



Serie „Das Selbstverständliche verstehen“ Teil 1

# Essen und Trinken

**Einem Menschen dabei zu helfen, Essen und Trinken wieder zu erlernen ist nicht einfach. Ein Zugang dazu: Essen und Trinken in der eigenen Erfahrung verstehen! Und das bedeutet vor allem: Fragen stellen. Von Maren Asmussen und Stefan Knobel**

Wir machen das jeden Tag. Es ist ganz selbstverständlich. Und wir tun es, ohne darüber nachzudenken, wie wir es tun. Und wenn wir uns fragen, wie das funktioniert, ist die Antwort vordergründig ganz einfach. Ich führe das Essen zum Mund – ich verkleinere es. Ich schlucke es. Und dann folgt die Verdauung. Einfach, alltäglich, selbstverständlich. Aber wenn wir die Sache genauer betrachten, stellen wir schnell fest – so einfach ist das nicht. Eine kleinste Störung – und wir können nicht mehr essen – wir „verschlucken“ uns. Essen und Trinken ist eine höchst komplexe Aktivität, die wir aus der Erfahrungsperspektive erst in groben Zügen verstehen.

Viele Perspektiven. Essen und Trinken kann unter vielen verschiedenen Perspektiven beobachtet und beschrieben werden. Die menschlichen Sinne spielen dabei eine große Rolle. Essen und Trinken sind kulturell von großer Bedeutung. Liebe geht durch den Magen, nicht nur was – auch wie ich esse und trinke, spielt eine große Rolle. Alle diese Komponenten spielen bei dieser Aktivität irgendwie zusammen.

Essen und Trinken und Bewegungskompetenz. Bevor all die kulturellen und gesellschaftlichen Aspekte ins Spiel kommen, muss der Mensch in der Lage sein, die eigene Bewegung

des Körpers so zu organisieren, dass Essen und Trinken überhaupt möglich wird. Dafür braucht er ganz bestimmte Kompetenzen und Fähigkeiten. Diese Kompetenzen sind aber nicht einfach zu beschreiben. Sie sind zugänglich durch den erfahrungswissenschaftlichen Zugang von Kinaesthetics. Es geht also darum, essen und trinken bei sich selbst zu studieren – und die grundlegenden Zusammenhänge zu verstehen. Um die Komplexi-

>>





tät zu reduzieren, unterteilen wir die Aktivität in drei Aspekte: Der Weg zum Mund – die Arbeit im Mund – Schlucken.

**Der Weg zum Mund.** Speisen und Getränke müssen zum Mund geführt werden. Wenn wir diese Bewegung genauer betrachten, dann bringt nicht nur die Hand die Speise zum Mund, sondern der ganze Körper organisiert sich so, dass die Speise auch vom Mund aufgenommen werden kann. Auch der Kopf richtet sich entsprechend aus. Dazu sind differenzierte Bewegungsabläufe notwendig. Die Arbeit der Sinnessysteme, die Fähigkeit der Hand und des ganzen Armes im Spiel mit dem Brustkorb oder die Beteiligung der Beine und Füße können wir beobachten. Je nachdem, wo wir die Achtsamkeit hinlegen, werden wir Entdeckungen machen, die uns helfen, diese Aktivität zu verstehen. Und wir erkennen: Essen und Trinken ist eine Ganzkörperaktivität.

**Die Arbeit im Mund.** Der Mund nimmt die Speise auf, zerkleinert sie, durchfeuchtet sie mit Speichel und bringt sie für den Schluckakt in die richtige Position. Schon beim Blick auf die Speise oder bei der Aufnahme von Duftstoffen wird der Speichelfluss aktiviert. Manchmal genügt schon der Gedanke an eine bestimmte Speise, und der Speichelfluss wird angeregt. Unterhalb der Zunge befinden sich Speicheldrüsen. Wer vor dem Spiegel die Zunge nach oben rollt, kann diese Speicheldrüsen erkennen. Sie sprühen in Intervallen die Flüssigkeit in einem kleinen Strahl heraus.

Die Zerkleinerung der Speise ist ein äußerst komplexer Vorgang. Mit dem Unterkiefer führen wir eine rotierende Bewegung durch. Wenn wir den Unterkiefer mit einer Speise nur auf und ab bewegen, bleibt die Speise in den Wangen hängen und wir erkennen die Bedeutung des Mahlens. Wie können uns auf die Aktivität der Zunge konzentrieren und für uns erforschen, was passiert, wenn wir die Zunge eingeschränkt bewegen. Und auch diese Bewegungsaktivitäten finden nicht isoliert statt. Sie sind abhängig davon, wie sich die übrigen Körpermassen mitbewegen.

