



## kreis & quer

Eine Freundin hat gerade ihr zweites Coronababy bekommen. Passenderweise quasi im Homeoffice: Sie hat sich für eine Hausgeburt entschieden. „War sehr entspannend“, sagt sie. Abends um acht haben die Wehen begonnen, morgens halb drei war das Kind da, „und die Geburt ist entschieden schneller gegangen, als eine Hebamme zu finden.“ Das hatte Wochen gedauert. Und die Zusage jener Hebamme, die letztlich dem kleinen Mann auf die Welt half, hatte die Freundin erst mittags. Mittags an dem Tag, an dem abends die Geburt begann.

Daheim hat sie sich nicht fragen müssen, ob der Mann in Coronazei-

## Coronababys

ten mit dabei sein darf. Oder zusammen mit ihm die große Schwester des Kleinen, die als zweite Person zählt, selbst wenn sie noch nicht laufen kann (und sich ohne Eltern allein bei Oma und Opa die Seele aus dem Leib brüllt). Am Morgen hat das Mädels, kaum hatte es sich den Schlaf aus den Augen gerieben, als Erstes den neugeborenen Bruder begrüßen können.

Die Freundin hat zudem mehrere Jahre in den Niederlanden gelebt, „da sind Hausgeburten viel häufiger“. Sobald der Termin näher rückt, bekomme jede Schwangere dort ihr „Entbindungsset“ zugesandt. „Mit Geburtsdecke und so. Bei uns? Da fahrt erst amal zum Baumarkt und suchst nach einer Plastikplane...“ – Was vielleicht erklärt, wieso ihr erstes Kind im ersten Coronajahr noch im Krankenhaus auf die Welt kam: Hatten da nicht auch die Baumärkte wegen der Pandemie grad zu? –map–

## Heute im Landkreis

Kalenderblatt Seite 14  
Veranstaltungen Seite 14

### Bogenberg:

Nach Hitzestau in Vitrine des Kreismuseums: Votivkerzen wieder gerade gebogen ..... 15



### Leibfing:

Altbürgermeister Wolfgang Frank freut sich über viel mehr Zeit mit der Familie ..... 18



Bei Fragen zur Zeitungszustellung:  
Telefon ..... 09421/940-6400

Redaktion:  
Telefax ..... 09421/940-4609  
landkreis@straubinger-tagblatt.de

# Damit der Rücken geschont bleibt

Im Grundkurs Kinästhetik lernen Pflegeschüler, die Ressourcen der Patienten zu aktivieren, auch um selbst gesund zu bleiben. Die Beziehung zum Patienten wird dadurch gestärkt

Von Alexandra Beck

**Straubing-Bogen.** Der Pflegeberuf gilt als anstrengend. Viele Pfleger klagen oft schon nach wenigen Berufsjahren über chronische Rückenschmerzen, weil sie ständig Patienten heben müssen. Damit ihre Schüler von vornherein lernen, wie sie selbst im Pflegealltag gesund bleiben können, bietet die Berufsfachschule für Pflege in Aiterhofen bereits im ersten Lehrjahr einen Grundkurs in Kinästhetik an.

„Kinästhetik ist die Lehre der Bewegungswahrnehmung“, sagt Marile Lanzendorfer, Lehrerin und Kinästhetik-Trainerin an der Berufsfachschule in Aiterhofen.

In einem viertägigen Kurs zeigt sie den Schülern, wie sie im Berufsalltag rückschädigende Bewegungsabläufe vermeiden und stattdessen den Patienten anleiten, seine eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Auf diese Weise erfährt der Patient eigene Bewegungsmöglichkeiten, bei denen die Pfleger ihn nur leicht unterstützen müssen. Anstrengendes Heben und Ziehen des Patienten kann damit vermieden werden.

Lanzendorfer nennt ein Beispiel aus dem Pflegealltag: Ein Patient ist beim Sitzen nach vorne gerutscht. Statt ihm unter die Arme zu greifen und ihn nach hinten zu ziehen, wird dem Patienten gezeigt, wie er durch Gewichtsverlagerungen des Oberkörpers jeweils eine Seite des Beckens frei hat, die er auf der Sitzfläche nach hinten bewegen kann. „Das wird abwechselnd auf jeder Seite so lange gemacht, bis der Patient eine für ihn bequeme Sitzposition erreicht hat“, erklärt Lanzendorfer.

