Ich pflege als die, die ich bin

Ich habe ihren Willen entdeckt

Autorin: Marjolaine Kohl
Fotos: Marjolaine Kohl

Wie kann ich den Willen eines Menschen erkennen, der nicht mehr in der Lage ist, diesen verbal zu äußern? Dadurch, dass ich auf mich selbst achte und mein Verhalten ändere. Mit dieser Erkenntnis wird der Satz «Ich pflege als die, die ich bin» von Sr. Liliane Juchli ganz konkret.

Ausgangslage. Während meiner Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 1 betreute ich über zwei Monate hinweg einmal in der Woche Frau Anni. Ihr Leben war von einer stark fortgeschrittenen Demenz geprägt. Ihre Fähigkeit, verbal zu kommunizieren, hatte sie gänzlich verloren. Sie wies eine sehr hohe Spannung im gesamten Körper auf und konnte die Aktivitäten des täglichen Lebens nicht mehr selbst gestalten.

Ich hatte begonnen, mit ihr zu arbeiten, und bemerkte, dass ich mich nicht immer gut dabei fühlte. Es fühlte sich ein bisschen so an, als würde sich die hohe Körperspannung von ihr auf mich übertragen.

Ich kann mein Verhalten ändern. Durch das Studium des kinästhetischen Sinnessystems habe ich gelernt, dass ich meine Achtung nicht nur auf das Geschehen in der Umwelt lenken kann. Ich kann in einer Pflegeinteraktion nicht nur die Sinne Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten und Hören einsetzen, die mir Informationen aus dem Außen (über den anderen) liefern. Ich kann gleichzeitig auch äußerst differenziert spüren, wie ich selbst meine Bewegung gestalte. Unser sechster Sinn, das oben erwähnte kinästhetische Sinnessystem, ermöglicht es uns, unsere inneren Prozesse abzutasten und zu verstehen. Mit diesem sechsten Sinn generiere ich Informationen über mein Inneres. So kann ich zum Beispiel wahrnehmen, wie und wo ich Muskeln an- oder entspanne, wo ich Gewicht gegen die Unterstützungsfläche abgebe und wo nicht oder wie sich meine Körpermassen zueinander hin- oder voneinander wegbewegen. Alle diese Aspekte sind in einer Aktivität erfahrbar.

Da ich offensichtlich Schwierigkeiten hatte, meine Bewegung in der Interaktion mit Frau Anni so zu gestalten, dass sie für meine eigene Gesundheit förderlich war, habe ich damit begonnen, mich selbst und meine Bewegung zu beobachten und zu verändern. Das zeigte Wirkung. Meine Haltung am Bett wurde anders. Ich habe darauf geachtet, ob ich für meine Aktivitäten meinen ganzen Körper einsetze. Denn durch das Beobachten meiner eigenen Reaktionen kann ich zur aktiven Gestalterin der Interaktion werden. Ich bin

dann nicht mehr der «Übernahme der Spannung des anderen» hilflos ausgeliefert.

«Ich pflege als die, die ich bin.» Dieses Zitat der Pflegepionierin Liliane Juchli wurde kürzlich an mich herangetragen. Ich finde diese Aussage sehr treffend als Aufforderung, das kinästhetische Sinnessystem vermehrt in der Pflege zu beachten. Denn ich werde mehr zu der, die ich wirklich bin, wenn ich auf mich selbst achte. Das Außen hat dann weniger Einfluss auf mich. Und gleichzeitig steigt die Fähigkeit, dieses Außen besser und wertfreier wahrzunehmen, wenn «ich pflege als die, die ich bin».

Ich benötigte für die Veränderung meiner eigenen Bewegung in der Interaktion mit Frau Anni längere Zeit. Die Veränderung zeigte nachhaltige Wirkung. Seitdem es mir gelingt, mich differenzierter zu reflektieren, fühle ich mich nach der «Arbeit» mit meinen KlientInnen einfach nur gut. Früher hatte ich oft leichte Schmerzen im Rücken und fühlte mich beim und nach dem Arbeiten oft angespannt. Jetzt ist es so, dass ich leicht und entspannt von der Arbeit nach Hause gehe.

Erfahrung von Selbstbestimmung. An einem Tag, an dem ich Anni begleitete, damit sie vom Liegen ins Sitzen kommt, machte ich eine wichtige Entdeckung. Ich bemerkte, dass sich bei bestimmten Bewegungen – vor allem bei solchen, die vom Kopf auszugehen scheinen –, die Bewegung durch ihren ganzen Körper zog. Ich spürte, wie sich Spannung auf-, aber auch wieder abbaute. Ich konnte erfahren, wie Anni durch eigene Kraft oder eigene Motivation Anpassungen machte. Ich merkte über die gemeinsame Bewegung, dass da etwas an Bewegungsreaktion zu spüren war, das sich wie «ihr eigener Wille» anfühlte. Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, diese eigentlich ganz natürliche und angeborene Eigenschaft, hatte ich ihr, ohne mir darüber bewusst zu sein, gänzlich aberkannt. Mit Erstaunen stellte ich bei diesem Schlüsselerlebnis fest: Anni steuert ihre eigene Aktivität selbst. Ich begann mich immer intensiver mit der Frage auseinanderzusetzen, wie ich Anni Unterstützung bieten könnte, ohne sie zu manipulieren. Ich suchte nach Wegen, die ihr ermöglichten, sich selbst aktiv zu bewegen.

