

## Kinästhetik

Die Krankenschwester und Trainerin für Kinästhetik Petra Kümmel sprach zum Thema „Körper und Bewegung als hilfreiches Kommunikationsmittel in der Pflege Demenzkranker“ (Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart am 11. Juli 2007 im Seminarzentrum der Barmer Ersatzkasse in Stuttgart, Hirschstraße).

### Begriff Kinästhetik

(Kinesia = Bewegung, Ästhetik = mit den Sinnen wahrgenommen, Schönheit, Harmonie)

Kinästhetik ist keine Pflegemethode, sondern hilft zu verstehen, was bei den eigenen Bewegungen passiert oder wenn zwei Menschen gemeinsam etwas tun.

Der Beginn des Bewegungslernens fällt bereits in die embryonale Phase, im ersten Lebensjahr lernen wir dann, zu sitzen, mit dem Löffel zu essen, später zu laufen etc. Die erlernten Bewegungen werden abgespeichert, es bilden sich individuelle Bewegungsmuster heraus. Diese zur Gewohnheit gewordenen Bewegungsmuster der Demenzkranken herauszufinden ist von großer Bedeutung, wenn man sie zu bestimmten Bewegungen bringen oder sie dabei unterstützen will.



Durch die Muskeln spürt man, ob man in Balance ist, sitzt oder liegt.

Bei Bewegung spüren wir Spannung, durch Änderung der Muskelspannung können Menschen sich selbst spüren.

Die Muskulatur teilt uns auch mit, ob wir in Balance sind, und ob wir stehen, sitzen oder liegen.

Spüren kann man auch die inneren Organe, die mit Muskulatur ausgestattet sind wie Magen, Darm(schließ)muskeln, Blase. Menschen mit Demenz ist unter Umständen die Bedeutung der Wahrnehmung der eigenen Muskulatur nicht mehr bewusst.

### Kinästhetik-Konzepte



Anhand eines Plakates werden die sechs Kinästhetik-Konzepte gezeigt, mit deren Hilfe die verschiedenen Aspekte der menschlichen Aktivität beschrieben werden.

Es sind dies (im Uhrzeigersinn, oben beginnend)

### Interaktion

- Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, kinästhetischer Sinn (Körpersinn, Gleichgewichtssinn)  
Pflegerinnen können die genannten Sinne nutzen, um dem Demenzkranken etwas mitzuteilen (z.B. durch die gesprochene Aufforderung: „Stehen Sie auf“). Hier erweist es sich oft als nützlich, die Biographie des einzelnen zu kennen (z.B. dass eine alte Dame früher gerne getanzt hat).
- Bewegungselemente: Raum, Zeit und Anstrengung sind jeweils optimal zu kombinieren
- Interaktionsformen: gleichzeitige Interaktion, wie untergehakt laufen; schrittweise Aktion

### Anatomie

- Massen und Zwischenräume
  - Orientierung am Körper
- Wie benutze ich Bewegungsräume?

### Bewegung

- Haltungsbewegung und Transportbewegung
- spiralförmige und parallele Bewegungsmuster

### Anstrengung



Hilfe beim Aufstehen vom Stuhl: Nicht am Arm zerrén, sondern die natürliche Bewegung unterstützen

Hier gibt es die Qualitäten drücken oder ziehen.

Beispiel: Soll man zur Unterstützung beim Aufstehen vom Stuhl lieber drücken oder ziehen?

### Funktion (Liegen, Knien, Sitzen, Gehen, Kriechen etc.)

Für die Pflege ist entscheidend, welche grundlegenden Positionen für welche Funktionen günstig sind. Wie beginnt man beispielsweise damit, sich ins Bett zu legen?

### Umgebung (Personen, Räume, Möbel)

Wie muss ein Stuhl gestaltet sein, damit man leicht aufstehen kann? Personen können hindern oder helfen.

### Anwendungsbeispiele

Diese sechs Aspekte spielen bei den verschiedenen Alltagsbewegungen eine Rolle. Der Phantasie der Pflegerinnen sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, Demenzkranke zum gewünschten Verhalten zu animieren.



T-Shirt ausziehen, Hände falten, Nase finden. Bewegungsmuster werden zur Gewohnheit

Wichtig ist, dass jede Bewegung Spuren im Gehirn hinterlässt. So ist man es z.B. gewohnt, auf eine bestimmte Art und Weise die Hände zu falten. Bestimmte gewohnte Muster gibt es auch beim Ausziehen des T-Shirts. Da Menschen mit Demenz hier manchmal Schwierigkeiten haben, den Anfang zu finden, ist es gut, deren Gewohnheiten herauszufinden.

Das gleiche gilt beim Anziehen der Hose – beginnt man mit dem falschen Bein, so kann das jemanden durchaus aus dem Takt bringen.

Auch ist es nützlich, die grundlegenden Bewegungsmuster von Menschen z.B. beim Aufstehen vom Stuhl zu kennen. Bevor wir aufstehen, ziehen wir die Beine etwas nach hinten und beugen den Oberkörper nach vorne. So kann bei manchen Menschen ein leichter Druck aufs Knie als taktiles Signal zum Aufstehen verwendet werden. Bei anderen kann eine Geste oder ein gesprochener Satz mehr bewirken.



Hilfe beim Aufstehen vom Stuhl: Spiralförmige Bewegung ist besser als den Kranken an den Armen zu ziehen

Beim Rutschen von einem Stuhl zum nächsten demonstriert Petra Kümmel, dass Menschen sich spiralförmig bewegen.

Um jemandem beim Aufstehen vom Stuhl zu helfen, ist eine spiralförmige Bewegung besser als einfaches Ziehen.

Auch beim Hinsetzen kommt es darauf an, die Abläufe zu studieren: welchen Weg nimmt das Gewicht? Diese Abläufe sind auch wichtig beim Gang auf die Toilette und beim Einsteigen ins Auto. Einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss hat die Umgebung auf die verschiedenen Funktionen, doch ist auch hier die Biographie von entscheidender Bedeutung.

Manche Demenzkranke können nicht mehr gehen. Dann kann es hilfreich sein, sich gemeinsam zu bewegen. Um einer Abwärtsspirale von immer weniger Bewegung und zunehmendem Muskelabbau entgegen zu wirken, wird Sitzgymnastik empfohlen.

### Bildungsangebote

Ein Kinästhetik-Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige umfasst achtzehn Stunden. Die Kosten werden von der Pflegeversicherung übernommen. Für pflegende Angehörige und Betroffene ist ein Hausbesuch eingeschlossen. Bei Professionellen können die Kursgebühren evtl. vom Arbeitgeber übernommen werden.

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam*