

Mehr Lebensqualität durch vielfältigere Spannungsregulation

Andrea Nutz beschreibt, wie die gezielte Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics es der kleinen Leonie ermöglicht hat, Körperspannung und Vitalfunktionen differenzierter und vielfältiger zu regulieren.

Erstes Zusammentreffen. Während der Praxisbegleitung einer Schülerin, die sich auf das praktische Examen vorbereitete, begegnete ich Leonie das erste Mal. Sie war 9 Monate alt und befand sich im Krankenhaus, um die Medikamente für ihre Epilepsie-Erkrankung einstellen zu lassen. Sie lag in vollkommen überstreckter Rückenlage mit sehr hoher Körperspannung in ihrem Bett. Ihr Gesicht war purpurrot bis livide verfärbt, ihre Herzfrequenz lag bei 200 Schlägen pro Minute. Laut Plan sollte sie noch gewaschen werden und einen Nahrungsbrei erhalten.

Berührung bewegt – Bewegung berührt. Mein erster Gedanke war, mit Leonie gemeinsam in Bewegung zu kommen. Ich versuchte, sie aus ihrem Bett zu nehmen und auf meinen Oberschenkel zu setzen. Dies gestaltete sich sehr schwierig, da sie sich wie ein gespannter „Bogen“ überstreckte. Das ließ auch meine Körperspannung ansteigen. Sehr langsam kamen wir in eine gemeinsam Bewegung. Ich wiegte mich mit ihr nach vorn und hinten und konnte ihr so helfen, ihre Bewegungsspielräume zu finden und zu nutzen. Dabei stellte ich fest, dass ihre Muskelspannung nachließ, sobald es ihr gelang, den Kopf und den Brustkorb zu beugen. Ihre Gesichtsfarbe sowie ihre Herzfrequenz normalisierten sich wieder.

Nun blieb ich eine Weile mit Leonie so sitzen. Sie kuschelte sich an mich und ihre Anspannung ließ immer mehr nach.

Spannung reduzieren. In dieser Zeit überlegten wir (die Schülerin, meine Trainerkollegin Andrea Wilhelm und ich), wie wir Leonie unterstützen können. Nach der Vorbereitung der Grundpflege stand ich langsam mit Leonie auf und achtete dabei darauf, dass sie die gebeugte Position beibe-

halten konnte, während ich sie behutsam in ihr Bettchen legte. Es schien uns sehr wichtig, sie die ganze Zeit so zu unterstützen, dass sie sich beugen konnte und nicht ihrem gewohnten Streckmuster folgte. Weil ihre Muskelspannung geringer war, konnte sie sich differenzierter wahrnehmen. Dadurch, dass sie sich nicht überstreckte, war sie in der Lage, das Gewicht ihrer Massen direkter abzugeben und ihre Spannung angepasster zu regulieren.

Auskleiden und Körperpflege. Wir halfen ihr sich auszukleiden und passten uns dabei so achtsam als möglich ihrem eigenen Tempo an. Unser Augenmerk lag auch darauf, dass sie den Kopf beugen und die Beine zum Körper heranziehen konnte. Sie entspannte sich zusehends. Nun fingen wir mit der Körperpflege an. Dabei waren wir immer darauf bedacht, sie im Beugen zu unterstützen.

Schlafen. Wir überlegten, wie wir Leonie eine passende Schlafumgebung gestalten könnten. Auch hier wollten wir einen Beitrag dazu leisten, dass sie sich nicht überstreckte. Da kam uns die Idee, ihr eine Hängematte zu „bauen“.

Unser Ziel war es, eine Herzschlagberuhigung zu erreichen. Über Feedback-Systeme ist unser Körper ständig damit beschäftigt, sein physiologisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und den aktuellen Herausforderungen anzupassen. Im Liegen werden diese Anpassungsmöglichkeiten durch eine erhöhte Körperspannung erschwert. Dadurch, dass Leonie mit unserer Unterstützung zu lernen begonnen hatte, das Gewicht ihrer zentralen Massen mit den Armen und





Beinen zu kontrollieren und an die Unterstützungsfläche abzugeben, konnte sie ihren Spannungszustand angepasster regulieren. So konnte sie ihre hohe Muskelspannung reduzieren, was wiederum das kardiovaskuläre System und somit ihren Herzschlag beobachtbar beeinflusste.

Ausgehend von diesen Überlegungen organisierten wir uns ein Stecklaken und spannten es quer ins Kinderbett. Das Laken war so montiert, dass Leonie nicht in der Hängematte hin- und herschaukeln, sondern ihr Gewicht weiterhin auf die Matratze abgeben konnte. Das erleichterte es ihr, ihre Spannung zu regulieren. Zusätzlich passten wir ihr die Umgebung mithilfe von Mullwindeln und Handtüchern an, damit sie das Gewicht aller Massen direkt abgeben konnte.

Leonie lag sehr entspannt in ihrer neuen Umgebung. Ihre Herzfrequenz senkte sich auf 90 Schläge pro Minute. Sie konnte ihre Körperspannung offensichtlich weiter reduzieren und schlief ein. Nun hatten auch Reize von außen, z. B. das Öffnen und Schließen der Tür, weniger Einfluss auf ihre inneren Regulationsprozesse der Muskelspannung.

Der Unterschied ist sichtbar. Kurze Zeit später kam Leonies Mutter. Als sie ihr Kind sah, weinte

sie vor Glück. Sie hatte ihre Tochter in den letzten Monaten nie so entspannt gesehen. Ich erklärte ihr, dass wir Leonie bei der Pflege möglichst angepasst im Beugen unterstützt hatten und dabei feststellten, dass sie sich so leichter entspannen konnte. Kurz darauf wurde uns mitgeteilt, dass die Mutter jetzt gleich mit Leonie zu einer Untersuchung außer Haus fahren müsse. Ich nutzte diese Gelegenheit und leitete sie an, wie sie mit ihrer Tochter angepasst in Bewegung kommen konnte. So half sie ihr, sich langsam auf ihre Hand in Richtung Bauchlage zu drehen und aus der Hängematte zu kommen. Durch die rücksichtsvolle Interaktion hatte Leonie die Möglichkeit, der Bewegung zu folgen, sich dabei differenziert wahrzunehmen und ihre Spannung stets passend zu regulieren. Die Mutter legte die Kleine wieder ins Bett und ich unterstützte sie, sie anzuziehen. Wieder achteten wir gemeinsam darauf, dass sie vorrangig Kopf, Brustkorb und Beine beugen konnte. Die Mutter passte sich dabei sehr gut der Zeit an, die Leonie benötigte. Sie ließ sich auch nicht vom Zeitdruck der nahenden Untersuchung davon abbringen. Angezogen ging es in den „Maxi-Cosi“. Wir halfen Leonie, eine Position zu finden, in der sie ihr Gewicht gut abgeben und selbst kontrollieren konnte.

Leonie in überstreckter „Rückenlage“.



„Geborgenheit ist für Kinder existenziell, um sich gesund und ihren Veranlagungen nach entwickeln zu können. Geborgenheit ist sehr vielfältig. Es ist das Vertrauen, das wir im Leben haben.“

Diagnose. Einige Tage später erfuhr ich von der Schülerin, dass Leonie an diesem Tag vier Stunden völlig entspannt geschlafen hatte und die Mutter sehr glücklich darüber war. Aber es gab auch eine schlechte Nachricht: Nach der Untersuchung wurde ihr mitgeteilt, dass Leonie so schwer erkrankt sei, dass sie wahrscheinlich in der nächsten Zeit sterben werde.

Umgang mit Spannung – mein Lernprozess. Die Auseinandersetzung mit dem Thema „Körperspannung“ begleitete mich durch meine bisherige Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung. Die Wahrnehmung der eigenen Körperspannung ist von größter Bedeutung. Eine angepasste Körperspannung hilft, in unterschiedlichsten Aktivitäten mehr und differenziertere Möglichkeiten zu haben. Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Alles, was wir tun, ist Bewegung. Selbst Liegen oder Schlafen braucht die Kompetenz, die Körperspannung aktiv zu verändern und zu regulieren. Wenn ein Mensch seine Muskelspannung nicht selbst an unterschiedliche Situationen anpassen kann, braucht er andere Menschen, die ihm dabei helfen. Und wenn es diesen gelingt, Zeit, Raum und Anstrengung an seine Bewegungskompetenz anzupassen, kann der betroffene Mensch von sich aus neue Möglichkeiten entwickeln. Dies bedarf einer hohen Bewegungskompetenz der betreuenden Person. Sie muss in der Lage sein, die eigene Bewegung während einer Bewegungsunterstützung kontinuierlich möglichst differenziert wahrzunehmen und anzupassen. Ist sie unter Zeitdruck, so besteht die Gefahr, dass sie mit viel Kraft gegen die erhöhte Muskelspannung einer PatientIn arbeitet und sie so nur verstärkt. Wenn ich versuche, jemanden mit hoher Spannung zu manipulieren, wird er sich in der Regel mit erhöhter Spannung anpassen.

In der Interaktion mit anderen Menschen, in meinem Fall mit Kindern, muss ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meiner eigenen Spannungsregulierung bleiben. Nur dann kann ich ein Kind sehr sensibel in seinem Spannungsnetz erreichen. Mein Lernziel ist die Begleitung des Kindes in seinem Entwicklungs- und Lernprozess, es dabei zu fördern, ohne es zu überfordern. Ich unterstütze es, gebe Anreize, lasse ihm aber auch seine Zeit und achte immer darauf, inwieweit es etwas alleine verwirklichen kann. Wenn ich davon ausgehe, dass es für das Kind weniger anstrengend wird, wenn ich einen Prozess schneller gestalte, bringe ich es um eine nachvollziehbare Bewegungserfahrung, um eine Gelegenheit zu lernen und sich zu entwickeln!

Lebensqualität durch bewusste Bewegung. Meine Vorstellungen bezüglich der Patientenbetreuung haben sich während meiner TrainerInnen-Ausbildung verändert. Die mir anvertrauten Kinder sollen sich geborgen fühlen. Das ist mir ein sehr großes Anliegen. Geborgenheit ist ein geschützter Raum, ist das Urvertrauen, das wir im Leben haben. Gerade für Kinder ist Geborgenheit existenziell, um sich gesund und gemäß ihren Veranlagungen entwickeln zu können. Doch wie entsteht Geborgenheit in einer Interaktion? Indem man die Bedürfnisse eines Kindes erkennt und auf diese eingeht. Das Gefühl von Geborgenheit ist wichtig, denn es kann z. B. helfen, sich zu entspannen und die Muskelspannung zu reduzieren. Wenn es mir gelingt, ein Kind in seiner eigenen Bewegung zu unterstützen und es seine Selbstwirksamkeit erfahren zu lassen, kann es trotz einer schwierigen Situation lernen, die eigene Lebensqualität und sein Wohlbefinden aktiv zu beeinflussen. Dadurch wird die gemeinsame Bewegung durch den direkten Körperkontakt zu einem wesentlichen Beitrag zur Geborgenheit.

Wer passt sich an? Eine wichtige Frage in einer solch komplexen Interaktion ist, wer sich wem anpasst. Und es versteht sich von selbst, dass ich als Pflegeperson viel mehr Anpassungsmöglichkeiten habe wie das kranke Kind. Ich muss also seine Anpassung an mein Angebot ganz genau beobachten und dieses kontinuierlich an sein Verhalten anpassen. Es ist sehr spannend und nie vorherzusagen, in welcher Form ein krankes Kind auf ein Bewegungsangebot eingeht.

Uns war es ein großes Anliegen, Leonies Bedürfnisse zu verstehen und auf diese eingehen zu können. Eine sensible Interaktion konnte durch den entspannten Kontakt mit ihr aufgebaut werden. Dies ermöglichte es mir, ihre Anpassungen zu beobachten und mich auf diese einlassen zu können.

Bindung und mehr Möglichkeiten. Eine Hauptrolle für den Kontakt und die Interaktion mit einem Kind spielen die Berührung und die gemeinsame Bewegung, denn oft kann ich ihm nicht über Sprache ein Bewegungsangebot unterbreiten, d. h., ohne es zu berühren. „Die Qualität der Be-





Das Kind kann durch die Gestaltung der Umgebung die eigene Spannung mit den Extremitäten selbst angemessener regulieren und muss sich nicht mehr überstrecken.



rührung ist darauf ausgerichtet, eine besondere Form von Nähe zu erzeugen, die darauf gerichtet ist, die Grenzen des anderen zu respektieren.“ (Deyringer 2008, S. 15) Erst durch die Berührung wird eine Interaktion auf körperlicher Ebene möglich. Berührung ist die Basis dafür, dass man miteinander in Bewegung kommt. Dadurch entsteht ein Bindungsaufbau zwischen dem Erwachsenen und dem Kind. Die bindungsstärkende gemeinsame Bewegung ist ein ganzheitlicher Aspekt, der die körperlichen, emotionalen und mentalen Faktoren umfasst. Es entstehen Erfahrungen der Nähe, des Wohlbefindens und des Vertrauens.

