

Wichtige Schritte auf dem Weg zur individuellen Pflege

# Vom Lagern zum «Sich-Positionieren»

Eine Position einnehmen und darin verweilen bedeutet nicht nichts tun. Das ist eine wichtige Entdeckung – aber keine Selbstverständlichkeit. Liegen oder Sitzen sind aktive Bewegungsprozesse des «Sich-Positionierens». Darum sollten pflegebedürftige Menschen nicht gelagert werden, sondern brauchen gezielte Unterstützung im Bewegungsprozess des Sich-Positionierens.

Text: Esther Klein-Tarolli, Stefan Knobel

Viele Menschen gehen davon aus, dass zum Beispiel Liegen oder Sitzen Zustände sind, in denen man nichts tut. In einem Sketch stellt Lorient dieses Missverständnis pointiert dar. Ein Ehepaar befindet sich nach Feierabend zu Hause. Er sitzt in der Stube, sie arbeitet in der Küche. Sie fragt ihn: «Was machst du?» Er antwortet: «Ich sitze da.» Sie drängt ihn: «Möchtest du nicht etwas tun?» Er antwortet: «Ich tu ja was, ich sitze da.» (Lorient 1977). Man kann über diesen Dialog schmunzeln – und übersieht dabei leicht den Ernst der Lage. Die Frau geht davon aus, dass ihr Partner nichts tut, wenn er sitzt. Man kann die Aussagen des Ehemannes so interpretieren: Er erkennt, dass Sitzen eine menschliche Aktivität ist – und erst noch eine sehr wichtige. Das Ehepaar bekommt Streit, weil zwei unterschiedliche Annahmen aufeinanderprallen.

## Menschen können sich nicht nicht bewegen

Eine Person, die erkannte, dass ein Mensch sich nicht nicht bewegen kann, war der Verhaltenskybernetiker Karl Ulrich Smith. Er veröffentlichte im Jahr 1972 eine Studie, die das Fachgebiet der Kinästhetik sehr stark geprägt hat. Darin untersuchte er das Bewegungsverhalten von Menschen beim Einnehmen einer Position. Seine Untersuchungsmethode war folgende: Smith konstruierte eine Plattform, mit der er die seitlichen und die Vorwärts-Rückwärts-Bewegungen eines auf der Plattform stehenden Menschen messen konnte. Er entdeckte in dieser Untersuchung, dass wir Menschen gar nicht stehen können. Was wir

können, ist nicht umfallen, denn wir korrigieren ständig die Fehler unserer Bewegung in der Schwerkraft.

Im Weiteren untersuchte Smith die Bedeutung der Qualität dieser neu entdeckten ständigen Anpassungsbewegung in der Schwerkraft. Er kam zum Schluss: Die Qualität dieser alltäglichen Bewegungen stellt den grössten Einflussfaktor auf die menschliche Entwicklung dar. Mit anderen Worten: Unsere Entwicklung und auch unsere Gesundheit werden nicht so sehr von der Umgebung und äusseren Faktoren



*Eine Position einzunehmen ist ein äusserst aktiver Prozess, der eine sehr differenzierte Anpassungsbewegung erfordert.*



beeinflusst – viel wichtiger sind die inneren Bewegungsprozesse. Smith drückte es so aus: «Die physiologische, zelluläre und molekulare Forschung hat im Verlauf der letzten beiden Jahrzehnte gezeigt, dass Organsysteme und die metabolischen Funktionen im Allgemeinen direkt durch die motorische

Aktivität einer bestimmten Konstellation von Feedback-Kontrollmechanismen beeinflusst werden» (Smith; Smith 1999, S.60). Das heisst: Die Qualität der motorischen Bewegung und somit auch des «Sich-Positionierens» beeinflusst uns Menschen auf allen Ebenen.

## Mobilisation neu definiert

Diese Erkenntnis ist auch der Grund, warum im Fachgebiet der Kinästhetik der Begriff «Mobilisation» nicht meint, jemanden von A nach B zu bringen. Mobilisation bezeichnet die Qualität der inneren Bewegung – nicht nur in der Fortbewegung, sondern auch beim «Sich-Positionieren». Wichtig dabei: Die Steuerung der menschlichen Bewegung ist ein innerer Prozess und kann nur vom Individuum selbst übernommen werden. Mobilität unterstützen heisst also im Sinne der Kinästhetik, einem Menschen zu ermöglichen, seine innere Bewegungssteuerung möglichst differenziert zu gestalten.

## «Sich-Positionieren»

Man braucht keine computerunterstützte Plattform, um festzustellen, dass wir Menschen uns nicht nicht bewegen können. Wenn man auf einem Bein steht und die Augen schliesst, kann man die ständige Anpassungsbewegung sehr leicht wahrnehmen. Auch im Sitzen oder auf allen Vieren ist erfahrbar, dass wir mit fortwährenden Anpassungsbewegungen beschäftigt sind.

