

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 10

Artikel: Berührung : Sprache ohne Worte
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Berührung: Sprache ohne Worte

Basale Stimulation eröffnet Pflegenden und ihren kranken Angehörigen eine Beziehung, in der die Bedeutung von Worten zweitrangig wird. Berührung und Nähe ersetzen die Sprache und regen gleichzeitig Körpergefühl und Sinne an.

Von Usch Vollenwyder



«Guten Tag, Frau Lauber!» Esther Appenzeller tritt ans Bett und drückt mit ihrer einen Hand sanft und gleichzeitig bestimmt die Schulter der alten Frau. Dann umfasst die Therapeutin und Gerontologin mit beiden Händen den Oberarm der Altersheimbewohnerin und streicht mit einer kräftigen Bewegung über den Arm hinunter bis zu den Fingerspitzen. Eva Lauber mag die Berührungen ihrer Bezugsperson. Wohligh seufzt sie und lässt sich mehrere Male den einen, dann den anderen Arm und schliesslich die Beine von der Hüfte bis zu den Fussspitzen austreichen.

Esther Appenzeller achtet darauf, dass immer eine ihrer Hände auf dem Körper von Eva Lauber liegt und dass bei den Berührungen ihre Hände wie eine schützende Schale die Glieder umfassen: «Gespreizte Finger und Hände, die sich vom Körper lösen, um dann irgendwo wieder neu zuzufassen, verunsichern betreuungsbedürftige Menschen. Denn diese haben eine eingeschränkte Körperwahrnehmung, die sich mit der Zeit nur noch auf Brustkorb und Mund konzentriert», sagt die erfahrene Praxisbegleiterin «Basale Stimulation in der Pflege».

Bettlägerige und demente Menschen spüren ihre Arme und Beine immer weniger. Durch das häufige Liegen und die Bewegungslosigkeit ist zudem der Gleichgewichtssinn unterfordert; die Fähigkeit zur räumlichen Orientierung geht verloren. Auch Vibrationen und Schwingungen kann der Körper kaum noch wahrnehmen. «Sich selber nicht mehr spüren – das macht unsicher und Angst», sagt Esther Appenzeller. Betroffene können aggressiv oder im Gegenteil apathisch werden und sich von ihrer Umwelt zurückziehen.

Die Basale Stimulation versucht, diesem sich auflösenden Körpergefühl möglichst lange entgegenzuwirken. Mit gezielten Angeboten fördert sie die Wahrnehmung des eigenen Körpers,

die Wahrnehmung von Beweglichkeit und Raumorientierung und von Schwingungen. Basale Stimulation, wörtlich übersetzt mit «Grundlegende Anregung der Sinne», knüpft an die ersten Erfahrungen im Kindesalter an: Das Baby wird in den Arm genommen, geschaukelt und mit leisen Worten beruhigt.

Einander in den Arm nehmen, sich dabei hin und her wiegen und tröstende Worte zuflüstern, ist eine alters- und kulturübergreifende Kommunikationsmöglichkeit und bedarf keiner gemeinsamen Sprachkenntnisse. In der Pflege von betreuungsbedürftigen und demenzen Menschen bleiben solche Berührungen und Bewegungen oft die einzige Verbindung, die bis zum Tod wahrgenommen wird. Sie ist die letzte Brücke vom gesunden zum kranken Menschen, vom pflegenden Angehörigen zu seinem kranken Familienmitglied.

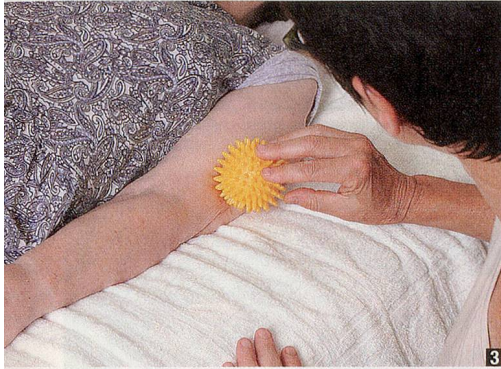
Angebote, um den eigenen Körper, um Bewegungen und Schwingungen wahrzunehmen, lassen sich oft ohne grossen Aufwand in den Pflegealltag integrieren: Arme und Beine «austreichen» oder «nachmodellieren» gibt das Gefühl von Körperzugehörigkeit zurück. Eine zusammengerollte Decke, die den Rücken entlanggeführt und leicht unter die Seite geschoben wird, vermittelt die Wahrnehmung der Körperkontur und damit Geborgenheit. Wenn beide Partner körperliche Nähe mögen, rät Esther Appenzeller, Bewegungen mit möglichst viel Körperkontakt auszuführen.