**Schlucken.** Die Bedeutung des Speichels wird uns sofort bewusst, wenn wir versuchen, mehrmals hintereinander zu schlucken. Für den Schluckakt ist Speichel absolut notwendig. Auch die Bewegung der Lippen spielt eine Rolle. Versuchen Sie einmal ohne Lippenschluss zu schlucken. Öffnen Sie den Mund immer weiter und prüfen Sie, wie lange Sie noch schlucken können. Sie werden die Rolle der Zunge ergründen, indem Sie die Aktivität der Zunge verändern. Die Speise oder Flüssigkeit wird an eine ganz bestimmte Stelle transportiert, und von da an beginnt das Schlucken. Es kann auch untersucht werden, wie das Schlucken durch

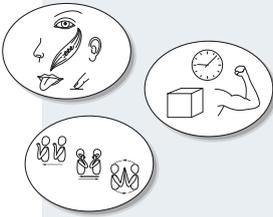
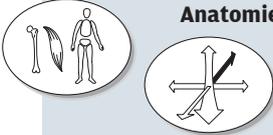
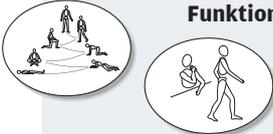
## Serie: Das Selbstverständliche verstehen

Mit dieser Serie beginnt „lebensqualität“ eine Auseinandersetzung über die alltäglichen Aktivitäten des Menschen. Alles, was wir tagein, tagaus routinemäßig einfach so tun, erscheint uns selbstverständlich. Wenn wir aber das Selbstverständliche verstehen wollen, dann wird es schwieriger. Sobald man beginnt, die Details dieser Aktivität zu untersuchen, stoßen wir an unsere Grenzen. Wenn ich z. B. ein Physiologiebuch zur Hand nehme, um zu ergründen, warum es möglich ist, dass ein Mensch Fahrrad fahren kann, dann wird sofort klar: diese Aktivität ist nicht einfach zu erklären. Und auch mit dem Forschungsansatz von Kinaesthetics – mit der Untersuchung der eigenen körperlichen Erfahrung der Aktivität – bleibt es eine große Herausforderung. Es wird deutlich, dass wir von diesen Aktivitäten noch sehr wenig verstehen – und dass es noch sehr viel zu untersuchen gibt. „lebensqualität“ leistet einen Beitrag zu diesem Forschungsprozess und veröffentlicht in den nächsten Ausgaben einen Beitrag, dass wir lernen können, das Selbstverständliche selbst zu verstehen.

## Wir stellen uns in Position – die Basis für alle Aktivitäten.

Die Kompetenz, eine Position einzunehmen, ist die Basis für alle menschlichen Aktivitäten. Dies wird beim Essen und Trinken besonders deutlich. Essen und Trinken ist in jeder Position möglich – es spielt also keine Rolle, WAS für eine Position ich einnehme. Wichtig ist es eher das WIE, mit welcher Qualität ich die jeweilige Position einnehmen kann. Die jeweilige Position kann ganz unterschiedlich aussehen, aber es gibt beschreibbare Grundmuster für eine Position. So ist es zum Beispiel von Bedeutung, wie das Körpergewicht ausbalanciert zur Unterstützungsfläche abgegeben wird, damit die Muskeln nicht so stark halten müssen, sondern im Spiel sein können.

Stellen Sie sich vor, Sie können im Sitzen die Beine nicht zu Boden bringen und verlagern den Oberkörper nach hinten, dann benötigen Sie Bauch- und Rückenmuskeln, um in dieser Position zu bleiben. In so einer Situation fällt es schwerer zu essen oder zu trinken. Wenn dann noch kleine Bewegungseinschränkungen oder Schluckstörungen hinzukommen, dann kann es sein, dass Essen und Trinken nicht mehr gelingt, man sich verschluckt oder Verdauungsstörungen auftreten.