Mit dieser neuen Sichtweise gingen jedoch auch viele neue Herausforderungen einher. Oft hatte ich das Gefühl, nichts bewirken zu können.

Mein Verhalten wirkt auch auf andere. Ich veränderte also mein Verhalten. Dadurch war ich in der Lage, den eigenen Willen von Frau Anni anzuerkennen. Beides führte dazu, dass ich sie besser unterstützen konnte. Unsere gemeinsamen Bewegungen gingen geschmeidig ineinander über. Wir konnten die Aktivitäten gleichzeitig-gemeinsam und ohne viel Kraftaufwand bewältigen.

Die Erfahrungen, die ich mit Anni machen durfte, zeigten mir, dass ich durch eine achtsame Haltung mir selbst gegenüber ihre hohe Körperspannung beeinflussen kann. Und ich merkte, dass die Heilung oder Veränderung nicht durch gutes Zureden entsteht. Notwendig war «nur» liebevolle Aufmerksamkeit gegenüber mir selbst, denn so kann ich auch mit meiner Klientin leichter nach neuen Wegen suchen. Es galt nicht, die Bewohnerin zu verändern – sondern mich.

Neue Perspektiven. Für mich war hohe Körperspannung immer eine von der Krankheit herbeigeführte Tatsache, die da und in den meisten Fällen nicht beeinflussbar ist. Ich habe Spastik als ein Symptom einer Krankheit angesehen. Wenn die Grunderkrankung nicht geheilt werden kann, ist es schwierig oder unmöglich, die Spastik zu verändern, so meine Annahme.

Nach den Erfahrungen, die ich mit Frau Anni machen durfte, wurde ich auf mich selbst zurückgeworfen. Denn es war nicht Frau Anni, die spastisch war. Es war vielmehr mein Selbst, das ich in der Interaktion mit ihr erfahren und wahrgenommen habe. Ich spürte meine Bewegungselemente, meinen Raum, meine Zeit und meine Anstrengung. Mir wurde klar, dass hohe Körperspannung zwar eine Pathologie als Ursache haben kann, dass sich diese aber trotzdem beeinflussen lässt. Ich kann das so ausformulieren: Ein spastisches Muster unterliegt, wie jede Aktivität und jede Bewegung, den zirkulären Rückkoppelungsprozessen. Weil das so ist, können diese Muster durch differenziertere Erfahrungen auch verändert werden. Das motorische und das sensorische System wie auch das zentrale Nervensystem sind plastisch – das heißt, sie passen sich, solange der Mensch lebt, an die Qualität der Aktivitäten an und können sich immer in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten verändern. Der größte Einflussfaktor auf diese Entwicklung ist der Mensch selbst.

Annehmen, was ist, führt weiter. Ich sehe die Spastik immer noch als eine bestehende Tatsache, die ich akzeptiere und nicht zu «bekämpfen» versuche. Ich versuche, nicht mehr einer eventuell fortschreitenden Spastik entgegenzuwirken, sondern mehr die Situation, wie sie ist, zu nutzen und zu erfahren, indem ich mir die Frage stelle, welche Bewegungen noch möglich sind, um vorhandene Kompetenzen dann auch zu nutzen.

Es fällt mir nun leichter, die hohe Körperspannung in die Bewegungen zu integrieren, sie als Teil des Ganzen zu akzeptieren und gegebenenfalls auch zu erkennen, wie meine Bewegung und meine Körperspannung Einfluss auf die Qualität der Anpassungsmöglichkeiten meiner InteraktionspartnerIn haben. Dies, weil ich nicht mehr damit beschäftigt bin, etwas weghaben zu wollen, sondern meine Aufmerksamkeit mehr auf dem Gegenwärtigen ruht. Dadurch kann ich mich selbst besser beobachten und mich auf den Augenblick konzentrieren.

Unter Berücksichtigung all dieser neuen Erkenntnisse habe ich erkannt, dass eine Beeinträchtigung des zentralen Nervensystems zu neuem Verhalten führen kann. Wenn ich nun dieses neue Verhalten auch nur als ein solches sehe, ohne es zu werten, verliert es den negativen Beigeschmack eines Symptoms. Und dann fällt es auch leichter, zu sehen, welche Fähigkeiten zur Verfügung stehen, die wiederum zu neuem Verhalten führen können.

Wirksam sein. Viele PsychologInnen beschreiben, dass die Erwartung der eigenen Wirksamkeit ein natürliches Bedürfnis des Menschen sei. Für mich ist die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit die Vorstufe der Selbstwirksamkeitserwartung. Wenn ein Mensch spüren kann, dass er an dem, was passiert, beteiligt ist, dass er diesen Prozess selbst mitgestalten und mitbestimmen kann, dann macht er die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Erst aufgrund dieser Erfahrung kann der Mensch die Erwartung «Ich kann» aufbauen. Das betrifft in meinem Beispiel mit Frau Anni nicht nur sie, sondern insbesondere auch mich selbst. Erst durch die gemeinsame Erfahrung, dass mein Tun wirkt, konnte ich meine Selbstwirksamkeitserwartung aufbauen.

«Befreiung». Ich stelle mir die Frage, ob Frau Annis «Befreiung» – so möchte ich es nennen – durch Selbstbestimmung oder die Selbstbestimmung durch «Befreiung» entstanden ist. Im Nachhinein gesehen, denke ich, dass diese Bewegungserfahrungen, die wir

www.verlag-lq.net
Eine Kooperationsprodukt von:
stiftung lebensqualität
European Kinaesthetics Association
Kinaesthetics Deutschland
Kinaesthetics Italien
Kinaesthetics Österreich
Kinaesthetics Schweiz
www.kinaesthetics.net

gemeinsam machten, sehr viel bewirkt haben, auch wenn es nur subtile, kleine, von außen kaum sichtbare Veränderungen waren. In ihrem Inneren waren sie wahrscheinlich enorm, und dies waren sie auch für mich. Für mich jedenfalls war diese Erfahrung mit ihr unglaublich wichtig und wertvoll.

Ich kann hier nur meine eigenen Erfahrungen schildern und nur annehmen, was Anni hätte empfinden können. Meine Erfahrung war, dass es immer wieder Momente gab, die mir zeigten, dass dieser eigene Wille in ihr vorhanden ist. Das einzige, was ich machen konnte, war in der Interaktion dem zu folgen, was ich aus ihrer Reaktion heraus interpretieren konnte. Für mich bedeutet diese Erfahrung, dass ich es tatsächlich mit einem Menschen zu tun hatte, der einen eigenen Willen hatte, dass die Starrheit des Körpers einen fühlenden, wollenden Menschen beherbergt. Dies zu erkennen, löste in mir wiederum neues Verhalten aus, das ihr Verhalten zum Teil verändert hat. Und dies nenne ich eben Befreiung. Dieses Wort scheint vielleicht großspurig und vielleicht ist es auch nicht die Wahrheit für Anni, aber für mich hatten diese Erfahrungen auch etwas mit Befreiung zu tun. Wenn es für sie vielleicht die sprungweise Selbstbefreiung aus einem körperlichen Panzer war, war es für mich die Befreiung aus starren Denkweisen, die durchaus auch körperliche Auswirkungen haben, denn auch ich kann mir meinen Panzer erschaffen.

Große Kunst. Und es erscheint mir als große Kunst, diese Befreiung durch Selbstbestimmung zu leben und zu ermöglichen. Selbstbestimmung bedeutet für mich nicht nur die Selbstbestimmung von außen gesehen, sondern auch die Selbstbestimmung in mir. Wie oft bin ich nicht wirklich selbstbestimmt, weil ich durch Annahmen oder Gedanken mein eigenes Empfinden und Wahrnehmen blockiere? Und wie kann ich es schaffen, diese Blockade zu umgehen um durch wahre Selbstbestimmung zur Befreiung zu gelangen?

Gesundheitsentwicklung bis zum Schluss. Als Frau Anni gestorben ist, habe ich mir viele Gedanken darüber gemacht, was dieser Weg, den wir miteinander gehen durften, für ihren Tod bedeutet hat. Ich fragte mich, ob ihr diese Erfahrung der Selbstbestimmung vielleicht geholfen hat, diesen Weg leichter gehen zu können. Ich möchte nicht darüber spekulieren, was ihr dabei geholfen hat, zu sterben. Das sind ganz persönliche Geheimnisse, über die man, so denke ich, eigentlich nicht spekulieren sollte, die einfach nur akzeptiert werden sollten.

Ich kann deshalb nur für mich sprechen und mir hat dieser Weg, der bis zum Ende führte, neben den oben genannten Erkenntnissen auch noch einmal deutlich gemacht, dass Gesundheitsentwicklung nicht nur Entwicklung im Leben ist, sondern auch Entwicklung hin zum Tod. Und die Qualität dieser Entwicklung kann durch das Bewusstsein der Selbstbestimmung wesentlich beeinflusst werden.

Für mich war dieser Weg, auf dem ich Anni begleiten durfte, außerordentlich schön und lehrreich!

Marjolaine Kohl ist von Beruf diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und arbeitet seit 11 Jahren in der Altenpflege. Sie absolviert die Ausbildung zur Kinaesthetics Trainerin Stufe 2, ist Mutter von vier Kindern und lebt im Südtirol, Italien.