Als betreuende Person bin ich bestrebt, dem Kind auf dieser Grundlage zu ermöglichen, neue Bewegungsmuster zu entwickeln, die wiederum dazu führen, dass sich sein Repertoire der möglichen Anpassungsformen erweitert. Dadurch entstehen für es mehr Möglichkeiten. Dies erreiche ich, wenn es mir gelingt, über Bewegung und Be-

rührung fortlaufend die Interaktionsform auf sein Verhalten und diese Absicht abzustimmen. Das Kind kann dadurch seine Anstrengung, die Zeit, die es benötigt, und seine Bewegungsspielräume optimal an die momentane Aktivität oder Herausforderung anpassen.

Leonie, die bisher von sich aus Streckmuster zum Liegen verwendet hatte, erfuhr in einem neuen Lernprozess, dass es bezüglich des Streckens/Beugens und hoher Körperspannung mehr und geeignetere Möglichkeiten gibt.

Sinneswahrnehmung und Entwicklung. Unter den Entwicklungspsychologen gilt es als unumstritten, dass die bewusste und aufmerksame Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse Voraussetzung für eine gelungene Entwicklung des Selbstbewusstseins ist. Durch Bewegung sammeln Kinder vielfältige Erfahrungen und nehmen den eigenen Körper, seine Bewegungsmöglichkeiten sowie die materielle und soziale Umwelt wahr. Den Zugang zum eigenen Körper finden Kinder durch die Sinne – indem sie

sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und v. a. sich selbst über den Bewegungssinn wahrnehmen. Und hier gibt es eine interessante Zahl: Pro Sinneszelle, mit der ich die Außenwelt „abtaste“ (durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten), gibt es einhunderttausend Zellen, die den Zustand im Körperinneren „abtasten“ (von Foerster 1999, S. 35).

Wenn also eine Bezugsperson wie oben beschrieben mit einem Kind in Bewegung kommt, hilft sie ihm, sich im Körperinnern vielfältiger und differenzierter wahrzunehmen. Durch kompetente menschliche Nähe und Zuwendung wird diese Quelle der menschlichen Entwicklung erschlossen. Kinder fühlen sich in ihrer Haut dann wohl, wenn sie ein möglichst differenziertes Bild davon haben, was in dieser Haut passiert. Den Verlauf dieses Prozesses skizziert Renate Zimmer, Professorin an der Universität Osnabrück und Expertin für Bewegungserziehung, so: „Die Erfahrungen, die das Kind in den ersten Lebenswochen über seine sensorischen Systeme macht, führen zur ersten Stufe in der Entwicklung des Selbst, dem Körper-Selbst. Das Körper-Selbst wiederum bildet die Basis für das Bewusstsein von der eigenen Person.“ (Zimmer 2000)

Sechs Monate später. Leonie kam wieder zu uns auf die Station. Noch immer liegt sie wie ein gespannter Bogen in ihrem Bettchen. Dadurch ist es ihr noch immer nicht möglich, das Gewicht ihrer Massen ausreichend auf die Unterstützungsfläche abzugeben. Durch diese erhöhte Körperspannung liegt sie in der Position der Seitenlage. Ungewöhnlich ist, dass der Arm und das Bein, auf denen sie liegt, gestreckt sind. Meine Annahme ist, dass sie diese nutzt, um ihre Spannung zu regulieren.

Ich habe selbst versucht, diese Position einzunehmen, und dabei bei mir festgestellt, dass ich nur sehr eingeschränkt den Bewegungsspielraum meiner Schulter nutzen kann. Dies führt bei mir selbst zu einer erhöhten Körperspannung und es fällt mir schwer, meine Spannung differenziert zu regulieren.

Mein Anliegen war zu schauen, wie Leonie ihre Körperspannung regulieren kann, wenn ich es ihr wieder ermögliche, die Beine in eine gebeugtere Position zu ihrem Körper zu bringen. Ihrem eigenen Tempo angepasst, unterstützte ich Leonie, sich über die rechte Seite in die Position Sitzen zu bewegen. Ihr war es gut möglich, diesem Impuls zu folgen.



Leonie kann entspannt einschlafen.

