



AUF ZU NEUEN UFERN

Stefan Knobel, Präsident des Stiftungsrates der Stiftung Lebensqualität und Herausgeber der Zeitschrift LQ über die Bedeutung von Kinästhetik für die Pflege

DIE FRAGEN STELLTE Sabine von Varendorff

Wir alle kennen irgendwelche Erzählungen von dem Profifußballer, der mit 30 einen ausgelagerten und verbrauchten Körper hat, der Primaballerina, die mit 28, anstatt selbst zu tanzen, nur noch Tanz unterrichten kann, weil ihre abgenutzten Knie sie nicht mehr tragen. Viele Menschen haben diese Bilder im Kopf – auch das vom Pflegeberuf als Knochenjob, der Körper und Geist aufzehrt. Wie sieht es mit diesen Vorstellungen aus, entsprechen sie der Realität? Wenn ja, geht Pflege auch anders? Gemeinsam mit Stefan Knobel, Präsident des Stiftungsrates der Stiftung Lebensqualität, die sich unter anderem für die Entwicklung von Kinästhetik und für die Entwicklung eines europäischen Kinaesthetics-Netzwerkes engagiert, forscht das **magazin** nach.

magazin: In der Samariterstiftung läuft das wissenschaftlich begleitete Kinaesthetics-Projekt in der zweiten Runde. Dieses Mal haben sich acht Häuser der Altenhilfe und -pflege in das Projekt eingeklinkt. Dabei lernen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege, wie kinästhetisch ausgerichtete Pflege geht. Erklären Sie uns bitte: Was ist Kinästhetik überhaupt und wie ist dieses Konzept entstanden?
Stefan Knobel (SK): Das Fachgebiet der Kinästhetik erforscht die menschliche Individualentwicklung. Der Zugang dazu ist die menschliche Bewegung. Das darum, weil die bewusste und differenzierte Bewegung oder Bewegungswahrnehmung und -steuerung für die menschliche Entwicklung sehr wichtig sind. Bewegung in dieser

Weise zu erforschen, war eine Idee der Nach-68er-Bewegung. Damals ließ sich die Wirkung der zuvor entstandenen Bewegungskonzepte wie Rolfing, Alexandertechnik oder Feldenkrais beobachten. Der eigene Körper wurde als Instrument für die persönliche Wahrnehmung entdeckt. Einer der Gründerväter des Fachgebietes der Kinästhetik war John Graham. Der Tänzer, Choreograf, Philosoph und Mitbegründer des „Vereins für Kinästhetik“ im Jahr 1980, sah im eigenen Körper den Schlüssel für innere Weisheit und intuitives Wissen. Er betrachtete den Tanz als ganzheitlichste Ausdrucksform des Menschen. So entwickelte sich sein Tanzstil mit dem Namen Gentle Dance, der spielerischem Bewegen und Experimentieren mit Zeit, Raum und Anstrengung mehr Bedeutung zu-

ZU GAST

sprach als der gelernten Tanztechnik. Er sah im Bewegen des Körpers den Zugang zum Lebendigsein mit allen Sinnen.

Da muss ich Sie kurz unterbrechen. Wenn Pflegekräfte von spielerischen Bewegungen und tänzerischen Abläufen lesen und dann ihre tagtägliche Arbeit vor sich sehen, könnten sie sich schnell nicht ernstgenommen fühlen oder sogar ärgerlich werden.
SK: Diese Reaktion kann ich nachvollziehen. Sie entsteht auf Basis dessen, wie wir bis jetzt auf Gesundheit, Alter oder Bewegung schauen. Unser Blick ist geprägt von dem, was Menschen nicht mehr können. Das spiegelt sich dann auch häufig im Verständnis von Pflege. Wir wissen ganz oft so detailliert, was warum nicht mehr geht. Diese Sichtweise verwehrt uns aber den Blick darauf, welche Möglichkeiten noch da sind. Weil wir das, was nicht mehr funktioniert, im Blick haben, bleiben das spielende Ausprobieren und die Suche nach neuen Wegen verschüttet. Wenn wir jetzt aber mit dem Blick von Graham schauen, dann sehen wir einen Menschen in seiner Ganzheit und erkennen: Der Mensch ist, egal wie viel oder eben wie wenig er kann, ein Entwicklungswesen. Das Leben ist ein von innen gesteuerter, individueller Entwicklungsprozess, der nicht vom Alter beschränkt wird. Wenn ich meine Bewegungserfahrung studiere, kann ich eine Vielzahl bislang ungeahnter Möglichkeiten entdecken.

