

Nachlese zum Vortrag

## Wie geht das nochmal mit dem Aufstehen?

### Kinästhetik erleichtert Bewegungsabläufe im Alltag



Alltägliche Pflegehandlungen sollten so durchgeführt werden, wie es für die Gesundheit und Lebensqualität aller Beteiligten zuträglich ist. Das bestmögliche Vorgehen ist nicht angeboren, sondern wird von der Kinästhetik gelehrt. Am 9. Oktober 2014 war *Waltraud Weimann* zu Gast im Treffpunkt 50plus in Stuttgart bei unserer monatlichen Vortragsveranstaltung *Leben mit Demenz* in Kooperation mit der Alzheimer- und Fachberatung Demenz der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart und dem Treffpunkt 50plus. Die Krankenschwester und Lehrerin für Pflegeberufe widmet die Hälfte ihrer Arbeitszeit dem Kinästhetik-Training am Klinikum Ludwigsburg.

#### Was will Kinästhetik

Unser Körper führt unentwegt Bewegungen aus, so zum Beispiel beim Atmen, Essen und Trinken, Sitzen und Stehen.

- Kinästhetik lehrt, den Pflegebedürftigen, denjenigen, den man hierbei unterstützt, bewusst zu verstehen und so die Pflegeroutinen im Alltag zu erleichtern.
- Als Lehre von der Bewegungswahrnehmung vereint Kinästhetik Erkenntnisse aus Biologie, Anatomie und Verhaltenskybernetik.
- Kinästhetik will (Lern)Angebote so gestalten, dass Pflegenden und Gepflegte ihre Fähigkeiten einbringen und ihre Spannung regulieren und anpassen können. Pflegenden schonen ihren Körper, Pflegebedürftigen soll ermöglicht werden, sich selbst zu steuern.

#### Steuerungs- und Bewegungskompetenz

Die Kinästhetik geht davon aus, dass der Mensch immer lernt. So kann er auch lernen, sich zu verspannen. Dies ist bei einem Pflegebedürftigen dann der Fall, wenn er weder im eigenen Körper noch in der Umgebung orientiert ist und nicht weiß, was auf ihn zukommt. Deshalb müssen Pflegenden bei allen Routinen sowohl für die eigene Person als auch für andere fragen:

- Im Gehirn: was registriere ich?
- In den Muskeln: Grundsätzliche Vielzahl von Möglichkeiten erweitern/einschränken
- Sinnesorgane Auge, Ohr, Nase, Zunge, Fingerspitzen: Wie differenziert kann ich Unterschiede in meiner Bewegung wahrnehmen? Körperbezogene Pflegehandlungen nutzen vor allem den kinästhetisch-taktilen Sinn.

Für jeden dieser „Mitspieler“ ist zu bedenken, wie dem Pflegebedürftigen ermöglicht werden kann, sich selbst zu steuern.

### Vorgehen bei der Pflege nach Prinzipien von Kinästhetik

Der Pflegebedürftige soll bei Pflegehandlungen die eigenen Ressourcen einsetzen. Demonstriert und von den Teilnehmern selbst erprobt wurde dies an den Beispielen des Reichens eines Getränks aus einem Glas, der Unterstützung beim Anheben eines Armes und beim Aufstehen von einem Stuhl.



Stets muss der Pflegenden zunächst seine eigenen Routinen bewusst wahrnehmen und verstehen. Trinkt jemand selbst aus einem Glas, so prüft er zunächst, wie voll dieses ist. Daraus ergibt sich, wie viel Muskelkraft nötig ist, um es zu heben, wie der Kopf zunächst nach vorne und dann nach hinten bewegt wird, wie weit der Mund geöffnet wird. Nun muss sich der Pflegenden in den Menschen mit Demenz hineinversetzen. Wie reagiert er auf ein Glas, das auf ihn zukommt, was sind seine Befürchtungen?



Deshalb ist es wichtig, Angebote so zu gestalten, dass der Pflegebedürftige versteht, was passiert. Er soll so viel Kontrolle wie möglich über den Vorgang des Trinkens bekommen und sein Einverständnis geben für das, was geschieht. Der Trinkende kann mehr Kontrolle ausüben und sich besser orientieren, wenn ihm das Glas in die Hand gegeben wird und Pflegenden und Gepflegter dieses gemeinsam zum Mund führen.

Wenn das Trinken nicht klappt, muss man herausfinden, was dem anderen hilft oder was ihn behindert: Befürchtet er, dass er zu viel Flüssigkeit abbekommt oder dass sie daneben geht? Wichtig ist, so lange zu beobachten und auszuprobieren wie nötig. Kinästhetik lehrt die verschiedenen Möglichkeiten, die durchprobiert werden müssen:

- Wenn das Führen der Hand mit dem Glas nicht funktioniert, dann ist es vielleicht die falsche Hand, oder der Pflegebedürftige trinkt üblicherweise im Sitzen oder Stehen.

- Ein weiterer Grund für Ablehnung kann sein, dass es nicht schmeckt. Und Geschmacksvorlieben können sich auch noch in hohem Alter ändern.
- Oder es ist nicht die richtige Zeit, oder der Betreffende hat Angst vor dem Verschlucken.
- Oder das Getränk wird nicht erkannt, weil es durchsichtig/klar ist. Besser sind dann farbige Getränke.

Waltraud Weimann ist es wichtig, dass Kinästhetik geeignet ist, die Lebensqualität zu steigern. Menschen mit Demenz haben zwar ihre Erinnerung verloren, sie können jedoch im gegenwärtigen Augenblick erfahren, dass sie ihren Körper selbst steuern können und dass ihre Wünsche und Befürchtungen ernst genommen werden. In diesem Sinne hält sie es für möglich, dass sich Dante mit seiner Aussage „Die Erinnerung ist das höchste Gut auf Erden“ irrt.

### **Wie und wo kann man Kinästhetik lernen?**

Für pflegende Angehörige gibt es eigene Kinästhetik-Programme mit Grund- und Aufbaukursen sowie individuellen Schulungen in der Häuslichkeit, die am Pflegebedarf des Angehörigen orientiert sind. Die Kosten hierfür können von den Pflegekassen im Rahmen der Bestimmungen des § 45 SGB XI übernommen werden. Bei konkretem Bedarf kann man sich dazu bei den Pflegekassen beraten lassen. Es werden überdies Schulungen in Heimen angeboten.

### **Links**

- Webseite von Kinaesthetics Deutschland: [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de)
- Webseite von Kinaesthetics Pflegende Angehörige: [www.wir-pflegen-zuhause.de](http://www.wir-pflegen-zuhause.de)
- Siehe auch den Vortrag von Petra Kümmel bei der Alzheimer-Gesellschaft Baden-Württemberg am 11.7.2007: [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) > Infoservice > Veranstaltungsnachlesen.

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsmitglied Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*