### Schüler schlüpfen in die Rolle des Patienten

Wichtig ist ihr, dass die Schüler alles im Kurs selbst ausprobieren. Die Erfahrung, mit kaum erhöhten Kopfkissen etwas zu trinken, zeigt den Pflegeschülern, wie unangenehm das ist und wie viel komfortabler das Trinken wird, wenn die Rückenlehne senkrecht gestellt ist. Wie fühlt sich ein Mensch, wenn sein Körper von zwei Pflegern mit einer Auflage im Bett nach oben gehoben wird, damit sein Kopf wieder auf dem Kissen liegt? „Er wird angespannt, verkrampft sich. Gleichzeitig wird für den Pfleger seine Arbeit noch schwieriger“, sagt Lanzendorfer. Wenn der Patient sich stattdessen durch Gewichtsverlagerung abwechselnd mit der linken und rechten Körperseite nach oben



Marile Lanzendorfer (Zweite von rechts) zeigt einer Schülerin, wie ein Patient schonend am Bein angefasst wird. Um zu spüren, wie die Berührungen beim Patienten ankommen, wird im Grundkurs Kinästhetik jede Berührung und Bewegung ausgeführt.  
Fotos: Marile Lanzendorfer

bewegt, muss ihn der Pfleger nur minimal unterstützen. Die mit Kinästhetik dem alten oder kranken Menschen vermittelten Bewegungen kommen nicht nur den Pflegern zugute. „Der zu Pflegenden merkt, was er noch alles selbst kann, ist dadurch motiviert und schöpft neuen Lebensmut.“ Oftmals habe sie erlebt, dass die Menschen ganz begeistert sagen: „Das habe ich geschafft, ich hätte nicht gedacht, dass ich das noch kann.“ Durch Kinästhetik verbessere sich auch das Verhältnis zwischen Pfleger und Pflegebedürftigem. „Denn solche Erlebnisse motivieren nicht nur den zu Pflegenden, sondern auch den Pfleger, der einen Erfolg in seiner Arbeit sieht.“

Bereits während ihrer eigenen Ausbildung in den 90er-Jahren ist Marile Lanzendorfer auf das Thema Kinästhetik gestoßen. Saskia Brehm, die ehemalige Schulleiterin der Fachschule für Krankenpflege in Aiterhofen, die sich noch immer ehrenamtlich für die Schule engagiert, vermittelte Grundlagen. „Die habe ich versucht, in der Praxis umzusetzen.“ Bevor sie vor elf Jahren als hauptberufliche Lehrerin an die Krankenpflegeschule kam, leitete

Lanzendorfer einen Ambulanten Pflegedienst und war bei vielen Patienten allein im Einsatz.

Vor sechs Jahren hat sie sich dann dazu entschlossen, eine Ausbildung zur Kinästhetik-Trainerin zu absolvieren. Die Schweiz sei ein Vorreiter bei der Anwendung von Kinästhetik im Berufsalltag. Auch in Österreich werde Kinästhetik im Pflegebereich häufiger angewandt als in Deutschland. Einen Teil der praktischen Ausbildung hat Lanzendorfer in Wien gemacht.

### Respektvoller Umgang mit sich selbst und anderen

Lanzendorfer sieht in Kinästhetik eine gute Möglichkeit, den Arbeitsstress in Pflegeberufen zu reduzieren. „Allein schon der Satz ‚Heute muss ich wieder Frau Meier heben, die ist so schwer‘ birgt enormes Stresspotenzial.“

Die Folge sei permanente innere Anspannung, die zu Bluthochdruck, Kopf-, Magen- und Darmschmerzen und zu Problemen mit der Blase führen kann. „Alle Symptome, die viele Pfleger nur zu gut kennen“, weiß Lanzendorfer.

Kinästhetik vermittelt einen res-

pektvollen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen. Die Aussage „Ich hebe Sie mal schnell rüber“ signalisiere einem kranken Menschen nur, dass er fast nichts mehr kann. „Wenn stattdessen gesagt wird ‚Ich unterstütze Sie‘ oder ‚Ich zeige Ihnen‘ sind wir schon auf einer ganz anderen Ebene der Wertschätzung.“