Wie müssen wir das im Zusammenhang mit Pflege verstehen? Die Fachkräfte treffen hier mitunter auf Menschen, die bettlägerig sind oder die nur noch am Rollator gehen können. Wie soll

in diesen Fällen noch Entwicklung möglich sein?

SK: Das ist kaum vorstellbar, wenn die bekannte, defizitäre Perspektive beibehalten wird. Dazu ein Beispiel: Wenn ich Fenster putze und mir tut dabei die Schulter weh, dann liegt die Reaktion nahe, das Fensterputzen bleiben zu lassen, es zu delegieren oder ein Hilfsmittel einzusetzen. Ich kann aber diese Herausforderung auch nutzen, um zu studieren, woher die Schmerzen kommen und es zum Beispiel mit dem anderen Arm versuchen oder weitere Möglichkeiten erproben, so dass diese Arbeit nicht zur Last, sondern zur Lust wird. Der berühmte Kybernetiker Heinz von Foerster sagte: „Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten steigt“.

Was bedeutet das für die Pflege?

SK: Grundsätzlich gilt: Ich bin der größte Einflussfaktor auf die eigene Entwicklung in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten. Wenn wir das jetzt übertragen auf die Pflegenden und die zu Pflegenden, dann bedeutet das: Als pflegende Person brauche ich ein fundiertes Wissen über meine eigenen Möglichkeiten in den alltäglichen Aktivitäten. So wie ein Schreiner viel Wissen über die verschiedenen Hölzer braucht, wird die Pflegekraft zur Expertin über die alltäglichen Aktivitäten. Wenn jemand nicht mehr gut aus einem Bett aufstehen kann, dann beobachte ich ihn, was er noch kann. Vielleicht sehe ich, dass er auf dem Weg ins Sitzen viel zu viel Kraft braucht und dadurch blockiert ist. Als unterstützende Person helfe ich, einen Weg zu finden, der weniger Kraft braucht, indem die Person zum Beispiel die Arme anders einsetzt, um das Gewicht zu verlagern. Ich setze diese Person also nicht hin, sondern helfe ihr, einen einfa-

chen Weg zu suchen, um selbst ins Sitzen zu kommen und sich dabei wirksam zu fühlen. Das ist ein sanftes Bewegungskonzept, das stets darauf ausgerichtet ist, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten für eine Bewegungsabfolge weiter zunimmt. Jede Pflegeunterstützung wird so zu einer Lehr- und Lernsituation. Das Resultat davon ist die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit und daraus entstehen Motivation und Lebensfreude.

„Darum sollten die Pflegenden nicht den anderen Menschen bewegen, sondern ihm helfen, sich selbst zu bewegen“



Aber der Mensch hat sich vor Jahrmillionen aufgerichtet und geht seither so und nicht anders auf seinen zwei Beinen. So setzt er sich hin und so steht er auf – kostet das nicht sehr viel Kraft, gegen dieses Ur-Wissen neue Bewegungsabläufe zu lernen?

SK: Das Erlernen von neuen Bewegungsabläufen ist kein Kampf gegen, sondern die Suche nach diesem Ur-Wissen. Beispiel: Wir stehen jeden Tag ohne viel Anstrengung vom Stuhl auf. Solange es funk- ➤

tioniert, meinen wir, diese Aktivität sei „selbstverständlich“. Dass wir das „Selbstverständliche“ selbst nicht verstehen, zeigt sich, wenn wir diese Aktivität aus irgendeinem Grunde nicht mehr alleine schaffen. Dann kommt ein netter Mensch vorbei und „hilft“, indem er mich am Arm hochzieht. Diese spontane „Hilfe“ hilft aber nicht, weil sie dem körperlichen Ur-Wissen widerspricht. Wenn ich aufstehen will, muss ich mein Gewicht nicht gegen die Zimmerdecke heben, sondern über meine Beine verlagern. Erschwerend kommt hinzu, dass die Steuerung einer Aktivität nur von innen geschehen kann. Darum sollten die Pflegenden nicht den anderen Menschen bewegen, sondern ihm helfen, sich selbst zu bewegen.

