

# Immer am Ball bleiben

Im Gespräch: Helmut Eins und Stefan Giannis

**Er war einer der ersten Kinaesthetics-Trainer in Deutschland und ist bis heute immer «am Ball geblieben». An der Fachtagung «Bewegen in der Pflege» in Essen hatte ich die Gelegenheit, mit Helmut Eins über seinen Kinaesthetics-Werdegang, seine Motivation, Erfolge und Herausforderungen zu sprechen.**

**Giannis:** Helmut, wie bist du zu Kinaesthetics gekommen?

**Eins:** Der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK) führte 1991 unter der Leitung von Christel Bienstein ein Bildungszentrum in der Nähe des Elisabeth-Krankenhauses Essen (EKE). Frau Bienstein, die Kinaesthetics nach Deutschland brachte, suchte damals Räumlichkeiten für einen Grundkurs «Kinaesthetics in der Pflege». Ich befand mich zu der Zeit gerade in der Ausbildung zum Praxisanleiter beim DBfK-Bildungszentrum und konnte daher den Kontakt zur Krankenpflegeschule des EKE herstellen. Dort fand dann ein Grundkurs mit Frank Hatch und Lenny Maietta statt.

Zwei MitarbeiterInnen des EKE durften kostenfrei teilnehmen. Einer davon war ich. Als Teilnehmer dieses Grundkurses war ich vom Thema und von der Art und Weise des Kinaesthetics-Unterrichts begeistert. In den 1990er-Jahren fanden die ersten Kinaes-

thetics-TrainerInnen-Ausbildungen teilweise in den Räumlichkeiten der Krankenpflegeschule statt. Ich organisierte und begleitete das praktische kinästhetische Arbeiten auf einigen Stationen des Elisabeth-Krankenhauses in der Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung.

**Giannis:** Was hat dich bewogen, in die TrainerInnen-Ausbildung zu gehen?

**Eins:** Mich begeisterte der vollkommen andere Ansatz, PatientInnen in ihrer Bewegung zu unterstützen. In meiner Ausbildung zum Krankenpfleger (1984 bis 1987) lernte ich unter anderem, dass man sich nicht auf das Bett zu den PatientInnen setzen sollte. Die Betten waren damals nicht höhenverstellbar. Das Lernen von Handgriffen, Hebe- und Tragetechniken gab im Pflegealltag und in der Theorie die Richtung an. Als Teilnehmer eines Grund- und Aufbaukurses und in der Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung erfuhr ich ein tieferes Verständnis von Bewegung im und mit dem eigenen Körper und im Umgang mit anderen Menschen. Lenny Maietta und Frank Hatch arbeiteten mit den PatientInnen im direkten sensorischen Dialog zusammen und nicht einseitig. Zudem faszinierte mich ihre Methode des experimentellen Lernens mit dem eigenen Körper im Gegensatz zur Vorgabe von Lernstoffen.

**Giannis:** Welche Erfahrungen haben dich in deinem beruflichen Umfeld geprägt?

**Eins:** Bewegung hat mich als aktiver Sportler immer schon geprägt. Zurzeit, nach einer Hüftoperation vor eineinhalb Jahren, versuche ich, gelassener mit dem Thema Sport umzugehen. In der Reha und auch danach half mir Kinaesthetics, den privaten und beruflichen Bewegungsalltag gut zu meistern. Die Förderung der Bewegung beim Pflegepersonal sowie die Aktivierung der Bewegung bei PatientInnen und BewohnerInnen bleibt auch ein zentrales Thema in meinem Umfeld. Zu Beginn arbeitete ich mehr als «Alleinunterhalter». Kinaesthetics brachte in den 1990er-Jahren eine Fortbildungswelle mit sich. Leider setzte sich Kinaesthetics wegen der schlechten Rahmenbedingungen im beruflichen Alltag zu wenig durch. In der Ausbildung jedoch blieb das Thema weiterhin wichtig. Das Problem der Nachhaltigkeit konnte meines Erachtens bisher nicht gelöst werden. Aber die Zukunft bietet durch die sukzessive Einführung von Pflegekammern und die neue generalistische Ausbildung Chancen auf Besserung.

Ich bin immer noch in der praktischen Ausbildung tätig und habe mit meiner Kollegin Bianca Struck, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2, Zeit und Möglichkeiten, die kinästhetische Arbeitsweise in Ausbildung und Weiterbildungen von Pflegepersonal anzuwenden.