Nicht so offensichtlich ist das im Liegen, weil hier jedes Körperteil (in der Kinästhetik «Masse» genannt) das eigene Gewicht abgibt. Trotzdem: Ich passe mich

mit meiner Bewegung fortlaufend an die Bedingungen der Schwerkraft an. Erfahrbar wird das, wenn man im Liegen zum Beispiel den Kopf leicht anhebt, sodass er nicht sein gesamtes Gewicht auf die Unterstüztungsfläche abgibt. Dadurch wird die Wirkung dieses «Fehlers» in der Gewichtsorganisation sofort spürbar. Es ist nicht die Schwerkraft, die das Liegen ausmacht, sondern meine eigene, aktive Anpassungsleistung.

### Einfluss auf alle Aktivitäten

Die Qualität des «Sich-Positionierens» beeinflusst auch alle weiteren Aktivitäten, wie die folgenden Beispiele zeigen: *Schreiben*: Wenn ein Kind schreiben lernen will, ist die Qualität, wie es sitzen kann, ausschlaggebend. Menschen, die



*Wie man sich positioniert, so agiert und entwickelt man sich.*



nicht in der Lage sind, Sitzen mit wenig Aufwand zu organisieren, kontrollieren oft das Gewicht des Brustkorbes mit den Armen, indem sie sich abstützen. Wenn ein Kind nun derart sitzt, dass es einen Teil des Gewichts mit der schreibenden Hand übernimmt, dann ist das Schreiben von Anfang an erschwert, weil die notwendige Fertigkeit, den Stift zu halten und gleichzeitig die Hand zu rollen und mit ihr zu rutschen, behindert ist.

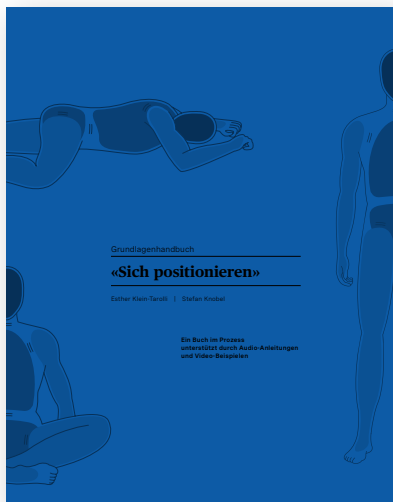
*Schlucken*: Auch das Schlucken ist durch die Qualität des «Sich-Positionierens» beeinflusst. Probieren Sie es selbst aus. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und trinken Sie einen Schluck Wasser. Als zweite Variante setzen Sie sich so auf die Stuhlkante, dass vor allem Gewicht auf einen Sitzbeinhöcker abgegeben wird, nehmen Sie die Füße vom Boden weg und lehnen Sie sich ein bisschen rückwärts, sodass die Bauchmuskeln sich anspannen. Nun nehmen Sie in dieser Situation einen Schluck aus Ihrem Glas und vergleichen Sie dies mit der ersten Erfahrung.



Schrittweise Positionsveränderung als individuelles Angebot für Menschen, die ihr «Sich-Positionieren» wiedererlernen müssen

## SICH POSITIONIEREN

## Neue Publikation



Seit mehr als 25 Jahren beschäftigen sich Esther Klein-Tarolli und Stefan Knobel mit Fragen rund um die individuelle «Positionsunterstützung» in Pflege- und Betreuungssituationen. Sie untersuchen die Wirkungszusammenhänge zwischen dem «Sich-Positionieren» und anderen Aktivitäten des täglichen Lebens. Sie kommen zum Schluss: Standardisierte Lagerungsmethoden eignen sich nicht, um die Gesundheitsentwicklung der Menschen zu unterstützen. Nun haben sie die Erkenntnisse des über 25 Jahre dauernden Feldforschungsprozesses im Grundlagenhandbuch «Sich positionieren» zusammengefasst. Das Buch erscheint im Sommer 2021 im Verlag Lebensqualität.

Klein-Tarolli, Esther; Knobel, Stefan (2021): «Sich positionieren». Grundlagenhandbuch. Verlag Lebensqualität – verlag-lq.net ISBN 978-3-906888-07-1

*Beispiel Dekubitus:* In der Literatur wird das Dekubitus-Geschehen vor allem mit dem Auflagedruck in Verbindung gebracht. Es ist nicht abzustreiten, dass der Auflagedruck tatsächlich eine Rolle spielt. Trotzdem leiden dekubitusgefährdete Menschen nicht am Auflagedruck, sondern an der Verkümmern ihrer Fähigkeit, den Prozess des «Sich-Positionierens» zu gestalten. Wenn Pflegenden dies erkennen, helfen sie den Menschen, die notwendige Kompetenz des «Sich-Positionierens» wieder zu erlernen, anstatt beispielsweise durch

Weichlagerung oder standardisierte Lagerungsmethoden die Anpassungsfähigkeit noch weiter zu behindern.

