

Spürende Begegnungen

Vortrag Dr. Udo Baer

Primäre Leibbewegungen in der Altenhilfe

„Was hat die Frau Meierle heute nur?“, dachte Elisabeth L., Altenpflegerin, „Sie starrt mich heute so seltsam an.“ Der Blick von Frau Meierle war ihr unbehaglich und machte ihr Angst, obwohl sie die 84-jährige Dame eigentlich gut leiden konnte. Aber heute war in diesem Blick etwas Besonderes, das sie dazu brachte, dem Blick auszuweichen und den Kontakt zu meiden. Doch Frau Meierle ließ nicht nach. Als Elisabeth L. sie beim Mittagstisch wieder traf, hörte Frau Meierle, als sie Elisabeth L. sah, sofort auf zu essen und begann, sie anzustarren. In dem Blick war vieles enthalten, wie Elisabeth L. bemerkte, als sie einige Sekunden lang genauer hinschaute. Da waren Groll und Forderung, aber auch Sehnsucht und viele Fragezeichen. Der Groll und die Forderung hatten Elisabeth L. veranlasst, wegzuschauen und dem Blick auszuweichen. Als sie nun noch die Sehnsucht und die Fragezeichen bemerkte, gab sie sich einen inneren Ruck und setzte sich Frau Meierle gegenüber an den Tisch. Sie schaute sie an, berührte ihre Hände und sagte: „Hallo, Frau Meierle. Ich bin da. Wie geht es Ihnen?“ Sofort löste sich die Starrheit des Blicks von Frau Meierle, ihre Augen wurden feucht und weich und sie lächelte ...

Solche und ähnliche Geschichten ereignen sich fortwährend, wenn sich Pflegende und alte Menschen begegnen. Die Besonderheit dieser Begegnung besteht darin, dass zwar Worte auch wichtig sind, wie die Ansprache von Elisabeth L. an Frau Meierle. Entscheidend aber sind die sinnlichen Begegnungen ohne Worte, hier über das Schauen und schließlich über das Greifen der Hand. Hier geht es weniger um verbale Begegnungen, sondern Begegnungen, die sinnlich spürbar sind. Deswegen nennen wir sie spürende Begegnungen. Was die wesentlichen Momente dieser spürenden Begegnungen sind, soll in diesem Beitrag beleuchtet werden. Ich möchte vorstellen, wie solche spürenden Begegnungen im Alltag der Altenhilfe genutzt werden können.

Für die spürenden Begegnungen gibt es in der Leibtherapie die Bezeichnung Primäre Leibbewegungen. Diese Bezeichnung ist erklärungsbedürftig. Mit „Leib“ wird der sich und seine Welt spürende und erlebende Mensch bezeichnet. Auch die Begegnung der Blicke zwischen

Elisabeth L. und Frau Meierle entstand nicht als bewusster Akt, als reflektierender Prozess des Denkens, sondern als unbewusste Wechselwirkung. Das Erleben von Frau Meierle, das sich in dem starren Blick ausdrückte, berührte Elisabeth L., „machte etwas mit ihr“, rief Resonanzen hervor, beeinflusste auch ihr Erleben (sie fühlte sich unbehaglich) und Verhalten (sie schaute weg). Solche Prozesse werden in der Phänomenologischen Philosophie und der Leibtherapie als leibliche Bewegungen bezeichnet. *Leibbewegungen* sind alle Äußerungen des Erlebens wie hier die Begegnung der Augen zwischen Frau Meierle und Elisabeth L.

