

Den anderen im Atemrhythmus widerspiegeln

## „Lasst mich **spüren**, dass ich bin!“

Basale Kommunikation nach Winfried Mall® zeigt einen Weg auf, die Intention des Somatischen Dialogs (Fröhlich, 1982) unmittelbar zu realisieren: das Ermöglichen von Begegnung und Austausch. Dabei kommt dem Atemrhythmus eine Schlüsselfunktion zu.

denen Sprachinhalte nicht im Vordergrund stehen. Es ist uns auch klar, dass zwei, die das Gleiche sagen, nicht unbedingt dasselbe meinen und woran die Unterschiede zu erkennen sind. Wir wissen also genau: Kommunikation ist viel mehr als Sprache. Es geht dabei vor allem um Begegnung und Austausch, weit vor jedem ausdrücklichen Inhalt.

### Somatischer Dialog

Bereits 1982 prägte Andreas Fröhlich den Begriff des Somatischen Dialogs: Er soll eine Basis schaffen, damit ein schwerstbeeinträchtigter oder traumatisierter Mensch überhaupt Angebote der basalen Stimulation (Fröhlich, 2010) zur Erfahrung von Körper und Umwelt zulassen kann. Der Aspekt der Kommunikation, der Ermöglichung von Austausch, ist im Selbstverständnis der Basalen Stimulation® nach Andreas Fröhlich immer mehr in den Vordergrund gerückt. Basale Kommunikation knüpft an dieser Intention an: Ermöglichung von Begegnung und Austausch mit dem, was konkret zur Verfügung steht.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick et al., 1996) – es sei denn, keiner hört zu ...

Lange Zeit galt unhinterfragt: Menschen im Wachkoma, bewusstlose Menschen oder solche mit hochgradiger Demenz spüren ohnehin nicht viel und ihre (Schmerz-)Reaktionen sind nur blinde Reflexe, die man nicht zu beachten braucht (Tavalaro und Tayson, 1998). Inzwischen ist anerkannt, dass dem meist nicht so ist. Gute Pflegefachkräfte gehen mit jedem Menschen, auch wenn er bewusstlos ist, so rücksichts- und respektvoll um, wie sie selbst es gern hätten.

Im Alltagsbewusstsein assoziieren wir Kommunikation mit Sprache, Inhalten, Intention, Bewusstsein. Doch sind uns viele Situationen vertraut (z. B. unter Verliebten, bei Babys), in

