

Im Austausch sein bis zuletzt

Achtsame Begegnung ohne Voraussetzungen mit Hilfe Basaler Kommunikation ·

Winfried Mall

Kommunikation ist viel mehr als Sprache!

Verbreitet sind Vorstellungen von Kommunikation dominiert vom Aspekt der Verbalsprache, ja sie wird oft sogar mit dieser gleichgesetzt, und wenn jemand keine Verbalsprache besitzt, gehen wir rasch von Kommunikationsunfähigkeit aus. Dies kann verschiedene Gruppen von Menschen betreffen, die nicht sprechen, wie wir es gewohnt sind, seien sie gehörlos, von einer starken cerebralen Lähmung betroffen, deutlich geistig behindert, autistisch, in einem Zustand von Mutismus oder akuter Psychose, Verwirrtheit oder Demenz. Gerade Kinder mit lebensbedrohlichen Erkrankungen sind nicht selten umfassend beeinträchtigt und verfügen über keine Verbalsprache. Oder es gibt Situationen von Angst, Schmerz, Stress, Unglücklichsein, wo Sprache nicht gut weiterhilft. Auch im eigentlichen Sterbeprozess kommt oft der Moment, in dem Sprache nicht mehr zählt. Dies löst oft Hilflosigkeit aus, man weiß nicht mehr, wie man mit dem Kind umgehen, wie man auf ihn oder sie reagieren soll. Das kann in Abwehr und Rückzug münden, in einen sich selbst verstärkenden Kreisprozess an Entfremdung und Isolation.

Dabei wissen wir eigentlich alle, dass Kommunikation viel mehr ist als Verbalsprache. Dazu braucht man lediglich die Kommunikation zwischen Eltern und ihrem Säugling beobachten, man betrachte die Art und Weise der „Zwiesprache“ zwischen Verliebten oder vielleicht auch die Art und Weise, wie sich Menschen mit einem Tier verständigen. Obwohl hier – wenn überhaupt – verbalsprachliche Kompetenz sicherlich nur eine sehr begrenzte Rolle spielt, gelingt es ohne Mühe, eine wechselseitige Ver-

ständigkeit zu erreichen. Darüber hinaus gibt es aus der Psychologie eine Fülle von Erkenntnissen bezüglich der non-verbalen Anteile auch der alltäglichen Kommunikation unter nicht beeinträchtigten Erwachsenen, die sich bis zu einem gewissen Grad auch üben lassen. Oder man betrachte einmal die Videoaufnahme einer sozialen Situation ohne Ton: Wie viel an Information lässt sich so immer noch – oder manches vielleicht überhaupt erst jetzt – gewinnen.

Kommunikation: Leben in Wechselseitigkeit

Unser Verhältnis zur Welt ist geprägt von Wechselseitigkeit, vom Wechselspiel zwischen „Ich passe die Welt mir an“ und „Ich passe mich der Welt an“. Piaget beschreibt als Grunddynamik allen Lernens die Balance von Assimilation und Akkommodation als den zwei Polen von Anpassung – Adaptation – die ständig neu zu finden ist – Äquilibration (vgl. Piaget, 1975). Dies beherrscht ein Mensch nicht naturgegeben, sondern muss erst in es hineinwachsen, und die ersten Monate seines Lebens sind geprägt von diesem Lernprozess, ganz im Hier und Jetzt, in sensorischer Auseinandersetzung mit sich – seinem Körper – und seiner Umwelt. Anstoß dazu ist die primäre Erfahrung des Neugeborenen, dass sein innerer Zustand (z. B. Hunger), der eine körperliche Reaktion auslöst (z. B. Schreien), von einer passenden Reaktion der Umwelt beantwortet wird (z. B. gestillt zu werden): „Die Umwelt passt sich mir an!“ Diese Erfahrung hat ihren Platz in der ersten Beziehung zu einem Menschen, und eben damit beginnt Kommunikation. Neurologische Grundlagen für diese Bereitschaft zu Wechselseitigkeit lassen sich in einigen Arealen der Großhirnrinde sehen, die sich als „Spiegelneurone“ nicht nur von eigenen, sondern ebenso von wahrgenommenen Handlungsmustern anderer Menschen erregen lassen und so Einfühlung und intuitives Mitempfinden ermöglichen (siehe Bauer, 2005).