Solche Leibbewegungen bedürfen nicht des Denkens, schließen es aber nicht aus. Am Anfang vollzog sich der Kontakt zwischen Frau Meierle und Elisabeth L., ohne dass beide darüber nachdachten. Sie begegneten sich in der Leibbewegung des Schauens und dies rief Gefühle wie Angst hervor und Befinden wie Unbehaglichkeit. Später dann dachte Elisabeth L. darüber nach und aus diesem Nachdenken entstand der Impuls genauer hinzuschauen und aus dem Spüren, das sich in diesem Hinschauen entwickelte, fasste sie den Entschluss, den Blick von Frau Meierle zu erwidern und ging infolgedessen zu ihrem Tisch. Hier sind bewusste Akte des Wahrnehmens und Denken eingebettet in das Erleben. Das Erleben ist immer vorhanden und bedarf der denkenden Reflektion nicht. Doch wenn das Denken die spürenden Begegnungen achtet und ernst nimmt, dann können daraus neue Impulse der Begegnung entstehen, wie die zwischen Frau Elisabeth L. und Frau Meierle. Es lohnt sich also, sich mit den Leibbewegungen, den spürenden Begegnungen zu beschäftigen und darüber nachzudenken, um genau solche Erfahrungen in der Begleitung alter Menschen zu nutzen.

Insbesondere alte Menschen, die depressiv oder dement sind oder unter den Folgen von Kriegstraumata leiden, sind oft nicht über Worte allein zu erreichen, so dass spürende Begegnungen der Schlüssel zur Kontaktaufnahme und der einzige Weg für eine begleitende Begegnung sein können.

Warum nun *Primäre* Leibbewegungen? Mit Primären Leibbewegungen werden grundlegende Bewegungen des Erlebens bezeichnet (Baer, Frick-Baer 2001/2008). Meine Frau und ich haben sie so genannt, als wir der Frage nachgingen, welche zwischenleiblichen Beziehungen den „Tanz“ zwischen Mutter und Säugling ausmachen, den die Säuglingsforscher beschreiben.

Die Primären Leibbewegungen sind die ersten Lebens- und Erlebensäußerungen von Säuglingen. Säuglinge lehnen sich an den Arm der Mutter oder anderer Betreuungspersonen. Sie schauen und beginnen über die Augen den Tanz mit den Eltern. Sie drücken die Milchflasche an sich oder von sich weg, sie drücken ihr Köpfchen an die Brust, z. B. beim Stillen, oder drücken sich mit dem ganzen Körper weg, wenn sie etwa die Arme der Erwachsenen als einengend erleben. Über die Kraft und Ausdrucksstärke ihrer Töne können Eltern so manches Lied singen. Säuglinge greifen schon in den ersten Tagen reflexartig nach einem hingestreckten Finger und nutzen später das Greifen, um sich in die Welt hinauszubewegen.

Diese Leibbewegungen werden auch deshalb „primär“ bezeichnet, weil in ihnen grundlegende leibliche Bewegungen zum Ausdruck kommen. Fast immer, wenn wir wesentliche Begegnungen zwischen Menschen analysieren, ob in der Pflege oder Therapie, in der Pädagogik oder in der Familie, werden wir bei diesen Primären Leibbewegungen landen. Sie haben offenbar eine grundlegende Bedeutung für die spürenden Begegnungen zwischen Menschen aller Altersstufen. Die Primären Leibbewegungen sind

Schauen
Tönen
Greifen
Drücken
Lehnen

Wir wollen nun die Primären Leibbewegungen im Einzelnen betrachten und dabei darauf eingehen, wie sie sich in der Altenhilfe zeigen und nutzbar gemacht werden können.

Schauen

Schon bei der Geburt ist die Augenmuskulatur nahezu vollständig entwickelt. Neugeborene nehmen die Augen der Mutter wahr, ihr Blick wird oft als „offen und unverstellt“ beschrieben. Schon im Alter von acht Wochen beginnen Säuglinge, direkten Blickkontakt zur Mutter

aufzunehmen, und suchen deren Blick. Im Alter von drei bis sechs Monaten ist die Interaktion zwischen Mutter und Kind vor allem eine visuelle, eine durch die Primäre Leibbewegung Schauen geprägte, ein Tanz der Blicke. Das Kind kann in dieser Lebensphase „Bewegungen seiner Gliedmaßen sowie die Augen-Hand-Koordination erst geringfügig kontrollieren. Dagegen ist das visuell motorische System schon nahezu ausgereift und im Blickverhalten ist das Kind ein erstaunlich tüchtiger Interaktionspartner. Der Blickkontakt ist eine wichtige Form sozialer Kommunikation.“ (Stern 1992, S.39)

Doch auch später ist das Schauen wichtig: Menschen begegnen sich über das Schauen: Blicke begegnen sich, nehmen Kontakt auf, weichen aus, senden Signale, spielen miteinander, tanzen miteinander. Das Schauen ist wichtig, aber auch das dazugehörige Gesehenwerden. Wer nicht gesehen wird oder sich nicht gesehen fühlt, kann an sich zweifeln oder gar verkümmern. Wer nicht würdigend, sondern missachtend und verachtend gesehen wird, wird verletzt.

In der Altenhilfe findet – bewusst oder unbewusst – über die Primäre Leibbewegung Schauen ständig eine spürende Begegnung statt. Auch alte Menschen haben das Bedürfnis, gesehen zu werden und damit gewürdigt zu werden (soweit sie nicht schon aufgegeben haben und resigniert sind). Sie müssen gesehen und angeschaut werden und das beinhaltet für sie die Botschaft: Ich bin es wert, beachtet zu werden. Wir kennen in der Umgangssprache die Bezeichnung „über etwas oder jemanden hinwegsehen“. Wenn andere Menschen über einen Menschen hinwegsehen, dann ist dies verletzend und entwürdigend.

Blicke können auch strafend oder abwertend sein und besonders häufig begegnen wir in der Altenhilfe dem leeren Blick. Wir sollten darauf achten, wenn Augen alter Menschen leer werden. Diese Leere kann man anatomisch nicht beschreiben, aber wir spüren sie und wir spüren sie sehend in der Begegnung. Diese Leere kann unterschiedliche Qualitäten beinhalten. Manchmal haben sich alte Menschen aus der Welt herausgezogen und man sieht dies in ihrem Blick. Oft zeigen die leeren Augen, dass diese Menschen sich in einem „Film“ befinden, in einer anderen erlebten Wirklichkeit. Wir reden von den „doppelten Wahrheiten“ oder „doppelten Wirklichkeiten“. Am Beispiel von Frau Meierle ist zu vermuten, dass ihr starrer Blick einerseits der Pflegerin Elisabeth L. galt. Auf sie war der Blick gerichtet, sie spürte ihn und reagierte darauf. Die andere Wirklichkeit bestand darin, dass die Pflegerin – so ist zu vermuten – wohl Ähnlichkeiten mit

der Tochter von Frau Meierle hatte und der starre Blick mit seinem Groll und seiner Forderung und der Sehnsucht auch der Tochter gegolten haben kann. Menschen in der Pflege müssen oft mit diesen doppelten Wirklichkeiten umgehen und diese zeigen sich nicht nur in Worten sondern sehr häufig und vor allem sehr intensiv in den Primären Leibbewegungen wie hier dem Schauen.

Es ist hilfreich, diese doppelten Wahrheiten zu akzeptieren und nicht einfach Frau Meierle zu sagen: „Ich bin doch nicht Ihre Tochter, sondern Elisabeth L.“ In dem Schauen *ist* Elisabeth L. *auch* die Tochter von Frau Meierle und der Blick gilt beiden, der Tochter und Elisabeth L.

Elisabeth L. hat angemessen reagiert, indem sie Frau Meierle nicht beschimpfte oder abwertete („Was gucken Sie so starr? Lassen Sie das doch!“), sondern ihren Blick erwiderte und vor allem auf die im Blick enthaltene Sehnsucht reagierte. Um mit solch doppelten Wahrheiten umzugehen, reicht es in der Regel, sich nicht ausschließlich innerhalb der Primären Leibbewegung Schauen, mit der wir uns gerade beschäftigen, zu bewegen. Es ist wichtig, auch andere Leibbewegungen hinzuziehen, wie Frau Elisabeth L. es getan hat. Sie nahm die Stimme dazu (Tönen) und das Greifen, indem sie die Hände von Frau Meierle ergriff und sie ansprach. Sofort veränderte sich die Beziehung.

Pflegende in der Altenhilfe können nicht nur interessiert und würdigend schauen. Sie sind auch mal genervt, überfordert, gestresst. Dann ist es wichtig, nicht zu versuchen, die Blicke zu verstellen, denn den „falschen Blick“ kennen die alten Menschen in der Regel zu Genüge und haben in ihrem Leben häufig genug darunter gelitten. Entscheidend ist, dass das Schauen der Pflegenden wahrhaftig ist, so interessiert und würdigend wie möglich – und wenn dies in einer konkreten Situation nicht gelingt, dann ist es wichtig, auch die Worte hinzuzunehmen und dies zu erklären: „Hallo, Herr Schmitz, ich bin heute etwas gestresst, aber das hat nichts mit Ihnen zu tun.“ Oder: „Bitte, Frau Schulz, lassen Sie sich doch helfen. Was Sie selber tun können, dürfen Sie ja auch und sollen Sie ja auch tun, aber hier muss ich Ihnen helfen, Sie bringen mich sonst ganz durcheinander.“

Wichtig beim Schauen ist auch das gemeinsame Schauen in eine Richtung. Bei Kleinkindern ist es ein großer Schritt in der Entwicklung, wenn Mutter bzw. Vater und Kind gemeinsam in eine Richtung schauen können, vielleicht in die Richtung, in die ein Finger zeigt, oder gemeinsam auf

ein Buch oder Ähnliches. Gemeinsames Schauen in eine Richtung wird als gemeinsames Gerichtetsein erlebt und das Gerichtetsein ist eine besondere Schwierigkeit für Menschen mit Demenz, deren Orientierungsfähigkeit schwindet.

Die Sinnfrage ist für viele alte Menschen eine große Herausforderung und das Wort „Sinn“ heißt in der ursprünglichen Bedeutung „Richtung“, was noch im Wort „Uhrzeigersinn“ erscheint. Wenn Pflegende mit alten Menschen gemeinsam in eine Richtung schauen, dann schafft das Verbundenheit und sinnvolles Gerichtetsein, z. B. indem ein Buch angeschaut wird oder ein Film, einem Vogel in der Natur nachgeschaut oder eine Blume betrachtet wird.

Tönen

Säuglinge können sich von Geburt an lautstark bemerkbar machen. Ihr stimmliches Ausdrucksvermögen ist trotz fehlender verbaler Sprache äußerst differenziert und vielfältig. Es reicht vom fast unhörbaren Wimmern bis zum herzhaften Schreien.

In ihrem Tönen geben Menschen ihr Innerstes nach außen, sie werden hörbar und suchen danach, gehört zu werden, manchmal er-hört. Zum Tönen gehört auch das Hören: das Bedrohliche einer Atmosphäre, die Stimmung in einer Stimme, der Rhythmus und die Erregung eines Atems oder der Klang eines Schweigens.

Auch alte Menschen können manchmal resigniert sein: „Auf mich hört ja niemand.“ Hier ist das Nicht-Gehörtwerden Ausdruck der Unwirksamkeit. Manche sind verstummt und versuchen gar nicht erst, wieder hörbar zu werden. Wenn mit diesen Menschen gemeinsam gesungen wird, ist dies oft nicht nur ein Zeitvertreib, sondern fördert genau diese Qualität des Hörbarwerdens. Gerade das gemeinsame Singen unterstützt darüber hinaus die Verbindung mit anderen Menschen.

Auch sonst ist es in der Arbeit mit alten Menschen wichtig, genau hinzuhören. Nicht nur die Worte sind wichtig, sondern auch der Klang der Stimme, denn in ihr kann die Stimmung deutlicher hörbar werden als in dem Inhalt des Gesagten. Wenn Menschen schreien oder schimpfen, ist es wichtig, auf den Klang dieser Schreie oder sonstigen Äußerungen zu hören. Jedes Schreien ist anders und

ruft andere Resonanzen hervor: Welche Bilder entstehen bei mir, wenn ich zuhöre? Was klingt in mir an?

Manche Menschen, die kaum noch mit Worten zu erreichen sind, sind durch Klänge zu erreichen. Wenn Frau Friedrichs niemanden mehr „an sich heranlässt“ und apathisch versinkt, braucht der Pfleger Ben O. nur leise einen Schlager von Hildegard Knef zu summen oder gar zu singen und schon öffnet sie die Augen und summt oder singt nach einer Weile das Lied ihrer Lieblingsängerin mit. Klänge berühren das Herz. So wie jeder Mensch Stimmen anziehend oder abstoßend finden kann, reagieren auch alte Menschen auf die Stimmungen, die sie in den Stimmen der Pflegenden mitbekommen.

Nun können und sollen Pflegende nicht ihre Stimme verstellen und nicht jeder alte Mensch ist so sensibel, dass er unmittelbar auf den emotionalen Gehalt von Stimmen reagiert. Doch Pflegende sollten sich ihrer Stimme und Stimmungen bewusst sein und so wahrhaftig wie möglich damit umgehen. Wenn Pflegende unter Druck sind, wird sich der Druck auch in der Stimme zeigen oder die Stimme wird verstellt sein bzw. „aufgesetzt“. Also kann es wichtig sein, das zu benennen, was ist, den Druck oder die sonstige vorhandene Stimmung, und nicht zu versuchen, dies zu verbergen. Menschen jeden Alters brauchen wahrhaftige Begegnungen.

Greifen

Greifen ist auch Be-Greifen. Kinder begreifen die Welt. Kinder greifen nach der Mutter oder dem Vater, sie greifen nach Spielzeug, nach der Flasche, nach der Brust, nach allem, was sie interessiert. Auch Erwachsene greifen, immer wieder. Ist das, was Menschen greifen wollen, nicht vorhanden oder entzieht sich ihnen, greifen sie ins Leere, machen sie Erfahrungen mit dem Nichts. Geschieht dies häufig, hören Menschen auf zu greifen. Sie halten ihre Greifimpulse zurück, spannen sich an oder empfinden ihre Hände als zu unlebendig, gelähmt oder schlaff, um mit ihnen nach etwas greifen zu können. Wer nicht mehr in die Welt hinausgreifen kann und darf, wird irgendwann seine Neugier und Entdeckungsfreude durch Furcht und Zurückhaltung ersetzen.

Greifen ist auch eine Begegnung zwischen Menschen. Menschen greifen nach anderen Menschen und werden von ihnen ergriffen, was Menschen im positiven Sinn hilft, sich zu spüren. Menschen können aber auch nach anderen Menschen greifen, indem sie sie verletzen und entwürdigen, ihre Grenzen verletzen und sie missachten. In der Altenhilfe begegnen wir Menschen, für die Greifen in doppelter Hinsicht wichtig ist: Sie haben Sehnsucht danach, ergriffen und berührt zu werden, und viele haben Angst davor oder scheuen davor zurück. Beide Aspekte müssen Fachkräfte in der Altenhilfe berücksichtigen.

Beginnen wir mit dem zweiten Aspekt: Viele alte Menschen haben traumatische Erfahrungen hinter sich. Untersuchungen lassen begründete Schätzungen zu, dass dies bei drei von vier Menschen gilt, die heute über 65 Jahre alt sind. Dazu gehören Kriegstraumata, Übergriffe sexueller Gewalt – schon im Wort Übergriff ist das Wort greifen enthalten. Sie wurden verletzend ergriffen. Die Reaktion besteht entweder darin, dass sie diese schlimme Erfahrung an andere weitergeben und selbst „übergriffig“ werden oder aber, zumeist, sich nicht mehr trauen, nach anderen Menschen die Hände auszustrecken.

Allzu oft sind diese Menschen nach den Erfahrungen sexueller oder anderer Gewalt allein geblieben. Sie wurden übersehen und nicht erhört – um hier wieder die beiden erstgenannten Primären Leibbewegungen zu erwähnen. Diese Leereerfahrungen sind für Menschen schrecklich. Wir sollten deshalb in der Altenhilfe alles tun, um Menschen nicht wieder ins Leere gehen zu lassen. Dafür sollten wir „greifbar“ und „berührbar“ bleiben, selbstverständlich dabei unsere Grenzen und unsere Würde achtend. Und wenn wir Menschen, mit denen wir arbeiten und die wir im Alter begleiten, berühren und nach ihnen greifen, dann ist es wichtig, dass wir vor jeder Berührung fragen, ob wir sie berühren dürfen. Dieser Respekt ist die wesentliche Qualität in der spürenden Begegnung des Greifens.