Schaukelbewegungen der aufgestellten Knie oder des Körpers im Liegen oder im Sitzen geben betreuungsbedürftigen und demenzen Menschen ein Gefühl für Beweglichkeit und Raumorientierung zurück. Auf den Boden stampfen, Rücken oder Schultern abklopfen, Vibrationen der Stimme, des Rasierapparats, der elektrischen Zahnbürste oder eventuell eines Massagegeräts spüren lassen Körpertiefe und -fülle erahnen. Alltagssituationen wie Aufstehen oder Gehen werden dadurch unterstützt.

Weitere Informationen

Esther Appenzeller ist diplomierte Gerontologin, Mal- und Gestaltungstherapeutin und Praxisbegleiterin für Basale Stimulation in der Pflege. Sie entdeckte vor fünfzehn Jahren die Basale Stimulation als möglichen Zugang zu demenzen und pflegebedürftigen alten Menschen. Esther Appenzeller ist in der Ausbildung für Pflegefachleute tätig und leitet pflegende Angehörige an. Sie ist in der ganzen Schweiz tätig.

Adresse: Esther Appenzeller, Bardigliun, 7172 Rabius, Mail appenzeller@bardigliun.ch
Auf der Internetseite www.basale-stimulation.de (Schweiz anklicken) finden sich Hinweise auf Kurse und Adressen von Fachleuten.



1 Begrüßung mit einem Händedruck auf die Schulter: Die Körperwahrnehmung beschränkt sich bei Demenzen und bettlägerigen Kranken mit der Zeit auf Oberkörper und Mundbereich.

2 Mit beiden Händen und deutlichem Druck Arme und Beine ausstreichen und bis in die Fingerspitzen und Zehen nachmodellieren: Der Körper wird gespürt und wahrgenommen.

3 Ausstreichen der Glieder mit einem Gegenstand: Die Sinneseindrücke werden dadurch variiert. Zudem schafft ein Gegenstand (Bürste, Ball, Fellstück) eine gewisse Distanz.

4 Eine zusammengerollte Decke wird um den Körper des Betroffenen gelegt und leicht untergeschoben: Die Körperumgrenzung wird gespürt. Dieses Gefühl vermittelt Sicherheit.

5 Den Körper in Seitenlage, mit beiden Händen sanft hin und her schaukeln: Das Gefühl für Beweglichkeit und räumliche Orientierung wird aktiviert.

6 Die Hand des Kranken an den eigenen Brustkorb legen und dazu summen, singen oder mit beruhigender Stimme leise sprechen: Die Stimme wird als Vibration wahrgenommen.

7 Vor dem Aufsitzen die Hand zur Bettkante führen: Die Patientin oder der Patient kann sich beim Aufsetzen abstützen und wird auf diese Weise bei der Raumorientierung unterstützt.

8 Arm und Hand der Partner berühren sich auf der ganzen Länge: Handlungen wie Essen, Zähneputzen oder Sichwaschen können so noch länger selber ausgeführt werden.

Nicht alle Menschen mögen Nähe und Körperkontakt. Ein entspanntes Gesicht, ruhige Atmung, lockere Muskulatur zeigen, dass Berührungen als angenehm empfunden werden. Zugekniffene Augen und Mund, Unruhe, Stöhnen, verkrampfte Arme und Beine sind Zeichen der Abwehr. Berührungen mit einem Ball, einer Bürste, einem Frotteehandschuh, einem Stück Fell werden als weniger intim und von vielen als angenehmer empfunden. Mit verschiedenen Materialien ergeben sich zudem unterschied-

liche Berührungsqualitäten, die Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit fördern.

Die Wahrnehmung des Körpers ist die Grundlage, auf der die anderen Sinne aktiviert und stimuliert werden: Sehen, Hören, Tasten, Geruch, Geschmack. Im Dandelion, dem Pflegezentrum für demenzkranke Menschen in Basel, ist dafür ein spezieller Raum eingerichtet: der Snoezelen-Raum – «snuuselen» ausgesprochen.