Kinaesthetics-Konzepte	Essen zum Mund bringen	Im Mund verarbeiten	Schlucken
 <p><b>Interaktion</b></p>	<p>Wie kann ich die Speisen mundgerecht zubereiten? Welche Sinne sind beteiligt? Wie gestalte ich Zeit, Raum und Anstrengung, wenn ich die Speise greife und zum Mund bringe? Kann ich das Essen oder Trinken mit einem Instrument (Glas, Löffel oder Gabel) kontrollieren?</p>	<p>Wie gut kann ich die Konsistenz der Speise im Mund beurteilen? Wie gut kann ich die Speise ertasten und harte von weichen Elementen unterscheiden?</p>	<p>Wie erfahre ich das Zusammenspiel zwischen Zunge und Gaumen? Wie erfahre ich den Prozess des Schluckens? Wie gestalte ich Zeit, Raum und Anstrengung, dass der Schluckvorgang gelingen kann?</p>
 <p><b>Funktionale Anatomie</b></p>	<p>Wie benutze ich meine Finger, meine Hand, meinen Unterarm. Wie gestalte ich das Zusammenspiel zwischen Arm und Brustkorb?</p>	<p>Wie benutze ich meinen Unterkiefer? Kaue ich auf beiden Seiten? Was nehme ich wahr, wenn ich nur auf einer Seite kaue?</p>	<p>Wie spielen Kopf, Brustkorb und Becken zusammen (Beugen und Strecken)?</p>
 <p><b>Menschliche Bewegung</b></p>	<p>Wie spielen Haltungs- und Transportbewegung zusammen, wenn ich die Speise zum Mund führe? Was für Bewegungsmuster stehen mir für diese Aktivität zur Verfügung?</p>	<p>Mit welchem Bewegungsmuster (parallel - spiralig) zerkleinere ich die Speise? Wie gut kann ich die Speisen bewegen, ohne den Schluckreflex auszuführen?</p>	<p>Wie spielen Haltungs- und Transportbewegung während des Schluckens zusammen?</p>
 <p><b>Anstrengung</b></p>	<p>Wie organisiere ich ziehen und drücken im ganzen Körper, um die Speise (oder ein Instrument) zum Mund zu führen?</p>	<p>Wie differenziert kann ich mein Spannungsnetz aufbauen, dass die Bearbeitung der Speise im Mund möglich ist? Was für Kompetenzen brauche ich, um z. B. in Rückenlage Essen zu können?</p>	<p>Wie drücke ich mit der Zunge gegen den Gaumen? Wie gestalte ich Ziehen und Drücken während des Schluckvorgangs?</p>
 <p><b>Menschliche Funktion</b></p>	<p>Wie passe ich die Position an, um das Essen oder Trinken zum Mund zu bringen?</p>	<p>Wie passe ich die Position an, um die Speise oder die Flüssigkeit im Mund zu bearbeiten?</p>	<p>Wie passe ich die Position an, um zu schlucken?</p>
 <p><b>Umgebung</b></p>	<p>Wie fühlt es sich an, wenn ich eine Speise direkt anfasse? Was esse ich mit dem Fingern?</p>		<p>Wie nutze ich meine Auflageflächen während des Schluckvorgangs?</p>

die anderen Körpermassen unterstützt wird. So ist es enorm wichtig, dass der Kopf und der Brustkorb in einer bestimmten Art miteinander Beuge- und Streckmöglichkeiten zur Verfügung stellen.

**Essen und Trinken lernen.** Essen und Trinken ist wie alle Aktivitäten gelernt – und muss immer wieder neu gelernt und differenziert werden. Das Kind beginnt relativ bald nach der Geburt, an der Brust zu saugen und die Muttermilch zu schlucken. Diese grundsätzliche Fähigkeit hat das Kind bereits im Mutterleib durch die Entwicklungsbewegung gelernt. Nach der Geburt ist es für das Kind sehr bedeutend,

wie es im Trinken unterstützt wird. Denn die Situation ist völlig neu. Das Trinken findet in der Schwerkraft statt. Wenn sich das Kind sehr anstrengen muss, um zu trinken, so kann es sich verschlucken. Oder es schluckt viel Luft. Mutter und Kind lernen, Essen und Trinken immer differenzierter als Ganzkörperbewegung zu organisieren. Und dieser Differenzierungsprozess geht das ganze Leben lang weiter. Wenn ein Mensch Essen und Trinken nicht mehr selbst organisieren kann, dann braucht er Unterstützung von anderen Menschen – und er kann nur hoffen, dass diese Menschen bei sich selbst verstehen, was für Fragen Sie zu dieser Aktivität stellen müssen.

Wenn wir das Konzeptsystem benutzen, um mehr über Essen und Trinken zu verstehen: Es sind vor allem Fragen und weniger die Antworten, die weiterhelfen.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_