



Wirksam sein  
im Alltag

## Leben mit Demenz

# Demenz und Bewegungskompetenz

**Demenz ist nicht ein isoliertes Phänomen des kognitiven Zerfalls. Diese Erkrankung ist ein Ganzkörperereignis. Das sagen Maren Asmussen und Stefan Knobel.**

Denken mit dem ganzen Körper. Oft wird die Demenz als ein isolierter Verlust der kognitiven Fähigkeiten eines Menschen beschrieben. Diese Sichtweise setzt voraus, dass kognitive Prozesse quasi im Geist oder im Gehirn stattfinden. Kinaesthetics geht davon aus, dass Denken und Sichzurechtfinden in komplexen Aktivitäten immer auf der körperlichen Basis des Menschen als eines biologischen Wesens beruht. Wir denken sozusagen mit dem ganzen Körper. Das lässt sich an einem ganz einfachen Beispiel nachvollziehen. Wenn wir bspw. nicht spontan wissen, wie ein Wort geschrieben wird, so können wir es schreiben. Durch den Prozess des Tuns erkennen wir, ob es korrekt ist.

Verlust an Bewegungskompetenz. Es lässt sich beobachten, dass an Demenz erkrankte Menschen immer auch mehr oder weniger große Probleme haben, sich körperlich zu orientieren. Manchmal beginnt es damit, dass neue Bewegungsmuster, wie bei neuen Tanzschritten oder im Sport, nicht mehr so einfach erlernt werden kön-

nen. Nicht selten ist zu erkennen, dass Balance und Sicherheit sich verändern. Dies ist nicht sofort ersichtlich, aber wenn wir genauer beobachten, wie sich jemand hinsetzt, wie er seinen Mantel anzieht oder die Schuhe zubindet, können wir möglicherweise Veränderungen wahrnehmen, bevor sie in kognitiven Aktivitäten bemerkbar werden. Wenn die Demenz fortschreitet, wird es deutlicher. Der Gang ändert sich, und manchmal entstehen ungewöhnliche Bewegungen, die sich wiederholen. Oftmals nehmen wir eine Art Unruhe wahr. Wenn die Erkrankungssituation voranschreitet, frieren bisweilen die Bewegungen ein und die Muskelspannung steigt.

Hohe Spannung behindert Wahrnehmung. Es ist eine recht alte, gesicherte biologische Erkenntnis: Je höher die Spannung der Muskeln, umso undifferenzierter ist die Möglichkeit, kinästhetische Unterschiede wahrzunehmen. Das beschrieben Weber und Fechner und es

>>



ist heute als sogenanntes Weber-Fechner-Gesetz bekannt. Wenn also ein Mensch aus irgendeinem Grund eine höhere Muskelspannung hat, ist die Wahrnehmung nicht so differenziert, wie wenn die Muskelspannung geringer wäre. Dies führt oft zu einem Teufelskreis oder in kybernetischen Begriffen zu einer positiven Rückkopplung. Die höhere Spannung führt zu undifferenzierterer Wahrnehmung einer Aktivität. Dies führt zu einer undifferenzierteren Fehlerkorrektur, was wiederum die Spannung höher werden lässt. Der Mensch ist in diesem Muster gefangen und kann es selbst kaum mehr verändern.

**Körperorientierung.** Zusätzlich ist oft bereits im Frühstadium einer Demenzerkrankung zu beobachten, dass die Menschen immer weniger in der Lage sind, sich im eigenen Körper zu orientieren. Sie entwickeln vermehrt parallele Bewegungsmuster und orientieren sich bei Positionswechseln an der räumlichen Richtung von oben und unten. Es wird deutlich, dass sie selbstständig keinen ökonomischen Weg mehr finden, der durch eine körperorientierte Gewichtsverlagerung möglich wäre. Es ist ein schleichender, fortschreitender Prozess, und es lässt sich nicht eindeutig feststellen, warum das so passiert. Es kann sein, dass die hohe Spannung zu diesem Phänomen führt. Es kann aber auch sein, dass die Verarmung der Bewegungsmuster die hohe Spannung überhaupt erst begünstigt.

**Unruhe und Hyperaktivität.** Die oft beschriebene Unruhe, die sich unterschiedlich äußert, z. B. im Drang herumzugehen oder ständig aktiv zu sein, kann im Frühstadium einer Demenzerkrankung als Versuch gewertet werden, dem Verlust der Körperorientierung entgegenzuwirken. Wir alle kennen das Phänomen: Wenn wir uns auf eine spezielle Herausforderung vorbereiten, vollführen wir oft gezielte Tremorbewegungen, klopfen z. B. mit den Fingern oder zittern mit den Beinen. Manchmal „tigern“ wir umher, was auch

**Gemeinsame Bewegung bietet einen unmittelbaren Zugang zu sich selbst und kann direkt und unmittelbar helfen sich im Körper zu orientieren.**

Der tägliche Weg vom Stehen ins Liegen und zurück – eine wichtige gemeinsame Aktivität, um die Kompetenz zu erhalten.

von außen als nervöse Aktivität beurteilt werden kann. Das sind Versuche, unseren Körper quasi auf Trab zu halten und auf Eventualitäten vorzubereiten. Auch wenn wir geschlafen haben, können wir uns durch Recken und Strecken unseren Körper wieder bewusst machen.

**Gemeinsam bewegen hilft.** Kinaesthetics geht davon aus, dass Menschen neue Bewegungsmuster besonders dadurch lernen, dass sie der Bewegung von anderen Menschen folgen. Diese Führen-Folgen-Prozesse führen dann zu mehr Kompetenz und differenzierterer Bewegungswahrnehmung, wenn es der anderen Person gelingt, die gemeinsame Bewegung so zu gestalten, dass die eine Person eine differenziertere Erfahrung machen kann, als wenn sie sich für sich selbst bewegen würde. Dass ganz gezielte gemeinsame Bewegung auch an Demenz erkrankten Menschen hilft, die eigene körperliche Spannung besser zu kontrollieren, wird in vielen qualitativen Berichten beschrieben. Eine gemeinsame Bewegung bietet einen unmittelbaren Zugang zu sich selbst, und wenn sie achtsam und sensibel gestaltet wird, kann sie dem Menschen direkt und unmittelbar helfen, zur Ruhe zu finden oder sich im Körper zu orientieren. Oftmals ist dies sogar einfacher, als ihn mit Worten dahin zu begleiten.

Die Bewegungsentwicklung beachten und gezielt begleiten. Bislang wird der individuellen Bewegungsentwicklung eines Menschen mit Demenz noch wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn wir allerdings davon ausgehen, dass unsere Orientierung auf einer körperlichen Grundlage basiert, so können wir auch davon ausgehen, dass eine gezielte Begleitung über gemeinsame Bewegung für einen demenzkranken Menschen hilfreich ist. Es ist nicht untersucht und wird wohl schwer zu ermitteln sein, ob dies einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat. Es lässt sich aber vermuten, und hat sich an unterschiedlichen Beispielen gezeigt, dass die individuelle Situation und die Lebensqualität des einzelnen Menschen positiv beeinflusst werden kann.






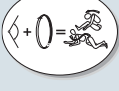




Die Bewegungsentwicklung beachten und gezielt begleiten. Bislang wird der individuellen Bewegungsentwicklung eines Menschen mit Demenz noch wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn wir allerdings davon ausgehen, dass unsere Orientierung auf einer körperlichen Grundlage basiert, so können wir auch davon ausgehen, dass eine gezielte Begleitung über gemeinsame Bewegung für einen demenzkranken Menschen hilfreich ist. Es ist nicht untersucht und wird wohl schwer zu ermitteln sein, ob dies einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat. Es lässt sich aber vermuten, und hat sich an unterschiedlichen Beispielen gezeigt, dass die individuelle Situation und die Lebensqualität des einzelnen Menschen positiv beeinflusst werden kann.

Die Bewegungsentwicklung beachten und gezielt begleiten. Bislang wird der individuellen Bewegungsentwicklung eines Menschen mit Demenz noch wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wenn wir allerdings davon ausgehen, dass unsere Orientierung auf einer körperlichen Grundlage basiert, so können wir auch davon ausgehen, dass eine gezielte Begleitung über gemeinsame Bewegung für einen demenzkranken Menschen hilfreich ist. Es ist nicht untersucht und wird wohl schwer zu ermitteln sein, ob dies einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat. Es lässt sich aber vermuten, und hat sich an unterschiedlichen Beispielen gezeigt, dass die individuelle Situation und die Lebensqualität des einzelnen Menschen positiv beeinflusst werden kann.



