

Berührt werden und berührt sein

Während der Pandemie war Berührung Mangelware, an der internationalen Fachtagung Basale Stimulation wurde sie wiederbelebt. Die Teilnehmenden liessen sich berühren, auch emotional – durch fundierte Referate, Erzählungen, Klang, Farben, Gerüche, Musik, Tanz und den Chorgesang der Aphasinger.

Text: Urs Lüthi

«Wir lassen uns nicht unterkriegen.» Susanne Rossius, erste Vorsitzende des Internationalen Fördervereins Basale Stimulation, machte bereits bei der Begrüssung klar, dass auch nach zwei Jahren Pandemie und in Zeiten des Pflegenotstands «der Glaube an eine menschenwürdige Pflege ungebrochen ist». Der volle Saal zeige, «dass wir nicht resignieren und wir inspiriert und gestärkt für die Werte der Basalen Stimulation eintreten». «Berührt werden und

emotional berührt sein» war das Leitthema der Internationalen Fachtagung vom 21./22. Mai im Berner Bildungszentrum Pflege.

Auch für SBK-Geschäftsführerin Yvonne Ribi ist das Konzept der Basalen Stimulation der «Inbegriff der Pflege», wie sie in Ihrem Begrüßungswort sagte. Gerade nach einer langen Phase, in der Berührungen zur Mangelware wurden, sei es wichtig, diesem «urmenschlichen Bedürfnis» auch in der Pflege den

nötigen Platz einzuräumen und die dafür nötige Zeit zur Verfügung zu stellen. Auch deshalb müsse nun die vom Volk genehmigte Pflegeinitiative respektive der neue Artikel 117b in der Bundesverfassung rasch und nachhaltig umgesetzt werden.

Berührung in Corona-Zeiten

Der Soziologe und Kommunikationswissenschaftler Matthias Riedel setzt sich unter anderem mit der «sozialen



Fotos: Reto Andreoli

Impulse lösen nicht nur im Lindy-Hop-Tanz Bewegung aus: Die Fachtagung in Bern zeigte, wie in der Pflege Menschen mittels Basaler Stimulation angesprochen, aktiviert, belebt oder beruhigt werden können.

Basale Stimulation in der Pflege



Der somatische Dialog erleichtert die Pflege, er kann aber auch Spass machen: Karin Laube, Praxisbegleiterin Basale Stimulation, im Workshop.

Relevanz» von aktiver und passiver Berührung auseinander. In seinem jüngsten Forschungsprojekt wollte er herausfinden, welche Folgen die in

„
Über körperbezogene Berührung entsteht Kontakt, der basale Verständigung ermöglicht und kommunikativen Stress reduziert.“

Corona-Zeiten stark eingeschränkte Berührung und körperliche Nähe haben. Seine repräsentative Befragung mit über 1500 Teilnehmenden in Deutschland und der Deutschschweiz zeigte, dass Berührung und körperliche Nähe signifikant mit einer höheren Lebenszufriedenheit korrelieren – unabhängig von Faktoren wie Alter, Schulbildung oder Einkommen.

Gemäss dieser Untersuchung vermissen die Befragten am stärksten den Kontakt zu engen Freund:innen, gefolgt von den eigenen Kindern, anderen nahen Verwandten, den Eltern und dem/der

Partner:in. Den meisten (77 %) haben die Berührung bei der Begrüssung und beim Abschied gefehlt. Es folgen «mit anderen im gleichen Raum sein» (51 %), «nahe beieinander sitzen und stehen» (49 %), «gemeinsam Sport machen und tanzen» (39 %) und «zärtliche Berührungen, z. B. umarmen, kuscheln, streicheln» (31 %). Interessant ist zudem, dass sich in Deutschland (mit strikteren Corona-Bestimmungen) deutlich mehr Menschen einsam fühlten als in der Schweiz (mit weniger Restriktionen).

Körperbasierte Kommunikation

Prof. Andreas Fröhlich legte in seinem letzten öffentlichen Auftritt den Fokus auf einen Grundpfeiler der Basalen Stimulation, auf die «körperbasierte Kommunikation und den somatischen Dialog». Der heute 75-jährige Sonderpädagoge wies darauf hin, dass Kommunikation immer auch etwas Körperliches ist. Kommunizieren sei mehr als nur eine Information an jemand anderen weitergeben; Kommunikation stelle vielmehr eine Gemeinsamkeit zwischen den Menschen her. Über körperbezogene Berührung entstehe Kontakt, der eine basale Verständigung ermögliche und kommunikativen Stress reduziert. Kommunizieren heisst:

- **Orientierung geben:** begleiten, erläutern, vorbereiten, warnen, beruhigen.
- **Aufmerksamkeit erzeugen:** neugierig machen, wecken, locken, fordern, fragen, anregen.



Basal stimulierende pflegerische Handlungen.

Mit dem vom Pädagogen Andreas Fröhlich in den 1970er Jahren begründeten und seither beständig weiterentwickelten Konzept der Basalen Stimulation werden Menschen in krisenhaften Lebenssituationen und/oder mit schwerster Beeinträchtigung gefördert. Gemeinsam mit der Pflegewissenschaftlerin Christel Bienstein wurde es weiterentwickelt und ist inzwischen in sämtlichen Bereichen der Pflege etabliert.

Im Zentrum des Konzeptes stehen die Fähigkeiten zur Wahrnehmung, Kommunikation und Bewegung. Basale Kommunikation ist eine Form ganzheitlicher, körperbezogener Kommunikation. Sie bietet Orientierung und Stressreduzierung für Menschen in belastenden Grenzsituationen, gesundheitlichen Krisen und im Sterbeprozess. Sie vermittelt auditive, gustatorische, olfaktorische, vestibuläre, vibratorische und visuelle Angebote. Zu den basal stimulierenden pflegerischen Handlungen gehören Einreibungen, Ganz- und Teilwaschungen, Kleiden, Lagern, Mundpflege, Mobilisieren, Positionieren und Unterstützen beim Atmen.

Basale Stimulation ist ein auf die Menschenwürde ausgerichtetes Konzept, das die Selbstpflegekompetenz und Autonomie der Patient:innen stärkt. «Basal orientierte Anregungen» und «basal orientiertes Handeln» kann auch für Menschen ohne wesentliche Beeinträchtigungen anregend und entspannend sein.

Christel Bienstein, Andreas Fröhlich, Basale Stimulation in der Pflege. Die Grundlagen. 9. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Hogrefe 2021

PROF. ANDREAS FRÖHLICH

«Basale Stimulation ist per se nachhaltig»

Nach der Pandemie müssten neue Wege für eine basal stimulierende Pflege unter solchen erschwerenden Bedingungen aufgezeigt werden, sagt Andreas Fröhlich. Der Begründer des Konzepts Basale Stimulation plädiert auch dafür, dass die Pflege Einfluss auf die Entwicklung technischer Hilfsmittel nehmen muss.

Krankenpflege: Wir haben zwei Jahre Pandemie hinter uns, in denen Kontakte unterbunden und Berührungen kaum möglich waren. Was hat das mit der Basalen Stimulation gemacht?

Andreas Fröhlich: Es war eine eigenartige Zeit. Anfänglich war die Zuversicht gross, die Menschen trotzdem berühren und erreichen zu können. Aber ich stellte mir schon die Frage, wie die Gepflegten es empfinden, wenn eine völlig vermummte und in Plastik eingewickelte Person mit ihnen Kontakt aufnimmt. Dennoch hoffe ich, dass es trotzdem einen spürbaren Unterschied gab, zwischen einer Person, die Basale Stimulation praktizierte und einer, die es nicht tat.

Kann man das jetzt wieder irgendwie aufholen?

Aufholen kann man es sicherlich nicht. Aber ich wünschte mir, dass man darüber nachdenkt, was man in vergleichbaren Situationen anders machen könnte und müsste. Denn Berührung ist nur eine Möglichkeit unter vielen, den basalen Austausch anzuregen.

