

Es ist revolutionär

„Es geht um mehr als ein paar Tricks für den Pflegealltag. Das ist der Anfang einer Revolution in der Altenpflege.“ Dies schreibt **Theresa Graf** im unten abgedruckten Brief an ihre Kinaesthetics-Trainerin. **Stefan Knobel** hat mit ihr ein Interview geführt.

Liebe Frau Nachreiner

Drei Monate nach meinem Kinaesthetics-Grundkurs möchte ich Ihnen über meine Erfahrungen berichten. Das ist mir wichtig, weil dieser Kurs mir völlig neue Perspektiven eröffnet – und weil ich glaube, dass diese Perspektiven die ganze Pflege verändern werden.

Schon als 14-Jährige habe ich viel Zeit im Pflegeheim verbracht. Meine Schwester machte damals dort die Ausbildung und nahm mich immer wieder zur Arbeit mit. Ich sah, wie ein Tag im Pflegeheim abläuft. Zu dieser Zeit erfuhr ich und lernte, dass Pflege ein echt harter, körperlicher Beruf ist. Tagtäglich konnte ich beobachten, wie die Pflegenden die BewohnerInnen gehoben haben. Und ich ging davon aus, dass das so sein muss. Denn alle machten es so.

Eigentlich wollte ich, seit ich mich erinnere, immer Lehrerin werden. Dann bin ich trotzdem Altenpflegerin geworden. Dies, obwohl die Leute mir davon abgeraten haben. Ich sei mit meinen 160 cm und 50 kg Gewicht viel zu zierlich und würde meine Gesundheit ruinieren. Denn jeder wusste: Pflegen heißt Menschen „herumzuheben“.

In meiner Ausbildung zur Altenpflegerin bestätigte sich das Bild der Pflege als strenger Beruf, in dem Heben und Tragen zum Alltag gehört. Was uns aber beigebracht wurde, war die Perfektion des Hebens und Tragens. Und dann der Kinaesthetics-Grundkurs bei Ihnen. Ich kam in diesen Kurs und Sie redeten von Entwicklung. Von einem Paradigmenwechsel. Auf dem Heimweg zitterte ich am ganzen Körper. Ich war in meinen Grundfesten erschüttert. Und ich spürte: Das ist der Beginn von etwas Unglaublichem. Mein Leben wird nicht mehr so sein wie vorher. Und da erkannte ich, dass Heben ein Pflegefehler ist.

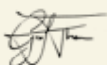
Ich wage einen historischen Vergleich – aber ich bin sicher, dass dieser Vergleich nicht übertrieben ist. Im 19. Jahrhundert starben über 90 % der Frauen in Krankenhäusern am Kindbettfieber. Diese Tatsache wurde als unvermeidlich hingenommen. Der Gynäkologe Dr. Ignaz Semmelweis stellte diese selbstverständliche Unvermeidlichkeit infrage. Er forderte – gegen erbitterten Widerstand seiner Kollegen –, dass sich die Ärzte vor Untersuchungen die Hände waschen sollten, und gilt damit als Begründer der Antisepsis. Und dieser Paradigmenwechsel hat die Welt und das Gesundheitsverständnis der Gesellschaft radikal verändert.

Ein Bewohner eines Pflegeheimes sitzt auf einem Stuhl und möchte aufstehen, um mit seinem Rollator einen Spaziergang zu machen. Er versucht hochzukommen, bringt jedoch nicht genug Kraft dafür auf. Eine freundliche Pflegekraft kommt, um dies zu kompensieren. Sie geht davon aus, dass die Unfähigkeit aufzustehen unausweichlich zum Alter und Krankheitsbild des Bewohners gehört. Sie greift ihm unter einen Arm, um ihn hochzuheben. Ein paar Sekunden später steht der Bewohner und ist bereit für seinen Spaziergang. Die Pflegekraft lobt ihn und sagt: „Gehen Sie eine Weile: Bewegung ist immer gut!“ Und gleichzeitig weiß sie: Heben gehört zum Beruf. Da kann man nichts dagegen unternehmen. Das ist eine Situation, wie sie tagtäglich in Deutschlands Pflegeheimen geschieht. Diese Form der Hilfe der Pflegekraft ist ganz selbstverständlich. Heben gehört dazu. Pflegen ist ein strenger Beruf.

Sie haben uns im Kinaesthetics-Grundkurs aufgefordert, wie Ignaz Semmelweis zu beginnen, das Selbstverständliche infrage zu stellen. Und ich bin sicher: Kinaesthetics wird die Welt und das Gesundheitsverständnis der ganzen Gesellschaft ebenso revolutionieren wie die Entdeckung der Hygiene.

Ich bin dankbar, dass Sie mich und unseren ganzen Kurs in Bewegung gebracht haben.

Mit freundlichen Grüßen



Theresa Graf

Stefan Knobel: Frau Graf, Sie haben einen Brief über Ihre Erfahrungen in einem Kinaesthetics-Grundkurs geschrieben und darin gesagt, dass Heben ein Pflegefehler ist. Wie kommen Sie darauf?

Theresa Graf: In der Altenpflege in Deutschland arbeiten viele Pflegenden mit der Einstellung: Pflegen ist eine Dienstleistung. Wenn ich mit dieser Einstellung zu einer BewohnerIn komme, und diese nicht selbst das Bett verlassen kann, dann liegt der Schluss nahe: Wenn sie nicht selbst in den Rollstuhl kommt, dann machen wir das für sie. Ich hole eine zweite Person und wir tragen die BewohnerIn. Denn vielleicht sagt sie sogar: „Ich kann es nicht tun – bitte, tut Ihr es für mich?“ Und wir als DienstleisterInnen sind verpflichtet, den KundInnen zu dienen.

Knobel: Was ist schlecht daran?

Graf: Der Fehler liegt in der Annahme, dass man die BewohnerInnen wie Gäste in einem Fünfsternehotel bedienen muss. Im Kinaesthetics-Grundkurs ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen: Bei der Pflege geht es darum, den Menschen in seinem alltäglichen Lernprozess zu unterstützen. Der Grund für die Unfähigkeit, selbst aus dem Bett zu steigen, liegt eventuell sogar daran, dass ich ihn heraushebe. Oder zumindest leistet diese Haltung und Handlung einen wichtigen Beitrag zur Unfähigkeit. Man könnte sagen: Heben ist nicht die Problemlösung, Heben ist ein Teil des Problems.

Knobel: Wie würden Sie demnach die Aufgabe der Pflege definieren?

Graf: Pflegen heißt, Lernprozesse und die menschliche Entwicklung zu unterstützen, und zwar in den alltäglichen Aktivitäten. Das widerspricht aber dem gängigen Verständnis in der Altenpflege. Viele alte Menschen, ihre Angehörige und auch Pflegenden gehen davon aus, dass Alter mit einer unweigerlichen Abnahme der Fähigkeiten eines Menschen einhergeht. Und diese Idee ist weitverbreitet. Das zeigte sich auch in der Altenpflege-Ausbildung. Man brachte uns bei, was wir in welcher Situation zu tun haben. Als ob die pflegerische Interaktion keinen Einfluss auf die Menschen hätte, war es nie ein Thema, wie wir das tun.

Knobel: Eine Pflege, die sich am Defizit orientiert?



Graf: So kann man das nicht sagen. Im Sozialgesetzbuch XI (Soziale Pflegeversicherung, § 2 Selbstbestimmung) steht: „Die Hilfen sind darauf auszurichten, die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte der Pflegebedürftigen wiederzugewinnen oder zu erhalten.“ Der Grundgedanke dahinter ist Autonomie und Selbstbestimmung. Und das sagte man uns im Unterricht auch. