

# Der richtige Dreh spart Kraft und schont den Rücken

*Lebenshilfe bot Kinaesthetics-Lehrgang – Unterstützung, nicht nur für die Pflege von behinderten Menschen*

Von Herbert Kaletta

**REGION** „Kein Mensch kann dir sagen, wie du mit einem bettlägerigen Menschen umgehen musst.“ Elke Kurz, 64, spricht von ihrem 43-jährigen Sohn. Behindert, im Rollstuhl, ist die tägliche Pflege für seine Mutter allein schon körperlich eine schwere Aufgabe. Die Lebenshilfe Heilbronn-Franken hat erstmals einen Kurs Kinaesthetics für Angehörige von Behinderten angeboten.

**Wachsende Bedeutung** Diese aus Amerika stammende Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung lehrt, wie man mit weniger Kraft auskommt. Deshalb findet ihr Konzept zunehmend in Berufen Anwendung, in denen Körperkontakt eine wichtige Rolle spielt. In der Altenpflege, in der Krankenpflege, in der häuslichen Pflege und bei Behinderten. Bei rund einer Million von ihren



Beispiel: Mit Teilnehmerinnen, die die Angehörigen ersetzen, wird unter Anweisung von Trainerin Heidi Lang (vorn) praxisnah geübt. Foto: privat

Angehörigen versorgten pflegebedürftigen Menschen ist diese Hilfe von großem Gewicht. So unterstützt die Barmer Heilbronn nicht zufällig dieses Angebot.

„Wie bewege ich mich leichter?“, heißt die Ausgangsfrage, denn: „Es

ist wichtig, die körperliche Bewegung und ihre Gesetze zuerst an sich selbst zu spüren“, sagt Heidi Lang, Kinaesthetics-Trainerin aus Heilbronn. So üben die acht Frauen im Kurs das Aufstehen von einem Stuhl oder von einer Gymnastikmat-

te, auf die sie sich legen. Das Problem: Viele Bewegungen sind falsch automatisiert. Manchmal über Jahrzehnte. „Kinaesthetics ist Arbeit“, sagt Heidi Lang. Zum Teil habe man es auch in Pflegeberufen falsch gelernt, sagt die gelernte Krankenschwester.

Das Wesentliche des Konzepts von Kinaesthetics ist, statt mit Kraft mit der Bewegung zu arbeiten. „Wenn Sie Menschen bewegen und nicht heben, schonen Sie Ihr Kreuz“, sagt Heidi Lang. Dieses Bewegen ist im Grunde Teamwork von Pflegendem und Gepflegtem. Nach der Erkenntnis: „Menschen folgen der Bewegung anderer“, gilt es, statt mit Druck mit Zug zu arbeiten. Das ist leichter, wenn der Pflegend dazu seine eigene Bewegung nutzt.

Die Kniffs, Drehs und Tricks müssen allerdings erkannt und geübt werden. Und weil auch jene, die gepflegt werden, gewohnt sind, dass

man ihnen zum Aufstehen oder zum ins Bett gehen auf bestimmte Art hilft, muss der Wandel behutsam sein. Beispiel: Durch kleine Hilfen wird die gewohnte Art, von einem Stuhl aufzustehen, unterstützt, indem man eine Stuhllehne anbietet. Leicht schräg gestellt, zwingt sie zur kraftsparenden Drehung.

**Zufriedenheit** Die Frauen im Kurs sind angetan von der neuen Technik. „Es sind erleichternde Hilfen für den Alltag“, sagt Jutta Pfeil aus Bad Rappenau-Heinsheim. „Es bringt für mich und meinen Sohn vieles“, freut sich auch die älteste Teilnehmerin, die 77-jährige Erna Wagermaier aus Lauffen. Sie habe es vorher „dauernd mit dem Rücken gehabt“. Das sei besser. Schwere Rückenprobleme hatte auch Feyruz Akcan seit Jahren. „Es ist sehr gut“, denkt sie über das Training, „man müsste viel früher damit anfangen.“

## Kinaesthetics in Europa

**ORGANISATION** Kinaesthetics kann mit „Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden. Entwickelt wurde das Konzept, beziehungsweise Lernmodell in den 80er Jahren in den USA von dem Tanztrainer Frank Hatch und der Psychologin Lenny Maietta. Schnell stießen ihre Kurse auf starkes Interesse bei Pflegefachkräften. Die Stärkung der Bewegungskompetenz nützt nicht nur Pflegenden, sondern vermittelt auch Gepflegten mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit. In Europa ist die europäische Bildungsorganisation Kynaesthetics inzwischen mit rund 1000 Trainerinnen präsent. Pro Jahr werden 3000 Basiskurse angeboten, die rund 40000 Menschen besuchen – Fachkräfte der Kranken-, Alten- und Behindertenpflege. Zunehmend wird auch die Schulung pflegender Angehöriger gefördert. Nähere Infos auf der Homepage [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de) oder per Mail an [heidi.lang@kinaesthetics-net.de](mailto:heidi.lang@kinaesthetics-net.de). kal