

Pflege im Bett: Den eigenen Körper wahrnehmen

Menschen lernen mit allen Sinnen. Von den unendlich vielen Reizen, die auf den Körper einwirken, wird der allergrößte Teil ausgesiebt. Nur ein Bruchteil wird vom Gehirn bewusst verarbeitet. Aber nicht nur die Reize, die aus der Umwelt stammen, sind wichtig. Auch das Bewegungssystem meldet ununterbrochen ans Gehirn, welche Muskeln gerade aktiv sind und welche Stellung die Gelenke momentan einnehmen. Wer sich genug bewegt, hat ein gutes Raumlage- und Bewegungsempfinden. Wer aufhört, sich zu bewegen, verliert seine Körperwahrnehmung. Das hat vielseitige Folgen. Die Fortbildungseinheit macht Vorschläge für eine wahrnehmungsfördernde Raumgestaltung und für ein Begrüßungsritual. Beides hilft bettlägerigen Menschen, aktuelle Situationen besser einschätzen zu können. Schließlich können die Reize, die bei Immobilität aus dem Bewegungssystem fehlen, dem Körper von außen über Druck zugefügt werden. Alle Aspekte verfolgen das gemeinsame Ziel, Vertrauen und Sicherheit zu schaffen.

Autorin: Barbara Schubert, Dipl.-Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Lerncoach, Physiotherapeutin, selbstständige Autorin, Gutachterin, Dozentin und Trainerin, www.wollen-können-tun.de

Den ganzen Tag lang strömen unendlich viele Reize auf den Körper ein. Das sensorische Gedächtnis filtert die wichtigsten heraus und leitet sie weiter. (1) Welche Reize der Körper als wichtig erachtet, ist von verschiedenen

Faktoren abhängig: Ist ein Reiz stark genug oder findet er wiederholt statt? Welche Bedürfnisse hat ein Mensch im Augenblick und was ist ihm grundsätzlich wichtig? Das lässt sich am Experiment vom „Waldspaziergang“ erklären: Wenn mehrere Personen denselben Weg gegangen sind, hat am Ende jeder etwas anderes zu erzählen. Während der eine die Vögel beobachtet hat, hat sich der andere vielleicht auf die Gerüche oder Blätter konzentriert. Das bezeichnet man als selektive Wahrnehmung.

Alles, was Menschen bewusst wahrnehmen, vergleichen sie mit ihren vorherigen Erfahrungen, die sie im Gedächtnis gespeichert haben. Wenn es bekannte Dinge sind, ordnen sie diese in bereits angelegte Kategoriensysteme ein. Piaget, der Vater der Entwicklungspsychologie, bezeichnet das als Assimilation. (3) Machen sie jedoch völlig neue Erfahrungen, für die das Gedächtnis noch kein „Aufbewahrungs-

LERNZIELE

Wenn Sie diese Fortbildungseinheit gelesen haben ...

- wissen Sie, wie wichtig die Tiefensensibilität für die Körperwahrnehmung ist.
- kennen Sie den Wahrnehmungsprozess.
- überprüfen Sie die eigene Körperwahrnehmung durch die Anwendung kleiner Tests.
- berücksichtigen Sie bei der Gestaltung der Bewohnerzimmer einige wahrnehmungsfördernde Aspekte.
- arbeiten Sie mit Begrüßungsritualen.
- setzen Sie ganz bewusst Druckreize zur Förderung der Körperwahrnehmung ein.