Pflegenotstand, fehlende Ressourcen, ökonomischer Druck prägen den Zeitgeist: Hat da Basale Stimulation überhaupt noch Platz?

Christel Bienstein hat schon immer darauf hingewiesen, dass basal stimulierende Pflege nicht zwingend mehr Zeit braucht. Basale Stimulation ist per se nachhaltig und sie rechnet sich auch betriebswirtschaftlich. Gerade jetzt wäre die Chance, deutlich zu machen, was passiert, wenn Kontakte derart beschränkt oder unterbunden sind und Menschen allein gelassen werden. Hier



Prof. Andreas Fröhlich im letzten Interview im Garten des BZ Pflege: «Ich bin nun ein normaler Pensionär mit eigenen Aktivitäten und Interessen.»

sollten wir in der öffentlichen Diskussion anknüpfen und sagen: Jetzt habt ihr doch gesehen, was passiert.

Wie erklären Sie einem Gesundheitsökonom den Nutzen der Basalen Stimulation?

Es wird schwierig sein, einem Betriebswirtschaftler aufzuzeigen, was Zuwendung ökonomisch bringt. Wir müssen darlegen, dass es sich bei dieser Art der Pflege um ein Konzept der Grundversorgung und nicht um ein Geschäftsmodell handelt, das Profit abwirft. Denn wer will ohne Zuspruch allein im Bett liegen und von einem Automaten mit Nahrung und Medikamenten versorgt werden?

Mit Pflege mittels Roboterunterstützung wird experimentiert. Steht das in völligem Widerspruch zu Basaler Stimulation?

Nicht nur auf den Intensivstationen, auch in der Arbeit mit stark behinderten Menschen gibt es schon lange elektronische Hilfen. Ein körperlich schwer beeinträchtigter junger Mann sagte mir kürzlich, ihm wäre es lieber, er würde von einem Roboter, den er selbst steuern kann, gepflegt, statt von einem Menschen mit schlechter Laune. Er ist der Meinung, dass er durch einen sensiblen Roboter mehr Autonomie gewinnen könnte. Man muss auch diese Perspektive sehen.

Basale Stimulation und technische Unterstützung schliessen sich also nicht komplett aus?

Eine Forscherin im Max-Planck-Institut untersucht, wie Roboter die Intensität von Druck variieren und auf Widerstand reagieren können. Wenn der Roboter einen Arm berührt, soll er lernen, zwischen einer sanften und starken Berührung zu unterscheiden. Davor kann einem gruseln. Aber es ist unbedingt erforderlich, dass sich die Pflege mit solchen Fragen auseinandersetzt. Sie muss den Kontakt zu den Forschenden und Ingenieur:innen suchen und ihnen mitteilen, was ein solches Gerät, das teilweise unsere Aufgaben übernimmt, können muss. Aber es darf natürlich nicht passieren, dass am Schluss nur noch eine Pflegedienstleiterin im Glaskasten sitzt und die Roboter koordiniert.

Sie haben heute Ihren Rückzug von öffentlichen Auftritten angekündigt. Was löst dies bei Ihnen aus?

Es ist eine rationale Entscheidung. Allerdings spielt schon auch Wehmut mit, nicht Trauer. Ich bin nun ein normaler Pensionär mit eigenen Aktivitäten und Interessen.

Interview: Urs Lüthi

- *Da sein*: Vertrauen geben, nicht allein lassen, zuhören, annehmen, schweigen.

Im somatischen Dialog, so Andreas Fröhlich, sei es wichtig, die Zeichen des Körpers richtig zu interpretieren. Die den Pflegefachpersonen bestens bekannten Vitalzeichen bildeten eine reiche, wenn auch nicht leicht zu entschlüsselde kommunikative Vielfalt. Im Grundlagenbuch «Basale Stimulation in der Pflege» (s. Literaturhinweis in der Box, S. 23) wird diese Mehrdeutigkeit folgendermassen umschrieben:

