

# An- und Auskleiden

**Sich an- und ausziehen. Das ist einfach. Aber nur auf den ersten Blick. Beim genaueren Hinschauen entpuppt sich diese Aktivität als hochkomplex – und offenbart gleichzeitig ein grundlegendes Lernangebot. Von Maren Asmussen und Stefan Knobel.**

Kleider tragen. Menschen tragen Kleider. Das ist eines der wesentlichen Unterscheidungsmerkmale gegenüber den anderen Säugetieren. Der Mensch konnte dadurch zum Generalist in Sachen Überleben werden. Menschen können auch in kalten Regionen überleben. Sie können mit entsprechenden Anzügen im kalten Wasser lange tauchen und sich Flossen zulegen. Sie können sich die Füße so vergrößern, dass sie sich auf Schnee mit hoher Geschwindigkeit bewegen. Sie können sich Kleider schaffen, die ihre Aktivitäten optimal unterstützen.

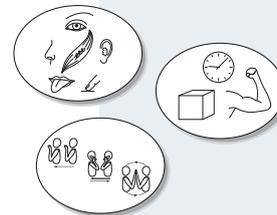
Aber nicht nur die Kleider an und für sich sind wichtig. „Sich kleiden“ hat auch für die Erhaltung der Bewegungskompetenz eine große Bedeutung.

Eine der umfassendsten Aktivitäten. An- und Auskleiden ist eine der umfassendsten Aktivitäten für uns Menschen. In keiner anderen alltäglichen Aktivität außer, wenn man vom Boden aufsteht, werden von uns so viele differenzierte Bewegungsabläufe eingefordert wie hier. Testen Sie es selbst: Ziehen Sie sich zum Beispiel ein Paar Socken an. Um das tun zu können, muss der Bewegungsspielraum zwischen Beinen, dem Becken und dem Brustkorb bis an die Grenzen genutzt werden. Insbesondere der Zwischenraum zwischen Bein und Becken in der Leiste muss voll zur Verfügung stehen, wenn man zum Beispiel das Bein im Sitzen in Richtung der Hände bewegt. Aus diesem Grunde ist es fatal, wenn helfende Menschen meinen, sie entlasten den anderen Menschen, wenn sie für ihn diese Arbeit übernehmen. Die stellvertretende Handlung ist ein aktiver Beitrag zur Abhängigkeit.

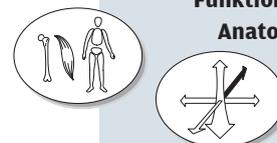
Hilfe zur Selbsthilfe in einer der grundlegendsten Aktivitäten des täglichen Lebens.

## Kinaesthetics-Konzepte

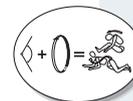
### Interaktion



### Funktionale Anatomie



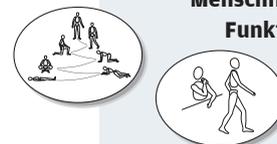
### Menschliche Bewegung



### Anstrengung



### Menschliche Funktion



### Umgebung



## Fragestellungen zum An- und Ausziehen eines Pullovers bei mir selbst bei der Unterstützung eines anderen

Wie steuere ich mein An- und Ausziehen? Welche Varianten habe ich, Zeit, Raum und Anstrengung zu gestalten, wenn ich den Pullover an- oder ausziehe? Was erfahre ich, wenn ich den Pullover einseitig über den Kopf ziehe oder über den Arm streife? Was erfahre ich im Gegensatz dazu, wenn ich den Kopf in den Pullover oder den Arm in den Ärmel bewege?

Wie kann ich helfen, dass ein Lernprozess initiiert wird? Welche Aufmerksamkeiten benötige ich bei diesem Menschen? Welche Interaktionsform entsteht aus dem Prozess? Wie kann ich mein Unterstützungsangebot gestalten, dass der andere Mensch möglichst selbstständig agieren kann?

In welcher Richtung hat der Kopf den kleinsten Durchmesser, um die Öffnung des Pullovers möglichst einfach zu durchdringen?

Kann ich das gewohnte Muster des Anderen erfahren? Wie zieht er seine Pullover aus oder an? Wie beginnt er? Kann ich ihm helfen, sein Bewegungsmuster zu nutzen oder zu erweitern?

Wie verlaufen die spiraligen Muster, die mir ermöglichen, mit meinen Armen in und aus den Ärmeln des Pullovers zu schlüpfen?

Welche Bewegungsmuster (parallel - spiralig) sind notwendig, um den Pullover anzuziehen und wie kann ich diese unterstützen? Wie muss ich mich mitbewegen, um die spiraligen Bewegungsmuster nicht zu behindern?

Wie erfahre ich in mir das Zusammenspiel von ziehen und drücken, wenn ich den Pullover an- und ausziehe?

Wie kann ich so unterstützen, dass der Mensch beim An- und Ausziehen selbst ziehen und drücken erfahren kann?

Wie verändere ich meine Position, um den Pullover auszuziehen? Wie verändern sich die Herausforderungen, wenn ich den Pullover in verschiedenen Positionen an- und ausziehe. Welches Potenzial bieten die unterschiedlichen Positionen für meinen Lernen.

In welchen Positionen ist das An- und Ausziehen für einen Lernprozess sinnvoll?

Was nehme ich von der Kleidung wahr? Wie kann ich die Umgebung nutzen, um den Pullover z. B. mit nur einem Arm anzuziehen?

Wie kann die Umgebung gestaltet werden, dass der Freiraum für die Bewegung entsteht, um den Pullover anzuziehen.

## Schritt für Schritt zurück ins Leben

### Eine bettlägrige Seniorin erlernt wieder, ihr Gewicht über die Knochen abzugeben. Ein Erfahrungsbericht der Kinaesthetics-Trainerin Renate Bayer.

Die 90-jährige zarte und früher gesellige Frau M. ist bereits seit neun Monaten bettlägrig, wird im Bett gewaschen; das Essen muss ihr eingegeben werden. Die Unterstützung ist selbst für zwei Personen anstrengend. Beim Drehen schrie Frau M. vor Angst und reagierte mit hoher Körperspannung. Beim Transfer in den Rollstuhl waren drei Personen nötig. Frau M. wirkte teilnahmslos und wollte sterben. Qualitätsvolle Unterstützung in ihren alltäglichen Aktivitäten verhalf ihr zunehmend zu mehr Kontrolle über ihre Bewegungsabläufe. Sie kann sich nun wieder selber waschen und anziehen. Ermöglicht durch gleichzeitig-gemeinsame Bewegungen, die auf Frau M.s Reaktion abgestimmt wurden, lernte sie Schritt für Schritt, wieder ihre Arme zu bewegen, zu ziehen oder ihre Beine aufzustellen und mit der Fußsohle zu drücken. Dies ermöglicht Frau M. das Gewicht ihres Beckens in Rücklage selber zu verlagern und ihre Position zu verändern. Indem sie ihre Massen nacheinander verlagert, kann sie sich drehen; ihr Bewegungsspielraum im Körper wird größer. Ein wichtiger Beitrag, um wieder zu lernen, das Gewicht in der Schwerkraft zu kontrollieren und die eigenen Bewegungsspielräume wieder zu entdecken, ist das An- und Auskleiden, wie es die Fotoserie unten zeigt. Frau M. hat ihr Lachen wiedergefunden.





## Ideensammlung zum An- und Auskleiden

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie man einen Pullover, Schuhe, eine Hose oder ein anderes Kleidungsstück an- oder auszieht. Oft ist es so, dass man aber nicht einmal die eigenen Möglichkeiten beschreiben kann. Aus diesem Grunde sammelt die Zeitschrift „lebensqualität“ Foto- und Filmdokumentationen über diese Aktivität. Experimentieren Sie - und senden Sie uns Ihre Erkenntnisse anhand von Fotos und kleinen Videoclips zu. Die Kontaktadresse: [stefan.knobel@zeitschriftlq.com](mailto:stefan.knobel@zeitschriftlq.com).