Kinder mit schwersten Beeinträchtigungen oder lebensbedrohlichen Erkrankungen machen jedoch oft früh die Erfahrung von Schmerz, Lebensgefährdung, Trennung, Alleinsein. Ihre Eltern sind nicht selten verunsichert, hilflos, erleben sich alleingelassen, oft in Ambivalenz gegenüber

dem Kind gefangen. Es wird schwierig bis unmöglich, dass sich ein stimmiges, freies, lustvolles Wechselspiel zwischen Mutter (Eltern) und Kind einstellen und erhalten könnte. Damit bleibt die Erfahrung von Wechselseitigkeit bruchstückhaft oder fehlt ganz.

Der Kreislauf der Kommunikation

In ihrer Essenz ist Kommunikation nichts, was ein Mensch lernen muss in dem Sinn einer Aneignung neuer Kompetenzen, wie z. B. wenn wir eine Fremdsprache lernen. Ein Mensch lernt, wie Kommunikation „geht“, wenn ein anderer sein Verhalten als Äußerung versteht, es auf sich bezieht und darauf passend antwortet – mit ihm kommuniziert.

So „weiß“ das neugeborene Kind noch nichts über Kommunikation, wenn es nach der Geburt seinen ersten Schrei ausstößt. Erst dadurch, dass die Mutter diesen Schrei als Äußerung auf sich bezieht, sie sich davon „etwas sagen“ lässt und sie mit ihrer Stimme und Berührung, ihrer Nähe und Zärtlichkeit, mit ihrem Stillen antwortet, lässt das Kind erleben, dass da von außen etwas kommt, das zu seinem inneren Zustand passt, dass es „sich lohnt“, sich zu äußern. Unterbleibt dagegen die Antwort, vielleicht weil das Kind nach einer Problemgeburt mit Sauerstoffmangel sofort in Intensivbehandlung muss und die Mutter nicht anwesend sein kann, und wird auch später nicht wieder aufgegriffen, wird ihm diese Erfahrung fehlen und damit – vielleicht noch zusätzlich zu einer eingetretenen organischen Schädigung – ein zentraler Stimulus für seine Entwicklung und sein Lernen (wobei ihm zu wünschen ist, dass es diese Erfahrung zu einem möglichst frühen Zeitpunkt nachholen kann).

Das Spiel der Kommunikation lässt sich verstehen als Kreisprozess in vier Schritten:

Mein Partner zeigt ein Verhalten.

Ein Kind macht Töne, Geräusche, nimmt eine Körperhaltung ein, zeigt unwillkürliche Bewegungen. Ob es damit seiner Umwelt gezielt etwas mitteilen will, sei dahingestellt.

Ich nehme sein Verhalten als Äußerung wahr.

Indem ich sein Verhalten auf mich wirken, mich davon beeindrucken lasse, bewirkt mein Partner bereits etwas mit seinem Verhalten – indem ich mich davon beeindrucken lasse, wird es für mich zu Ausdrucksverhalten: Er löst in mir Gefühle, Erinnerungen, frühere Erfahrungen, Gedanken, Hypothesen zu seinem Verhalten, Handlungsimpulse aus, unabhängig davon, was er mit seinem Verhalten vielleicht selbst intendieren könnte.

Ich antworte mit einem passenden Tun.

Entsprechend dem Eindruck, den sein Tun bei mir ausgelöst hat, suche ich nach einem Verhalten, von dem ich hoffe, dass der andere es als Antwort erleben könnte: Ich spiegle vielleicht seine Laute oder Bewegungen, begleite sie mit eigenen Tönen, biete passenden Körperkontakt, passe mich in Körperhaltung und Muskelspannung dem Gegenüber an.

Mein Partner erlebt eine Antwort auf sein Tun.

