



Gewusst wie

Bewegung zieht sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche unseres Lebens. Ob alltägliche Ver- richtungen wie Anziehen, Essen oder Laufen oder innere Prozesse wie Atmung, Kreislauf und Ver- dauung – alles ist mit Bewegung verbunden. Das Bewegungsrepertoire eines Menschen trägt ganz entscheidend zu seiner Lebensqualität bei. MH- Kinästhetik, die Wissenschaft von der Bewegungs- wahrnehmung, schult die Sinne dafür und kann in allen Lebensbereichen gewinnbringend eingesetzt werden.

*Bild:
Sabrina Müller (l.)
und Marina
Bennewitz üben
das Transferieren
der Hüfte an den
Bettrand.*

In Krankenhäusern, wo die Unter- stützung von Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfä- higkeit zum Alltag gehört, ist MH-Kinästhetik ein besonders hilfreiches Instrument, das pflergerische Arbeiten einfacher und schonender gestaltet. Um Menschen zu bewegen, zum Beispiel vom Bett in den Roll- stuhl oder von einer liegenden in eine sitzende Position, muss erhebliche Kraft aufgewendet werden – es sei denn, man

macht sich die vorhandenen Fähigkeiten der Patienten zu- nutze und beteiligt sie am Pro- zess. Wie das geht, lehrt die MH-Kinästhetik: Statt auf Kraft setzt dieses Behandlungskon- zept auf Interaktion, geschickte Gewichtsverlagerungen und Bewegungsimpulse, die es dem Patienten ermöglichen, seinen Möglichkeiten gemäß mitzumachen. Anstelle rücken- belastenden Hebens lernen die Pflegenden, harmonische, ergonomisch sinnvolle Abläufe zu entwickeln.

Innerhalb des Klinikverbundes Südwest finden für alle Schü- ler und ausgebildeten Pflege- kräfte regelmäßig Grund- und Aufbaukurse in MH-Kinäs- thetik statt. Für 2010 hat sich der Verbund vorgenommen, die nächste Ebene zu erklimmen

und führt einen Kurs für zer- tifizierte Kinästhetikanwender durch.

„Überall wo sie angewandt wird, ist MH-Kinästhetik ein Segen für alle Beteiligten“, er- klärt Jutta Hamann begeistert. Seit mehr als 20 Jahren befasst sich die Lehrerin für Pflegebe- rufe und MH-Kinästhetik-Trä- nerin mit der von den ameri- kanischen Wissenschaftlern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch entwickelten Methode und führt zusammen mit der externen Trainerin Cornelia Knellessen alle Kurse im Ver- bund durch. Seit Juli 2008 leitet sie die Stabsstelle für Gesund- heitsbildung und MH-Kinäs- thetik und ist damit auch für die betriebliche Gesundheitsför- derung zuständig. „Kinäs- thetik“, so Jutta Hamann, „ist ein

aktiver Beitrag zur Gesundheitsförderung!“ Über den stetigen Ausbau der sanften Methode innerhalb des Verbunds ist sie sehr erfreut. „MH-Kinästhetik hat bei allen Einrichtungen eine rasante Entwicklung genommen. Sie ist deutschlandweit die häufigste Fortbildung in der Pflege und wird in den Krankenhäusern im Verbund in allen Bereichen von der Säuglingsstation bis hin zur Geriatrischen Reha angewandt und in Zukunft noch optimiert“, berichtet sie.

Schon die Schüler der zum Klinikverbund Südwest gehörenden Schule für Gesundheitsberufe bekommen in ihrer Ausbildung Grundkenntnisse in MH-Kinästhetik mit auf den Weg. „Ich will die Schüler für dieses Instrument begeistern“, betont Jutta Hamann. „Die meisten sind auch mit ganzem Herzen dabei. Sie wissen: Wer mit viel Kraft arbeitet, ist bald erschöpft. Mit MH-Kinästhetik kann ich auch in 30 Jahren noch mit Freude in diesem Beruf arbeiten.“

Während es im Grundkurs in erster Linie darum geht, Aufmerksamkeit für die eigenen Bewegungsmuster zu entwickeln, befasst sich der Aufbaukurs verstärkt mit der Interaktion mit anderen Menschen sowie mit komplexen Krankheitsbildern. Das Ziel ist dabei, die Fähigkeit zu erwerben, sich in die Bewegungsabläufe des Gegenübers hineinzuversetzen, um so Patienten in ihren Bewegungen unterstützen zu können. „MH-Kinästhetik ist keine Technik. Es gibt keine speziellen Griffe, die ich einmal zeige, und die Lernenden machen es einfach nach“, erklärt

Jutta Hamann. „Vielmehr müssen sie es selber spüren und lernen, ihre Wahrnehmung zu schulen, um sich in jeder Situation individuell an das jeweilige Gegenüber anpassen zu können.“ Dabei, fährt die MH-Kinästhetiktrainerin fort, sei es unabdingbar, sich auf Tempo und Kraft des Patienten einzustellen. „Der Patient hat

seine eigenen Bewegungsmuster und Einschränkungen. Die muss ich akzeptieren und adäquat darauf reagieren. Das ist Ethik im Anfassen, weil kein schmerzhaftes Ziehen oder Zerren stattfindet. Es ist ein respektvoller, wertschätzender Umgang mit den Patienten.“

Jutta Krause

Was ist Kinästhetik?

Der Begriff Kinästhetik setzt sich zusammen aus Kinesis = Bewegung und Ästhesis = Wahrnehmung. Die wissenschaftlich fundierte Methode wurde 1974 von der Entwicklungspsychologin Dr. Lenny Maietta und dem Verhaltenskybernetiker Dr. Frank Hatch entwickelt und seither kontinuierlich weiter verbessert. Das Ziel von MH-Kinästhetik ist es, Voraussetzungen für eine effektive Interaktion durch Berührung und Bewegung zu schaffen und so das Erlernen von Bewegung zu vereinfachen. Inzwischen sind viele Nachahmer der Maietta/Hatch (MH)-Methode auf dem Markt. Der Klinikverbund Südwest hat sich jedoch bewusst für das Original entschieden.



Evangelische Diakonieschwesternschaft Herrenberg-Korntal



Leben im Alter gemeinsam gestalten

Familiäre Senioren- und Pflegeheime 4 mal in Baden-Württemberg

- Tages- und Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Dauerpflege
- Seniorenwohnheim

**Appartements derzeit frei:
Nikolaus-Stift und
Wiedenhöfer-Stift**

Wiedenhöfer-Stift Herrenberg Tel. 07032 206 120
 Pflegeheim Korntal Tel. 0711 839906 0
 Nikolaus-Stift Deckenpfronn Tel. 07056 93209 0
 Friedensheim Calw-Stammheim Tel. 07051 9333 0

Hildrizhauser Straße 29
 71083 Herrenberg
 Telefon 07032 206-0

www.evdiak.de