



Ein Patient wird angeleitet, seine Beine selbständig im Bett zu benutzen. Diese Anleitung hilft ihm nach Operationen, seine eigene Spannung zu reduzieren.

# „Langsam fließen lassen!“

**Maren Asmussen**  
spricht für  
die Zeitschrift  
„Lebensqualität“  
mit dem Fachmann  
**Philipp Störtzel**  
über die Kunst des  
Pflegens.

Das Krankenhauswesen ist im Umbruch. Kliniken werden geschlossen – Betriebe werden privatisiert – Krankenhäuser fusionieren.

Es stellt sich die Frage, wie das Klinikpersonal vor dem Hintergrund der gestiegenen Arbeitsbelastungen dem Anspruch nach Qualität in der Pflege gerecht werden kann und welche Rolle Kinaesthetics für die Gesundheit des Personals und für die Unterstützung der PatientInnen spielen kann. „Lebensqualität“ befragt praktische AnwenderInnen im Krankenhaus, um aufzuzeigen, welche Erfahrungen mit Kinaesthetics gemacht werden, und welche Herausforderungen es bezüglich der Umsetzung gibt.

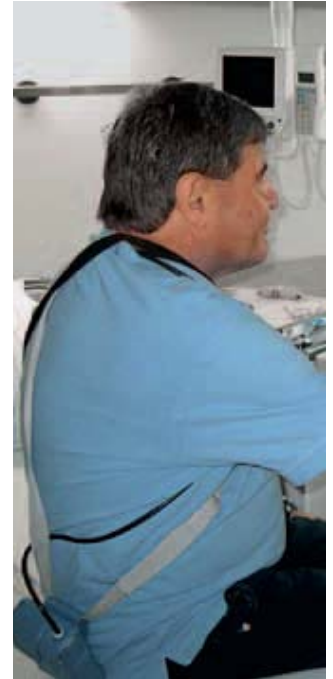
**Lebensqualität:** *Unser heutiges Gespräch dreht sich um die Frage, welche Bedeutung die Bewegungskompetenz und Kinaesthetics in den Krankenhäusern hat. In welchem Bereich sind Sie tätig?*

**Philipp Störtzel:** Ich bin ausgebildeter Krankenpfleger, habe eine Weiterbildung zum Casemanagement und eine Ausbildung zum Kinaesthetics-Trainer Stufe 2. Ich arbeite im Krankenhaus Barmbek in Hamburg mit etwa 700 Betten. Meine Tätigkeit gliedert sich in zwei Bereiche: Zum einen leite ich das Entlassungsmanagement, das ist der Sozialdienst mit all seinen Aufgaben. Zum anderen bin ich mit einer Trainerkollegin für die Ausbildung aller Pflegenden in Kinaesthetics zuständig.

**Lebensqualität:** *Was ist das Besondere an Kinaesthetics im Krankenhaus?*

**Störtzel:** Das Besondere ist, dass wir es mit hochqualifizierten MitarbeiterInnen zu tun haben. Es sind ausgebildete Gesundheits- und Krankenschwestern und -pfleger, die ein hohes Maß an Erfahrung und





Der Patient darf sich nicht stark belasten und muss lernen, sich selbständig mit Hilfe der Bettkante zu mobilisieren. Die Bewegung wird in einzelne Teilschritte unterteilt.



Qualifikation mitbringen. Mit diesen Fachleuten ist eine flächendeckende Zusatzschulung zum Thema Mobilisieren und Bewegen des Patienten möglich. Je nach Fachbereich stellen sich spezifische Herausforderungen. In der Kardiologie stellt sich die Frage: Wie gehe ich schonend mit Patienten mit Herzbeschwerden oder akuten Herzerkrankungen um? Oder in der Neurologie: Wie können wir in der Pflege mit Kinaesthetics-Know-how die Rehabilitation von neurologisch erkrankten Menschen unterstützen.

Zusätzlich haben wir auch mit vielen anderen Berufsgruppen zu tun, wie den PhysiotherapeutInnen, dem Krankentransport, den RöntgenassistentInnen und so weiter. Hier analysieren wir die Arbeitsabläufe und die Bewegungsmuster. Dann stellen wir die Frage, welche Kompetenzen MitarbeiterInnen brauchen, um mit Hilfe von Kinaesthetics selbst positiv auf die eigene Gesundheit Einfluss nehmen zu können.

**lebensqualität:** *Nimmt primär das Pflegepersonal an den Kinaesthetics-Kursen teil?*

**Störtzel:** Ja, die Hauptzielgruppe sind die Gesundheits- und Krankenschwestern bzw. -pfleger.

**lebensqualität:** *Was bietet Kinaesthetics diesem hochqualifizierten Pflegepersonal?*

**Störtzel:** Kinaesthetics bietet – ergänzend zum biomedizinischen Wissen (Wie ist ein Körper

aufgebaut?) – das erfahrungsbezogene Wissen über die menschliche Funktion. Wenn ich einem Menschen helfen will, seine Aktivität durchzuführen, muss ich diesen Erfahrungsaspekt der Aktivität verstehen. Und wenn die Pflegenden das verstehen, dann hat das sowohl Wirkung auf die Gesundheit des Patienten als auch auf die der Pflegenden.

