

# Kinästhetik verändert den Pflegealltag

## Neue Bewegungslehre im Seniorenzentrum in Delbrück

Delbrück (VV). Pflege ist harte körperliche Arbeit. Vor allem, wenn die pflegebedürftigen Menschen in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind. Nicht ohne Grund leiden viele Pflegekräfte unter Rückenproblemen. Doch im Delbrücker Clemens August von Galen-Haus könnte das bald anders werden.

Es ist eine Situation, bei der den meisten Krankenschwestern und Altenpflegern spontan der Rücken schon vor der eigentlichen Arbeit weh tut. Eva Rhode beispielsweise muss einen etwa 83 Kilogramm schweren Mann umbetten; eine Aufgabe, wie sie im Alltag der Altenpflege ständig vorkommt.

Doch diesmal ist alles ganz einfach: Unter den kritischen Augen von acht Kolleginnen macht Eva Rhode vor, wie sie den Mann mühelos umlagert. Sie unterstützt dessen kaum wahrnehmbare Bewegungen, in dem sie hier leicht drückt, da hält. Von Heben oder gar Zerren keine Spur.

Diese Leichtigkeit ist kein Geheimnis. Dahinter steht eine Bewegungslehre, die sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten in Deutschland verbreitet hat: Kinästhetik.

«Im Grunde genommen geht es dabei um genaue Beobachtungen: Wie bewegt man sich, was passiert bei Bewegungen», sagt die Kinäs-

thetik-Trainerin Gundula Höpner in Delbrück. «Jede noch so komplexe Bewegung setzt sich aus Mikrobewegungen zusammen und die muss man kennen. Diese Erkenntnisse setzen wir systematisch um.»

Wer sich mit der Kinästhetik auseinandersetzt, erwirbt Bewegungskompetenz. So weiß Eva Rhode, dass ein bettlägeriger Mensch seinen Körper spiralförmig dreht, wenn er im Bett nach oben rutschen will. Diese Eigenbewegung unterstützt und verstärkt sie.

Das ist im Prinzip einfach, muss aber dennoch intensiv gelernt werden, vor allem, weil es in der Kinästhetik um mehr als nur um Bewegung geht. Wahrnehmung und Koordination sind die wichtigsten Prinzipien der Kinästhetik - und wie alle auf den ersten Blick einfachen Dinge sind diese grundsätzlichen Verhaltensänderungen in Wahrheit das Schwierigste, was Gundula Höpner in ihren Kursen vermitteln muss.

Es ist jedoch gerade dieser umfassende Ansatz, der die Fachleute im Clemens August von Galen-Haus begeistert. Der Pflegealltag wird leichter und effektiver, glaubt Pflegedienstleiterin Brigitte Badke: «Wir arbeiten mit den Kompetenzen der Bewohner, fördern sie und erhalten außerdem die Gesundheit der Mitarbeiter.»

Damit findet sie volle Unter-

stützung bei Hausleiter Josef Opitz, der die Vorteile der Kinästhetik am eigenen Leib erfahren hat. Opitz war das «Versuchsobjekt», das Eva Rhode am letzten Seminartag im Bett scheinbar mühelos bewegt hat. Diese Erfahrung hatte ihn beeindruckt. «Es ist, als würde man neue Möglichkeiten des eigenen Körpers entdecken», sagt er.

Für ihn wie für Brigitte Badke ist klar, dass die Kinästhetik im Clemens August von Galen-Haus fest installiert werden soll. Die Pflegedienstleiterin kann sich gut vorstellen, den Gästen der Kurzzeitpflege praktische Tipps aus der Bewegungslehre mit nach Hause zu geben. «Eigentlich müsste jeder, auch der zu Hause pflegt, kinästhetische Grundkenntnisse besitzen, weil es allen Beteiligten das Leben leichter macht», sagt sie. Im Clemens August von Galen-Haus gehören die Zeiten des Heben und Tragens auf jeden Fall bald der Vergangenheit an.

**Westfälisches Volksblatt**  
die Informative  
**Stark im Lokalen.**

## INTERNETSEITEN

Zum Thema Kinästhetik gibt es zahlreiche Links im Internet. Eine Auswahl: [www.viv-arte.com](http://www.viv-arte.com); [www.pflegen-online.de](http://www.pflegen-online.de); [www.kinaesthetik.de](http://www.kinaesthetik.de); [www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)



Die Kinästhetik macht es möglich: Die Arbeit mit Patienten wird für Pflegerinnen wie Eva Rhode wesentlich leichter, wenn sie die Grundsätze

der Bewegungslehre anwenden (im Bild «Versuchsobjekt» Josef Opitz, Heimleiter im Clemens August von Galen-Haus).  
Foto: Flüter