

# Virtuell reisen und entspannen

*Einfach reisen, ohne den Koffer zu packen: Sobald die Virtual-Reality-Brille aufgesetzt ist, kann das Abenteuer beginnen. Dann geht es an Traumstrände, zum Tauchen mit Delfinen oder zu geführten Atem- und Einschlafübungen – ein Gewinn für Betreute und Personal.*

*Text: Armando Sommer*



**R**eisen gehört zu einer der schönsten Arten, Freizeit zu verbringen. Vielleicht ist es ein Ort, mit dem Erinnerungen verknüpft sind. Vielleicht ein Land, das bisher unerreicht blieb. Schöne Orte wecken oder schaffen Erinnerung. Vor allem können wir im Urlaub regenerieren, mal zur Ruhe kommen – das bewirkt auch Meditation. Doch wie beim Reisen: Mit zunehmender Pflegebedürftigkeit wird dies immer schwieriger. Mit Virtual Reality (VR) können wir Reisen und Meditationen ganz bequem verwirklichen.

Virtual Reality ist beispielsweise im Alloheim Seniorenzentrum Taubertal im bayerischen Röttingen fester Bestandteil, wenn es um Entspannung, Erlebnisse und eine gute Atmosphäre geht. Aus dem Alltag aussteigen, das wollte auch die dortige Bewohnerin Franziska Singer (102), die sich als älteste bekannte Digitalreisende auf eine knapp zehnmündige virtuelle Reise begab. Die Seniorin wählte einen Waldspaziergang und wurde – wie alle Beobachtenden amüsiert feststellten – binnen kurzer Zeit in die digitale Welt hineingezogen. Überwältigt erzählte sie von ihren Erlebnissen: „Das ist einfach großartig. Beim nächsten Mal will ich unbedingt die Fantasiewelten testen.“

### *Wie Bewohner:innen von Meditation profitieren*

Warum sind Entspannung oder Meditation so wichtig? Weil das Gehirn glaubt: „Ich bin im Hier und Jetzt.“ Es vergisst Vergangenheit und Zukunft. Meditation wird in erster Linie dazu genutzt, Muskel- und Organaktivität wieder neu anzuregen. Sie ist das Gegenteil von Stress mitsamt Kampf- oder Fluchtreaktion. Hier kommt die Mind-Body-Medizin ins Spiel, eine Stressregulationsmedizin, die maßgeblich von Prof. Herbert Benson geprägt wurde, die er an der Medizinischen Fakultät in Harvard unterrichtet. Er prägte den Begriff Relaxation Response und verwendet ihn, um die Fähigkeit des Körpers zu beschreiben, die Entspannung von Muskeln und Organen zu stimulieren. Er kam zu dem Schluss: Jeder Stresssituation lässt sich eine Entspannungssituation entgegensetzen.

Sehr wirkungsvoll ist dabei die Imagination. So gibt es Ärzte, die Patientinnen und Patienten helfen, sich fantastische Orte oder den Lieblingsplatz vorzustellen, um bei einem Eingriff oder während einer Behandlung Angst und Stress zu reduzieren. Allerdings müssen die Betroffenen die Methode beherrschen und ihre Vorstellungskraft entwickeln. Genau da können Teams der Altenpflege mit Virtual Reality ansetzen. Statt sich einen Ort nur vorzustellen, tauchen die Bewohnerinnen und Bewohner mit Virtual Reality direkt in diesen Ort ein.

### *Virtuelle Reisen bieten dreidimensionale Erlebnisse in 360 Grad*

Traumhafte Naturwelten und fantastische Orte: In der virtuellen Natur können Menschen entspannen, mit Delfinen tauchen, die unberührten Landschaften und Strände Kretas erleben, die Idylle des Voralpenlandes mit Bergseen und grünen Wäldern genießen oder ins Schweizer Hochgebirge aufsteigen. Fernreisen führen in die Arktis mit treibenden Eisbergen, zu mystischen Tempeln, unberührten Buchten oder tief in den urzeitlichen Dschungel Thailands.

In Fantasiewelten lässt es sich träumen. In Welten voller Kunst und Poesie werden die Gesetze der Physik, Zwänge, Alltag und Realität ausgeblendet. Tänzer aus Blättern zeigen ihren magischen Tanz. Das Tagträumen lässt den Reisenden neue Energie schöpfen. Auf einer Wolke

### *So integrieren Sie virtuelle Welten in die Betreuung*

#### **Nutzen Sie virtuelle Reisen für Ihre Biografiearbeit:**

Einige Betreute berichten von Reiseträumen, die nun teilweise erfüllt werden konnten. Andere sind froh, endlich mal wieder das satte Grün tiefer heimischer Wälder mit klaren Bächen genießen zu können. Einige erfreuen sich bei Sonnenschein am Strand, wenn es draußen stürmt und grau ist. Immer wieder werden Erinnerungen wach, und es gibt viel zu erzählen.

#### **Auch Fantasiewelten finden Anklang:**

Einige Betreute werden entspannter. Hier können Betreuende mit Pflegenden oder Angehörigen gemeinsam dafür sorgen, dass gegen Abend oder zur Mittagsruhe ein konkretes Angebot erfolgt. So kann eine geführte Einschlafübung fester Bestandteil des Tagesablaufs sein.

#### **Informationsveranstaltungen oder Präsentationen für Ehrenamt und Angehörige** helfen, die Projekte bekanntzumachen: So können bereits im Pflegealltag integrierte Einsatzbereiche vorgestellt und zusätzliche Angebote durch Angehörige, Fördervereine oder -programme im Rahmen des Präventionsgesetzes oder zur digitalen Teilhabe unterstützt werden.

*Virtuelle Reisen  
bauen Stress ab und  
helfen bei der  
Regeneration.*

schwebend, geht es auf eine entspannende Reise. Eine magische, animierte Welt, die zum Entschleunigen und Verweilen einlädt.

Die virtuelle Reise zu malerischen Plätzen wirkt wohltuend auf die mentale Gesundheit, dient dem Stressabbau und der Regeneration. Im Idealfall wird die Stimmung durch perfekt auf die Erlebnisse abgestimmte Musik mit Binauralen Beats begleitet.

### *Besondere Frequenzen fördern die Entspannung*

Binaurale Beats entstehen im Gehirn. Es sind keine Klänge, die wir hören. Sie entstehen durch sogenannte Sinustöne, die sich für das linke und das rechte Ohr in ihrer Frequenz leicht unterscheiden. Das Gehirn lässt daraus einen neuen, pulsierenden Ton entstehen. Meist handelt es sich um Frequenzen, die unterhalb der Wahrnehmungsgrenze liegen. Mit Hilfe der Beats können solche Frequenzen jedoch virtuell im Gehirn erzeugt werden. Binaurale Beats werden gezielt eingesetzt, um die Gehirnwellen zu stimulieren und Entspannung, Schlaf, Meditation oder Konzentration zu fördern. Als ihr Entdecker im Jahr 1839 gilt der deutsche Physiker Heinrich Wilhelm Dove. Musik mit diesen Beats basiert also auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie auch in einer Studie der Humboldt-Universität in Berlin umfassend analysiert wurde. Optional kann der Benutzer auch nur die reinen Sinustöne „hören“ – also ohne die Musik. In einem virtuellen Entspannungsraum wird in der gleichen Frequenz zusätzlich noch die Wellenbewegung gezeigt, um auch die visuellen Sinne anzusprechen und ein noch tieferes Eintauchen (eine Immersion) und Entspannen zu ermöglichen.

Geführte Atem- und Einschlafübungen, Meditationen und Märchenerzählungen mit einer

beruhigenden Stimme helfen dabei, tief zu entspannen, die Atemfrequenz zu verlangsamen und die Regeneration zu fördern. Gleichzeitig sorgt die virtuelle Umgebung für eine intensivere visuelle Entspannung. Auch interaktive Erlebnisse sind in

#### **Mehr zum Thema**

Lesen Sie auch die Beiträge des Autors in **aktivieren** zum individualisierten Radio (4/2020) und zu Musik und Klängen in der Alltagsgestaltung (2/2019).



virtuellen Welten möglich. In speziell entwickelten Szenarien wird mithilfe zweier Controller eine entspannende Umgebung erzeugt. So können Reisende in einer Kristalhöhle mit Blättern, Blumen, Schmetterlingen oder Lichtpartikeln spielerisch einen entspannenden Flow-Zustand erleben oder einen Zen-Garten durchstreifen und dort mit einer virtuellen Harke Muster in den Sand zeichnen.

