

Schaukeln ist Magie und Medizin

Veröffentlicht am 25.01.2012 | Lesedauer: 6 Minuten | www.welt.de
Von Lajos Schöne

Vom Säugling bis zum Senior: Das Gleichgewichtsorgan braucht Anregungen. Wiegebewegungen machen Menschen glücklich. Schaukeln kann Schmerzen lindern und bereitet ein Gefühl des Entrücktseins. Basale Stimulation ist eine Form körperbezogener Kommunikation und Therapie.

Der Schaukelstuhl, Inbegriff des friedlichen, erfüllten Alters, kommt zu neuen Ehren. In vielen Alters- und Pflegeheimen gehört er wieder zur Standardausstattung. Das Schaukeln und Wiegen sind wichtige Elemente auch einer neuartigen Methode namens "Basale Stimulation", die mittlerweile buchstäblich "von der Wiege bis zur Bahre" Anwendung findet. Grundlage des an der Universität Landau in der Pfalz (<https://www.welt.de/themen/landau-in-der-pfalz/>) entwickelten Pflegeverfahrens ist die Aktivierung der Sinneswahrnehmungen. Sonderpädagoge Professor Andreas D. Fröhlich hat das Konzept 1975 zunächst für die Förderung stark körperlich und geistig behinderter Kinder entwickelt und später in Zusammenarbeit mit Kinderkrankenschwestern für die Betreuung von Frühgeborenen erweitert. Professor Christel Birnstein, Pflegewissenschaftlerin an den Universitäten Witten/Herdecke und Bremen (<https://www.welt.de/themen/bremen/>), übertrug schließlich die Methodik auch in den Bereich der Pflege von Menschen, die in der Wahrnehmung ihres Umfeldes nach Verletzungen oder durch Demenz (<https://www.welt.de/themen/demenz/>) schwer beeinträchtigt sind.

"Die Basale Stimulation ist ein Konzept zur Förderung von Menschen in krisenhaften Lebenssituationen, in denen ihre Austausch- und Regulationskompetenzen deutlich vermindert, eingeschränkt oder dauerhaft behindert sind", erklärt der 65-jährige Fröhlich seine mittlerweile patentierte Methode. "Dabei stehen die Fähigkeiten zur Wahrnehmung, zur Kommunikation sowie zur Bewegung im Zentrum. Die Basale Stimulation ist eine Form ganzheitlicher, körperbezogener Kommunikation." Eine entscheidende Rolle spielt dabei das Gleichgewichtsorgan, sagt Professor Fröhlich: "Unser Vestibularsystem informiert uns über unsere Lage im Raum, über Beschleunigung, Drehen, das Auf und Ab, es sichert unser Gleichgewicht und koordiniert vor allem auch unser Sehen. Menschen mit sehr schweren Behinderungen sind oft massiv benachteiligt, denn sie können sich nicht aktiv aufrichten, nicht durch Kriechen, Krabbeln und Gehen den Raum erobern. Wir gehen davon aus, dass solche Erfahrungen mit Schwerkraft und Lage im Raum zu den Grundbedürfnissen der Entwicklung eines Menschen gehören." Was das Schaukeln bei der Stimulation bewirkt, erklärt der Wissenschaftler so: "Offensichtlich sind gemäßigte vestibuläre Anregungen, wie ein sanftes Schaukeln, nützlich, um die Haltung eines Menschen zu stabilisieren, seinen Muskeltonus zu normalisieren. Oft konnten wir feststellen, dass sich dabei ein allgemeines, intensives Wohlbefinden einstellte. Menschen mit schwersten Behinderungen zeigen ein entspanntes Lächeln, wie es sonst nur selten bei ihnen zu sehen war. Eine der elementarsten positiven Erfahrungen, die man vermitteln kann, ist es, einen Menschen längs auf eine ausreichend große Therapierolle zu legen, sodass Arme und Beine rechts und links in einer guten Position nach unten abgespreizt bleiben können. Ganz leichte und vorsichtige Schaukelbewegungen ergeben einen positiven Effekt. Auch Hängematten, große Schaukeln

