

So erschaffen Sie kostbare Momente

Die traditionelle Thai-Massage (Nuad) verspricht heilsame Berührungen für Menschen mit und ohne Demenz. Demenz Support Stuttgart hat ein Kursangebot aufgestellt, das speziell die Bedürfnisse pflegebedürftiger Menschen adressiert.

Text: Christina Kuhn

Thailändische Massage in der Altenpflege? Auch wenn es Erstaunen auslösen mag, es geht! Aber zunächst mal von vorne: Zur Belohnung für die Beendigung eines langjährigen Projektes finde ich im Jahresprogramm des Meditationshauses St. Franziskus in Dietfurt die Traditionelle Thaimassage „Nuad Phaen Boran“ als festen Bestandteil des Kursangebots. In einer Kombination aus Meditationseinheiten und „Leibarbeit“ wird die Nuad-Massage in Etappen unter fach- und

sachkundiger Anleitung vermittelt. Innerhalb einer Woche lernen wir Kursteilnehmer:innen, eine einstündige Massagesequenz durchzuführen. Das Ergebnis ist ein entspanntes Wohlbefinden, durch und durch. Ob diese Erfahrung auch von älteren und hochaltrigen Menschen geteilt wird? Ob so eine Massage auch in Pflegeeinrichtungen angeboten werden könnte, trotz der geringen Zeitressourcen? Ob die lange Massagesequenz in kleine Einheiten aufgeteilt werden kann, ohne die Qualität der Massage zu mindern? Das waren Fragen, die ich mir im Laufe des Kurses stellte, und die dringend einer Antwort bedurften. Heike Pfletschinger ist Nuad-Lehrerin und erklärt immer zu Beginn eines Kurses, dass Nuad Phaen Boran („Altehrwürdige Massage“) mehr ist, als nur eine Massagetechnik. Es ist ein Weg der Stille, ein Weg nach innen, dorthin, wo Heilung beginnt: bei uns Selbst.

Die Wurzeln der Nuad-Massage führen mehr als 2 500 Jahre zurück zur ayurvedischen Heilkunde Indiens. Ihr Begründer, Dr. Jivaka Kumar Bhaccha, wurde als „Vater der Medizin“ verehrt. Er war Leibarzt der indischen Königsfamilie und ein Freund von Siddharta Gautama Buddha. Buddhistische Wandermönche trugen diese Massagekunst später nach Thailand, wo sie bis heute gepflegt und therapeutisch angewendet wird.

So erlernen Sie in fünf Stufen, Nuad anzuwenden

„Heilsame Berührung in der Altenhilfe : Nuad-Massage“ – die Ausbildung in fünf Stufen:

1. Grundkurs Sitzposition: Hände, Rücken, Nacken, Kopf, achtsame Berührung
2. Aufbaukurs Seitlage: Beine, Rücken, Schulter
3. Aufbaukurs Rückenlage: Füße, Beine, Arme
4. Aufbaukurs Sitz und Rückenlage: Füße, Bauch, Nacken, Kopf
5. Abschlusskurs: Wiederholung und Variationen, Prüfung, Zertifikat

Innere Stille entstehen lassen: Wohlbefinden für Gebende und Empfangende

Auf sanfte, fließende Weise werden in einer Behandlung achtsam die Gelenke bewegt, Gewebe und Strukturen gelockert, Blockaden gelöst und Leitbahnen harmonisiert. Körper, Seele und Geist werden in Einklang gebracht. Gebender und Empfangender kommen gleichermaßen zur Ruhe – und es entsteht Raum für innere Stille.



*Nach nur wenigen
Massageminuten
strahlen die Empfän-
genden mehr Wohlbe-
finden aus.*

Wie können wir, Heike Pfletschinger und ich, Menschen in der Altenhilfe diese Massageeffekte zugänglich machen? Welche Wege stehen dafür zur Verfügung, und welche Etappen sind zu meistern? Diese Fragen standen am Anfang einer konstruktiven Zusammenarbeit und der Entwicklung eines Fortbildungskonzepts, das sich an Pflegende und Betreuungskräfte beziehungsweise Alltagsbegleiter:innen gleichermaßen richtet. Bei seiner Ausarbeitung legten wir Wert auf Einfachheit, Effizienz, Umsetzbarkeit und Flexibilität.

Im Jahr 2014 starteten wir mit dem ersten Tagesseminar. Die Ausschreibung enthielt folgende Ziele und Inhalte:

- kurze, wohltuende und heilsame Berührungen in den Pflegealltag für Menschen mit und ohne Demenz integrieren
- kurze Massagereinheiten (zwei bis zehn Minuten) am bekleideten Körper durchführen
- sanfte Gelenkbewegungen und Lockerung von Gewebe
- Akupressurtechniken und -punkte zur Entspannung anwenden

- Entspannen, Aktivieren, Bewegen und Zentrieren
- die Sensibilisierung und Wahrnehmung verfeinern: Was spüre ich, wenn ich einen Menschen berühre? Welche Informationen bekomme ich dabei, und wie kann ich damit umgehen?

Die große Resonanz auf dieses Angebot schlug sich in den Anmeldungen nieder. Die Teilnehmendengruppe hatte Erwartungen wie Wissen erweitern, neue Impulse für den Alltag – neue Berührungsqualität, unruhige Menschen mit Demenz erreichen, Kurzaktivitäten in den Alltag integrieren, etcetera.

Die Reflexion zum Seminarabschluss zeigte, dass die Teilnehmenden besonders den Praxisbezug und die sehr strukturierte, aus Anschauung und Übung bestehende Vermittlung schätzten. Den ganzen Tag wurde massiert und am eigenen Körper gespürt, wie wohltuend die neu gelernten Berührungen sind. „Ein rundum schöner Tag!“, lautete beispielsweise das Resümee einer Teilnehmerin.



Beruhigende Elemente der Handmassage

Streichen Sie auf der Handinnenseite abwechselnd mit Ihren Daumen von der Handwurzel in Richtung Finger. Ihre ganze Aufmerksamkeit liegt in diesem Streichen. Spüren Sie ganz bewusst jeden Moment dieser Berührung. Streichen Sie alle Bereiche der Handinnenfläche – aber immer nur in der angegebenen Richtung! Sie werden wahrnehmen, wie Sie und Ihr Gegenüber mit jedem Streichen ruhiger werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es für den Moment genug ist, legen Sie Ihre Daumen übereinander in die Mitte der Handinnenfläche. Atmen Sie entspannt durch, und sinken Sie behutsam in diesen Punkt hinein. Halten Sie ihn zwei bis zehn Sekunden, und streichen Sie dann die Handinnenfläche noch einmal aus.



Fotos: Christina Kuhn (5); AdobeStock/fovito (Schmuckbild)

Besonders alltagstauglich: Kurzmassagen in sitzender Position

Inzwischen haben wir die Nachfragen der Teilnehmenden aufgegriffen und aus den ersten Tagesseminaren ein fünfteiliges Curriculum entwickelt. Um die Anwendungsschwelle so gering wie möglich zu halten, beginnen wir das Ausbildungsprogramm mit Kurzmassagen in der Sitzposition. Das entspricht auch der Alltagsrealität, denn im Tagesverlauf halten sich die Bewohnerinnen und Bewohner im Ess- und Aufenthaltsbereich auf, meistens am Tisch sitzend, und die Betreuungskräfte befinden sich überwiegend in ihrer Nähe. Dann ist eine Kurzmassage an Schultern, Nacken und Kopf leicht machbar – natürlich nur mit einer entsprechenden Anbahnung und Kontaktgestaltung, die der Massage vorausgeht.

Das Ausbildungsprogramm beinhaltet zudem unterschiedliche Liegepositionen, wie Seiten- und Rückenlage, und nimmt gezielt diejenigen alten Menschen in den Blick, die einen Großteil des Tages in ihrem Bett verbringen.

Die Rückmeldungen einiger der Teilnehmenden, die inzwischen mehrere Module besucht haben, sind bestechend. So wird berichtet, dass andere Wohngruppen im Haus einen Massageeinsatz für sehr unruhige Bewohnerinnen und Bewohner anfragen, weil sich die beruhigende Wirkung der Kurzmassage inzwischen herumgesprochen hat.

Viele beschreiben ihre Beobachtungen mit einem Moment der Überraschung, wenn sich alte Menschen mit und ohne Demenz durch die Kurzmassage in nur wenigen Minuten entspannen und deutlich mehr Wohlbefinden ausstrahlen. Diese genießen offenbar die



Insbesondere Menschen, die den Großteil des Tages im Bett verbringen, profitieren von den beruhigenden und entspannenden Massagetechniken.



empfindsamer Berührung. So haben schon einige der Pflegebedürftigen nach der Massage den Masseur oder die Masseurin aufgefordert: „Morgen machen wir das aber wieder!“



Christina Kuhn
Kulturwissenschaftlerin/Pädagogin, Geschäftsführerin Demenz Support Stuttgart gGmbH, Tel. (07 11) 9 97 87-13, c.kuhn@demenz-support.de, demenz-support.de

Kontraindikationen und mehr: die Grenzen der Nuad-Massage kennen und achten

Zur Ausbildung gehört aber nicht nur das Wissen, wie massiert wird, sondern auch, was zu berücksichtigen und im Vorfeld zu klären ist. So sollte zum Beispiel bei hohem Blutdruck hinter den Ohren höchstens sanft, besser gar nicht massiert werden, oder es werden bei Krampfadern die

Akupressurpunkte an den Beinen ausgelassen. Somit bleiben stets die Grenzen im Blick, die beachtet werden müssen.

Für die meisten Teilnehmenden ist die Ausbildung ein Gewinn. Die gelernten Methoden ermöglichen ihnen, im meist streng getakteten Arbeitsalltag kostbare Momente zu erschaffen: Momente der Nähe, die nachwirken und die sie und die alten Menschen durch den Rest des Tages tragen. ●

*Nächste Termine für Nuad-Seminare: 21.02.2022, 12.05.2022 und 20.07.2022; Anmeldung: info@demenz-support-bfs.de
Das Ausbildungsprogramm ist bisher einzigartig in Deutschland. Demenz Support Stuttgart und Heike Pfletschinger haben es gemeinsam entwickelt. Die Heilpraktikerin und Nuad-Lehrerin hat im Großraum Stuttgart und bei der Caritas Augsburg inzwischen viele Pflege- und Betreuungskräfte fortgebildet. Das Thema wird seit Beginn bei Demenz Support Stuttgart angeboten (demenz-support-bfs.de/seminarkalender). Seit 2017 ist die Ausbildung auch an der Allgäu Akademie in Kaufbeuren möglich. Kontakt: Heike Pfletschinger, Tel. (0 75 25) 91 29 88; info@heike-pfletschinger.de, heike-pfletschinger.de*

Mehr zum Thema

Lesen Sie auch den Beitrag der Autorin zum Thema Sakraler Tanz in *aktivieren* (6/2019) sowie den Beitrag von Petra Kipping und Ruth Zabochnik-Ihl zum Thema Therapeutic Touch (3/2018).

