



Karin Obermühlner

Trainerin für Kinaesthetics

Die Pathophysiologische Perspektive

Demenz – lateinisch dementia - mens „der Verstand“, de „von – weg“, „abnehmend“.

Ein psychiatrisches Syndrom, das bei verschiedenen degenerativen und nichtdegenerativen Erkrankungen des Gehirns auftritt. Demenz umfasst Defizite in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und führt zu Beeinträchtigung sozialer und beruflicher Funktionen. Das Denkvermögen, die Sprache und die Motorik, bei einigen sind betroffen. Maßgeblich ist der Verlust bereits erworbener Denkfähigkeiten. Heute sind verschiedene Ursachen von Demenzen geklärt; einige Formen können in gewissem Umfang behandelt werden, das heißt, die Symptome können im Anfangsstadium einer Demenz verzögert werden. Quelle: Wikipedia.

Die pathophysiologische Perspektive und Beschreibung geht von der Annahme aus, dass das Gehirn die Speicher- und Steuerzentrale unserer Bewegung, unseres Verhaltens und Denkvermögens ist.

Die kybernetische Perspektive

Die kybernetischen Annahmen was Verstehen und Verstand oder was die Entwicklung kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten beeinflusst unterscheiden sich ganz grundlegend von der defizitorientierten Pathophysiologie. Die kybernetischen Wissenschaften gehen davon aus, dass die Steuerung eines Menschen weder im Gehirn verortet noch dort gespeichert ist. Die Steuerung ist ein aktiver Prozess der Rückkopplung und beruht auf dem Zusammenspiel zwischen motorischen, sensorischen und neurologischen System. Wir produzieren durch die eigene Bewegung fortlaufend Unterschiede, die gleichzeitig Voraussetzung und Anpassung für diesen aktiven Feedback-Prozess der Selbststeuerung sind.

Lernen geschieht immer – „Man kann nicht nicht lernen!“

Die Art der Bewegungsanpassung im motorischen System beeinflusst die Fähigkeit während der Bewegungsaktivitäten differenziert wahrzunehmen. Die Nachvollziehbarkeit, das Gewahr werden einer Aktivität wiederum beeinflusst die Entwicklung maßgeblich. Aus kybernetischer Sicht spielen Unterschiede beim Wahrnehmen, Erkennen und Lernen eine zentrale Rolle für kognitive, emotionale und soziale Entwicklung und Lernen. Durch die gezielte Auseinandersetzung der Bewegung mit verschiedenen Blickpunkten können Unterschiede bewusster werden. „Selbstverständliche“ und unbewusste Bewegungsabläufe nachvollziehbar gestaltet und erfahren werden. Ausserdem hat die Qualität der Alltagsaktivitäten neben der Entwicklung im Allgemeinen einen erheblichen Einfluss auf die individuelle Gesundheitsentwicklung. Ausschlaggebend ist also nicht nur dass ich mich bewege, sondern vor allem die Art und Weise WIE ich die Bewegung gestalten kann.

Verlust von Bewegungsfähigkeiten ist gelernt.

Es ist zu beobachten dass demenzbetroffene Menschen nicht nur Probleme haben sich in Raum und

Zeit sondern vor allem im Körper zu orientieren. Ihre Bewegungsmuster werden tendenziell paralleler, die Richtungen für Gewichtsverlagerung im Körper über Massen oder Zwischenräume nehmen ab, die Möglichkeit Zeit oder Raum zwischen Körperteilen zu variieren werden geringer und der Muskeltonus wird höher. Der höhere Muskeltonus wiederum beeinträchtigt die Nachvollziehbarkeit der Bewegungs- und Anpassungsmöglichkeiten wodurch sich diese verändern. Durch die Selbststeuerung kommt es zur positiven Rückkoppelung.

Der betroffene Mensch versucht durch mehr Kraft und erhöhen des Tonus die Bewegungsanpassung zu leisten. Oft kann er von sich aus in seiner Bewegung kaum anders verändern.

Gemeinsame Bewegung in alltäglichen Aktivitäten bietet einen unmittelbaren Zugang zu sich selbst. Kinaesthetics nutzt die kybernetischen Grundlagen die davon ausgehen, dass Menschen lernen indem sie der Bewegung anderer Menschen folgen. Führen- und Folgeprozesse über Berührung und Bewegung zwischen Menschen führen zu Unterschieden in der Bewegungswahrnehmung. Die gemeinsame Bewegung macht es demenzbetroffene Menschen möglich, feinere Unterschiede in der Muskelspannung zu produzieren und wahrzunehmen. Dadurch wird es möglich mehr Bewegungsmöglichkeiten in sich zu erfahren. Gezielte Bewegungsbegleitung hat bislang in der Unterstützung und Begleitung bei demenzbetroffenen Menschen wenig - zu wenig Augenmerk erfahren.

Gestaltungsspielraum in der pflegerischen Interaktion

Es geht darum im Augenblick so zu handeln - viabel handeln. Die Unterstützung so zu gestalten, dass der anderer Mensch auf meine Angebote mit feinen, sensiblen Bewegungsanpassungen reagieren kann. In unserem eigenen pflegerischen Verhalten haben wir die Wahl auf die Bewegungsantwort des Betroffenen zu reagieren und anzupassen. Dieses Entwicklungsverständnis ermöglicht ein großes Potenzial an Lernangeboten. Will ich einen anderen Menschen unterstützen, sich während der Aktivität in seiner Bewegung zu erfahren, so ist es unumgänglich zu verstehen, erkennen und unterscheiden, welche Wirkung meine Unterstützung hat.

Die Art und Weise wie ich Menschen unterstütze hat in jedem Augenblick das Potenzial die Bewegungs- und Anpassungsmöglichkeiten eher zu vermehren oder zu vermindern. Bewusst oder unbewusst lernt der Mensch in jedem Augenblick, eher beweglicher und orientierter oder steifer und desorientierter zu werden. Das gilt für Pflegende und Betreuer in gleichem Maß wie für den unterstützten Menschen.

Kognitive - Fähigkeiten entwickeln

Wenn man die Feedback-Kontrolle als Erklärungsmodell verwendet, so steuert der Mensch alle Lebens-, Denk- und Verhaltensprozesse von innen. Beim Lernen mit Kinaesthetics steht die Bewegungswahrnehmung im Vordergrund. Nach einer Bewegungserfahrung erfolgt eine Evaluation und Reflexion – „das Formulieren und in Worte fassen“ der Erfahrung als ein eigener Schritt im Lernprozess.

Eine intensive Bewegungserfahrung und die Reflexion darüber sind nacheinander folgende und Prozesse, die nicht gleichzeitig möglich sind.

Dieses Phänomen beschreibt der Philosoph Erich Fromm (1900-1980). Er nennt es das „Gewahrwerden“ und bezeichnet damit die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung der Gegenwart: *„Wollen wir uns ... darauf konzentrieren, die Bewegung zu erfahren, müssen wir versuchen, das Ziel zu vergessen und den Arm so langsam bewegen, dass wir zu spüren beginnen, wie er sich bewegt, vom Erheben der Handfläche bis zum Augenblick, wo er in der Luft ist. Wir bewegen in weiter und weiter ... bis er in der Ruhelage ist. Jeder, der diese kleine Übung durchführt, wird bemerken, dass er die Bewegung erfährt und nicht, dass er eine Bewegung beobachtet. Er wird erkennen, dass er sich derart auf das Gewahrwerden der Bewegung konzentriert, dass er weder darüber nachdenkt noch darüber*

reflektiert. Das mag er vorher oder nachher tun. Im Prozess des Gewährwerdens ist das Denken ausgeschlossen.“ Quelle: Kinaesthetics Lernen und Bewegungskompetenz - EKA.

Kognitive - Fähigkeiten erhalten

Die bewusste Erfahrung begünstigt eine bewusste Reflexion, ein „Nach-Denken“. Ein „Voraus-Denken“ oder Vorstellung braucht und basiert auf Erfahrung davor und beeinflusst wiederum wie Anpassung und Bewegungsmöglichkeiten gestaltet und Fähigkeit entwickelt werden.

Aus dieser Sicht ist es nicht weiter verwunderlich, dass eine Entwicklung der bewussten Bewegungswahrnehmung als ein zentrales Thema in der Erhaltung und Entwicklung kognitiven Verstehens und kognitiven Fähigkeiten angesehen werden kann.
Das gilt für Pflegende und Betreuer in gleichem Maß wie für den unterstützten Menschen.