„Es geht um echte Verhaltensveränderungen und um eine neue Perspektive für den Pflegeberuf“

Wie funktioniert das, wenn Menschen beispielsweise demenziell erkrankt sind?

SK: In diesen Situationen ist es besonders wichtig, dass die unterstützende Person nicht den anderen bewegt, sondern ihm hilft, sich selbst zu bewegen. Wenn ein an Demenz erkrankter Mensch beim Aufstehen einfach hochgezogen wird, entsteht oft Aggression. Dies aus gutem Grund, denn Hilfe, die nicht hilft, wird als Bedrohung oder Übergriff verstanden. Demenzerkrankte Menschen brauchen subtile Unterstützung, um sich selbst besser verstehen zu können. Das funktioniert nicht nur durch Worte – die Kunst der Pflege besteht darin, zu lernen mit den Händen zu reden – durch Bewegung und Berührung.

Das hört sich wertvoll für beide Seiten an – Kinästhetik zu lernen ist sicher ein langwieriger Prozess?

SK: Erinnern wir uns: Ich selbst bin der beste Einflussfaktor, wenn ich etwas ändern möchte. Wenn ich kinästhetisch handeln möchte, dann studiere ich nicht ein Buch, sondern zuallererst mich selbst. Ich schärfe meine Wahrnehmung und über diese geschärfte Selbstanalyse meiner eigenen Aktivitäten finde ich neue Wege zu meiner Identität. Kurz: ich lerne mich neu kennen. Das ist die Basis. Im zweiten Schritt geht es darum, mit diesem neuen Grundverständnis die Unterstützung für andere Menschen neu zu denken und zu gestalten. Wenn das gelingt, machen die Pflegenden die Erfahrung, dass Pflege nicht verschleißt, sondern guttut. Es lässt sich sagen: Wenn ich jemandem helfe, damit es ihm besser geht und dabei meine Gesundheit ruiniere, dann war mein Angebot verkehrt. Natürlich ist es eine Herausforderung, das zu lernen. Denn es geht um echte Verhaltensveränderungen und um eine neue Perspektive für den Pflegeberuf. Die Samariterstiftung unternimmt alles, dass dieser Lernprozess zum Vorteil des Personals und der Bewohner:innen gelingen kann. Nicht nur die Pflegenden, sondern auch das Führungspersonal werden geschult. Das ist die Voraussetzung, dass die Betriebskultur nachhaltig verändert werden kann.

Werden diese Schulungen von speziell ausgebildeten Fachleuten gestaltet?

SK: Ja. Die Kinaesthetics-Trainer:innen haben sich im Verein Kinaesthetics Deutschland organisiert. Das ist der Berufsverband für Kinaesthetics-Trainerinnen und -Trainer, welcher auch die

ganzen Fort- und Weiterbildungen entwickelt. Etwa 700 Trainer:innen sind gegenwärtig als Partner:innen von Kinaesthetics Deutschland aktiv. In Kooperation mit dem Berufsverband führen sie pro Jahr 2.000 Basiskurse (Grund-, Aufbau-, Peer-Tutoring-Kurse) durch. In diesen Kursen erweitern jährlich etwa 24.000 Teilnehmer:innen ihre eigene Bewegungskompetenz, lernen andere Menschen gesundheits- und lernfördernd zu unterstützen und erhöhen so die Lebensqualität im beruflichen wie privaten Alltag.

Das sind beeindruckende Zahlen. Sieht die Pflegelandschaft also schon ganz neu aus?