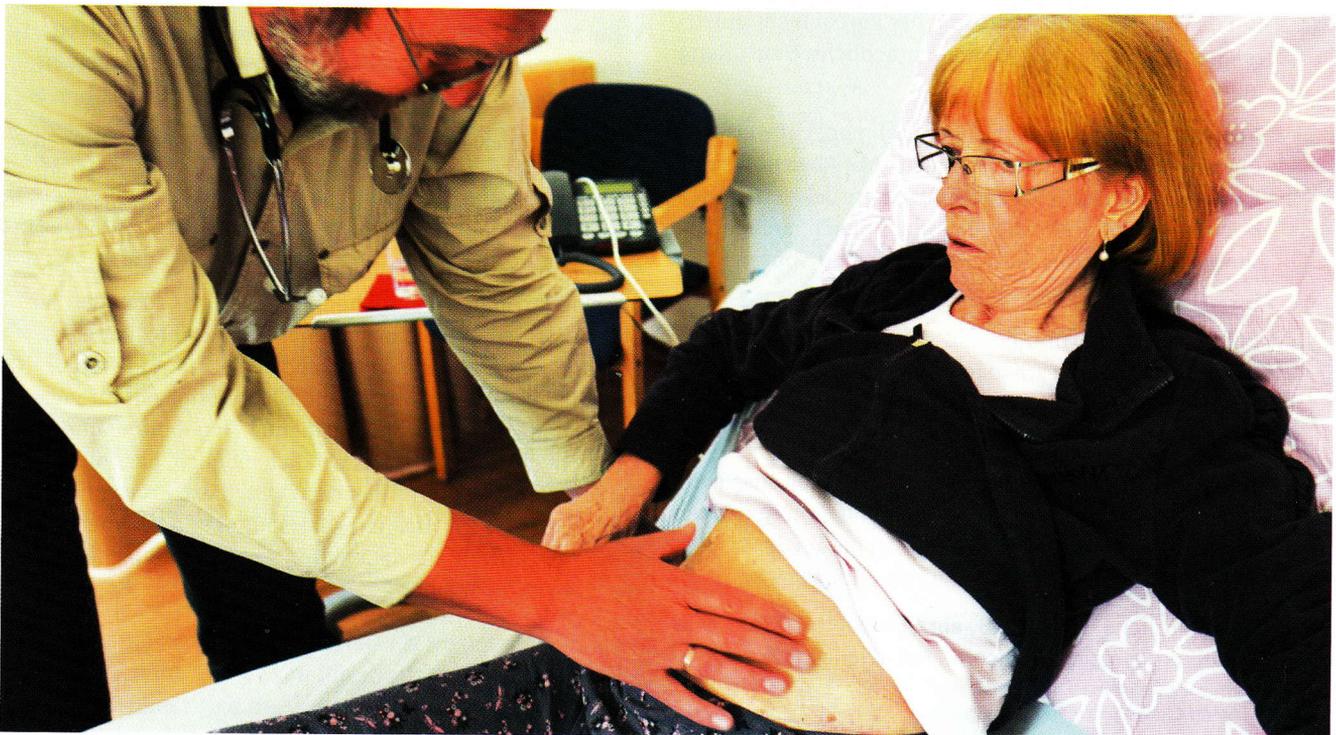


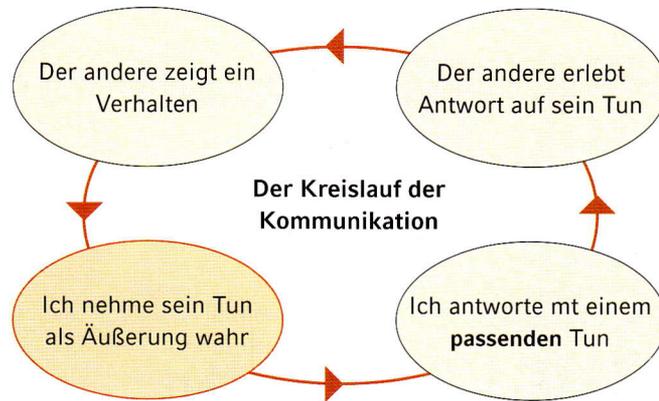
Foto: picture alliance / Klaus Rose

## Basale Kommunikation im Pflegealltag

Folgende Hinweise zeigen, wie basale Kommunikation in den Pflegealltag einfließen könnte. Auf keinen Fall ist dabei zu vergessen: Die Echtheit der Begegnung ist ihr zentraler Kern. Unbedingte Voraussetzung bleibt, dass Sie mit Ihrer ganzen Person präsent sind und sich nicht hinter methodischen Regeln verstecken, was auf dieser Ebene ohnehin nicht möglich ist. In diesem Sinn sind diese Hinweise nur Anregungen für eigenes Spüren und Versuchen, also auch nie schematisch auf eine bestimmte Begegnung übertragbar. Kreative und spielerische Momente haben dabei ihren Platz.

- ▶ Den Atemrhythmus des anderen wahrnehmen lernen, zum Beispiel mit den Augen oder mit den Händen an seinem Körper, sich in seinen Atemrhythmus einfühlen. Sich in seinen Rhythmus mit dem eigenen Atem einschwingen, so „ver-rückt“ dieser auch scheinen mag. Mit dem Ausatmen mitgehen, die Atempause respektieren, das Einatmen kommen lassen. Auf Veränderungen im Rhythmus achten.
- ▶ Sich nicht in eine verkrampfte „Schnauferei“ hineinsteigern. Geht es nicht entspannt, lieber eine Weile aussetzen und es später wieder versuchen oder es ganz sein lassen.
- ▶ Selbst möglichst ruhig, gelassen, entspannt bleiben. Keinen Leistungsdruck aufkommen lassen, sich und den anderen lassen, wie man ist.
- ▶ Bei der Kontaktaufnahme mit einer verbal nicht gut erreichbaren Person die eigene sprachliche Begrüßung in ihr Ausatmen einbetten.
- ▶ Abwehrreaktionen sensibel wahrnehmen; Hinweise für Abwehr und Wohlgefallen sammeln. Mit Abwehr flexibel umgehen, evtl. sich vorübergehend zurückziehen, den Kontakt verringern; evtl. auch nicht gleich nachgeben, sondern auch etwas zumuten. Es soll zu spüren sein, dass Ihnen an dem Austausch liegt.
- ▶ Eine Initialberührung gemäß der basalen Stimulation in das Ausatmen des anderen einbetten. Die Hand für zwei bis drei Atemrhythmen beim anderen lassen, sie dann in sein Ausatmen wieder zurückziehen.
- ▶ Ausatmung hörbar machen (z. B. geräuschvoll ausatmen, brummen, summen, tönen, singen), mit dem Ausatmen des Partners, jeweils nicht zu oft, dann wieder lassen. Gerade lange, ruhige Atemzüge so unterstreichen.
- ▶ Unwillkürliche Laute (z. B. ein Stöhnen oder hörbares Aufatmen) möglichst synchron mit eigenen Lauten spiegeln.
- ▶ Ausdruckselemente des anderen aufnehmen (Ausatmung, Töne, Geräusche, Bewegungen), sie ihm widerspiegeln, je nach Reaktion nur kurz oder auch länger; dabei jedoch nicht selbst stereotyp werden. Mit diesen Ausdruckselementen spielen, versuchen, ob eine Veränderung möglich ist.
- ▶ Mit den Gelenken (Finger, Hand, Ellbogen, Schulter; Zehen, Knöchel, Knie, Hüfte; Wirbelsäule, Hals, Kopf) jeweils ins Ausatmen Bewegungsspielraum erkunden, seine Grenzen erspüren, Erweiterung versuchen; probieren, ob öffnende, ausladende Bewegungen möglich sind (gerade auch bei einer Spastik). Widerstand respektieren.
- ▶ Die Hand mit einem Ausatmen je nach Position, und wie es für beide stimmen könnte, am Becken des anderen oder auch an der Schulter anlegen, auf den Rücken zwischen die Schulterblätter oder oberhalb des Steißbeins und während des Ausatmens eine feine Schwingung auf seinen Körper übertragen und ihn so zum Mitschwingen bringen. Dies ein paarmal wiederholen.
- ▶ Die Hand ohne aktiven Druck auf das Brustbein des anderen auflegen, seinen Atemrhythmus mit ganz sachten Bewegungen begleiten, nicht verändern wollen.
- ▶ Die Hand des anderen entspannt halten, sie mit dem Ausatmen ganz sachte drücken, mit dem Einatmen wieder lösen.
- ▶ Bei einer beruhigenden Ganzkörperwaschung versuchen, ob es unangestrengt gelingt, die Waschbewegungen ins Ausatmen hinein auszuführen.
- ▶ Bei Positionsveränderungen – auch bei einem Vorgehen im Sinn der Kinästhetik (Hatch et al., 2005) – die Anstrengung mit dem gemeinsamen Ausatmen synchronisieren.

So gelingt es Ihnen vielleicht in kleinen, spielerischen, aber beharrlichen Versuchen, eine Brücke zu bauen zu einem Partner, den Sie bisher eher als unerreichbar erlebten, und einen Austausch in Gang zu setzen. Ein erstaunter, offener Blick kann dann die Belohnung sein für viele zurückhaltende, aber entscheidende Angebote, dahinter vielleicht die Frage: „Ist das wirklich möglich, dass du dich für mich interessierst?“ Vielleicht wird diese Erfahrung für Ihr Gegenüber zur Ausgangsbasis für ein neues Interesse an seiner Umwelt, für neuen Mut, sich den Möglichkeiten des Lebens zu stellen.



## Wie kommt Kommunikation in Gang?

Sie treffen auf eine andere Person, wollen mit ihr in Austausch treten. Sie nehmen sie – bewusst oder intuitiv – wahr mit all ihren Eigenheiten wie Körperhaltung, Muskelspannung, Hautfarbe, -feuchtigkeit, -temperatur, gerade im pflegerischen Alltag vielleicht auch Puls und Blutdruck, Atemrhythmus; aber natürlich registrieren Sie auch Mimik, Gestik, ihre Stimme in all ihren Aspekten oder, wenn Sie länger mit ihr zu tun haben, Appetit, Schlafverhalten, persönliche Gewohnheiten. Ihr Gegenüber zeigt sich in seinem Verhalten.