**Giannis:** *Wie gelingt es dir, Kinaesthetics in der Einrichtung konstant zu thematisieren?*

**Eins:** Grundsätzlich hilft mir die Einstellung des «Immer-am-Ball-Bleibens». Das habe ich durch den Sport gelernt. Rückschritte zu machen, kleinere Schritte zu gehen, gehört dazu. Nach dem Besuch eines Kongresses zum Thema «Gesundheitsprävention» im Jahr 2013 in Hamburg entwickelte ich mit der Betriebsärztin einen kompatiblen Plan, die kinästhetische Idee nachhaltiger in den Pflegealltag einzubringen. Mit meiner Kollegin Bianca Struck führten wir Mittagsschulungen auf allen Stationen zum Thema «rückenschonendes Arbeiten mit kleinen Hilfsmitteln» ein. Nach eineinhalb Jahren Schulungsdauer konnten wir in einer kleinen Studie Verbesserungen in der Rückengesundheit sowie ein zufriedenstellenderes Arbeiten bei den MitarbeiterInnen in der Pflege nachweisen. Mittlerweile gehören diese Schulungen zum Pflichtschulungspool für alle MitarbeiterInnen in der Pflege im EKE.

**Giannis:** *Was wünschst du dir für die weitere Entwicklung von Kinaesthetics und für dich persönlich?*

**Eins:** Die Beteiligung von Kinaesthetics Deutschland beim ersten Contilia-Pflegekongress in Essen brachte durch das Impulsreferat von Stefan Giannis wichtige positive Anstöße für die aktivierende Pflege im Krankenhaus. Dafür sind natürlich noch mehr Aktivitäten erforderlich. Ich kann mir für die Zukunft die Beteiligung von Kinaesthetics Deutschland bei ähnlichen Themen gut vorstellen.

Am 1. Dezember 2019 gehe ich in den Ruhestand. Aber was heißt Ruhestand? Mit der «Bewegung» geht es auf jeden Fall weiter. Wie, das verrate ich noch nicht. Ich bin zuversichtlich, dass Kinaesthetics mir dazu die nötige Gelassenheit und das entsprechende Know-how für Zeit, Raum und Anstrengung geben wird. ●

## Kinaesthetics Deutschland an der Fachtagung «Bewegen in der Pflege»

Am 29. November 2018 fand die erste Fachtagung der Contilia Gruppe, einem katholischen Unternehmensverbund im Gesundheitsbereich, zum Thema «Bewegen in der Pflege» statt. Bewegung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet soll helfen, für alle Beteiligten in der Pflege eine bessere Pflegequalität zu erreichen, die eigene Gesundheit zu erhalten und die Kommunikation in der Berufsgruppe Pflege zu verbessern.

FachärztInnen aus verschiedenen Fachgebieten der Medizin sowie der Pflegewissenschaftler und Kinaesthetics-Trainer Stefan Giannis beleuchteten die Bedeutung von Bewegung und deren Wirkung auf die Gesundheit aller Beteiligten im Pflegeprozess aus verschiedenen Perspektiven. Stefan Giannis konnte in seinem Vortrag den Anwesenden erfahrbar machen, dass neben aktivem Bewegungstraining und notwendigen Bewegungstherapien die Qualität der Bewegung und die Kompetenz, die eigene Bewegung situativ anpassen zu können, einen wesentlichen Faktor für die Qualität des Pflegeprozesses darstellen. Davon zeugen auch die Erfolge im Elisabeth-Krankenhaus Essen in der guten Zusammenarbeit der Arbeitsmedizin mit den Kinaesthetics-TrainerInnen Bianca Struck und Helmut Eins. Nicht zuletzt durch deren Einführung von Pflichtschulungen im Umgang mit kleinen Hilfsmitteln und kinästhetischer Arbeitsweise konnten die berufsbedingten Ausfallzeiten der Pflegenden gesenkt werden.



**Stefan Giannis** ist Kinaesthetics-Trainer und Pflegewissenschaftler. Er begleitet Pflegeteams bei der Einführung und Anwendung von Expertenstandards.



**Helmut Eins** ist Kinaesthetics-Trainer, Krankenpfleger, ausgebildeter Praxisanleiter, Lehrer für Krankenpflege und hat Weiterbildungen in Bobath-Pflege absolviert. Aktuell arbeitet er als freigestellter Praxisanleiter, PKMS-Beauftragter, Betriebssportleiter und trägt die Verantwortung für Qualitätsentwicklung in der Pflege.

# 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  
[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 \_\_\_\_\_