Wenn der andere mein Tun wirklich als zu ihm passend erlebt, wird er spüren, dass er auf Resonanz trifft, sein Verhalten beantwortet wird. Vor allem, wenn Rhythmen im Spiel sind, wird es fast nicht möglich sein, sich dem zu entziehen. Vermutlich wird sich dies in seinem Verhalten zeigen: Er wird vielleicht innehalten, mich anschauen, vielleicht sogar lächeln, oder seine Unruhe lässt nach. Oder er passt sich meinem Körper an und seine Spannung lässt nach. Oder er unterbricht sein Lautieren, schaut zu mir her. Wie er genau reagiert – es könnte auch abweisend sein – ist dabei gar nicht so wesentlich, als dass sich damit der Kreis schließt und eine neue „Runde“ des Austauschs beginnt. Ich werde seine Reaktion wieder als Äußerung verstehen, auf die ich passend zu antworten suche.

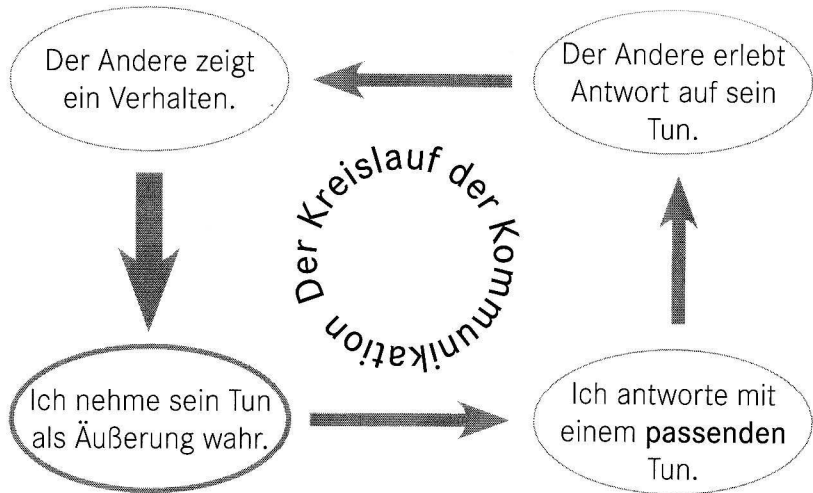


Abb. 1: Der Kreislauf der Kommunikation

Worauf es ankommt:

Um den Kreislauf der Kommunikation in Gang zu bringen, brauche ich nicht zu warten, bis der Partner absichtsvoll und gezielt mit mir einen Austausch sucht. Jederzeit kann ich mich entscheiden, damit zu beginnen. Wie es bei ihm ankommt, wird mir seine Reaktion zeigen. Gerade bei Menschen, die vielleicht noch kaum die Erfahrung stimmiger Wechselseitigkeit machen konnten, muss ich vielleicht sogar damit beginnen, damit ein Austausch überhaupt möglich wird: Ich nehme das, was ich beim Partner wahrnehmen kann, als Ausdruck wahr und versuche, darauf mit meinem Tun passend zu antworten:

Der erste Schritt liegt bei mir!

Bei meinem Antwortversuch werde ich jedoch stets das Risiko eingehen müssen, dass er vom andern nicht als solcher wahrgenommen wird, ja dass er bei ihm gar keine oder eine völlig andere Reaktion auslöst, als ich es mir vorgestellt habe. Dies erfordert eine wirklich partnerschaftliche Grundhaltung, die dem andern seine Autonomie lässt: Ich kann und darf

nicht im Vorhinein wissen, was dem andern passt, ich muss es mir von ihm sagen lassen – durch seine Reaktion auf mein Angebot.

Hier helfen keine Tricks und keine Patentrezepte, auch Erfahrungen aus anderen Situationen oder von anderen Bezugspersonen sind nicht unbedingt übertragbar. Sie dürfen das auch gar nicht sein, denn es geht ja nicht darum, den andern nach meinem Belieben zu manipulieren, sondern mit ihm in wechselseitige Kommunikation einzutreten. Vermutlich werde ich eine Rückzugstendenz beim andern eher noch verstärken, wenn er merkt, dass ich ihn in eine bestimmte Reaktionsrichtung drängen will und damit seinen grundlegenden Anspruch verkenne, akzeptiert und ernst genommen zu werden:

Welche Antwort passt, sagt mir nur die Reaktion des andern.

Als „Kommunikationsmittel“ in diesem Austauschprozess kann mir alles dienen, was sich an anderen Menschen wahrnehmen lässt bzw. wodurch ich mich für den anderen erlebbar mache: Sprache und Stimme, Mimik, Gestik, Blickkontakt, Berührung, Bewegung, Körperhaltung und ihre Abstimmung auf den andern, aber auch Muskelspannung, Körpertemperatur, Hautfeuchtigkeit und -farbe, Ess- und Trink-, Ausscheidungs-, Schlafverhalten, individuelle Gewohnheiten und „stereotype Verhaltensweisen“, die Geräusche, die jemand erzeugt, die Art, wie er seinen Körper oder seine Umgebung gestaltet; ja selbst wenn all davon kaum noch etwas wahrnehmbar ist, wie beispielsweise bei Menschen in Koma-ähnlichem Zustand, bleiben noch vegetative Phänomene wie Puls, Blutdruck, Hirnstromveränderungen – und natürlich der Atem in seinem rhythmischen Fluss, der fast synonym steht für Lebendigkeit:

Alles Wahrnehmbare kann zum Kommunikationsmittel werden.

In diesem Sinn gibt es kein sinnloses Verhalten oder „rein vegetatives“ Symptom, das in keinem Zusammenhang stünde mit dem Befinden eines Menschen. Es kommt lediglich darauf an, diesen Zusammenhang zwi-

schen all den Verhaltensweisen und Symptomen, die dieser Mensch zeigt, und seiner inneren Befindlichkeit erspüren zu lernen sowie zu lernen, selbst mit diesen Ausdrucksweisen zu spielen, um die verloren gegangene Wechselseitigkeit wieder zu beleben und erfahrbar werden zu lassen.

Basale Kommunikation

Basale Kommunikation entstand nach 1980 im Umgang mit Menschen mit schwerer geistiger Behinderung und/oder stark autistischem Verhalten. Seither hat sich diese Umgangsweise im heilpädagogischen Arbeitsfeld als hilfreicher Ansatz für Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen bewährt (siehe Mall, 1987, 2008). Ihre Entwicklung wurde inspiriert von dem körper-psychotherapeutischen Vorgehen der Funktionellen Entspannung nach Marianne Fuchs (siehe Fuchs, 1989), mit starken Einflüssen aus der Basalen Stimulation nach Andreas Fröhlich (siehe Fröhlich, 2015) und der aus der Gestalttherapie entwickelten Integrativen Körpertherapie von Theijs Besems und Garry van Vugt (siehe van Vugt, Besens, 2001), auch von Elementen der Rhythmisch-musikalischen Erziehung nach Scheiblauber (siehe Krimm, 1995).

Ausgangsbasis ist die Gewissheit, dass man „nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick u. a., 1996, S. 53) kann, dass jeder lebendige Mensch etwas von sich, über sich mitteilt, vorausgesetzt, ein anderer Mensch erkennt seine Äußerungsweisen, greift sie auf und antwortet darauf. Dabei nutzt sie konsequent alles, was am Kommunikationspartner wahrnehmbar ist, etwas über ihn oder von ihm aussagt, und versucht eine Antwort auf der gleichen Ebene, konkret und sinnlich unmittelbar wahrnehmbar: Körperhaltung, Tonusveränderungen, Bewegungen, Berührung, Laute, Blick, Muskeltonus, Rhythmen im Verhalten. Gerade ganz „kleine“ Verhaltensweisen eignen sich, den anderen spüren zu lassen, dass man ihn wahrnimmt und mit ihm mitgeht. Als Basis, die allen lebenden Menschen gemeinsam ist, wird der Rhythmus des Atmens begriffen, als kleinste Einheit des Austauschs mit der Umwelt: Im Ausatmen Eigenes loslassend, aus dem Innersten abgehend – im Einatmen Fremdes ins Innerste aufnehmen – ein zutiefst leib-seelischer Rhythmus an der Nahtstelle zwi-

schen bewusst und unbewusst. Er wird spielerisch übernommen und im eigenen Atmen spürbar zurückgespiegelt, teils verbunden mit feinen, unterschwelligten Bewegungsreizen in Form von leichten Schwingungen, sanftem Rütteln oder auch von Berührungen, Streichen, behutsamem passiven Bewegen, lautlicher oder auch sprachlicher Zuwendung.