- *Atmung* kann z. B. Ängstlichkeit, Hektik oder Aufgeregtheit signalisieren, aber auch Ruhe und Gelassenheit mitteilen.
- *Muskelspannung* kann Abwehr, aber auch positive Erregung, oder Ruhe und Gelassenheit – aber auch Langlebigkeit – andeuten.
- Die *Haut* teilt etwas mit, ganz allgemein über die Befindlichkeit, sie tut dies über die Temperatur, die Feuchtigkeit und Spannung.
- *Speichelsekretion, Magen-Darm-Geräusche* können ebenfalls in engem Zusammenhang mit psychischen Situationen stehen.
- *Blutdruck und Herzfrequenz* haben auch etwas mit Angst, Aufmerksamkeit, Druck, Erregung, Wachheit oder Unbeteiligt-Sein zu tun.

Auch Pia Arnold und Karin Laube, beide Praxisbegleiterinnen Basale Stimulation, gingen in einem Workshop auf den somatischen Dialog ein. Sie zeigten, wie es gelingt, sich auf das Gegenüber einzulassen, die Signale zu erkennen und auf dieser Basis achtsam zu handeln und den Betroffenen eine Antwort zu geben.

Spiel, Malen, Musik, Gesang, Tanz

Nicht nur in der Pflege, auch in der heilpädagogischen Arbeit sind Kommunikation und Berührung zentral. Christina Koch, Professorin an der Hochschule für Heilpädagogik Zürich, zeigte dies am Beispiel des Spielens: «Im Spiel sammeln Kinder Erkenntnisse, die ihr gesamtes weiteres Leben beeinflussen.» Spielen aktiviert positiv, fördert Wohlbefinden, motiviert, schafft Heiterkeit und Freude und ermöglicht zugewandte Emotionen.

Die Teilnehmenden der Fachtagung hatten Gelegenheit, sich selber auf unterschiedliche Arten berühren zu lassen. Die Malgruppenleiterin Susanna Beutler demonstrierte zum Beispiel, wie der

geschützte Rahmen einer Malgruppe es ermöglicht, in die Farben abzutauchen und zur inneren Ruhe und Entspannung zu kommen. Im Workshop von Friederike Kronbach-Haas konnten die Teilnehmenden selber Kräuter und Gewürze verarbeiten. Duftstoffe können eine nonverbale Brücke sein, um eine Beziehung zu Menschen mit Migrationshintergrund herzustellen. Dass auch die Musik und die Stimme emotional berühren und befreiend wirken können, erlebten die Teilnehmenden in mehreren Workshops – auch in der Kombination von Bewegung und Musik: Im Lindy Hop-Crashkurs gab es nur strahlende Gesichter.

Aphasie-Chor berührt

Einen emotional berührenden Schlusspunkt setzten die «Aphasinger Bern», mit Liedern wie «Non, je ne regrette rien» von Edith Piaf oder dem neapoli-

tanischen Volkslied «Funiculì, Funiculà». «Die Therapie sind wir selber», sagte Renate Bichsel Bernet, die Leiterin des Aphasie-Chors. Singen erleichtere den Umgang mit Sprachverlust, Einschränkungen von Bewegungen und Schmerzen. Mit Statements, die die Sängerinnen und Sänger gemäss ihren Möglichkeiten vorlasen, gaben sie ihren Gefühlen Ausdruck. Im Chor fühle sie sich unversehrt und am richtigen Platz, sagte eine von ihnen. Sie werde geschätzt und könne frei kommunizieren, mit und ohne Sprache «Wir wollen mit Singen die Welt umarmen...», las eine andere Sängerin vor – da versagte ihr plötzlich Stimme. Und die Chorleiterin beendete für sie den Satz: «...und gute Gesundheit.»

Internationaler Förderverein Basale Stimulation: www.basale-stimulation.de

INSERAT



**Berner
Bildungszentrum Pflege**

Jetzt anmelden!

Online-Infoveranstaltung
«Zertifikatslehrgang Praxisbegleiter/in
Basale Stimulation»



5. Juli 2022
18. August 2022
8. September 2022

Pflege alle Perspektiven
bzpflege.ch