Die dunklen Vorhänge sind zugezogen. Eine langsam rotierende Farbscheibe taucht das Zim-

mer in oranges, rotes und gelbes Licht und projiziert wechselnde Formen an die Wand. Leise klassische Musik ist zu hören. Von einem Duftlämpchen aus riechts nach Bergamotte. Auf der Tagesdecke über dem Wasserbett liegen Kissen und Teddys, an der Decke sind Tücher in warmen Farben befestigt. Über einem Sessel hängt ein Schleier, umhüllt ihn wie ein luftiges Zelt. Eine Quarzsteinlampe leuchtet rosa, in einer sprudelnden Wassersäule tanzen Fische auf und ab. Auf einem Tisch steht eine Klangschale.

«Der Snoezelen-Raum ist für Bewohnerinnen und Bewohner, die eine Extraportion Aufmerksamkeit brauchen», sagt Dieter Schütz, Leiter Pflege und Betreuung im Dandelion. Wer traurig ist, apathisch oder im Gegenteil überaktiv, kann im Snoezelen-Raum aus sich heraus- oder zur Ruhe kommen. Der Raum verspricht Anregung oder Ruhe, er weckt Erinnerungen oder sorgt für Ablenkung. Der aus dem Holländischen stammende Begriff «snoezelen» setzt sich aus den Wörtern «snuffelen» und «doezelen» – also «schnuppern» und «dösen» zusammen. In den Niederlanden entstand diese Therapieform in den Siebzigerjahren in der Arbeit mit geistig Behinderten. Seither wurde sie ständig weiterentwickelt und an die Bedürfnisse verschiedener Menschen und Altersstufen angepasst.

Viele Möglichkeiten der Entspannung

Im Dandelion in Basel soll die Entspannung und Entfaltung der Sinne – von Sehen, Hören und Tasten, Riechen und Schmecken – nicht auf die Dreiviertelstunde im Snoezelen-Raum beschränkt sein. Den Pflegenden steht deshalb ein Rollwagen mit Materialien zur Verfügung: ein Klangkissen, Duft-, Musik- und Lichtquellen oder eine Schachtel mit Gegenständen zum Er-tasten und Berühren. Damit gehen sie zu den Bewohnerinnen und Bewohnern in die Zimmer. Die Betten sind mit einem von der Decke hängenden feinmaschigen Netz umgeben, das ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Im Dandelion soll gemeinsam der Alltag gestaltet werden. Die Überzeugung herrscht, dass gerade bei alltäglichen Tätigkeiten alle Sinne angeregt werden – wie es daheim möglich ist: Farbige Lampen im Badezimmer, dazu beruhigende Musik, ein Fischmobile über der Wanne und ein feiner Badezusatz sorgen für Ablenkung und Entspannung im Wasser. Ein Duftlämpchen auf dem Nachttisch, eine wohlriechende Handcreme oder ein Blütenstrausen regen Nase und Haut, Ohren und Augen an. Wie der Kaffeeduft am Morgen, die kuschelige Decke über den Knien, ein Blick ins Aquarium, das Glockenspiel über der Zimmertür oder das weiche Fell der alten Katze.

Dandelion

Das Pflegezentrum für demenzkranke Menschen in Basel ist ein Wohnheim für 55 Bewohnerinnen und Bewohner, die in sieben Wohngruppen miteinander leben. Das Tagesheim für zehn Gäste und einzelne Ferienzimmer sind Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Adresse: Dandelion, Pflegezentrum für demenzkranke Menschen Basel, Sperrstrasse 100, 4057 Basel, Telefon 061 699 1500, Internet www.dandelion-basel.ch

Feminin.



LILLI

A666.30339.11SBC

□ 20 x 20 mm

CHF 235.- (UVP)

Feminin, elegant und ausgezeichnet lesbar. MONDAINE ein echtes Stück Schweiz.

Jetzt in Ihrem Uhrenfachhandel oder an jedem grösseren SBB Bahnhof erhältlich.

MONDAINE[®]

Official Swiss  Railways Watch

Mondaine Watch Ltd
8027 Zürich
T 043 344 48 88
swissmarket@mondaine.ch
www.mondaine.com