

# Gesundheit der MitarbeiterInnen stärken

Autor: Peter Webert  
Fotos: Peter Webert

**Die zentrale Aussage der Kinaesthetics-Fachtagung am 20. September in Leipzig war, den Fokus auf die Kompetenzentwicklung der MitarbeiterInnen als zentralen Bestandteil der Gesundheitsentwicklung zu setzen. Für die mehr als hundert TeilnehmerInnen wurde ihre Bewegungskompetenz als ein Prozess des Gewährwerdens eigener Möglichkeiten erfahrbar.**

**Eine anregende Lernatmosphäre.** Die Fachtagung richtete sich an alle, die die Kinästhetik in das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) implementieren möchten und sich für die eigene Gesundheit beziehungsweise die der MitarbeiterInnen stark machen wollen. Durchgeführt wurde die Veranstaltung im KUBUS des Leipziger Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ). Ein großzügiger Raum für die Vorträge, passend ausgestattete Räume für die unterschiedlichen Workshops sowie die Möglichkeit zum Austausch untereinander im Foyer ermöglichten eine angenehme und anregende Lernatmosphäre.

In insgesamt sechs Vorträgen und fünf Workshops befassten sich die TeilnehmerInnen mit dem Schwerpunktthema «Gesundheit der MitarbeiterInnen stärken». Durch den Tag führten Maren Asmussen-Clausen (Geschäftsführung Kinaesthetics Deutschland) und René Hoffmann.

## **Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung.**

Der Vormittag verknüpfte Theorie und Praxis des Themas «Gesundheit von MitarbeiterInnen fördern». Eine Einführung in die Veranstaltung wurde mit dem Thema «Bewegungskompetenz mit Kinaesthetics-Gesundheitsentwicklung im Beruf» gegeben. Mit den Annahmen «Um gesund im Beruf zu bleiben, sollte ein Teil der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet sein, und um den Anforderungen im Beruf gerecht zu werden, braucht es eine hohe Bewegungskompetenz» startete der erste Referent, Martin Burka, den Auftakt der Veranstaltung. Er berichtete aus seiner eigenen Erfahrungspraxis und verdeutlichte anschaulich, wie Kinaesthetics-Kurse helfen können, die Bewegungskompetenz der MitarbeiterInnen so zu entwickeln, dass eine positive Gesundheitsentwicklung im Beruf möglich ist.

## **Rahmenbedingungen.**

Aktuelle Zahlen zur Gesundheitssituation von Pflegenden wie Rückenbeschwerden, gesetzliche Rahmenbedingungen (Lastenhandhabungsverordnung) und die Unfallverhütungsvorschriften mit der Beschreibung der «sich gefährdenden Tätigkeiten» gaben einen konkreten Einblick in die gesetzlichen Grundlagen und Rahmenbedingungen auf gesetzlicher Ebene. Den Vortrag hierzu hielt Jörg Lehmann. Das Referat führte zu vielen neuen Impulsen und Anregungen, wie daran orientierte Angebote in der Praxis neu ausgerichtet und ausgestaltet werden können.

## **Verhältnisse verändern.**

Auch die psychischen Belastungen und Erkrankungen wurden thematisiert und die Kinästhetik als Chance diskutiert, da sie das traditionelle Stressmanagement bereichern kann. Den Beitrag dazu lieferte Dr. Ingo Kreyer. So können mit der Kinästhetik präventiv wirksam Verhältnisse verändert werden, indem mit kinästhetischem Know-how die Selbstwirksamkeit gefördert, eine Anpassung an die jeweilige Situation ermöglicht und die Veränderung der Körperhaltung und die Gestaltung der Umgebung möglich wird.

## **Salutogenese.**

Für einige neu, für andere bekannt – die Salutogenese mit der Frage: «Was hält den Menschen gesund?» Diese wurde in zwei Fachvorträgen, gehalten von Karina Johannsen und Susanne Hoser, aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und mit der Kinästhetik verknüpft. So kann nach Aussage von Susanne Hoser die Kinästhetik ein Werkzeug sein, dessen Anwendung dabei hilft, «die Verstehbarkeit und





**Peter Webert** ist von Beruf Kinaesthetics-Trainer im personalen Bereich und in der Pflege sowie Kunst- und Ergotherapeut.

die Handhabbarkeit einer konkreten individuellen Pflegesituation zu verbessern und Einfluss auf das Kohärenzgefühl nehmen.»

**Ein Beispiel gelungener Implementierung.** Ein hervorzuhobendes Highlight der Veranstaltung war der Bericht des Geschäftsführers des Caritasverbandes Coburg, Norbert Hartz, mit dem Titel «Kinästhetik als Baustein einer betrieblichen Gesundheitsbildung». Hier gab es konkrete Einblicke in die Gewinnung von Finanzmitteln und den steinigen, aber dennoch lohnenden Weg zur Implementierung der Kinästhetik in das BGM.

**Die Workshops.** Mit regem Interesse wurden die verschiedenen Aspekte rund um das Thema «Gesundheit der MitarbeiterInnen» am Nachmittag diskutiert und in den Workshops weiter vertieft. Hier konnten sich die TeilnehmerInnen mit unterschiedlichen Themen auseinandersetzen. Für alle ExpertInnen war der Workshop mit dem Titel «Hebst du noch oder bewegst du schon?» besonders eindrücklich. Anschaulich wurde hier erklärt und demonstriert, dass man im Alltag bei diversen vermeintlich einfachen Tätigkeiten bereits die Gewichtsgrenze von zehn Kilogramm erreicht.

**Kinästhetik ist zentral für Gesundheitsentwicklung.** Insgesamt war es eine sehr erfolgreiche Fachtagung, die einen Einblick in ein gesundheitsförderndes Verhalten und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten zur Qualitätsgewinnung in unterschiedlichen Lebenslagen und Einrichtungen gegeben hat. Die ReferentInnen und Workshop-LeiterInnen zeigten Wege auf, wie MitarbeiterInnen – trotz steigender Arbeitsverdichtung und Zeitdruck – ihre Gesundheitsentwicklung in ihrem beruflichen Alltag positiv beeinflussen können und welchen Beitrag die Kinästhetik dazu leisten kann. Denn in der Kinästhetik geht man davon aus, dass eine nachhaltige Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz durch die Entwicklung der Sensibilität für die eigene Bewegung erreicht werden kann. MitarbeiterInnen lernen ihre Alltagsbewegungen so zu gestalten, dass sie ihre Gesundheitsentwicklung aktiv beeinflussen können. Sie gestalten ihre Umgebung so, dass sie sich weniger belasten und sicher arbeiten können. ●

# 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 \_\_\_\_\_