Körperliche und vitale Reaktionen auf die veränderte Position. In der sitzenden Position angekommen, ermöglichte ich ihr, viel Gewicht auf mich und auf ihre eigenen Füße abzugeben. Dies führte sofort zu einer deutlichen Reduzierung ihrer Körperspannung, sie fiel regelrecht in sich zusammen. Ihr Kopf war nach langer Zeit wieder einmal in der Lage, eine andere als die überstreckte Position einzunehmen. Es war ihr nun möglich, den Zwischenraum ihres Halses zu nutzen, und sie begann, leicht den Kopf zu heben, um ihre Umgebung aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Mir fiel auf, dass der ansonsten





Die Autorin:

Andrea Nutz lebt in Halle, Deutschland. Sie ist diplomierte Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin und Kinaesthetics-Trainerin.

gestreckte Arm und die Beine nun auch gebeugt waren. Mit dem Arm stützte sie sich nun auf ihrem Bein ab.

Auf dem Monitor zeigte sich eine sofortige positive Veränderung ihrer Vitalzeichen: Der Herzschlag normalisierte sich wieder, die Atmung wurde ruhiger und die Sauerstoffsättigung stieg auf 100 % an. Es ist ein tolles Gefühl zu sehen, was eine unterstützte Positionsveränderung für einen Effekt auf die Spannungsregulierung und Vitalzeichennormalisierung haben kann.

Das Leben aus einer anderen Perspektive erleben. Leonie hat nun einen Rollstuhl erhalten. Auf der Station merkten wir sehr schnell, dass ihre Körperspannung im Rollstuhl deutlich reduzierter war als in der liegenden Position. Der Weg dorthin gestaltete sich für die Pflegekräfte immer relativ schwierig, da diese einerseits leider wenig Zeit hatten und zum anderen auch wenig Kenntnisse von Kinaesthetics. Wenn SchülerInnen Leonie versorgten, zeigte sich ein anderes Bild, denn diese waren immer bestrebt, zusammen mit mir einen Weg für Leonie zu finden. Wir versuchten, ihre Bewegungsmuster in uns selbst nachzuvollziehen und zuerst einen Weg für uns zu finden, um z. B. ins Sitzen zu kommen. Erst dann machten wir Leonie verschiedene Bewegungsangebote. Sie lernte sehr schnell und dadurch brauchten die SchülerInnen immer weniger Zeit beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl.

Es war uns sehr wichtig, dass Leonie im Rollstuhl so gut wie möglich das Gewicht ihrer Massen übereinander stapeln bzw. abgeben konnte. Mein Eindruck war, dass sie dadurch ein anderes und differenzierteres Körpergefühl entwickeln konnte.

Sie hatte mittlerweile für die Bewegung ihres Kopfes eine Lieblingsseite entwickelt und so schauten wir, dass sie sein Gewicht an die Kopflehne abgeben konnte. Die Arme wurden mit einer Mullwindel so unterstützt, dass sie auch hier deren Gewicht nicht selber halten musste. Die Decke, mit der wir sie zudeckten, nutzten wir als Unterstützung für die Füße.

Sie verbrachte nun fast den ganzen Tag im Rollstuhl, da sie hier einen rundum entspannten Eindruck machte. Und wenn man genauer hinsah, entdeckte man ein kleines Lächeln auf ihrem Gesicht.

Im Sommer 2013 habe ich Leonie das letzte Mal persönlich gesehen. Ich kann nicht sagen, ob sie noch am Leben ist, aber ich hoffe für sie, dass

man ihr so oft wie möglich Unterstützungsangebote gemacht hat, die ihr halfen, ihre Körperspannung angemessen regulieren und ihre Lebensqualität selbst beeinflussen zu können.

Literatur:

- **Deyringer, M. (2008):** Bindung durch Berührung. Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys. Ulrich Leutner Verlag, Berlin. ISBN: 9783-934391-41-3.
- **Suter, R. (2013):** Bewegung verbindet. Bonding und Kinaesthetics. In: Lebensqualität. Die Fachzeitschrift für Kinaesthetics. Siebten, Nummer 2/2014, S. 42 – 47.
- **Zimmer, R. (2000):** Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Herder, Freiburg. ISBN: 978-3-451-32560-1.
- **Milz, H. (1997):** Der wiederentdeckte Körper. In: Fröhlich, A.; Bienstein, C.; Haupt, U.: Fördern – Pflegen – Begleiten. Beiträge zur Pflege und Entwicklungsförderung schwerst beeinträchtigter Menschen. Verlag selbstbestimmtes Leben, Düsseldorf. ISBN-13: 978-3760819341.
- **von Foerster, H. (1999):** Sicht und Einsicht: Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg. ISBN 3-89670-094-4