können bei wohldosiertem Einsatz sehr gute Hilfsmittel sein." Die sanften Wiegebewegungen eines Schaukelstuhls haben nicht nur eine beruhigende Wirkung, sondern machen sogar Schmerzmedikamente überflüssig. Das ergab bereits vor einiger Zeit eine amerikanische Studie bei Bewohnern eines Altenpflegeheims. Schwesternschülerinnen der Universität in Rochester im US-Bundesstaat New York (<https://www.welt.de/themen/new-york-staedtereise/>) haben sechs Wochen lang die Patienten eines angeschlossenen Pflegeheims beobachtet. 25 Frauen und Männer verbrachten jeden Tag zwischen einer halben und zweieinhalb Stunden im Schaukelstuhl. Wie Studienleiterin Professor Nancy Watson berichtete, schienen ihre schaukelnden Patienten deutlich ausgeglichener zu sein als die anderen Mitbewohner. Sie verlangten seltener nach schmerzlindernden Medikamenten und waren auch beim Laufen sicherer auf den Beinen. Verhaltensweisen wie Weinen, Ängstlichkeit, Anspannung oder Depressionen (<https://www.welt.de/themen/depression/>) traten seltener auf. Mehr noch: "Sie sahen auch glücklicher aus", bemerkte die amerikanische Pflegespezialistin bei der Studiauswertung. Die günstigen Auswirkungen des Schaukelns auf das Gleichgewichtsorgan sind im Grunde schon seit Langem bekannt. Das sogenannte Vestibularsystem sitzt im Innenohr und enthält Rezeptoren, die Bewegung, Beschleunigung und Verlangsamung, Drehung und Vibrationen empfinden. Es unterscheidet sich dabei grundlegend von anderen Sinnesorganen: Im Gegensatz zum Sehen, Hören oder Riechen kann man den Gleichgewichtssinn nicht ausschalten!

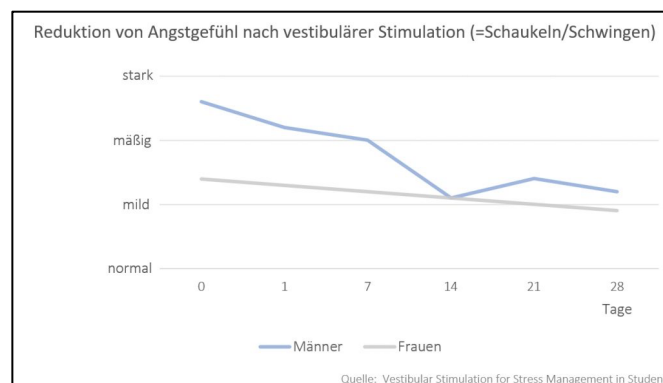
Ob wir laufen, sitzen oder liegen, wach sind oder schlafen - das Gleichgewichtsorgan informiert das Gehirn über die Lage des Körpers im Raum, ohne dass die Tätigkeit dieses Organs in unser Bewusstsein dringen würde. Dass es dennoch vorhanden ist, registrieren wir erst, wenn es irritiert wird und deshalb unangenehme Empfindungen vermittelt. So etwa bei der Beschleunigung eines Aufzuges oder beim Übelwerden auf einem schwankenden Schiff. Früher hat sich außer Ohrenärzten oder Neurologen kaum jemand mit dem Vestibularsystem beschäftigt. Neuere Forschungen weisen jedoch darauf hin, dass dieses System bei der Koordination anderer Sinnesreize eine große Rolle spielt. Die mit dem Vestibularorgan verbundenen Nervenbahnen sind bereits beim etwa 20 Wochen alten Ungeborenen im Mutterleib funktionstüchtig. Offenbar braucht das System von diesem Augenblick an ständige Reize. Das ist wohl allen Menschen bewusst, ohne dass sie je darüber nachgedacht hätten. Alle Eltern nehmen ein weinendes Baby auf den Arm, um es sanft hin und her zu wiegen – und reizen damit sein Gleichgewichtsorgan. Alle Menschen wissen, dass man ein Kind durch sanfte Bewegungen beruhigen, durch rüttelnde Bewegungen dagegen wach und aufmerksam machen kann. Allen Kindern macht es Spaß, sich so lange im Kreis zu drehen, bis ihnen schwindlig wird und sie umfallen, oder wenn sie Schreckensfahrten in einer Achterbahn jauchzend genießen. Das hat alles seinen Sinn: Das Drehen und Kippen, das steile Auf und Ab, das jähe Beschleunigen und Bremsen bringt das Gleichgewichtssystem in Aufruhr und trainiert es für seine lebenswichtigen Aufgaben. Die lustspendende Wirkung des Vestibularorgans hört nicht am Ende des Kindesalters auf - nur die Strategien wandeln sich. Jugendliche hüpfen und wackeln mit fliegenden Haaren in der Disco oder vergnügen sich auf waghalsigen Achterbahnen. Erwachsene betreiben Sport zur Entspannung und Aufregung gleichermaßen: Skifahren, Reiten, Surfen, Segeln und Tennis sind Sportarten, bei denen das Gleichgewichtsorgan intensiv beansprucht wird. Auch Freizeitaktivitäten wie Drachenfliegen oder Bungee-Springen fallen in diese Kategorie. Selbst Jogger berufen sich auf das Hochgefühl, das durch das rhythmische Traben beim Laufen entstehen kann. Die Reizung des Vestibularorgans hat aber auch meditative "Nebenwirkungen": Als Beweis

mag der entrückte Gesichtsausdruck von Verliebten dienen, die sich zärtlich in den Armen wiegen. Ein ähnliches Hochgefühl bewirken vermutlich die rhythmischen Bewegungen des Kopfes bei betenden Juden an der Klagemauer in Jerusalem (<https://www.welt.de/themen/jerusalem-staedtereise/>) oder bei den tanzenden Derwischen aus der Türkei (<https://www.welt.de/themen/tuerkei-reisen/>). Aber auch das andere Extrem kann bedrückend anschaulich sein: Einsame, verlassene Kinder, Heiminsassen, denen es an Zuwendung mangelt, und auch geistig behinderte Kinder in Anstalten schaukeln oder wackeln oft stundenlang monoton hin und her und zeigen damit, dass ihnen keine andere Möglichkeit mehr verblieben ist, sich wohlzufühlen. Solche Erkenntnisse werden mittlerweile auch bei der Behandlung von Kindern genutzt, die in ihrer motorischen oder geistigen Entwicklung zurückgeblieben sind oder unter einer gestörten Wahrnehmung von Sinnesreizen leiden. Sogenannte vestibulär-propriozeptive Sinnesinformationen mithilfe von Schaukeln, Springseilen oder Bällen sind Bestandteil der von der amerikanischen Verhaltensforscherin Jean Ayres entwickelten "sensorischen Integrationstherapie", die auch hierzulande von vielen Ergotherapeuten angeboten wird.

Wissenschaftlich belegte Wirkung vom Schaukeln

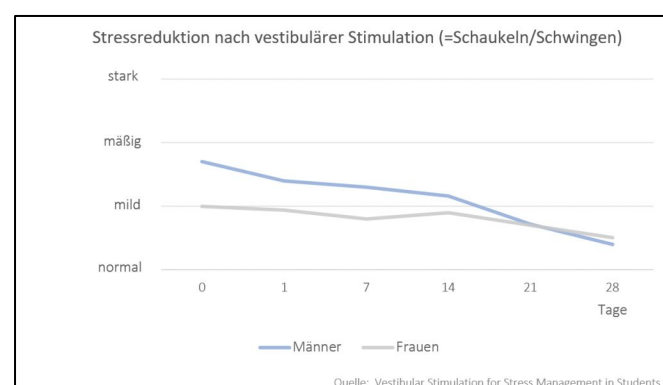
Die beruhigende und stressreduzierende Wirkung von Schwingungsstimulation und Meditations- bzw. Fokussierungstechniken bei Erwachsenen ist durch etliche Studien belegt. So wurde festgestellt, dass die lineare **Schaukelbewegung** – ähnlich wie das Wiegen des Kindes im Arm der Mutter im Vergleich zu anderen Arten der Schwingungsbewegung die **effektivsten Auswirkungen für die Induktion von Schlaf und Stressabbau** hat. *1)