STICHWÖRTER

Wahrnehmungsprozess, Körperwahrnehmung, Tiefensensibilität, Wahrnehmungsförderung, Raumgestaltung, Begrüßungsritual, Druckreiz



DEFINITION: SELEKTIVE WAHRNEHMUNG

„Selektive Wahrnehmung ist jenes psychologische Phänomen, dass bei der Wahrnehmung nur bestimmte Aspekte der Umwelt aufgenommen und andere ausgeblendet werden. [...] Selektive Wahrnehmung beruht grundsätzlich auf der Fähigkeit, Muster zu erkennen [...].“ (2)

system“ angelegt hat, muss ein neues geschaffen werden. Hier spricht Piaget von Akkomodation. Akkomodation erfordert einen höheren Aufwand, da neue und unbekannte Reize verarbeitet und neue Spuren angelegt werden müssen. Bei der Interpretation und Bewertung der Reize spielen Gefühle eine besondere Rolle. Die Reize erhalten – abhängig von den individuellen Interessen – eine subjektive Bedeutung – oder auch nicht. (4)

Fallbeispiel

Frau Hertz ist 82 Jahre alt und lebt seit 5 Jahren in einer Wohngemeinschaft für demenzkranke Menschen. Ihr Mann und ihre Geschwister sind bereits vor Jahren verstorben. Aber ihr Sohn Martin besucht sie jeden Sonntag, meistens gemeinsam mit seiner Frau. Die Enkel sind bis vor einiger Zeit immer gerne mitgekommen. Oma war zwar manchmal etwas komisch, aber sie haben immer gemeinsam gespielt, und alle haben es genossen. Doch in letzter Zeit „liegt Oma immer regungslos im Bett und spricht nicht mit uns“. „Das ist langweilig“, sagen die Kinder. Und auch Martin und seine Frau wissen nicht, wie sie sich gegenüber der Mutter verhalten sollen. Es ist so still geworden, da sie nicht mehr mit ihnen sprechen kann. Sie würden ihr so gerne helfen, fühlen sich jedoch ohnmächtig. Altenpflegefachkraft Anita geht es ähnlich. Es wird immer schwerer, mit Frau Hertz in Kontakt zu kommen. Sie will niemanden an sich heranlassen, das zeigt sie sehr deutlich. Entweder versucht Frau Hertz, Anita wegzuschieben, oder sie klammert sich mit aller Kraft an ihr fest. Vor allem bei den Lagewechseln ist das sehr extrem, und manchmal erleidet Anita dabei auch Schmerzen.

Frau Hertz ist kein Einzelfall. Durch die Bewegungslosigkeit verliert sie nach und nach ihr Körpergefühl und der Sprachverlust erschwert zusätzlich ihre Fähigkeit zum Austausch mit anderen Menschen. Ein Teufelskreis, der zu Unsicherheit und Angst führt. Um Menschen wie Frau Hertz verstehen zu können, hilft das Wissen darüber, wie die Wahrnehmung funktioniert.

Der Wahrnehmungsprozess lässt sich von außen nicht beobachten, sichtbar wird nur die Antwort auf den Reiz, sprich die Reaktion. Im Fall von Frau Hertz ist es deshalb

wichtig, ihre Reaktionen genau zu beobachten und daraufhin das eigene Verhalten sowie die Art und Stärke der Reize, die auf sie einwirken, zu gestalten. Das ist leichter gesagt als getan, aber unter Beachtung einiger wichtiger Grundsätze werden viele Situationen entspannt und Sicherheit und Vertrauen werden als Basis für eine erfolgreichere zukünftige Interaktion geschaffen.

Das Prinzip von Druck & Zug

Die Umwelt nehmen Menschen über das Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten wahr. Zudem erhält das Gehirn ununterbrochen Meldungen aus dem Bewegungssystem. Im Laufe der ersten 7 Lebensjahre entwickeln Kinder so ein inneres Bild vom Körper. Als Erwachsene wissen sie schließlich alles über seine Größe und sein Gewicht, die Möglichkeiten und Grenzen seiner Beweglichkeit, den Muskeltonus und die Gelenkstellungen im Raum. (5)

Damit sich das Bewegungssystem bilden und erhalten kann, benötigt es Druck und Zug. Das wird beim Gehen sehr deutlich: Immer, wenn ein Bein als Standbein aktiv ist, erhält das Bewegungssystem Druck. Wenn es als Spielbein agiert, Zug.

