

Kinaesthetics macht das Leben leichter

Herbst-Fortbildung der NUZ-Aktiven am 04.11.2022



Quelle Bild: Diakoneo

In ihrem Ehrenamt begleiten die NUZ-Aktiven manchmal Menschen, die ein wenig Unterstützung bei alltäglichen Bewegungen benötigen. Mit dem Motto „Kinaesthetics macht das Leben leichter“ entdeckten die Teilnehmenden an diesem Nachmittag ganz neue Möglichkeiten, wie sie die von ihnen Betreuten bei Alltagsaktivitäten unterstützen können.

Der Begriff „Kinästhetik“ kann als "Lehre von der Bewegungswahrnehmung" übersetzt werden. Körper und Bewegungen können so eingesetzt werden, dass weniger Kraftaufwand ausgeübt werden muss und die hilfsbedürftige Person selbst aktiv und gesundheitsfördernd eingebunden werden kann.

Die NUZ-Aktiven waren dazu eingeladen, die eigene Bewegung kennen zu lernen. Praktische und kurzweilige Übungen zeigten, wie man sich selber leichter bewegen kann und wie man andere beim Aufstehen vom Stuhl oder beim Gehen unterstützen kann, ohne zu heben und zu tragen. Ruckartiges Heben und Ziehen von Personen entfällt.

Eine Übung war zum Beispiel das Aufstehen vom Stuhl. Die Frage „Wie tue ich das eigentlich?“ ging über in „Wie kann es leichter gehen?“. Anstatt die Person ruckartig und mit Kraft nach oben zu ziehen wird bei dieser Bewegung die Aufmerksamkeit in Richtung Boden gelenkt. Es entsteht eine Gewichtsverlagerung. Immer wieder wurde aufgestanden, ausprobiert und auf die Unterschiede geachtet, solange, bis jede/r eine Idee hatte, wie man ohne viel Muskelkraft aufstehen kann.

Besonders begeistert waren die Aktiven auch von der Erkenntnis, dass diese Bewegungsunterstützung wie Tanzen sein kann. Man kommt gemeinsam in Bewegung und erledigt die gestellte Aufgabe dann mit Leichtigkeit. Deshalb könnte „Kinästhetik“ eigentlich auch „schöne Bewegung“ heißen.

Gestaltet wurde der Nachmittag von Frau Ute Becker-Rothe, die neben ihrer Tätigkeit als Quartiersmanagerin der Gemeinde Pfronten als freiberufliche Trainerin für Kinaesthetics tätig ist. Im Rahmen dieser Tätigkeit bietet sie nicht nur Schulungen für Pflegekräfte, sondern auch häusliche Schulungen an. Manche Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten, siehe auch Informationen unter:

www.wir-pflegen-zuhause.de<<http://www.wir-pflegen-zuhause.de>>