**Ankleiden als Lernprozess.** Die Aktivität Ankleiden bietet einem Menschen zwei unterschiedliche Angebote, um zu lernen. Einerseits geht es darum, die Fähigkeit zu erhalten, um sich selbst an- und ausziehen zu können. Andererseits kann man diese Aktivität nutzen, um grundlegende Kompetenzen zu entwickeln. Ein Beispiel: Wenn jemand Mühe hat, sein Gewicht in der Schwerkraft zu kontrollieren, kann er beginnen, seine Hose im Bett anzuziehen. Das ist möglich, indem er in vielen kleinen Schritten sein Gewicht des Beckens von einer Seite auf die andere verlagert. Dadurch hat er die Gelegenheit, zu erfahren, wie sich das Becken unabhängig vom Brustkorb bewegt, und er macht die Erfahrung, wie er das Gewicht auf der Rückseite der Arme und Beine übernehmen kann.

**Funktionsweise der einzelnen Massen.** Wenn man einen anderen Menschen beim An- und Auskleiden so unterstützen will, dass die Bewegungserfahrung zu einer besseren Kenntnis der Aktivität führt und dass mehr Spielraum im Körper entsteht, ist es wichtig, die Aktivität selbst zu verstehen. Nehmen wir zum Beispiel An- und Ausziehen eines Pullovers. Es gibt unzählige Arten, wie man das tun kann. Oft ist es so, dass wir Menschen das immer wieder auf die gleiche Art und Weise tun. Wir können diese Aktivität auf völlig unterschiedliche Arten bewerkstelligen. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden entdecken, welche vielfältigen Möglichkeiten bestehen.

Haben Sie Ihren Pullover schon mal im Liegen an- und ausgezogen? Oder haben Sie Ihre Socke im Hand-Kniestand an den rechten Fuß mit der linken Hand angezogen? Es gibt so viele Herausforderungen. Wählen Sie Ihre eigenen.



Wie kommen die Socken um den Fuß - oder wie kommt der Fuß in die Socken?

**Lernangebote in der Unterstützung bieten.** Selbst wenn ein Mensch eine umfassende Unterstützung benötigt, so ist es immer von Bedeutung, was er noch mitmachen oder zumindest bestimmen kann. Stellen Sie sich vor, jemand kann in einen Locked-in-Syndrom gezielt lediglich die Augen bewegen, so kann er doch auf den Pullover schauen, den er heute auswählt. Wir können ihm auch helfen, die Bewegungen so zu gestalten, dass wir nicht nur den Schuh oder die Socke an den Fuß ziehen, sondern dem Fuß helfen, sich in den Schuh zu drücken. Nicht die Kleidung bewegt sich, sondern Kleidung und Körper bewegen sich zueinander. Dieses Angebot bietet zumindest die Möglichkeit, sich zu orientieren.

Einem anderen Menschen ist nach einem Unfall die Fähigkeit verblieben, den Kopf zu beugen und zu strecken. Diese Fähigkeit kann für die Aktivität genutzt werden. Der Pullover wird nicht nur über den Kopf gezogen, sondern beim Anziehen kann er den Kopf beugen und beim Ausziehen strecken.

Das jeweilige Lernangebot kann nur individuell miteinander erarbeitet werden. Es richtet sich nach den bestehenden Fähigkeiten und der jeweils spezifischen Situation. Ein wenig abwarten, was jemand eigenaktiv tut, ein wenig zu langsam sein, damit jemand den Arm selbst in das Jackett steckt oder einfach mal eine andere Position anbieten. All das sind Fähigkeiten, die eine Pflegekraft aus dem Interaktionsprozess heraus individuell entwickeln kann.

# 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  
[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 \_\_\_\_\_