Im Kontakt von Körper zu Körper – sehr intensiv im Schoßsitz, aber auch in anderen Situationen mit verschiedenen Graden von Nähe bis zum rein lautlichen Kontakt – den eigenen Atemrhythmus sowie andere Ausdruckselemente des Körpers zurückgespiegelt zu bekommen, ermöglicht ein Erleben von tiefem Verstandenwerden, von Harmonie, Zusammenklang, Einswerden, vielleicht anklingend an Erlebnisinhalte der vorgeburtlichen Lebenssituation. Vorauszusetzen ist ein hoher Grad an Achtsamkeit auf Seiten dessen, der die Begegnung gestaltet, und zwar sowohl für den andern als auch für sich selbst. Dies wird durch einen Hintergrund differenzierter Eigenerfahrung mit körperbezogenem Erleben erleichtert, sei es durch körpertherapeutische Ansätze wie Funktionelle Entspannung (siehe Fuchs 1989), Konzentrative Bewegungstherapie (siehe z. B. Stolze, 2002), Eutonie (siehe Alexander, 1999), Feldenkrais (siehe Feldenkrais, 1996), Kinästhetik (siehe Hatch, Schmidt, 1994) oder Atemtherapie nach Middendorf (siehe Middendorf, 1984), sei es durch meditative Wege aus dem asiatischen Raum wie Yoga, Shiatsu, Tai Chi oder Zen.

Sich so zu begegnen, bezieht sich auf Tiefenschichten der Persönlichkeit, rationale Reflexion hat von Seiten des Gestaltenden eine zwar unverzichtbare, doch letztlich dienende Funktion; primär ist das Spüren von Mensch zu Mensch, von Körper zu Körper. Die Eigendynamik des Atemrhythmus dient als Leitfaden: Das Ausatmen als Phase der Entspannung und des Loslassens wie auch der guten Aktion – die Leere der anschließenden Pause, die Raum gibt zu individueller Entfaltung – der Impuls einzuatmen aus der Tiefe des Zwerchfells – das Einatmen, das sich nimmt, was es braucht, das zugelassen und dem Raum gegeben wird. Im gemeinsamen Ausatmen findet die Begegnung statt, möglicherweise unterstrichen durch Ton,

Schwingung, streichende Berührung, Bewegung. In der Atempause, beim Impuls einzuatmen und dem anschließenden Aufnehmen des Atems bin ich bei mir, lasse den Partner bei sich, um ihm im nächsten Ausatmen wieder zu begegnen.

Es geht um Zusammenspiel, auf keinen Fall um ein technisches Üben oder Machen, eher vergleichbar einem gemeinsamen Tanz, näher an Musik und Rhythmik¹ als an Therapie und Förderung, bleibt daher auch ohne vordergründigen Zwecknutzen. Allein die erlebte Begegnung zählt, im Vertrauen darauf, dass die Erfahrung, mit einem anderen Menschen zweckfrei in Harmonie im Austausch zu sein, schon für sich Energien freisetzt, sich der Welt aktiv zu öffnen, sofern man dazu grundsätzlich noch in der Lage ist. Aber eben auch bei fortgeschrittener Gebrechlichkeit, wo es nicht mehr darum geht, Neues zu lernen oder Fortschritte zu machen, bleibt es sinnvoll, nicht allein für sich, sondern im Gleichklang mit einem anderen Menschen zu sein – bis hin zur Begleitung beim Sterben, wenn Worte nicht mehr weiterhelfen.

Basale Kommunikation ist damit eine Möglichkeit – neben anderen – an die basalen Themen menschlichen Lebens anzuknüpfen:² Angenommen-sein, Sicherheit, Vertrauen, Kontakt, Trost, Beruhigung, Entspannung, Berührung, Rhythmus, sich und den andern unmittelbar im Körper erfahren. Sie lässt sich als Begegnung mit einem klaren zeitlichen, evtl. auch örtlichen Rahmen gestalten, ihre Grundelemente sind jedoch unschwer in viele gemeinsame Tätigkeiten und Verrichtungen in Pflege und Therapie einzubeziehen. Dabei kommt es nicht notwendig auf ein Mehr an Zeit an (das Mindestmaß an Zeit für eine menschenwürdige Pflege vorausgesetzt), sondern eher auf gesteigerte Achtsamkeit für den andern und dessen eigenen Rhythmus wie auch für sich selbst im eigenen Körper mit der eigenen Befindlichkeit. Damit kann grundsätzlich jedes Tun am andern zu einem gemeinsamen, kommunikativen Tun werden, auf eine Weise, in

1 Ein vergleichbares Vorgehen vor musiktherapeutischem Hintergrund siehe Meyer 2012.

2 Mehr dazu in Mall 2014.

der auch die begleitende bzw. pflegende Person die Rückmeldung erhält, dass der andere sich wirklich erreicht fühlt.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawik) ...
es sei denn, keiner hört zu!