Diese Reize werden von den sogenannten Propriozeptoren (Rezeptoren der Tiefensensibilität) registriert und die Informationen an das Gehirn weitergeleitet. So erhält das Gehirn ununterbrochen Informationen über Position und Aktivitätsgrad von Gelenken, Muskeln und Sehnen. (6)

Propriozeptoren sind die Rezeptoren der Tiefensensibilität. Dazu gehören:

- **Muskelspindeln**
Sie messen die Muskellänge.
- **Sehnenrezeptoren (Golgi-Organ)**
Sie messen die Muskelspannung.
- **Ruffini-Körperchen**
Sie registrieren Gewebsdehnungen.
- **Vater-Pacini-Körperchen**
Sie registrieren Druckveränderungen und Vibrationen.

Die 5 Schritte des Wahrnehmungsprozesses

Aufnahme	Selektion	Organisation	Interpretation, Bewertung	Verhalten
Rezeptoren der Sinnesorgane	Intensität Wiederholung Bedürfnisse Einstellungen	Vergleich Zuordnung Assimilation, Akkomodation	Gefühle Bedeutungen Interesse	sichtbare Reaktion auf den Reiz

Tabelle 1: Die 5 Schritte des Wahrnehmungsprozesses

Selbsttests zur Überprüfung der Körperwahrnehmung

Raumlageempfinden

Begeben Sie sich in eine frei gewählte Körperposition. Bewegen Sie sich dann nicht mehr und schließen Sie die Augen. Beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen, die Ihnen ein Partner stellt, ohne den Körper dabei zu bewegen oder anzuspannen:

- Welche Körperteile berühren den Boden?
- Welche Stellung hat mein linkes Knie/rechter Ellenbogen o. Ä.?
- Wie fühlt sich mein linker Zeigefinger an? Ist er eher gebeugt oder gestreckt? Berührt er einen Gegenstand oder einen anderen Körperabschnitt?
- Wenn ich die Augen jetzt öffnen würde, wohin würde ich schauen? Nach vorne, oben, unten, zur Seite?

Wenn Sie diese Fragen sicher beantworten können, funktioniert Ihr Raumlageempfinden problemlos.

Bewegungsempfinden

Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie wieder die Augen. Ein Partner bewegt nun Ihren Zeigefinger (alternativ Ihre Großzehe) mehrfach in Richtung Streckung oder Beugung. Ihre Aufgabe ist es, zu spüren und zu benennen, in welche Richtung die jeweilige Bewegung stattgefunden hat. Diese Übung wird mehrfach wiederholt. Bei uneingeschränktem Bewegungsempfinden können Sie für alle Einzelbewegungen die korrekte Richtung angeben.

Tabelle 2: Selbsttests zur Überprüfung von Raumlage- und Bewegungsempfinden

Gesunde Menschen, die sich ausreichend bewegen, können mit geschlossenen Augen die Lage ihrer Gliedmaßen im Raum beschreiben (Raumlageempfinden) und auch die Richtung von passiv am Körper durchgeführten Bewegungen sicher erspüren (Bewegungsempfinden). Wie man diese Fähigkeiten leicht prüft, zeigt Tabelle 2.

Tipp: Einen ergänzenden Podcast für die Selbstdurchführung dieses Tests finden Sie in unserem E-Learning-Bereich.

Bewegung baut demnach das Körpergefühl auf und Bewegung erhält es auch. Frau Hertz verfügt nur noch über sehr eingeschränkte Möglichkeiten, sich zu bewegen. Folglich kann sie sich auch nicht mehr gut spüren. Deshalb kann sie die Reize, die durch ihren Sohn oder die Pflegefachkraft von außen auf ihren Körper einwirken, nicht mehr adäquat zuordnen und empfindet sie wahrscheinlich übermäßig intensiv. Das führt zu Angst und Unsicherheit und löst Abwehrreaktionen aus. (4) Für Martin und Anita sind es jedoch ganz normale Dinge, für Frau Hertz nicht mehr. Es

entstehen Reaktionen, die für Martin und Anita nicht nachvollziehbar sind, und es kommt zu Missverständnissen.

Wie das Gehirn auf Immobilität reagiert

Viele wahrnehmungsbeeinträchtigte Menschen verbringen längere Zeiten allein im Zimmer. Häufig liegen sie im Bett oder sitzen in einem Pflegerollstuhl. Unbewegliche Menschen starren unter Umständen die gesamte Zeit auf denselben Punkt an der Decke oder Wand. Das Gehirn hat 2 Möglichkeiten zu reagieren:

1. Es versucht, sich selbst Reize zu verschaffen, indem es aus Flecken oder Mustern an der Decke oder Wand innere Bilder kreiert. Dabei kommen un reale Geschichtenzustände, die den Betroffenen stark beschäftigen. Wenn in dem Moment jemand auf ihn zugeht, kann das ein Störfaktor sein, weil 2 Welten aufeinandertreffen, die nicht zusammenpassen. Der Betroffene ist überfordert und kann die reale Situation vielleicht nicht erkennen.
2. Das Gehirn schaltet ab. Es adaptiert sich praktisch an eine wenig Abwechslung bietende Umgebung, der Mensch ist sozusagen weit weg von der Realität.

Raumgestaltung nach wahrnehmungsfördernden Aspekten

Ein Ziel der Förderung der Körperwahrnehmung ist, die genannten Situationen aufzulösen bzw. zu vermeiden, dass es überhaupt so weit kommt. Es müssen Anreize für das Gehirn geschaffen werden, die es wach und in der Realität halten. Ein Ansatz ist die Raumgestaltung nach wahrnehmungsfördernden Aspekten.

Persönliche Gestaltung vs. Krankenzimmer

Auch wenn es für Pflegefachkräfte leichter ist, alle Pflegematerialien schnell griffbereit zu haben: Pflegebedürftige und Angehörige kommen in einer normalen und möglichst persönlich gestalteten Umgebung besser in Kontakt als in einem „Krankenzimmer“. (7) Außerdem ist das Sichtfeld aus einer liegenden Position heraus deutlich kleiner und die Orientierung mühsamer. Räume werden liegend also anders wahrgenommen.

Ausrichtung des Bettes

Auch die Zuwendung zu Geräuschquellen oder anderen Reizen erfordert mehr Zeit oder ist gar nicht möglich. Es kann helfen, das Bett so zu positionieren, dass hereintretende Personen möglichst leicht bemerkt und gesehen werden. Das Bett sollte aber auch Geborgenheit bieten. Die Lieblingsbettwäsche, angenehme Gerüche und Schmusekissen können positive Gefühle auslösen.



Indirektes Licht

Wenn Röhrenlampen unter der Decke blenden, schließen Menschen mit Wahrnehmungsstörungen häufig ihre Augen. Besser sind Tisch- oder Stehlampen, die für indirektes Licht sorgen, sowie Dimmerschalter.

Kalender & Uhren

Großdruck-Kalender und Uhren können die zeitliche Orientierung erleichtern. Eine laut tickende Uhr kann aber auch sehr belastend sein und zu Stressreaktionen führen. Pflegefachkräfte bemerken das Ticken häufig gar nicht, da während ihrer Anwesenheit eine gewisse Geräuschkulisse dieses über-tönt. In der Stille kann es jedoch sehr stören. Wenn eine Uhr installiert wird, sollte sie ausreichend groß sein und schwarze Zeiger auf weißem Grund haben. So ist sie leichter lesbar. Ein Wecker auf dem Nachttisch hilft unterdessen nur, wenn er groß genug ist und im Sichtfeld des Betroffenen steht.