### *Vielseitige Einsatzbereiche in der Betreuungspraxis*

Der gemeinnützige Verein Wir Sind Altenpflege hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit Mitarbeitenden der Sozialen Betreuung die vielseitigen Einsatzbereiche virtueller Welten zu erkunden. Der Verein entwickelt Ideen, um mit Kolleginnen und Kollegen solche digitalen Angebote in den Pflege- und Betreuungsalltag zu integrieren. Mit gelungenen Konzepten können Synergien geschaffen werden. Auch die Mitarbeitenden profitieren von einer solchen Auszeit.

Im ersten Schritt lernen Betreuende die Virtual Reality kennen. Sie testen die Themenwelten und machen ihre Erfahrungen. Gemeinsam mit dem Workshopleiter wird diskutiert, für welches Klientel Virtual Reality geeignet ist und in welchen Wohnbereichen oder Versorgungsformen ein Einsatz infrage kommt. Erste Erfahrungen sammeln die Betreuten in Begleitung. Dabei wird vor allem auf die Ansprache der Nutzer durch die Betreuenden geachtet. Ein



*Fotorealistische Darstellungen in bester Qualität machen das Eintauchen in virtuelle Welten zu einem besonderen Erlebnis.*



Heranführen und vor allem auch ein behutsamer Ausklang sind entscheidend. Niemandem darf die Brille einfach ohne Vorwarnung abgenommen werden.

Der Einsatz der Brillen selbst ist denkbar einfach. Die Betreuten werden persönlich angesprochen und gefragt, wie es wohl wäre, mal im Hochgebirge der Alpen zu wandern. „Mögen Sie die Berge, oder wollen Sie eher einen Sandstrand auf einer einsamen Insel erleben?“ Erklärt werden kann die Brille mit Worten wie: „Mit dieser Brille sind Sie mittendrin statt nur dabei. Sie tauchen ein in eine andere Welt und können ganz bequem von Ihrem Sessel aus reisen.“ Die Brille lässt sich im Sitzen und im Liegen verwenden.

### **Fortbildungs- und Fördermöglichkeiten nutzen**

Die Krankenkasse BKK-VBU fördert und unterstützt virtuelle Angebote im Rahmen des Präventionsgesetzes für stationäre Pflege (§ 20 SGB V; § 5 SGB XI). „Mit der Auszeit auf Knopfdruck verbinden wir das analoge mit dem digitalen betrieblichen Gesundheitsmanagement“, sagt Sven Dahle, der zuständige Referent. „Wir wollen schnelle und flexible Lösungen – in Zeiten, die ein Umdenken erfordern und für eine Zielgruppe, die es dringend braucht.“

Gemeinsam mit dem Verein Wir Sind Altenpflege können Heime Virtual Reality in die Betreuung integrieren. In Workshops, die auch als Fortbildung nach § 53c SGB XI für Betreuungskräfte nach § 43b umgesetzt werden können, oder bei Events zu digitalen Angeboten erkunden Mitarbeitende eigene Einsatzbereiche. So entfaltet Technik ihren Nutzen, und der Praxistransfer gelingt. Oft entwickeln Betreuungsteams individuelle Ansätze. Der Verein gibt ihnen die Chance, Virtual Reality kennenzulernen und sie auszuprobieren. Die Brillen lassen sich intuitiv bedienen und funktionieren ohne Internetverbindung. So entsteht digitale Teilhabe ohne Vorkenntnisse. ●



*Armando Sommer, Erster Vorsitzender  
Wir Sind Altenpflege e.V.,  
Tel. (0 27 37) 2 26 98 54,  
[mail@wir-sind-altenpflege.de](mailto:mail@wir-sind-altenpflege.de),  
[wir-sind-altenpflege.de](http://wir-sind-altenpflege.de)*