SK: (lacht) Wir sind auf einem Weg. Aber angesichts der riesigen Herausforderung, die die demographische Entwicklung in den kommenden Jahren mit sich bringt, macht es meiner Auffassung nach Sinn, Pflege neu zu denken. Denn gut gemachte Pflege kann den Pflegebedarf senken. Pflege ist nicht ein Teil des Problems in der Altersversorgung, sondern ein wichtiger Teil der Lösung. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass dort, wo Menschen kinästhetisch gepflegt und begleitet werden, beispielsweise weniger Frauen und Männer stürzen und mit schweren Brüchen ins Krankenhaus müssen. Sie haben einfach wieder ein Bewusstsein dafür gewonnen, was sie können, sind selbstbewusster, trauen sich mehr und werden selbstständiger. Angesichts der Tatsache, dass es in der Gesellschaft in wenigen Jahren bis zu 40 Prozent mehr 80-Jährige geben wird als heute, die dann auch der Pflege bedürfen könnten, ist das doch ein guter Ansatz. Pflege hilft proaktiv, dass in Zukunft der Pflegebedarf sinkt. ■

JEDER Mensch HAT EINEN Wert

Lebenslanges Lernen als wichtiger Bestandteil der Teilhabe am Leben für Menschen mit psychischer Erkrankung

Ekkehard Walther* knetet ganz behutsam den Hefeteig. Heute soll es einen Rosinenzopf geben. Backen macht ihm großen Spaß – aber dass das so ist, war angesichts seiner psychischen Erkrankung vollkommen in den Hintergrund geraten. Denn Ekkehard Walther ist seit vielen Jahren in psychiatrischer Behandlung und erlebte zudem mehrere Klinikaufenthalte. Im Wohnheim für Menschen mit psychischer Erkrankung erfährt Ekkehard Walther viel Hilfe und Unterstützung, auch durch individuelle Angebote der Tagesstruktur. So entwickelt er langsam wieder alltagspraktische Fähigkeiten und Kompetenzen. Weil er früher so leidenschaftlich gern gebacken hat, ist der Brunch am Freitagvormittag, für den noch ein Rosinenzopf fehlt, ein willkommener Anlass, die „alten“ Kenntnisse wiederzubeleben. Ekkehard Walther backt einen Hefezopf und „lernt“ dabei Ausdauer, Konzentration und Zusammenarbeit.

„Wenn Menschen das tun, was sie können, wenn wir eine Arbeit suchen, die zum Menschen passt und nicht umgekehrt, dann kann der Mensch wachsen. Lernen bedeutet dann Entwicklung von Potenzial“

Menschen wie Ekkehard Walther brauchen eine beschützte Umgebung zum Leben und Wohnen. In der Ringstraße 4 in Schwäbisch Hall haben 24 Menschen mit hohem psychiatrischem Hilfebedarf ihr Lebensumfeld gefunden. Die Menschen leben, je nachdem ob es einen richterlich angeordneten Unterbringungsbeschluss gibt oder

nicht, im offenen oder schließbaren Bereich. Sie erfahren dank individueller Unterstützung Entwicklungsmöglichkeiten. Diese werden gefördert und verstärkt, indem Bildung nicht als Belehrung daherkommt, sondern wie beiläufig während praktischer Tätigkeiten erlebt werden kann. So wird Arbeit zur echten Bildungsarbeit. Das lässt vor allem bei den Beschäftigten ein neues Selbstverständnis und ein Gefühl von Wertigkeit wachsen.

„In der Ringstraße begegnen wir Menschen, die auf einen Punkt in ihrem Leben zurückgefallen sind, den sie sich so nie hätten vorstellen können“, erzählt Martina Higler, Teamleitung Tagesstruktur. Manche von ihnen haben oft Jahre ambulanter und stationärer psychiatrischer Behandlung hinter sich. Auch Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld haben in ihrem Leben eine Rolle gespielt. „Wenn sie sich in der Ringstraße vorstellen und wir prüfen, ob sie hier wohnen und leben könnten, dann wird ganz individuell geschaut, was kann der Mensch, welches sind seine Ziele und Wünsche für die Zukunft.“ Mit diesem Hintergrund werden Arbeit und Bildung als Teil einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung verstanden.

„Gemeinsam mit unseren Klientinnen und Klienten schauen wir im Förder- und Betreuungsbereich genau hin, wo die Entwicklung hingehen soll und wo sie hingehen kann“, erzählt Anja Morgenstern, Ergotherapeutin. Erst nach dieser „Bestandsaufnahme“ wird ein ganz persönlicher Wochenplan entwickelt. Dazu gehören kreative Beschäftigungen, kognitive Angebote, soziales