Positiv assoziierte Dekoration

Eine Zimmerdekoration mit einem Motto, das für den Betroffenen eine wichtige Bedeutung hat, ruft Erinnerungen wach und kann positive Emotionen auslösen. Mithilfe von Fischernetzen an der Decke ist dies einfach und wechselnd möglich. Häufig übernehmen Betreuungs-

kräfte oder Angehörige die Dekoration. Aber auch Fotos und Bilder können an der Zimmerdecke platziert werden. Viele Zahnärzte haben ihre Behandlungsräume wegen der beruhigenden und ablenkenden Wirkung entsprechend umgestaltet. Fotos und Bilder sollten allerdings eine ausreichende Größe haben, sonst werden sie nicht erkannt. Für Fotos auf dem Nachttisch gelten dieselben Regeln wie für den Wecker. Wenn Mobiles installiert werden, sollten die Figuren dreidimensional sein, damit sie aus der Liegeposition heraus nicht als Scheiben wirken. Auch sie können aus biografisch bedeutsamen Materialien angefertigt werden.

ÜBUNG ZUR SELBSTERFAHRUNG UND -REFLEXION

Legen Sie sich einmal am helllichten Tag für 15 Minuten in Ihr Bett. Stellen Sie sich den Wecker und legen Sie sich auf den Rücken. Dann bleiben Sie völlig ruhig liegen. Ihre Augen lassen Sie geöffnet, aber Sie bewegen sich nicht. Blicken Sie geradeaus. Was sehen Sie, was nehmen Sie wahr? Sieht Ihr Schlafzimmer genauso aus, als wenn Sie aufrecht im Raum stehen würden?

Bewegungsförderung im Bett und Rollstuhl

Um Angebote mit bewegungsaufforderndem Charakter zu machen, bieten sich Luftballons und Tücher an. Beide Materialien sind weich und haben ein sanftes Bewegungsverhalten. Schon ein leichter Luftzug setzt sie in Bewegung, und sie führen kaum zu Schreckmomenten. Wenn sie in einem ausreichenden Abstand zum Gesicht hängen, kann der Betroffene seine Hände dorthin bewegen und schon über das bloße Anfassen wertvolle Reize erhalten. Sie sollten an der Decke oder an der Aufrichte-Vorrichtung befestigt sein. Wenn sie nur im Bett liegen, fallen sie möglicherweise schnell heraus. Die Anregung wäre dann nur von kurzer Dauer, und das Sturzrisiko könnte sich enorm erhöhen, sobald die Betroffenen versuchen, sie zurückzuholen.

Tipp: Wenn man Luftballons mit etwas Zucker, Erbsen oder Reis füllt, erzeugen sie sanfte „Regengeräusche“, die anregend, aber auch beruhigend wirken können.

Fallbeispiel (Fortsetzung)

Bei Frau Hertz hat sich einiges geändert. In ihrem Zimmer hängen nun großformatige Familienfotos unter der Decke und an den Wänden. Außerdem baumelt von ihrer Aufrichte-Vorrichtung ein Seil mit einem dicken Knoten in der Mitte. An ihm hält sie sich häufiger fest und aktiviert darüber ihre Arme. Aber was können Anita und Martin noch tun, um Frau Hertz mehr Sicherheit zu vermitteln?

Sie begrüßen Frau Hertz ab sofort immer mit einem fest verabredeten Begrüßungsritual, das den Kontaktaufbau erleichtern soll. Rituale kündigen Situationen immer wieder auf dieselbe Art und Weise klar und deutlich an. Die Betroffenen erfahren, dass im Anschluss nichts Unangenehmes passiert. So werden Situationen vorhersehbar und der Widerstand lässt nach. Rituale wirken besonders effektiv, wenn sie mehrere Sinnesorgane gleichzeitig ansprechen. Denn wenn eine Nachricht gleichzeitig hörbar, sichtbar und spürbar ist und alle Einzelaspekte redundant sind, kann sie leichter gedeutet werden. Wenn Martin und Anita das Zimmer betreten, bewegen sie sich direkt in das Sichtfeld von Frau Hertz. Sie begrüßen sie freundlich mit Namen, nehmen so früh wie möglich Blickkontakt zu ihr auf und halten diesen, so gut es geht. Außerdem berühren sie Frau Hertz mit einem flächigen und deutlichen Druck an Hand, Arm oder Schulter (der Sohn fasst auch beide Schultern gleichzeitig an, ähnlich wie bei einer Umarmung) und sie geben ihr Informationen zu dem Grund des Besuchs. Da Martin ein besseres Vertrauensverhältnis zu seiner Mutter hat als Anita, wird die Umsetzung für ihn einfacher sein. Anita als die Pflegekraft von Frau Hertz sollte unbedingt immer darauf achten, Pflegesituationen durch Ankündigung zu entspannen.

Situationen über Rituale vorhersehbar machen

Ein Vorschlag für ein Begrüßungsritual, das gleich mehrere Sinneskanäle gleichzeitig anspricht, wäre das folgende:

- **Auge:** Treten Sie so an die betroffene Person heran, dass sie Sie möglichst jederzeit sehen kann.
- **Körpergefühl:** Berühren Sie die betroffene Person mit einem flächigen Druck an Hand, Arm oder Schulter.
- **Ohr:** Sprechen Sie die betroffene Person freundlich mit Namen an.
- **Auge:** Nehmen Sie Blickkontakt auf und halten Sie diesen.
- **Ohr:** Geben Sie einfache und kurze Informationen über das geplante Geschehen

Fallbeispiel (Fortsetzung)

Durch die Immobilität ist die Körperwahrnehmung bei Frau Hertz deutlich reduziert, da sie kaum noch Bewegungsreize erhält. Trotzdem besitzt ihr Gedächtnis noch ein großes Repertoire an gespeicherten Bewegungserfahrungen. (8) Dies nutzen Anita und Martin aus, indem sie ihr von außen Druckreize geben, die ihr helfen, über das Spüren ihres eigenen Körpers diese Erfahrungen wieder abrufen zu können. Das Gute daran ist, dass es einfach durchzuführen und in allen Körperpositionen möglich ist sowie sich leicht in alltägliche Abläufe einbauen lässt. Wenn Martin am Bett seiner Mutter sitzt, übt er mit seinen Handflächen einen flächigen, rhythmischen und für sie deutlich spürbaren Druck auf ihre Muskeln, Knochen und Gelenke aus. Grundsätzlich ist dies am gesamten Körper möglich, es kann aber auch nur an ausgewählten Körperabschnitten wie Bein oder Arm erfolgen. Mit diesen von außen generierten Informationen arbeitet das Gehirn. Frau Hertz zeigt vielseitige Reaktionen: Ihre Muskulspannung lässt nach, ihr Gesicht entspannt sich, ihre Hautfarbe verändert sich und sie seufzt, als würde es ihr gut gehen. Anita nutzt abends die Nestlagerung, wenn sie Frau Hertz für die Nacht vorbereitet. Darüber kann Frau Hertz ihren Körper mit seinen Grenzen spüren, und nach einiger Zeit kann sie sichtbar besser zur Ruhe kommen und einschlafen.

Pflegemaßnahmen zu zweit durchführen

Wenn die Situation es erfordert, dass 2 Personen gleichzeitig eine Pflegemaßnahme bei einem wahrnehmungsbeeinträchtigten Menschen durchführen müssen, sollte möglichst immer nur einer von ihnen aktiv an der Person „arbeiten“. Der andere bleibt im Hintergrund und unterstützt dort, wo es nötig ist. Denn wenn 2 verschiedene Personen gleichzeitig Reize setzen, macht es jede auf ihre Art und Weise. Und der Pflegebedürftige kann die Reize nicht gut einordnen. Er wird unsicher und wehrt ab.

Sehr wichtig ist auch, dass die Pflegefachkräfte keine Privatunterhaltung untereinander am Bett des Pflegebedürftigen führen. Stattdessen konzentrieren sie sich auf ihn und beziehen ihn, soweit es geht, in die Handlungen und Gespräche ein. Damit schaffen sie eine große Chance, einen guten Kontakt zum Pflegebedürftigen zu bekommen und zu erhalten.