Doch bleibt im Alltag, wo Pfleger sich im Krankenhaus oder im Seniorenheim nicht nur um ein oder zwei pflegebedürftige Menschen kümmern, sondern eine ganze Station versorgen müssen, überhaupt Zeit, Kinästhetik anzuwenden? „Sicher muss erst einmal mehr Zeit aufgewendet werden, um dem Patienten die Bewegungsabläufe zu erklären“, sagt Lanzendorfer. „Aber er wird dadurch Stück für Stück selbstständiger, er kann mehr Dinge selbst ausführen, was langfristig eine Zeitersparnis bedeutet.“

Hinzu komme, dass Kinästhetik helfen könne, die hohe Krankheitsquote in Pflegeberufen zu senken. Nicht zu unterschätzen sei, wie positiv sich Kinästhetik auf den ganzen Berufsalltag auswirke. „Viele Pfleger merken plötzlich: Der Beruf macht mir auf einmal wieder Spaß.“

## „Im Alltag gut umsetzbar“

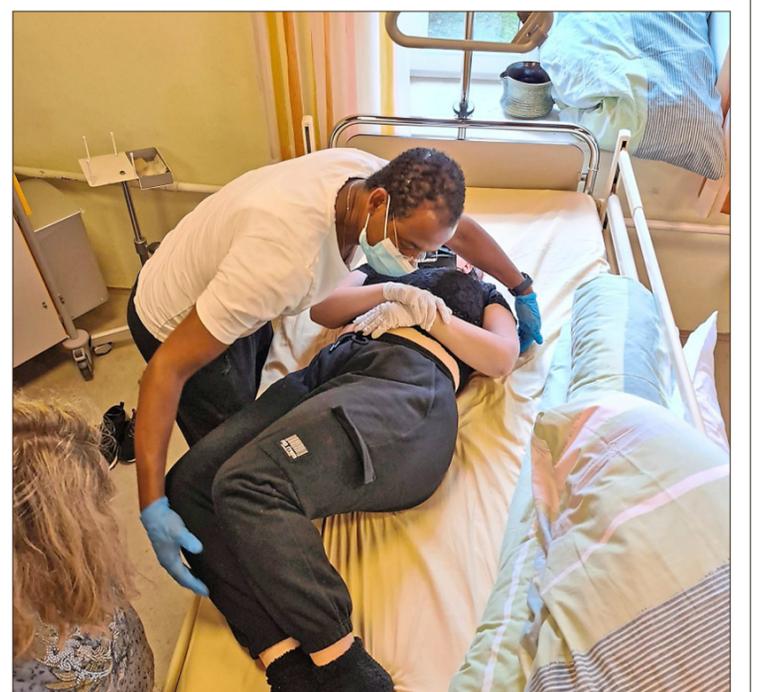
Anna-Lena Berger ist Krankenpflegeschülerin und arbeitet derzeit in der Klinik Bogen. Sie hat den ersten Kinästhetik-Kurs an der Pflegeschule in Aiterhofen besucht. „Vieles kann ich im Alltag auf der Station einsetzen“, sagt sie. Einige Übungen, die sie im Kurs gelernt hat, baut sie in den Berufsalltag ein. Zum Beispiel Ausstreichungen. „Damit sich Patienten wieder besser spüren können, streiche ich ihnen mit der Handinnenfläche den Arm entlang.“ Beim Waschen baut sie kleine Beweglichkeitsübungen ein, leitet die Patienten an, ihre Schulter zu kreisen oder die Fingergelenke zu bewegen.

„Außerdem zeige ich vielen Patienten, wie sie sich durch Körperverlagerung wieder im Bett nach oben bewegen können“, berichtet die 21-Jährige. Die schon länger im Beruf stehenden Pfleger in der Klinik nähmen die Anlei-

tung zur Kinästhetik gerne auf. Profitiert habe sie auch von den Selbstwahrnehmungsübungen.

„Wir mussten beispielsweise zehn Minuten daliegen, ohne uns zu bewegen. Da sieht man, wie grau-sam es für bettlägerige Menschen ist, sich nicht bewegen zu können. Man verliert dabei völlig die Orientierung.“

Der Kurs habe ihr Feingefühl gegenüber sich selbst und den Patienten vermittelt. „Jetzt wissen wir, wie viel ein Mensch mitkriegt, auch wenn er sich nicht mehr artikulieren kann.“ Kinästhetik helfe, auf jeden Patienten individuell einzugehen. „Um an ein Ziel zu kommen, gibt es in der Kinästhetik viele verschiedene Wege.“ –ale–



Ein Pflegeschüler übt an einer Pflegeschülerin, richtig Gewicht zu verlagern.