

Kinästhetik

KURZBESCHREIBUNG

Kinästhetik (engl: kinaesthetics) bedeutet Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung/des Bewegungsempfindens (gr. kinesis = Bewegung; gr. aisthesis = Empfindung). Kinästhetik ist eine Sammelbezeichnung für die Wahrnehmung von Stellung und Position, Muskeltonus und Bewegung von Körperteilen und Gliedmaßen und die Entwicklung von Bewegungskompetenz. Es handelt sich nicht um eine Bewegungstechnik, sondern um das Konzept einer Interaktion zwischen Pflegeperson und Patient beziehungsweise Pflegebedürftigem.

GRUNDANNAHMEN

Da die vorhandenen Bewegungsvoraussetzungen bei den Patienten unterschiedlich sind, müssen die jeweils günstigsten Techniken im Umgang mit jedem Patienten individuell und kreativ entwickelt werden. Orientierung bietet der Pflegekraft dabei das Konzeptsystem der Kinästhetik. Dieses betrachtet die menschlichen Bewegungsmuster im Zusammenhang ihrer Funktionen für das alltägliche Leben. In dem Konzept werden sechs Themenbereiche unterschieden. Obgleich die einzelnen Themenbereiche in der Bewegung komplex miteinander verbunden sind, dient diese Differenzierung als Analysewerkzeug dafür, die Bewegungsressourcen der Patienten sowie geeignete Ansatzmöglichkeiten zu erkennen, um die Bewegungsabläufe bei der Mobilisation für beide Seiten wirksam zu gestalten.

Folgende Kinästhetik-Konzepte werden unterschieden:

- Das Konzept der Interaktion betrachtet die Kontakt- und Austauschmöglichkeiten zwischen Pflegebedürftigem und Pflegeperson.

ANWENDUNGSPRAXIS

Anliegen der Kinästhetik ist es, Bewegungsabläufe für Patient und Pflegenden so physiologisch und kräfteschonend wie möglich zu gestalten und dem Patienten während der pflegerischen Interaktionen möglichst gezielte und systematische Hilfe zur Selbsthilfe im Bereich seiner Beweglichkeit anzubieten. Jeder Bewegungsablauf orientiert sich an den vorhandenen Bewegungsressourcen des kranken Menschen und wird möglichst so gestaltet, dass der Patient sie nachvollziehen und bestmöglich selbstständig steuern kann. Dabei

Ziele der Kinästhetik sind es, organische Bewegungsabläufe zu initiieren, Bewegungsmöglichkeiten des Patienten zu unterstützen und zu erweitern. Gleichzeitig dient die Kinästhetik auch dem gesunden, kräftesparenden und flexiblen Einsatz der eigenen Bewegung in der Pflege.

Das Konzept wurde in den 1980er Jahren von den Amerikanern Frank Hatch (Verhaltenskybernetiker und Tänzer) und Lenny Maietta (Psychologin) begründet und basiert u. a. auf Erkenntnissen der Verhaltenskybernetik, der Psychologie, der Bewegungslehre nach Moshé Feldenkrais und dem modernen Tanz.

- Das Konzept der funktionellen Anatomie unterteilt den menschlichen Körper in Massen und Zwischenräume und analysiert deren Zusammenspiel.
- Das Konzept der menschlichen Bewegung betrachtet den Bewegungsspielraum des Körpers.
- Das Konzept der menschlichen Funktion unterscheidet sieben Grundpositionen (z. B. Rückenlage, Sitzen, Einbeinstand).
- Das Konzept der Anstrengung betrachtet den Einsatz von Druck- und Zugkräften innerhalb der gemeinsamen Bewegung der Interaktionspartner.
- Das Konzept der Umgebung betrachtet die Bewegungsabläufe im Zusammenspiel mit der Umgebung.

passt sich der Körper des Pflegenden sinnvoll an den Bewegungsablauf des Patienten an. Statt der üblichen Hebel- und Tragekräfte werden im kinästhetischen Modell mehr Zug- und Druckkräfte eingesetzt, die es dem kranken Menschen besser ermöglichen, eigeninitiativ mitzuarbeiten.

Die Arbeit nach den kinästhetischen Prinzipien wird in der Alten- und Krankenpflege gezielt dafür eingesetzt, in der Bewegung die Wahrnehmung der Patienten sowie deren



Fortsetzung: **Kinästhetik**

Bewegungsfähigkeit zu verbessern und Lernprozesse in Gang zu setzen.

Erfahrene Pflegekräfte können auch pflegende Angehörige anleiten, nach den Prinzipien der Kinästhetik zu arbeiten.

FORT- UND WEITERBILDUNG

Die Umsetzung der kinästhetischen Prinzipien erfordert von der Pflegefachkraft sehr viel Übung und Erfahrung, da es keine festgelegten Handlungsschemata gibt, sondern immer wieder individuell analysiert und reflektiert werden muss. Daher sind praktische Schulungen durch zertifizierte

Ausbilder sinnvoll. Die Ausbildung erfolgt in mehreren Stufen. Daneben werden Fortbildungen und Informationsveranstaltungen zu Kinästhetik für professionell Pflegende und Angehörige angeboten.

Informationen zu Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten:

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe e.V. (DBfK e.V.)
www.dbfk.de

Deutsche Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation e.V.
www.kinaesthetik.de

Kinaesthetics Deutschland
www.kinaesthetics.de

LITERATUR

Asmussen, M. (2010). Praxisbuch Kinaesthetics. Erfahrungen zur individuellen Bewegungsunterstützung auf Basis von Kinästhetik. München: Elsevier Urban & Fischer.

Citron, I. (2011). Kinästhetik – kommunikatives Bewegungslernen. Stuttgart: Thieme.

Bauder-Mißbach, H. (2006). Kinästhetik in der Intensivpflege. Frühmobilisation von schwerstkranken Patienten. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.

Hatch, F., & Maietta, L. (2002). Kinästhetik. Gesundheitsentwicklung und menschliche Aktivitäten. München: Urban & Fischer.