Die sensorischen Stimulationen einer sanften Schwingbewegung führen zu einer synchronisierenden Wirkung der Gehirnaktivitäten und unterstützen eine verstärkte Spindelaktivität und Gehirnaktivitäten im Alpha/Theta-Frequenzbereich, was zu einer verbesserten **Ein- und Durchschlafqualität**, einer positiven **Tiefschlafregeneration** und zu einer generellen **Gedächtnisverbesserung** führt. *2)

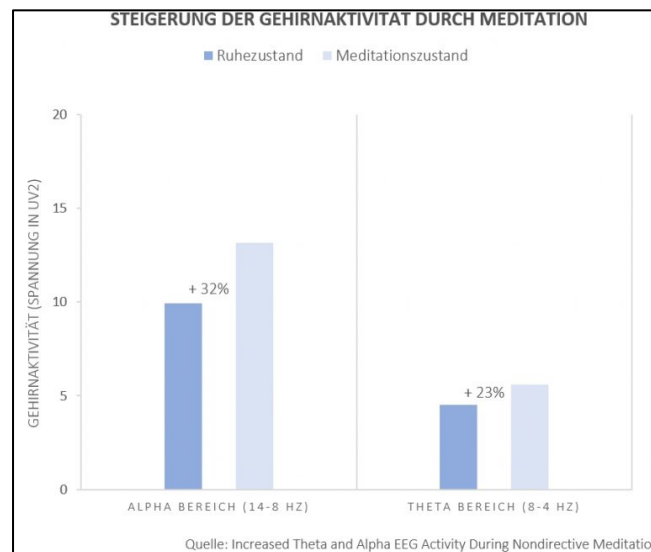


Spezifische Untersuchungen von Schwingungsstimulationen mit Demenzpatienten zeigten deutliche **Verbesserungen bei Depressionen, Angstzuständen**, einem erhöhten **Wohlbefinden** und einer **Verbesserung des Gleichgewichtes**. *3)

Weitere Studien belegen, dass Schwingungsstimulation positive Effekte auf die **Abnahme des Stresshormons Cortisol** hat, **Herz- Atemfrequenz verlangsamt**, **blutdrucksenkend** wirkt, sowie zu einer **Verbesserung der Lebensqualität** führt. *4)



Weitere Untersuchungen, wie die Studie «Increase of Alpha and Theta activity during nondirective Meditation» oder «EEG Spectral Analysis on OM Mantra Meditation» zeigen die positiven Auswirkungen im Gehirnfrequenzbereich Alpha-Theta durch Meditations- und Fokussierungstechniken.



Quellen:

- *1) «Effective rocking motion for inducing sleep in adults. – Verification of effect of mother`s embrace and rocking motion»; Journal of Robotics, Networking and Artificial Life. Volume 1, Issue 4, March 2015, Pages 285 – 290; Keishi Ashida, Yoshifumi Morita, Ryojun Ikeura, Kiyoko Yokoyama, Ming Ding, Yuki Mori
- *2) «Rocking synchronizes brain waves during a short nap»; Current Biology. Volume 21, Issue 12, 21 June 2011, Pages R461-462; Laurence Bayer, Irina Constantinescu, Stephen Perrig, Julie Vienne, Pierre-Paul Vidal, Michel Mühlenthaler, Sophie Schwartz
- *3) «Rocking chair therapy for dementia patients – its effect on psychosocial well-being and balance»; American Journal of Alzheimer`s Disease and Other Dementias. November/ December 1998; Nancy M. Watson, Thelma J. Wells, Christopher Cox
- *4) «Vestibular stimulation for Stress Management in Students, Effect of vestibular Stimulation spatial and verbal memory in college students, vestibular Stimulation, Standardization of a physiological method to release stress in college students»; Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2016 February, Vol-10(2): CC27-CC31; Sai Sailesh Kumar, Archana Rajagopalan, Joseph Kurien Mukkadan