## Kinaesthetics-Konzepte

## Demenz und Bewegungskompetenz Beobachtungen und Hypothesen

		Beobachtungen	Hypothesen
Interaktion	<b>Sinne</b> 	Die Wahrnehmungsfähigkeit mit dem kinästhetischen Sinnessystem ist weniger differenziert.	Durch eine relativ hohe Muskelspannung kommt der Mensch in eine Situation, durch die er weniger differenzierte Rückmeldungen aus dem eigenen Körper erhält.
	<b>Bewegungselemente</b> 	Der innere Raum wird tendenziell enger. Die Anstrengung steigt. Die Aktivitäten werden tendenziell schneller und schwunghaft.	Die Anpassungsmöglichkeit von Zeit, Raum und Anstrengung beginnt sich bereits im Frühstadium der Erkrankung einzuschränken. Das behindert die gesamte Wahrnehmungsfähigkeit.
	<b>Interaktionsformen</b> 	Der betroffene Mensch entzieht sich der Interaktion mit anderen Menschen. Die Abstimmung der Interaktionsform mit einem andern Menschen ist erschwert.	Die Interaktionen (Führen und Folgen) werden als schwieriger erlebt. Deshalb weichen die Menschen der Begegnung aus. Der Mensch benötigt in dieser Situation eigentlich mehr differenzierte Interaktionen, bekommt aber meist weniger.
Funktionale Anatomie	<b>Knochen - Muskeln/ Massen - Zwischenräume</b> 	Das Gewicht wird oft mit den Muskeln getragen. Insbesondere der Spielraum zwischen dem Becken und dem Brustkorb wird immer enger.	Durch eine relativ hohe Körperspannung wird die eigene Anatomie weniger differenziert wahrgenommen. Diesen Effekt erforschten Weber und Fechner vor mehr als 150 Jahren (Weber-Fechner-Regel).
	<b>Orientierung</b> 	Bei Positionswechseln ist beobachtbar, dass sich der Mensch immer mehr nach dem räumlichen Oben und Unten richtet. Die Möglichkeit, das Gewicht über die Extremitäten zu verlagern, nimmt tendenziell ab.	Die Orientierung im Körper wird immer undifferenzierter. Dadurch wird auch die Orientierung in der Umgebung erschwert.
Menschliche Bewegung	<b>Heilungs-/Transportbewegung</b> 	Es entstehen zunehmend parallele Bewegungsmuster.	Durch veränderte Wahrnehmung des Körpers können die Menschen den Spielraum der Transportbewegung weniger erfahren und nutzen.
Anstrengung	<b>Ziehen/Drücken</b> 	Das Zusammenspiel zwischen Ziehen und Drücken im Körper wird immer undifferenzierter.	Die Anstrengung wird unökonomisch und entwickelt sich in Richtung Alles-oder-Nichts-Reaktion. Der Mensch befindet sich in einem Zustand der positiven Rückkopplung (Teufelskreis: es wird immer mehr vom selben produziert).
Menschliche Funktion	<b>Einfache Funktion</b> 	Die Anpassungsvielfalt in tiefen Positionen nimmt ab. Höhere Positionen werden mit viel Spannung und wenig Anpassungsmöglichkeiten eingenommen.	Es entsteht eine Umkehr der Logik: Komplexere Positionen können eingenommen werden - die einfacheren Positionen sind erschwert.
	<b>Komplexe Funktion</b> 	Die Menschen setzen viel Energie ein, um sehr differenzierte Aktivitäten zu erhalten. Sie sind oft mit feinmotorischen Aktivitäten der Hände beschäftigt.	Die Menschen kämpfen gegen die schwindenden Fähigkeiten, indem sie versuchen, komplexe Aktivitäten zu erhalten. Dies nützt aber wenig, weil ihnen die Basis wegbricht.
Umgebung	<b>Gestalten der Umgebung</b> 	Es zeigt sich, dass die Menschen die Umgebung aktiv gestalten und anpassen - auch wenn die Logik dieser Anpassung für den Beobachter oft nicht erfassbar ist.	Der Drang, die Umgebung zu ordnen, kann ein Versuch sein, der schwindenden Orientierungsfähigkeit zu begegnen.

# 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 \_\_\_\_\_