Aus all diesen Mosaiksteinchen entsteht in Ihnen – wieder bewusst oder intuitiv – ein Bild dieser Person: Ob es ihr gut oder schlecht gehen oder sie Schmerzen haben könnte, vielleicht zufrieden ist oder resigniert, evtl. Zuwendung wünscht oder lieber allein ist. Das erzeugt in Ihnen Gefühle, Handlungsimpulse, Reflexionen, was dieser Person aktuell vielleicht passen könnte. Sie nehmen das Verhalten Ihres Gegenübers als Ausdrucksverhalten wahr. Dieser Schritt ist Ihr Schritt – Sie können (und müssen) ihn tun, um in den Austausch mit dieser Person einzutreten. Dabei ist Ihnen klar: Das Bild der Person, das gerade in Ihnen entstanden ist, ist Ihr Bild, das nicht stimmen muss. Eigene Themen oder Vorurteile fließen ein.

Aber es schafft eine Ausgangslage, um auf das Verhalten des anderen mit eigenem Tun zu antworten, von dem Sie hoffen, dass es zu seinen Bedürfnissen passt. Wenn Sie den anderen wirklich ernst nehmen, lassen Sie ihn spüren – und wenn möglich, sprechen Sie das auch aus –, dass Sie ihm ein Angebot machen, aber auch seine Ablehnung akzeptieren. Sie antworten mit einem passenden Tun. Spürt der andere, dass Ihr Verhalten ihn meint, erlebt er sich unmittelbar angesprochen: Da kommt etwas von außen, das sich auf ihn und seine aktuelle Situation bezieht. Der andere erlebt Antwort.

Erreicht Ihr Angebot die andere Person, wird sich ihr Verhalten ändern: Vielleicht blickt sie auf, entspannt sich, der Atem ändert sich. Oder – falls Ihr Angebot danebenliegt – sie wehrt ab, schließt die Augen, dreht sich weg, verspannt sich. Auch in diesem Fall kann der Austausch weitergehen, wenn Sie diese Antwort ernst nehmen und neu versuchen, ihr auf anderem Weg gerecht zu werden. Selbst wenn Sie nicht herausfinden können, was dem anderen fehlt, kann er Ihr Bemühen, ihn zu verstehen, bereits als tröstend empfinden. Der andere zeigt, was er von Ihrer Antwort hält.

Damit schließt sich der Kreis, und eine neue Runde der Verständigung kann beginnen. So können sich beide Seiten

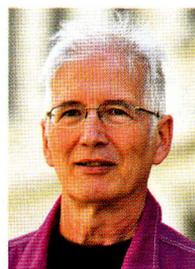
immer besser auf einander einspielen, kann Vertrauen und Sicherheit gefestigt werden (→Abb. oben).

## Der Rhythmus von Ausatmen und Einatmen als basale Lebensäußerung

Die Schlüsselerfahrung basaler Kommunikation (Mall, 2008) ist das Erleben, dass Austausch und Begegnung auch auf der Ebene des Atemrhythmus möglich sind: Im Ausatmen geben wir ab, aus dem innersten unseres Körpers. Nach einer Pause setzt das Einatmen ein, das wir zulassen, und das uns bringt, was wir brauchen, um es dann neu loszulassen (Fuchs, 1989). Das Ausatmen ist auch die Phase, in der gute Anstrengung passiert – hier kann ich dem anderen begegnen. Im Einatmen bin ich bei mir, lasse den anderen bei sich. So bedränge ich ihn nicht, enge ihn nicht ein, und ich verliere mich nicht selbst. ▶

### Literatur

- Fröhlich, A. (1982): Der somatische Dialog: Behinderte in Familie, Schule und Gesellschaft, Heft 5
- Fröhlich, A. (2010): Basale Stimulation® in der Pflege – Das Arbeitsbuch. Verlag Hans Huber
- Fuchs, M. (1989): Funktionelle Entspannung: Theorie und Praxis einer organischen Entspannung über den rhythmisierten Atem. Hippokrates Verlag
- Hatch, F., Maietta, L., Schmidt, S., Bienstein, C. (2005): Kinästhetik – Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege. Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen
- Mall, W. (2008): Kommunikation ohne Voraussetzungen mit Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen – ein Werkheft. Universitätsverlag Winter
- Tavalaro, J., Tayson, R. (1998): Bis auf den Grund des Ozeans. Herder Verlag
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D. (1996): Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien. Verlag Hans Huber



**Winfried Mall**, Diplom-Heilpädagoge (FH), ist in Weiterbildung und Beratung bzgl. Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen St. Gallen (Schweiz) tätig. [post@winfried-mall.ch](mailto:post@winfried-mall.ch)