

2 Wahrnehmung, Beobachtung und Dokumentation in der Altenpflege

2.2 Wahrnehmung: Jeder baut sich seine Welt

Wahrnehmungsübungen

Einzel- oder Paariübung

Die Augen werden oft auch Fenster oder Spiegel der Seele genannt. Sicher haben Sie an sich selbst schon einmal wahrgenommen, dass Ihre Augen strahlen können und zu anderen Zeiten matt und müde wirken. Die Ausstrahlung der Augen können Sie durch die folgende Übung erkunden, vorausgesetzt, Sie begegnen sich selbst und anderen gegenüber mit der notwendigen Achtsamkeit.

Setzen Sie sich vor einen Spiegel oder vor Ihre Partnerin. Schließen Sie zunächst ein bis zwei Minuten lang die Augen. Fühlen Sie, wie Sie atmen, oder hören Sie auf Ihren Herzschlag. Lassen Sie sich Zeit, gönnen Sie sich ein entspannendes Durchatmen. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen. Ganz langsam, wie in Zeitlupe. Schauen Sie in die Augen Ihres Gegenübers – jedoch nicht starr, angestrengt oder gewaltsam, sondern ganz entspannt – und öffnen Sie sich dem Anblick und dem, was in Ihre Augen strömt. Meist ist es einfacher, nur auf ein Auge des Gegenübers zu blicken. Verharren Sie nun einige Minuten in diesem Anblick und erleben Sie, was geschieht. Nehmen Sie eigene Bedürfnisse wahr, z. B. sich abzuwenden oder die Augen zu schließen, und versuchen Sie, dem Blick, der Wahrnehmung, den Erfahrungen und Empfindungen eine Zeit lang nicht auszuweichen.

Vielleicht werden Sie von starken Gefühlen überwältigt, empfinden Freude, Zärtlichkeit oder Angst. Vielleicht verschwimmt die Wahrnehmung Ihres Gegenübers für einige Momente oder es tauchen ganz andere Bilder auf. Lassen Sie alle Wahrnehmungen und Empfindungen zu.

Haben Sie diese Begegnung beendet und möchten Ihre Empfindungen Ihrer Partnerin durch Gesten oder Worte mitteilen, so tun Sie dies.

Ihr Gehör verdient ebenso viel Achtsamkeit wie Ihre Augen. Gönnen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihre Ohren für die Fülle von Klängen und Geräuschen zu öffnen, die Sie umgeben. Setzen Sie sich dazu bequem hin und schließen Ihre Augen. Sie können hören, wie Ihr Atem ein- und ausströmt, wie er beim Einatmen vielleicht anders klingt als beim Ausatmen. Nehmen Sie alle Geräusche wahr, die von nah und fern in Ihre Ohren strömen. Wenn Bilder auftauchen, lassen Sie diese wie Wolken am Himmel vorüberziehen und richten Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Hören.

Sinne schärfen

Schauen Sie sich den Raum, in dem Sie sich gerade befinden, einmal genau an. Nehmen Sie wahr, was um Sie herum da ist. Merken Sie sich dann alle Gegenstände, freien Flächen und Bücher, die die Farbe braun tragen. Merken Sie sich diese Dinge, so genau und so viele wie möglich – alles, was hier im Raum braun ist. Tun Sie das jetzt – bevor Sie weiter lesen.

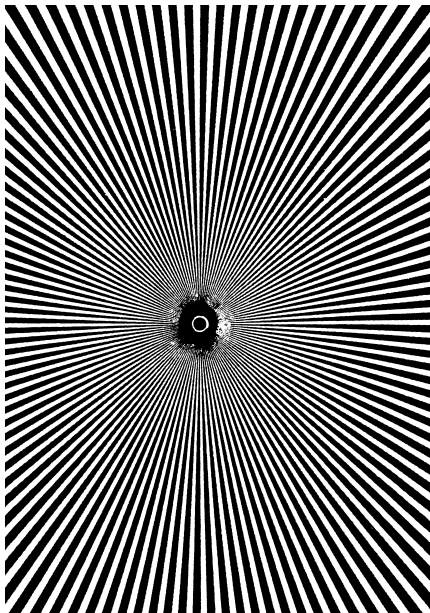
... Nun erinnern Sie sich genau an alle Gegenstände, Flächen und Bücher, die blau sind; und dann an alle grünen. Wenn Sie innerlich alle aufgezählt haben, dann schauen sie sich um, wie viel Sie wirklich wahrgenommen haben. Denken Sie einen Moment nach, was es ausmacht, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf die „braunen Dinge“ in Ihrem Leben richten. Und dann schauen Sie sich noch einmal um. Lassen Sie sich überraschen, was Sie noch alles entdecken können. Hier in diesem Raum, in diesem Buch und in Ihrem Leben.

Wahrnehmungstäuschungen

Mit den folgenden zwei Experimenten lässt sich die menschliche Wahrnehmungsgewissheit erschüttern.

Kann Wasser gleichzeitig heiß und kalt sein? Sie benötigen zur Beantwortung dieser Frage drei Schüsseln. Eine füllen Sie mit heißem, eine mit kaltem und eine mit lauwarmem Wasser. Halten Sie dann einige Minuten lang gleichzeitig die linke Hand in das heiße und die rechte in das kalte Wasser. Anschließend halten Sie sofort beide Hände gleichzeitig in die Schüssel mit dem lauwarmen Wasser. Können Sie die Frage jetzt beantworten?

Kann sich ein gedrucktes Muster bewegen? Sehen Sie sich zur Beantwortung dieser Frage bitte die Strahlenfigur nach McKay an. Schauen Sie konzentriert etwa eine Minute lang auf deren Mittelpunkt. Nach einiger Zeit beginnen sich die Strahlen zu bewegen.

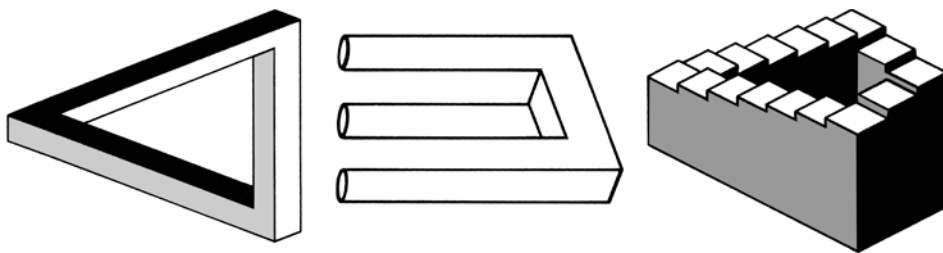


(Aus: Gregory, R.L. (1966). Auge und Gehirn. Zur Psychophysiologie des Sehens. München: Kindlers Universitäts-Bibliothek)

Natürlich entsprechen die subjektiv empfundenen Wahrnehmungen nicht den objektiven physikalischen Reizen, die bei diesen Übungen auf Hände und Augen einwirken. Wasser ist nun einmal nicht gleichzeitig heiß und kalt. Ebenso wenig können sich die starr gedruckten Linien der Strahlenfigur von sich aus bewegen.

Unmögliche Gestalten

Gegenstände, die nicht der Norm entsprechen und nicht den üblichen Gesetzmäßigkeiten folgen, führen das Wahrnehmungssystem in die Irre. Betrachten Sie für eine Weile die folgende Abbildung.

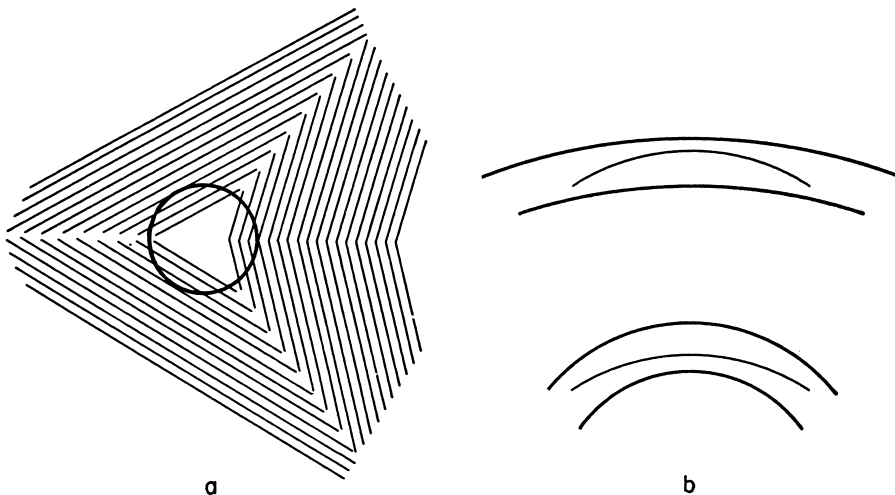


Auf dieser Abbildung werden widersprüchliche Informationen angeboten, die in der Realität in dieser Form nicht auftreten können.

(Aus: Legewie, H. & Ehlers, W. (1972). Knaurs moderne Psychologie. Mannheim München: Droemer)

Wahrnehmungsfeld

Betrachten Sie die folgenden Abbildungen und notieren Sie, was Sie wahrgenommen haben.



(Aus: Krech, D. & Crutchfield, R. (1992). Grundlagen der Psychologie. Weinheim: PVU)

Links ist ein exakter Kreis zu sehen, der auf dem gestreiften Hintergrund deformiert wirkt. Rechts sind die beiden inneren Bögen gleichermaßen gekrümmt.

2.3 Beobachtung: Schlüssel zum Verstehen alter Menschen

Wahrnehmung und Interpretation

Gruppenübung

Denken Sie einmal alle ganz spontan an eine Feder. Denken Sie einfach an eine Feder, die Ihnen gerade einfällt.

Nehmen Sie sich dann – jede für sich – zwei bis drei Minuten Zeit, alle Details und Merkmale Ihrer Feder so genau wie nur möglich aufzuschreiben.

Wenn Sie fertig sind, vergleichen Sie Ihre Beschreibungen miteinander.

Wissen Sie jetzt, was der andere meint, wenn er z. B. Feder sagt? Tauschen Sie sich darüber aus, was diese Erfahrung mit Wahrnehmung und Interpretieren zu tun haben könnte.

2.6 Psychologische Tests

Mini-Mental-Status-Test

MMST

Name _____ Alter _____ Jahre _____
 Testdatum _____ Geschlecht: männlich weiblich
 Schulbildung _____ Beruf _____

1. Orientierung

In welchem Jahr leben wir? 1
 Welche Jahreszeit ist jetzt? 1
 Welches Datum haben wir heute? 1
 Welchen Tag haben wir heute? 1
 Welchen Monat haben wir? 1
 In welchem Bundesland sind wir hier? 1
 In welchem Land? 1
 In welcher Ortschaft? 1
 Wo sind wir (in welcher Praxis, Altenheim)? 1
 Auf welchem Stockwerk? 1

2. Merkfähigkeit

Fragen Sie den Patienten, ob Sie sein Gedächtnis prüfen dürfen. Nennen Sie dann drei verschiedenartige Dinge klar und langsam (ca. 1 pro Sekunde): AUTO, BLUME, KERZE. Nachdem Sie alle drei Wörter ausgesprochen haben, soll der Patient sie wiederholen. Die erste Wiederholung bestimmt die Wertung (= 0–3, vergeben Sie für jedes wiederholte Wort 1 Punkt), doch wiederholen Sie den Versuch, bis der Patient alle drei Wörter nachsprechen kann; maximal gibt es 5 Versuche. Wenn ein Patient nicht alle drei Wörter lernt, kann das Erinnern nicht sinnvoll geprüft werden.

Auto 1
 Blume 1
 Kerze 1

3. Aufmerksamkeit und Rechnen

Bitte Sie den Patienten, bei 100 beginnend in 7er-Schritten rückwärts zu zählen. Halten Sie nach 5 Subtraktionen (93, 86, 79, 72, 65) an, und zählen Sie die in der richtigen Reihenfolge gegebenen Antworten.

93 1
 86 1
 79 1
 72 1
 65 1

Falls der Patient diese Aufgabe nicht bewältigen will oder kann, bitten Sie ihn daraufhin, das Wort RADIO rückwärts zu buchstabieren. Die Wertung entspricht der Anzahl der Buchstaben in der richtigen Reihenfolge (z.B. OIAR = 5, ODIAR = 3). Die höhere der beiden Wertungen wird gezählt.

O-I-D-A-R (max. 5 Punkte)

Zwischensumme

Punkteübertrag von Seite 1**4. Erinnern**

Fragen Sie den Patienten, ob er die Wörter noch weiß, die er vorhin auswendig lernen sollte. Geben Sie einen Punkt für jedes richtige Wort.

Auto

Blume

Kerze

5. Benennen

Zeigen Sie dem Patienten eine Armbanduhr, und fragen Sie ihn, was das ist. Wiederholen Sie die Aufgabe mit einem Bleistift. Geben Sie einen Punkt für jeden erfüllten Aufgabenteil.

Armbanduhr benennen

Bleistift benennen

6. Wiederholen

Bitte Sie den Patienten, den Satz „Sie leiht ihm kein Geld mehr.“ nachzusprechen. Nur ein Versuch ist erlaubt.

7. Dreiteiliger Befehl

Lassen Sie den Patienten den folgenden Befehl ausführen: „Nehmen Sie ein Blatt in die Hand, falten Sie es in der Mitte, und legen Sie es auf den Boden!“. Geben Sie einen Punkt für jeden richtig ausgeführten Befehl.

„Nehmen Sie ein Blatt in die Hand,

falten Sie es in der Mitte,

und legen Sie es auf den Boden!“

8. Reagieren

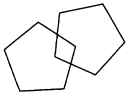
Schreiben Sie auf ein weißes Blatt in großen Buchstaben „Schließen Sie die Augen.“ Der Patient soll den Text lesen und ausführen. Geben Sie einen Punkt, wenn der Patient die Augen schließt.

9. Schreiben

Geben Sie dem Patienten ein weißes Blatt, auf dem er für Sie einen Satz schreiben soll. Diktieren Sie den Satz nicht, er soll spontan geschrieben werden. Der Satz muß ein Subjekt und ein Verb enthalten und einen Sinn ergeben. Korrekte Grammatik und Interpunktion werden nicht verlangt.