Fazit

Ein gutes Raumlage- und Bewegungsempfinden – also die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers – ist insbesondere für Bettlägerige wichtig, um ihre Umgebung und die auf sie einprasselnden Reize besser einschätzen zu können. Welche vielseitigen Folgen es hat, wenn die Körperwahrnehmung verloren geht, zeigt das Beispiel von Frau Hertz. Und auch – wie Pflegende bereits mit oftmals kleinen Maßnahmen im Pflegealltag effektiv zu einer Verbesserung dieser beitragen. Als übergeordnet gilt das Ziel, dem Bewohner ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit zu verschaffen.

Fallbeispiel (Fortsetzung)

Die große Wirkung dieser kleinen Maßnahmen beeindruckt Anita und Martin gleichermaßen. Frau Hertz kann Pflegehandlungen besser akzeptieren und tolerieren, weil sie an Gefahr verloren haben, und zwischen Martin und seiner Mutter gibt es weniger Missverständnisse. Er redet jetzt weniger mit ihr und berührt sie mehr. Darüber erfährt er nicht nur sehr viel über ihr Wohlbefinden, er kann es sogar beeinflussen. Es nimmt ihm die Ohnmacht. Frau Hertz kann den beiden offensichtlich wieder besser vertrauen. Aber das Beste für Anita ist, dass sie die Körperwahrnehmung von Frau Hertz und vielen anderen Menschen fördern kann, ohne dass dies zusätzliche Zeit benötigt. Weil sie es in die regelmäßigen Pflegeaktivitäten einbaut, indem sie sie nach anderen Kriterien gestaltet. Sie entscheidet sich, dies auch bei einigen anderen Bewohnerinnen und Bewohnern zu tun, rein prophylaktisch.

Kommunikationsmittel	Kommunikationsform
Atmung	Atmung stockt Seufzen, Lautieren Atmung wird schneller, langsamer Gähnen
Muskelspannung	Stirnfalten Mund öffnen Senken der Schultern Entspannen der Bauchdecke Lockerung der Arme und Beine
Bewegung	Öffnen/Entgegenstrecken der Hände Augenbewegungen Heben der Augenbrauen, Stirnrunzeln
Kreislauf	Veränderung von Herzfrequenz, Puls, Blutdruck, Durchblutung

Tabelle 3: Alternative Kommunikations- und Ausdrucksformen, wenn die Sprache fehlt

Literatur

- 1 Tücke, M.: *Grundlagen der Psychologie für (zukünftige) Lehrer*. LIT, Münster 2003.
- 2 Stangl, W.: *Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. 2022. (Online unter <https://lexikon.stangl.eu/1708/selektive-wahrnehmung>)
- 3 Kasten, H. (Hrsg.): *Entwicklungspsychologie. Lehrbuch für pädagogische Fachkräfte*. (Europa-Fachbuchreihe für Berufe in der Sozialpädagogik). 2. Auflage, korrigierter Nachdruck. Verlag Europa-Lehrmittel Nourney Vollmer GmbH & Co. KG, Haan-Gruiten 2021.
- 4 Schubert, B.: *Im Kontakt: Wahrnehmungsförderung*. IN: Die Schwester | Der Pfleger, 55. Jahrgang, Nr. 2, 2016, S. 46–49.
- 5 Rosenberg, G.: *Körperbild – Pflegerische Interventionen zur Körperorientierung. Möglichkeiten und Didaktik*. Brigitte Kunz Verlag, Hannover 2003.
- 6 Silbernagl, S.: *Taschenatlas Physiologie*. 9., [vollständig überarbeitete] Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart/New York 2018.
- 7 Graber-Dünow, M., Scholz-Weinrich, G.: *Lebensraum Bett: Bettlägerige alte Menschen im Pflegealltag*. Schlütersche, Hannover 2015.
- 8 Schubert, B.: *Immobilität beeinflusst die Körperwahrnehmung*. In: Heilberufe, 71. Jahrgang, Nr. 3, 2019, S. 14–16.

Bildquellen

© Photographee.eu – AdobeStock.com