Literaturverzeichnis

- AFFOLTER, FÉLICIE, 1992: Wahrnehmung, Wirklichkeit und Sprache. Villingen-Schwenningen³
- ALEXANDER, GERDA, 1999: Eutonie – Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. München
- BAUER, JOACHIM, 2005: Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation oder das Geheimnis der Spiegelneurone. Hamburg
- CASE, ROBBIE, 1999: Die geistige Entwicklung des Menschen – Von der Geburt bis zum Erwachsenenalter. Heidelberg
- FELDENKRAIS, MOSHÉ, 1996: Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang. Frankfurt
- FRÖHLICH, ANDREAS, 2015: Basale Stimulation – ein Konzept für die Arbeit mit schwer beeinträchtigten Menschen. Düsseldorf
- FUCHS, MARIANNE, 1989: Funktionelle Entspannung: Theorie und Praxis einer organischen Entspannung über den rhythmisierten Atem. Stuttgart⁴
- HAISCH, WERNER, 1988: Kognition, dargestellt an der Entwicklung der sensomotorischen Intelligenz. In: SCHERMER, F. J. (HRSG.): Einführung in Grundlagen der Psychologie. Würzburg
- HATCH, FRANK WHITE; MAIETTA, L.; SCHMIDT, S., 1994: Kinästhetik – Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege. Eschborn (Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e. V.)³
- KRIMM-V. FISCHER, C., 1995: Rhythmik und Sprachanbahnung. Heidelberg³
- MALL, WINFRIED, 1987: Basale Kommunikation – ein Weg zum andern. Zugang finden zu schwer geistig behinderten Menschen. In: Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.): Hilfen für geistig Behinderte – Handreichungen für die Praxis II, Marburg
- MALL, WINFRIED, 2014: Sensomotorische Lebensweisen – Wie erleben Menschen mit geistiger Behinderung sich und ihre Umwelt? Heidelberg³
- MALL, WINFRIED, 2008: Kommunikation ohne Voraussetzungen mit Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen. Heidelberg⁶
- MEYER, HANS-JÖRG, 2012: Musikbasierte Kommunikation für Menschen mit schwerer Behinderung. Karlsruhe

- MIDDENDORF, I., 1984: Der Erfahrbare Atem – Eine Atemlehre. Paderborn
- PAPOUSEK, H. U. M., 1983: Frühentwicklung des Sozialverhaltens und der Kommunikation.
In: Rem-schmidt, H. (Hrsg.): Neuropsychologie des Kindesalters. Heidelberg, S. 182–189
- PIAGET, JEAN, 1975: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. Stuttgart
- PREKOP, J., 1990: Förderung der Wahrnehmung bei entwicklungsgestörten Kindern. In:
Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.): Hilfen für geistig Behinderte – Handreichungen
für die Praxis I. Marburg³
- STOLZE, HELMUT (HRSG.) 2002: Die Konzentrative Bewegungstherapie – Grundlagen und
Erfahrungen. Berlin (Springer)³
- VAN VUGT, G.; BESEMS, TH., 2001: Gestalttherapie mit Behinderten. In: FRÖHLICH, A.; HEI-
NEN, N.; LAMERS, W. (HRSG.): Schwere Behinderung in Praxis und Theorie – ein Blick
zurück nach vorn. Texte zur Körper- und Mehrfachbehindertenpädagogik. Dortmund
- WATZLAWICK, PAUL; BEAVIN, J.; JACKSON, D., 1996: Menschliche Kommunikation – For-
men, Störungen, Paradoxien. Bern/Stuttgart/Wien⁹
- Weitere Informationen im Internet: <http://www.basale-kommunikation.de>