

Reiß- oder Galgen-Methode adé: Kinaesthetics heißt das Zauberwort

NIEBÜLL „So, jetzt wollen wir mal“, sagt die Pflegekraft. Sie beugt sich vor, greift die Hand der Patientin, zieht die Frau aus dem Bett nach oben, um sie anschließend zu versorgen. Für die Hilfsbedürftige ist diese Behandlung unangenehm – das ist ihr anzusehen.

Die Szene ist gestellt, kommt jedoch täglich so oder so ähnlich in vielen Einrichtungen vor. Schieben, drücken oder ziehen sind eher schädlich. „Die Reiß- oder Galgen-Methode ist passé. Für beides ist viel Muskelkraft und Anstrengung nötig“, sagt Trainer Manfred Fischer aus Großenwiehe. Es geht auch

„Wenn ich verstanden habe, wie ich funktioniere, kann ich auf Bewegungen eingehen.“

Manfred Fischer
Trainer

anders. Kinaesthetics heißt das Zauberwort. Gemeint ist das bewusste Wahrnehmen der eigenen Bewegung. Dafür müssen die Abläufe sowohl bei Pflegekräften als auch bei Patienten, in diesem Fall der Gäste, aufeinander abgestimmt sein. Die Mitarbeiter des Wilhelminen-Hospiz wurden von ihm in diesem Bewegungskonzept ausgebildet und in die sechs Kinaesthetics-Konzepte unterwiesen: Interaktion (Wahrnehmung des eigenen Körpers), Funktionale Anatomie (die Kontrolle des Gewichtes in der

Schwerkraft), Menschliche Bewegung (das Potenzial von Bewegungsmustern), Anstrengung (Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen), Menschliche Funktion (alltägliche Aktivitäten verstehen) und Umgebung (sie nutzen und gestalten).

Einer der schlimmsten Sätze ist für Manfred Fischer: „Die oder der kann ja nichts mehr.“ So werde manchmal Immobilität regelrecht geschaffen. Sein Aufruf an die Pflegekräfte ist: „Nutzt die Ressourcen eines Menschen und nehmt ihm nicht alles ab, sondern unterstützt ihn in seinen verbliebenen Fähigkeiten.“ Dafür ist es wichtig, mit dem Menschen über Berührung in Bewegung zu kommen und dort zu unterstützen, wo es nötig ist.

Wichtig ist es, dem Patienten Zeit zu geben. Der Mensch soll lernen, wie er sich eigenständiger bewegen kann. Fischer: „Wenn ich verstanden habe, wie ich funktioniere, dann kann ich auch entsprechend auf Bewegungen eingehen.“ Es gibt viele Möglichkeiten, die das Miteinander erleichtern. Sie kommen zum einen dem Patienten zugute. Gemindert wird beispielsweise das Empfinden des Ausgeliefertseins. Durch eigene minimale Bewegungen, die der Gast des Hospizes selbst oder mit Unterstützung ausführen kann, bekommt er auch in seinem letzten Lebensabschnitt das Gefühl, dass sein Körper trotz aller Einschränkungen



Keine Gewalt: Manfred Fischer demonstriert Anke Danker (stehend) den Umgang mit der Patientin.

noch funktioniert. Diese verbliebenen Ressourcen zu unterstützen, geben dem Menschen auf seinem Weg noch ein Stückchen Lebensqualität mit.

Aber auch die Pflegekräfte können aus der Kinaesthetics Vorteile für sich ziehen. Sie lernen, die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen, den eigenen Rücken zu entlasten und damit häufige Spätfolgen an der Wirbelsäule vorzubeugen. Eine der Hospiz-Mitarbeiterinnen ist Sabine Martensen. „Ich arbeite seit 25 Jahren in der Pflege. Es ist das erste Mal, dass ich mit Kinaesthetics zu tun habe. Ich bin ganz erstaunt, wie wenig Kraft man benötigt.“ Ihre Kollegin Anke Danker bestätigt: „Ich kann das Tempo selbstbestimmen. Und das ganze

ohne Schmerzen.“ Und Pflegekraft Anke Diederichsen ist jetzt motivierter: „Man spürt die Freude des Gastes.“

Selbst bei sehr schweren Fällen lässt sich Kinaesthetics einsetzen. Seit mehreren Monaten lebt ein noch relativ

junger Gast im Niebüller Hospiz, der unter den Folgen eines Gehirntumors leidet. Konnte er sich zunächst noch bewegen und sprechen, so setzten nach und nach diese Fähigkeiten aus. Erst versagte die Stimme, dann war es ihm nicht einmal mehr möglich, seinen Willen in eine Tastatur zu tippen. Mittlerweile ist er bei wachem Verstand in seinem Körper gefangen und völlig auf die Hilfe anderer angewiesen. Leiterin Jana Dienert: „Da wir den Gast schon

länger kennen, können wir anhand bestimmter Reaktionen erkennen, ob ihm etwas unangenehm ist. Ansonsten hätten wir keine Chance.“ Diese Kennzeichen sind minimal, beispielsweise der Gesichtsausdruck, die Atmung oder Schweißausbrüche. Hier ist eine große Sensibilität gefragt. Kinaesthetics bildet in diesem Fall die Grundlage, um den Gast mit einer angepassten Interaktionsform zu begegnen.

Stephan Bülck

BEWEGUNG WAHRNEHMEN

Das Interesse für Bewegung, Tanz und Lernen sowie ihre wissenschaftlichen Kontakte zum Verhaltenskybernetiker K. U. Smith veranlassten die Amerikaner Frank Hatch und Lenny Maietta in den 1970-er Jahren, Kinaesthetics zu entwickeln.

Das Kunstwort verbindet die Lehre einer bewussten und differenzierten Bewegung bzw. Bewegungswahrnehmung mit einer Anspielung auf die Ästhetik. Info: manfred.fischer@kinaesthetics-net.de und www.kinaesthetics.de

Anzeige
B=184,8mm
H=77mm