

Kinaesthetics: Mehr Lebensqualität durch Körperbewusstsein

„Danke an die Krankengymnastin und natürlich an Andrea von der Kinaesthetik, die mir wieder Lebensmut gegeben hat, schon gleich nach der OP.“ So liest sich ein Abschnitt aus dem Dankschreiben einer UMM-Patientin. „Andrea“ – bei ihr handelt es sich um Andrea Knebel-Schneider, von Haus aus Kinderkrankenschwester und seit 2002 als Kinaesthetics-Trainerin in verschiedenen Bereichen der Universitätsmedizin Mannheim tätig.



Partnerin
Kinaesthetics
Deutschland

Doch was ist „Kinaesthetik“, oder, wie Fachleute sagen, „Kinaesthetics“? In der Kranken- und Altenpflege längst kein unbekannter Begriff mehr, klingt das Wort für Laien zunächst fremd und geheimnisvoll. Dabei ist die Idee eigentlich ganz einfach: Menschen mit körperlichen Einschränkungen – sei es durch angeborene Erkrankungen, durch einen operativen Eingriff oder durch den natürlichen Alterungsprozess – zu mehr Körperbewusstsein, Bewegungskompetenz und dadurch oft auch zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Die Bezeichnung Kinaesthetics ist eine Kombination der beiden griechischen Wörter „kinesis“ (Bewegung) und „aesthesis“ (Wahrnehmung). Entwickelt wurde die Methode in den achtziger Jahren des 20. Jahrhunderts in den USA auf der wissenschaftlichen Grundlage der Verhaltenskybernetik. In den achtziger Jahren begannen die ersten Kinaesthetics-Trainerinnen mit regelmäßigen Schulungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Andrea Knebel-Schneider schildert ein Beispiel aus der praktischen Arbeit mit Säuglingen, die Atemprobleme haben: Die kleinen Patienten werden im Pflegealltag oft in Oberkörper-Hochlagerung gebracht, indem die Pflegenden das Bett schräg stellen; dadurch fällt den Babys das Atmen leichter. Allerdings führt diese Lagerung zu einer erhöhten Körperspannung, da die Kinder unwillkürlich gegen die Schwerkraft ankämpfen, um auf der schiefen Ebene nicht nach unten zu rutschen. „Wir können den Babys besser helfen, indem wir sie in der Position so unterstützen, dass sie ihr Gewicht in der Schwerkraft gut kontrollieren können“, sagt Schwester Andrea. In der Praxis funktioniert das, vereinfacht dargestellt, folgendermaßen: Durch ein gefaltetes Handtuch wird eine dreistufige Unterlage geschaffen, auf der das Kind gelagert wird. Dadurch sind die einzelnen Körperregionen – Kopf-, Schulter- und Beckenbereich – jeweils angemessen unterstützt. Auch unter die Extremitäten werden Tücher geschoben, damit die kleinen Arme und Beine nicht hilflos in der Luft schweben. Schließlich bekommen die Füße einen Widerstand durch ein weiteres gerolltes Tuch; so kann das Baby kleine Anpassungsbewegungen machen, bis es richtig bequem liegt. „In dieser entspannten Lage kann das Kind lebenswichtige Prozesse, wie beispielsweise die Atmung, viel besser regulieren“, erklärt die Kinaesthetics-Expertin.



Traditionelle Lagerung für Babys mit Atemproblemen: Schräglagerung des Bettes



Die „Drei-Stufen-Lagerung“ nach kinaesthetischen Erkenntnissen

Wichtig in der kinaesthetischen Begleitung von Kindern ebenso wie von Erwachsenen ist die Ermutigung der Eltern und der Patienten, selbst aktiv zu werden; denn als Betroffene können sie am besten spüren und beobachten, wo es „klemmt“. Es geht also bei Kinaesthetics nicht um eine passive Behandlung der Patienten, sondern um eine Aktivierung eigener Kräfte und Ideen, wie die jeweiligen gesundheitlichen Einschränkungen gelindert werden können. „Es ist vor allem bedeutsam, Bewegungs- und Handlungsspiel-