Darüber hinaus gibt es vielfältige Wege, erlebnisöffnende Zugänge des Greifens anzubieten. Wir wollen Menschen, die nach Leereerfahrungen in Resignation versunken sind, wieder Möglichkeiten eröffnen, greifende Begegnungen zu üben. Fällt es Menschen schwer, nach anderen Menschen zu greifen, so ist es oft leichter, erst Impulse im Greifen nach Gegenständen auszuprobieren. Nach verschiedenen Materialien zu greifen, sie zu berühren und zu ertasten, fördert die Sinnlichkeit und das Spüren. Wichtig ist es, dies nicht nur als Beschäftigung

durchzuführen oder als Gedächtnistraining („Was ist das?“) anzubieten, sondern vor allem die leibliche Qualität des Spürens zu fördern. Dies geschieht insbesondere dadurch, dass wir den inneren Ort des Bewertens aktivieren und Greiferfahrungen als Wertschätzungstraining anbieten. Nicht: „Was ist das?“ sollte unsere Hauptfrage lauten, sondern: „Mögen Sie dies oder mögen Sie dies nicht?“ Mit jeder Entscheidung, ob jemand etwas mag oder nicht, wird eine Bewertung getroffen. Wer einen Klang mag, wird sich zu ihm hinbewegen oder sein Interesse zumindest auf diesen Klang richten, wer ihn nicht mag, wird sich davon abwenden. Dies gilt für Klänge ebenso wie für Bilder, für Tasterfahrungen ebenso wie für Gerüche oder andere sinnliche Kontakte mehr. Sie sind ein In-die-Welt-hinaus-Greifen und sie implizieren Wertschätzungen. All dies zu üben, geschieht mit sinnlichen Kontakten als erstem Schritt viel leichter, als wenn es sich sofort auf Menschen und deren Qualitäten bezieht.

Gerade bei schwindender Orientierung in die Welt hinaus, wie bei der Alzheimerdemenz oder Altersdepression, sind solche spürenden Greiferfahrungen wichtig, um die Hinwendung zu anderen Menschen und damit zur sozialen Welt zu unterstützen. Wesentlich ist dabei auch, dass wir als Pflegende darin vorbildlich sind, indem wir auch unsere Wertschätzungen kundtun und uns nicht etwa neutral verhalten.

Drücken

Die vierte Primäre Leibbewegung ist das Drücken. Drücken beinhaltet wie jede Leibbewegung eine motorische Ebene und eine Ebene des Erlebens. Motorisch kann man etwas mit unterschiedlicher Intensität drücken, zart, weich, wie eine sanfte Berührung, aber auch fest und kraftvoll. Die Richtung des Drückens kann nach innen gegen sich selbst, gegen den eigenen Körper, gehen oder nach außen. Man kann etwas an sich heran ziehen oder etwas wegdrücken. Das Gegenteil des Wegdrückens ist das Ziehen, das schnelle Wegdrücken kann zum Stoßen werden.

Wie bedeutend als grundlegende Bewegung des Erlebens das Drücken ist, hören wir oft. Wenn wir fragen: „Wie geht es Ihnen?“, antworten manche Menschen, dass sie sich unter Druck fühlen oder dass sie darunter leiden, dass andere Menschen Druck auf sie ausüben. Manche Menschen haben Angst, Forderungen an andere zu stellen, weil sie „keinen Druck ausüben wollen“. Wieder andere

stehen ständig unter „Hochdruck“, ohne dass dieser Druck nach außen sichtbar wird oder gegen andere gerichtet werden kann. Drücken wird von vielen auch als Wegdrücken oder Weggedrückt-Werden erlebt. Andere erzählen, dass sie von anderen an die Seite gedrückt oder weggedrückt wurden und sich verstoßen fühlen. Wieder andere klagen, dass Menschen an ihnen „herumzerren“ oder „herumziehen“, Druck wird manchmal sogar mit Gewalt gleichgesetzt. Deswegen haben viele alte Menschen mit dem Drücken und Gedrückt-Werden schlechte Erfahrungen gemacht. Sie brauchen neue – positive – Erfahrungen, denn die Sehnsucht ist bei den meisten vorhanden.

Wenn ein Säugling gehalten wird, drückt die Mutter oder eine andere Bezugsperson den Säugling an sich und hält ihn. Drücken und Gehtenwerden gehören häufig zusammen. Viele Menschen erleben Halt und Gehtenwerden im Sinne von Geborgenheit und Sicherheit, andere haben in ihrer Biografie Gehtenwerden als Beengung und Gewalt erfahren. Wie bei allen Leibbewegungen ist das Erleben auch des Drückens individuell und unterliegt unterschiedlichen Wahrnehmungen, Erlebnisweisen und Bewegungen.

Alte Menschen, vor allem solche, die an Alzheimerdemenz oder anderen Formen der Demenz erkrankt sind, stehen unter Druck. Ihnen schwindet ihre Orientierung, sie fühlen sich falsch, werden hilflos. Dies entlädt sich oft in Aggression, die manchmal ungerichtet ist und jeden, der vorbeikommt, treffen kann. Unsere Erfahrung ist: Gegen Druck hilft drücken. Manchmal gelingt es sogar in aggressiven Schüben, auf einen alten Menschen zuzugehen und zu sagen: „Darf ich Sie mal einfach in den Arm nehmen?“ – und das hilft. Oft ist in der Aggression die Aufregung zu groß, als dass die aggressiven alten Menschen jemanden an sich heran lassen. Dann mag dies Angebot, jemanden zu drücken und in den Arm zu nehmen, eine gute Vorbeugung in den Phasen zwischen aggressiven Schüben sein. Dadurch, dass ein Mensch in den Arm genommen wird, kann sich der innere Druck sanft entladen, findet der Betreffende ein Gegenüber, das Halt gibt und damit Sicherheit.

Manchmal begegnen uns auch alte Menschen, die ihr ganzes Leben lang unter Druck standen und „die Zähne zusammengebissen haben“. Dies kann buchstäblich zur Zerstörung von Zahnprothesen und nächtlichem „Knirschen“ führen, aber auch im übertragenen Sinn prägt dies manchmal die

Haltung alter Menschen. Auch gegen dieses „Zähne-Zusammenbeißen“ hilft die spürende Begegnung. Am leichtesten und häufigsten gelingt dies über drückende Berührungen der Hände. Wenn Sie einmal darauf achten, mit welcher unterschiedlichen Erlebnissen Sie anderen Menschen die Hand reichen bzw. von Ihnen die Hand gereicht bekommen, dann wird Ihnen die Vielfalt der spürenden Begegnungen über den Handdruck deutlich werden. Wenn Sie solche Erfahrungen nun gezielt einsetzen, indem Sie anderen Menschen, gerade solchen, die „unter Druck stehen“, ihren Handdruck anbieten, so wie Sie ihn gerade als angemessen spüren und anbieten können und wollen, dann werden Sie wichtige Veränderungen beobachten können.

Helfende Anregungen, um Menschen überhaupt an die Erlebensqualität Drücken heranzuführen, kann darin bestehen, ihnen etwas „in die Hand“ zu geben. Dies kann ein Stück Ton sein oder ein Stück Holz, an dem sie sich „festhalten“ können. Oft werden weichere Materialien wie Stoffe sehr gern angenommen. Auch hier geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu gestalten oder technische Fertigkeiten zu erwerben, sondern die Menschen zu ermutigen, unterschiedliche Erfahrungen spürenden Drückens zu machen.

Lehnen

Menschen brauchen es, sich anzulehnen. So hingebungsvoll, wie sich Säuglinge und Kleinkinder anlehnen und anschmiegen können, gelingt dies Erwachsenen nur noch selten. Umso größer ist die Sehnsucht danach. Menschen brauchen es auch, dass sich andere an sie anlehnen, dass sie Halt geben können und dürfen. Das Lehnen ist die früheste Form des Körperkontaktes, intim und innig. Vielen Erwachsenen und insbesondere alten Menschen ist diese Primäre Leibbewegung verloren gegangen. Vielen ist sie fremd und gleichzeitig sehnen sie sich mit ganzem Herzen danach.