**lebensqualität:** *Sie sprechen von der Gesundheit der Pflegekraft und des Patienten. Könnten Sie das ausführlicher erläutern?*

**Störtzel:** Nehmen wir als Beispiel auf der Patienten-seite den Sturz. Mit Kinaesthetics arbeite ich mit dem Patienten an der Kompetenz, die er braucht, um nicht zu stürzen. Es geht also nicht um Einschränkung oder gar Fixierungen, sondern um die Frage, wie kann ich es dem Patienten ermöglichen, seine Aktivitäten möglichst eigenaktiv zu gestalten. Wichtig dabei ist es zu verstehen, dass die Erweiterung der Anpassungsmöglichkeiten auf allen Ebenen hilft, das Sturzrisiko zu vermindern.

Die Pflegenden lernen den Menschen in besonderen und allgemeinen Mobilisationssituationen, z. B. Positionswechsel im Bett, vom Fuß- zum Kopfende so zu unterstützen, dass sie nicht heben und den anderen mit möglichst wenig Anstrengung unterstützen können. Dadurch entsteht eine Lernsituation für den Patienten – und das Pflegepersonal erhält seine Gesundheit.

So lernt der Patient in kleinen Schritten,  
wie er das Aufsetzen selbständig gestalten kann.



Der Patient hat gelernt.  
Er kann es!



**lebensqualität:** Ist das im Klinikalltag umsetzbar?

**Störtzel:** Wir haben die Devise: Langsam fließen lassen und nicht zu breit streuen! Wir sind zwei Kinaesthetics-TrainerInnen in diesem Krankenhaus. Meine Kollegin Elisabeth Meißner unterstützt die Intensivstation, die IMC-Stationen und die Röntgenabteilung. Ich trainiere die normalen Pflegestationen. Wir arbeiten mit einem Stufenplan. Die erste Stufe beinhaltet die flächendeckende Schulung durch Grundkurse. Das ermöglicht, dass viele Leute daran teilnehmen können und die Grundidee kennenlernen. Als Nächstes bieten wir Praxisanleitung auf den Stationen an. Dann gibt es Schulungen mit den Stationen zu Themen wie Dekubitus, Sturz oder speziellen Mobilisationen. Zusätzlich hat jede Pflegende die Gelegenheit, sich auf der „Kinaesthetics-Hotline“ zu melden. Wir lösen dann ganz besondere Herausforderung gemeinsam – problembasiertes Lernen, könnte man sagen.

**lebensqualität:** Der Stufenplan als Schulungskonzept klingt interessant.

**Störtzel:** So etwas funktioniert natürlich nur, wenn es von allen Ebenen getragen wird. Im Jahr 2001 haben wir die Frage gestellt, wie wir Kinaesthetics nachhaltig einführen können – und dadurch ist dieses Schulungskonzept entstanden.

„Alles ist reglementiert –  
Gesundheit wird  
zunehmend verwaltet.“

**lebensqualität:** Was verspricht sich das Haus von Kinaesthetics?

**Störtzel:** Zwei große Zielsetzungen werden angepeilt: Zum einen die Kompetenz des Pflegepersonals im Umgang mit den Patienten.

Zum anderen die Gesundheit des Pflegepersonals selbst. In einer Untersuchung der Arbeitsmedizin haben wir festgestellt, dass beim Pflegepersonal die Erkrankungen des Bewegungsapparates ein großes Problem darstellen. Dieses Thema wollten wir angehen. Dazu kommt noch, dass die MitarbeiterInnen in der Pflege ab dem 40. Lebensjahr ganz besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Der Zeitdruck nimmt ständig zu. Und hier kann Kinaesthetics, sprich der bewusster Umgang mit Anstrengung und Belastung, einen wesentlichen Beitrag leisten.

**lebensqualität:** Ist es in der heutigen Arbeitssituation der Kliniken überhaupt möglich, so einen Weg zu gehen?

**Störtzel:** Ich bin überzeugt: Nur so ist es möglich! Ohne die Kompetenz, die man mit Kinaesthetics entwickelt, ist es den Pflegenden unmöglich, noch einigermaßen gesund und erträglich die physische und psychische Belastung ihrer Arbeit zu überstehen.



lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:  
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,  
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.  
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

Kinaesthetics



www.zeitschriftfq.com www.kinaesthetics.net



**Der Fachmann:**  
Philipp Störtzel ist Kinaesthetics-Trainer und Casemanager in einem Hamburger Krankenhaus mit etwa 700 Betten.

**lebensqualität:** Welche Bedeutung hat die Praxisanleitung während und nach den Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukursen?

**Störtzel:** Es ist bekannt, dass Verhaltensveränderungen dann nachhaltig sind, wenn die KursteilnehmerInnen nach 4 bis 6 Wochen wieder einen Input erhalten, sich noch einmal intensiv mit dem Thema auseinandersetzen. Darum machen wir Praxisanleitungen vor Ort. Das Körperbewusstsein der Pflegenden soll sich so entwickeln, dass sie mit der Zeit ihr Verhalten selbst analysieren können.

**lebensqualität:** Wie läuft so eine Praxisbegleitung ab?

**Störtzel:** Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder ist es ein geplanter Termin, auf den sich die Station und die entsprechenden Pflegenden vorbereiten. Oder es sind Situationen, in welchen die KollegInnen uns per Hotline für eine herausfordernde Situation rufen.

In beiden Fällen arbeiten wir mit der Spirale des Lernens. Das heißt, wir schaffen eine Ausgangslage, indem wir mit dem Patienten arbeiten – und dann analysieren wir die Situation Schritt für Schritt, indem wir die der Situation zugrunde liegenden Muster suchen. Dazu verwenden wir das Kinaesthetics-Konzeptsystem.

**lebensqualität:** Könnte es sein, dass eine Pflegenden an ihre Grenzen stößt, wenn sie einem Patienten zeigen soll, wie er sich im Bett kopfwärts bewegen kann?

**Störtzel:** Ja – das ist ein Klassiker! Auf der Palliativstation z. B. ist das ein wichtiges Thema, weil die PatientInnen oft sehr berührungs- und schmerzempfindlich sind. Hier kann man nicht einfach so anfassen. Es ist besonders wichtig, PatientInnen so anzuleiten, dass sie ihre eigene Bewegung finden. Dann können sie sich möglichst schmerz- und spannungsarm fortbewegen. Um das zu lernen, braucht es von den Pflegenden die tiefe Auseinandersetzung mit dem, was sie selbst tun. Daraus entsteht – zusammen mit dem Patienten – ein gemeinsamer Lernprozess.

**lebensqualität:** In solchen Situationen sind sicherlich die sogenannten „Lagerungen“ ein Thema.

**Störtzel:** Ich würde eher sagen Positionsunterstützung; Kinaesthetics geht davon aus, dass jede Position, die wir einnehmen, eine Aktivität ist. Man tut nie nichts. Lagern kann man Gegenstände. Menschen sollte man helfen, sich in einer Position zu bewegen – sich anzupassen. Es ist eine echte Herausforderung, zusammen mit einem ganzen

Team, diesen Wechsel vom statischen Lagerungsverständnis hin zur aktiven Positionsunterstützung zu vollziehen. Das geht nur in einem gemeinsamen Lernprozess. Das ist vergleichbar mit dem Umlernen von statischen Transfers.

**lebensqualität:** Was meinen Sie mit Transfers?

**Störtzel:** Bei dem Wort Transfer kommt es darauf an, wie es verstanden wird. Wesentlich ist, ob man diesen Begriff aktiv oder passiv definiert: Bedeutet Transfer, den anderen Menschen wie einen Gegenstand von A nach B zu hieven? Oder meinen die Pflegenden mit Transfer die möglichst selbstkontrollierte Fortbewegung des Patienten?

**lebensqualität:** Dann müsste man den Begriff Transfer durch Fortbewegung ersetzen.

**Störtzel:** Da stimme ich Ihnen voll zu. Die Sprache spielt eine wichtige Rolle. Wir weisen in den Praxisanleitungen auf die Sprache der Pflegenden hin: „Ich setze Sie jetzt raus. Ich tue jetzt dies und das mit Ihnen.“ Da darf man sich nicht wundern, dass der andere passiv wird.

**lebensqualität:** Sie sagten, dass die Kinaesthetics-Schulungen einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, damit die Pflegenden den heutigen Anforderungen im Krankenhaus überhaupt noch genügen können.

**Störtzel:** Das ist meine Überzeugung und meine Erfahrung. Kinaesthetics ist nicht nur eine Fortbildung, in der es darum geht, wie man es macht. Oft erlebe ich, dass Pflegenden mit Kinaesthetics den Spaß an ihrem Beruf zurückgewinnen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz viele Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet. Und das in einem Umfeld, in dem durch die vielen Fremdeinflüsse und Vorschriften die Gestaltungsmöglichkeiten der Pflege oft als minimal erlebt werden.

Alles ist reglementiert und muss dokumentiert werden – Gesundheit wird zunehmend verwaltet. Kinaesthetics schafft Gestaltungsmöglichkeiten in der ureigensten Aufgabe der Pflege: in der Unterstützung der Aktivitäten des täglichen Lebens. Pflegenden lernen, nicht nur darauf zu schauen, WAS sie machen, sondern auch WIE sie es machen – und sie stellen die Frage, WARUM sie das tun. Dadurch werden Interaktion und die Beziehung mit anderen Menschen ganz konkret zu einem messbaren Beitrag zur Gesundheitsentwicklung.

Pflege ist eigentlich ein Beruf, in welchem das situative Handeln wesentlich ist. Mit Kinaesthetics lernen wir ein tiefergehendes situatives Handeln. Pflegen wird wieder zur Kunst.

# 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 \_\_\_\_\_