

# Ein Heim kommt in Bewegung

Ein Alterswohnheim in Hitzkirch setzt neue Standards in der Altenpflege und wird dafür preisgekrönt mit der „Kinaesthetics-Auszeichnung für Lebensqualität“.  
Von Stefan Knobel

In Österreich, Deutschland und in der Schweiz konnten in den letzten Monaten diverse Institutionen die „Kinaesthetics-Auszeichnung für Lebensqualität“ entgegennehmen. Diese Institutionen haben sich systematisch mit der Bewegungskompetenz und der Lebensqualität ihrer KundInnen und MitarbeiterInnen auseinandergesetzt. Eines dieser ausgezeichneten Heime liegt in Hitzkirch – mitten in der Schweiz.

Würde und Lebensqualität sind Grundsätze, die in den Leitbildern von Alters- und Pflegeheimen in der Regel fest verankert sind. Die Leitung des Alterswohnheims Chrüz matt in Hitzkirch befasst sich seit Jahren intensiv mit der Frage, wie die im Leitbild formulierten Absichtserklärungen im Alltag selbstverantwortlich und „wirklich“ gelebt werden können.

Aus der Überzeugung heraus, dass Würde, Wohlbefinden und Lebensqualität in den vielen kleinen Dingen des Alltags entstehen, hat die Leitung des Heims bereits 1998 damit begonnen, die Bewegungskompetenz ihrer MitarbeiterInnen gezielt weiterzuentwickeln. In Zusammenarbeit mit Kinaesthetics-TrainerInnen wurden alle MitarbeiterInnen durch Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukurse in ihrer Bewegungskompetenz systematisch und individuell geschult.

Diese erste Schulungsphase zeigte sehr gute Resultate. Die Pflegenden entwickelten Kompetenzen, die sich wiederum in den Kompetenzen der BewohnerInnen spiegelten. Die Bilder, was alt sein bedeutet, veränderten sich.

**Das ganze Alterswohnheim kommt in Bewegung.** Nach Abschluss dieser Phase stellte sich die Frage, wie die vorhandenen Kompetenzen erhalten werden und wie die neu erlangten Ansichten und das veränderte Menschenbild in den gesamten Betrieb des Pflegeheims integriert werden können.

Aus diesem Grund wurde im Jahr 2004 mit einem Kinaesthetics-Assessment ein Lernprozess des gesamten Betriebes eingeleitet. Nach einer eingehenden Positionsbestimmung zu den vorhandenen Kompetenzen wurde ein systematischer Lernprozess mit allen MitarbeiterInnen geplant und durchgeführt. Die Lernprozesse wurden auf die strategischen Ziele des Betriebes ausgerichtet. Die Führungskräfte und die MitarbeiterInnen wurden in den Prozess eingebunden. Dieser Lernprozess, der 12 Monate dauerte, hat die Erwartungen aller Beteiligten übertroffen.

**Die Auszeichnung ist nur ein Meilenstein in der Entwicklung.** Nach Ablauf des Lernprozesses wurde anhand eines zweiten Assessments die Wirkung des Lernprozesses reflektiert. Zusätzlich führte eine externe Expertin ein Audit durch, um zu untersuchen, was sich vom Erreichten auch für eine außenstehende Person tatsächlich beobachten lässt.

Da die Führungskräfte den Planungs- und Lernprozess der Institution selbst steuerten und auch aktiv an den Lernphasen/Kursen teilnahmen, ist ein wichtiger Schritt gemacht, dass der gesamte Betrieb in Bewegung bleibt – und dass die Bewegungskompetenz als ein Hauptpfeiler für die Lebensqualität der MitarbeiterInnen und BewohnerInnen auch in Zukunft weiterentwickelt werden kann.



Stefan Knobel übergab die „Kinaesthetics Auszeichnung für Lebensqualität“ an Chantal Jansen.

## Zu Tränen gerührt

Wie anfängliche Skepsis von erstaunlichen Fortschritten entkräftet wurde und was Kinaesthetics mit Kunst zu tun hat. Ein Erfahrungsbericht von **Chantal Jansen**, der Leiterin des Pflegedienstes in Chrüz matt.

Als ich das erste Mal von Kinaesthetics hörte, dachte ich, dass es sich nie durchsetzen wird. Dafür haben wir doch gar keine Zeit, und so viel körperliche Nähe zu den Patienten – wer will das schon?

Wie es begann ... Der Wunsch, einen Kinaesthetics-Kurs zu besuchen, kam 1996 von zwei Pflegenden – gleichzeitig und unabhängig voneinander. „Das muss doch seine Gründe haben“, dachte ich. Da wir mit internen Fortbildungen gute Erfahrungen gemacht hatten, beschlossen wir, Kinaesthetics in unser Programm aufzunehmen. Welche Entwicklungswelle wir damit in Bewegung setzten, ahnte niemand. Bereits im ersten Grundkurs waren die Fortschritte der BewohnerInnen so beeindruckend – und haben mich buchstäblich zu Tränen gerührt –, dass es fast ein Verbrechen gewesen wäre, die Anwendung der Kinaesthetics nicht für alle Pflegenden als verbindlich zu deklarieren.

Fortschritte bestärkten uns. Stefan Knobel sagte uns damals, dass wir – durch unsere Art, die BewohnerInnen zu heben und zu tragen – „schuld“ sind an deren Versteifungen. Wir hatten zum Beispiel eine Bewohnerin, die mit angezogenen Armen und Beinen im Rollstuhl saß, seit Wochen die Augen geschlossen hatte und nichts mehr sprach. Nach drei Tagen Kinaesthetics saß sie selbständig auf dem Bettrand, streckte den Arm aus, um die Rollstuhllehne zu fassen, und konnte spielend von einer Person transferiert werden. Nachdem sie ein paar Tage so gepflegt worden war, redete sie wieder, chauffierte sich selber im Gang herum und begann, wieder selbständig zu essen. Allerdings – ich gebe es zu – am liebsten nur dann, wenn es etwas gab, was sie gerne mochte.

Natürlich gab es anfänglich Skeptiker unter uns. Auch ich zweifelte Jahre zuvor an der Effizienz von Kinaesthetics. Dementsprechend kritisch wurde die Trainerin Claudia Engeler beobachtet, als sie Kinaesthetics bei einer schwierigen Bewohnerin anwendete. Aber siehe da – auch in diesem Fall funktionierte es.

Ohne Training geht's nicht. Uns ist sehr schnell klar geworden, dass es nicht reicht, die Kinaesthetics-Kurse ins Haus zu holen. Es war unabdingbar, dass wir regelmäßig zusammen üben müssen; und zwar dann, wenn möglichst viele Pflegenden Zeit haben und wir ungestört sind – nämlich am Abend. Es ist klar, dass diese Idee

zunächst Widerstand ausgelöst hat, und es brauchte Standfestigkeit, diesen Widerstand auszuhalten. Nach und nach ist das monatliche Training zur Selbstverständlichkeit geworden. Wir machten Selbsterfahrungen, übten aneinander und korrigierten uns so, wie es die BewohnerInnen niemals tun würden.

Bewegung macht schlau. Ich habe am eigenen Leib gespürt und von den Pflegenden und an den BewohnerInnen erfahren, dass Kinaesthetics viel mehr ist als eine Pflege-technik. „Bewegung macht schlau“, habe ich neulich gelesen. Unsere BewohnerInnen sind lebendig, geistig fit und wacher und präsenter als in Heimen, in denen keine Kinaesthetics angewendet wird. Das haben uns schon viele BesucherInnen bestätigt.

Uns Pflegenden hilft Kinaesthetics, die Schritte des Pflegeprozesses zu verstehen: Wir nehmen wahr, wir empfinden nach, wir beschreiben das Problem und suchen nach Lösungen und neuen Möglichkeiten. Kinaesthetics hilft uns, einfühlsame Gespräche zu führen: Wir gehen nicht mit unseren eigenen Vorstellungen in ein Gespräch, sondern wir erspüren zunächst, was der andere will.

Kinaesthetics hilft uns, Konflikte zu lösen, weil wir durch die Arbeit mit dem Körper unseren eigenen Gefühlen viel näher sind.

Kinaesthetics hilft den Pflegenden, Vertrauen in sich selber zu haben – sie sind weniger gestresst und belassen dem/der BewohnerIn die Selbstkontrolle.

Ein Blick in die Zukunft. Florence Nightingale, die Begründerin des Pflegeberufs, hat die Pflege eine Kunst genannt. Erich Fromm spricht über die Kunst des Lebens. Wenn ich jemanden beobachte, der eine echte kinästhetische Begabung hat, dann empfinde ich auch Kinaesthetics als eine Form von Kunst. Erich Fromm nennt drei Bedingungen, um eine Kunst zu erlernen: Man muss die Theorie beherrschen, man muss die Praxis beherrschen und es muss einem wichtig sein, in dieser Kunst ein Meister zu werden. Und wenn man Künstler bleiben will, wenn man Meister bleiben will, so sagt Erich Fromm weiter, dann braucht es neben dem unbedingten Interesse Disziplin, Konzentration und Geduld. Ohne das geht es nicht – und es lohnt sich.

Pflege als Kunst – Kinaesthetics als Kunst – Liebe als Kunst. Bezogen auf die Auszeichnung möchte ich sagen: Kinaesthetics in der Chrüz matt ist Pflege mit Liebe.

*Eine Beschreibung des Kinaesthetics Assessments und Auszeichnungsprozesses finden Sie unter [www.kinaesthetics-net.eu](http://www.kinaesthetics-net.eu)*

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst  
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_