Sie kennen vor allem das Ablehnen oder Abgelehnt-Werden. Wenn alte Menschen andere kontinuierlich ablehnen, dann kann sich dahinter die Sehnsucht verbergen, selber sich anlehnen zu dürfen, eine Sehnsucht, die nicht mehr gelebt werden kann und die sie vielleicht selber ablehnen, da sie Anlehnen mit Schwäche und Hilflosigkeit verbinden. Wer sein Leben mit der Notwendigkeit des Überlebenskampfes durch Krieg, Not und Hilflosigkeit bestritten hat, kann sich oft gar nicht

mehr vorstellen, wie es ist, sich anlehnend hinzugeben. Oft wird dies mit Selbstaufgabe und Ohnmacht gleichgesetzt.

Andere habe ihr Leben lang so viel gearbeitet, dass sie auf der einen Seite Sehnsucht haben, „die Hände in den Schoß zu legen“, dies aber andererseits gar nicht genießen können. Wir sollten alten Menschen, deren Sehnsucht nach Lehnen wir verspüren, ermutigen, diese Qualität spürender Begegnung in kleinen Schritten auszuprobieren. Wir können Ihnen ab und zu Rückendeckung anbieten und sie einladen, sich ein wenig an uns anzulehnen. Eine leichte und häufige Möglichkeit besteht darin, eine Hand an unsere Hand anzulehnen, eine Begegnung, die keine Ängste hervorruft und für die meisten Menschen ohne Scham durchführbar ist. In einer Altenpflegeeinrichtung hatte ich eine Zeitlang in einer Gruppe mit einer Frau zu tun, die sehr unruhig war. Über verschiedene Kontakte spürender Begegnung fanden wir heraus, dass ihre Lieblingsbegegnung darin bestand, dass sie eine meiner Hände nahm, sie die Hand ausgestreckt auf ihre Wange legte und sich mit ihrem Kopf gegen diese Hand lehnte. Dabei strahlte sie. Als ich ein halbes Jahr später diese Einrichtung wieder besuchte, war diese Frau zu einer Art „Hausterroristin“ geworden, wie mir eine andere Bewohnerin zuflüsterte. Sie war so unruhig und so aggressiv, dass sie viele Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen belästigte und viele Angst vor ihr hatten. Als sie mich sah, stürzte sie auf mich zu, nahm meine Hand, legte ihr Gesicht in diese Hand, wurde ganz ruhig und strahlte. Dies hielt sie rund eine Minute aus – dann machte sie weiter wie gehabt ... Für Erfahrungen des Lehnen reichen keine einmaligen Begegnungen. Die Sehnsucht, sich anzulehnen, ist eine Sehnsucht, auf die wir kontinuierlich eingehen müssen, in der ambulanten wie in der stationären Pflege, in konkreten einzelnen Begegnungen wie in der Atmosphäre einer ganzen Institution. Sich anlehnen zu können, beinhaltet auch, eine Atmosphäre des Haltes und des Trostes zu schaffen, in der Menschen befähigt werden, alles, was sie selbst tun können, auch selbst zu tun, aber da, wo sie Hilfe brauchen, Rückendeckung zu erhalten.

Um es noch einmal zusammenzufassen: Jede dieser Primären Leibbewegungen beschreibt eine motorische Tätigkeit. Beim Sehnen, Fühlen, Greifen, Drücken und Lehnen sind Muskeln beteiligt, Sinnesorgane, funktioniert unser biologischer Körper. Doch wir sind nicht nur Körper, wir sind auch Leib, wir sind lebendige und erlebende Menschen, die wir uns und unsere Welt spüren können und uns und anderen Menschen spürend begegnen können. Um diese Qualität geht es auch und

vor allem. Beide Aspekte, der körperliche und der sinnlich spürende, sind miteinander verknüpft, ineinander verwoben. Wichtig ist mir, und mit dieser Hoffnung möchte ich diesen Beitrag schließen, einige Anregungen gegeben zu haben, die spürenden Begegnungen, die in der Altenhilfe stattfinden, näher und offener zu beachten, und die Fähigkeit eines jeden Menschen, der in der Altenhilfe tätig ist, selbst spürende Begegnungen zu gestalten, zu fördern und dazu ermutigen, sie zu nutzen.