### «Sich positionieren» gestalten

Eine Position einzunehmen ist ein äußerst aktiver Prozess, der eine sehr differenzierte Anpassungsbewegung erfordert, um das Gewicht in der Schwerkraft ständig in Bewegung zu halten.

Die Bewegungskompetenz dieser ständigen Anpassung beeinflusst einerseits stark die jeweilige Aktivität, die der Mensch in dieser Position ausübt, und andererseits die Individualentwicklung des Menschen in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten.

Mit anderen Worten: Wie man sich positioniert, so agiert und entwickelt man sich. «Sich positionieren» ist für die kompetente Lebensführung enorm wichtig.

### Position unterstützen statt lagern

All das, was wir zum Thema des «Sich-Positionierens» in den letzten Jahren entdeckt haben, fasziniert und zeigt enormes Potenzial. So werden zum Beispiel in vielen Pflegeinstitutionen die Menschen seit Jahren nicht mehr «gelagert», sondern zur schrittweisen Positionsveränderung angeleitet, wie das Klein (2012, S.84) gefordert hat. Ruth Knobel (2014) beschreibt im Artikel «Störe nie den Gesundheitsschlaf», wie das Team in ihrer Institution die notwendige Kompetenz entwickelt hat, um einerseits die KlientInnen so zu mobilisieren, dass sie ihre Bewegungskompetenz erweitern können. Andererseits werden die Pflegenden in die Lage versetzt, die individuellen Bewegungsmuster der KlientInnen «lesen» zu können und durch kleinste Impulse sowie sachten Einsatz von Unterstützungsmitteln sie in der schrittweisen Positionsveränderung zu unterstützen (siehe Bildstrecke). Es versteht sich von selbst, dass es für die Menschen besser ist, wenn sie der Gesundheit wegen nicht des Schlafes beraubt werden.

### Riesiges Potenzial

Das Potenzial des Studiums des «Sich-Positionierens» ist nicht nur für helfende Berufe riesig. Es ist bedeutungsvoll für jedes Individuum. Es zeigt sich zum Beispiel, dass die arbeitsbedingten Schäden auch in vielen anderen Berufen nicht abnehmen, obwohl die körperlich

belastenden Arbeiten immer mehr durch Maschinen übernommen werden. Menschen, die bei ihrer Arbeit viel oder lange sitzen, entwickeln oft Bewegungsmuster, die ihre Gesundheit gefährden. Alle Bemühungen, «gesunde» Bürostühle zur Verfügung zu stellen oder «richtiges Sitzen» vorzuschreiben, zeigen offenbar nicht die erwartete Wirkung. Wir gehen davon aus, dass das Bewusstsein für den Prozess des «Sich-Positionierens» die Menschen ermächtigt, selbst Einfluss auf die eigenen Entwicklungsprozesse zu nehmen.

Obwohl es in den letzten Jahren gelungen ist, in und mit der Pflege- und Betreuungspraxis sehr viel Know-how rund um das Thema des «Sich-Positionierens» zu entwickeln, stehen wir erst am Anfang. Ideen wie die schrittweisen Positionsveränderungen und der gezielte und individuelle Einsatz von Unterstützungsmitteln gilt es konzeptionell zu beschreiben und weiterzuerweitern. Es ist zu hoffen, dass sich die Pflegewissenschaft in den nächsten Jahren diesen Veränderungen hin zur individuellen Pflege annehmen wird.

### Autorin und Autor

**Esther Klein-Tarolli** Pflegefachfrau HF und fachliche Leitung Bewegtes «Lagern», estherklein@mails.ch

**Stefan Knobel**, Pflegeexperte und Kinaesthetics-Ausbilder, Präsident stiftung lebensqualität, stefan.knobel@pro-lq.net

### Referenzen

Klein-Tarolli, Esther (2021): Bewegtes «Lagern», Positionsunterstützung nach Esther Klein-Tarolli. Anregungen für die Pflegepraxis. Mit einem Geleitwort von Christel Bienstein. 5. Ausgabe. ISBN 978-3-928568-53-1.

Knobel, Ruth (2014): Störe nie den Gesundheitsschlaf! Es gibt nichts Schlimmeres als ständig geweckt zu werden. In: Stiftung lebensqualität (Hrsg.): Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Siebten, Nr.2: Verlag Lebensqualität. S.39–44.

Loriot (1977): Feierabend. Video. [youtu.be/EqeGs\\_vKQHA](https://youtu.be/EqeGs_vKQHA) (Zugriff: 26.5.2021).

Smith, Karl Ulrich; Smith Thomas (1999): Wissenschaftliche Beiträge der Verhaltenskybernetik. Eine Perspektive. In: Kinästhetik Zeitschrift Nr. 5. Aarau: Institut für Kinästhetik IfK AG. S. 45–76.