10. Abzeichnen

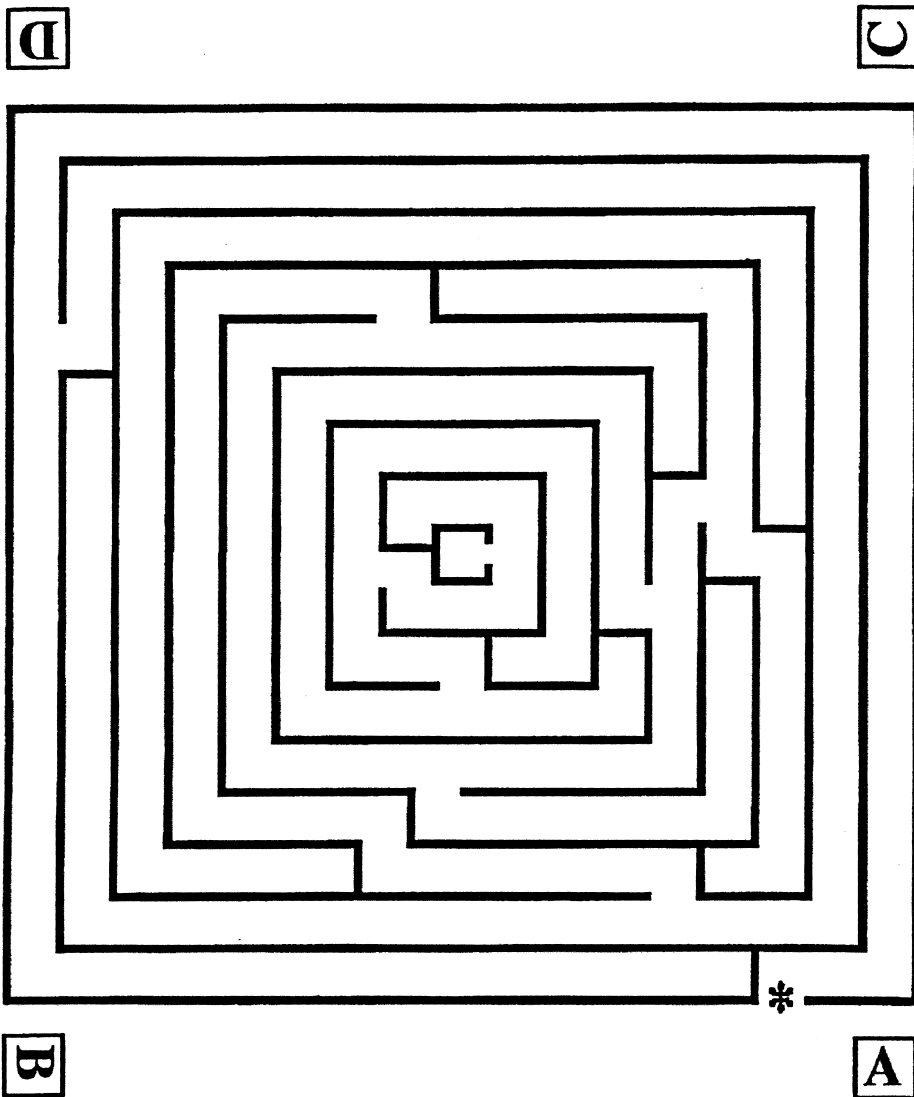
Zeichnen Sie auf ein weißes Blatt zwei sich überschneidende Fünfecke, und bitten Sie den Patienten, die Figur genau abzuzeichnen. Alle 10 Ecken müssen vorhanden sein, und zwei müssen sich überschneiden, um als Punkt zu zählen. Zittern und Verdrehung der Figur sind nicht wesentlich.

**Gesamtpunktwert**

► Machen Sie selbst einmal den Test.

Labyrinth-Test

Der Labyrinth-Test gehört als Untertest zum Nürnberger Alters Inventar (NAI). Sie können jetzt einmal ausprobieren, wie rasch Sie aus der Mitte des Labyrinths den Weg zum Ausgang finden. Sie brauchen nur einen Stift und eine Uhr zum Zeitstoppen, dann kann es losgehen. Sie starten innen und zeichnen mit dem Stift den Weg bis zum Ausgang. Wie im richtigen Leben gibt es auch hier Sackgassen, wo es nicht mehr weiter geht. Dann müssen Sie umkehren und einen anderen Weg Richtung Ausgang suchen.



(Aus: Oswald, W.D. & Fleischmann, U. (1995). Nürnberger-Alters-Inventar (NAI). Göttingen: Hogrefe)

- ▶ Welche Fähigkeiten haben Sie zur Bearbeitung des Tests gebraucht?