→ S. 14

Fortsetzung von → S. 13

räume zu erkennen, sie als Kompetenzen zu verstehen. Wir suchen mit den Patienten gemeinsam nach Strategien, diese Kompetenzen weiter zu entwickeln. Die Patienten werden dabei gefordert, aber nicht überfordert. Sie differenzieren fast unbemerkt ihre Bewegungsabläufe, erweitern ihre Handlungsspielräume und verbessern dadurch ihre Lebensqualität“, sagt Knebel-Schneider, die seit über 1993 an der Universitätsmedizin Mannheim arbeitet und mittlerweile nicht nur selbst Patienten mit ihrer Methode begleitet, sondern auch Fortbildungen in Kinaesthetics anbietet. Die UMM-Pflegedirektion – namentlich Pflegedirektor Hagen Kern und seine Stellvertreterin Theresia Elsässer – unterstützt sie dabei ideell und materiell. „Insbesondere Theresia Elsässer hat mich all die Jahre tatkräftig unterstützt. Wäre sie nicht gewesen, dann gäbe es dieses Konzept in der Klinik nicht“, versichert Andrea Knebel-Schneider.

Ihre Kurse stoßen auf große Resonanz bei den Kolleginnen und Kollegen aus der Kinderkranken- und Krankenpflege. Denn die Auseinandersetzung mit alltäglichen Bewegungsabläufen und deren Auswirkungen auf den eigenen Körper kommt nicht nur Patienten, sondern auch den Pflegenden selbst zugute. Es überrascht daher nicht, dass sich im Sommer 2009 an der Universitätsmedizin Mannheim elf so genannte Peer-Tutorinnen für Kinaesthetics haben ausbilden lassen; sie alle sind seit Anfang Juli in unterschiedlichen Kliniken – vom Kinderzentrum über chirurgische und verschiedene Intensivstationen bis hin zur Palliativstation – Ansprechpartnerinnen für Kolleginnen und Kollegen, die diese Methode in die tägliche Pflege mit einbeziehen wollen. In einem viermonatigen Kurs haben sich die Gesundheits- und Kranken- und Kinderkrankenschwestern in Theorie und Praxis mit Kinaesthetics auseinandergesetzt. Die Ausbildung umfasste praktische Übungen zur Schärfung des eigenen Körperbewusstseins ebenso wie theoretische Inhalte und eine Abschlusspräsentation, in der Anwendungsmöglichkeiten der Kinaesthetics in der täglichen Arbeit dargestellt wurden. Die Ausbilderinnen Renate Bayer und Andrea Knebel-Schneider sowie Pflegedirektor Hagen Kern waren gleichermaßen begeistert vom Engagement der Nachwuchs-Kinaesthetikerinnen: „Alle Teilnehmerinnen waren hochmotiviert und haben uns Zuhörer mit ihren professionellen Abschlusspräsentationen überzeugt. So macht Fortbildung richtig Spaß!“, lautete der Kommentar des Pflegedirektors am Abschlusstag. Zwei der Absolventinnen – Brigitte Krügel (Chirurgische Wachstation) und Andrea Wilhelm (Palliativstation) – lassen sich darüber hinaus zu Kinaesthetics-Trainerinnen ausbilden.

Auf der UMM-Homepage soll in absehbarer Zeit ein Kinaesthetics-Forum eingerichtet werden, in dem sich sowohl interessierte Kolleginnen und Kollegen als auch Patienten über diese Methode informieren und austauschen können. Bis es soweit ist, können sie das unter der Adresse www.kinaesthetics.net oder indem sie Andrea Knebel-Schneider direkt kontaktieren: andrea.knebel-schneider@umm.de, bzw.: andrea.knebel-schneider@kinaesthetics-net.de; PSE: 789-2355.

mü



Gutes Ergebnis – gute Stimmung! Die Absolventinnen der Peer-Tutorinnen-Ausbildung im Sommer 2009 (von links nach rechts, beginnend in der hinteren Reihe): Christina Burkhardt, Juliane Schiersand, Silke Lauth, Sandra Limbrock, Brigitte Krügel, Jeanette Rosenzweig, Andrea Wilhelm, Andrea Knebel-Schneider (Kinaesthetics-Trainerin), Renate Bayer (Kinaesthetics-Trainerin), Nina Brandenburger, Andrea Hoppler, Ursula Brecht. Nicht im Bild: Anette Bönenmann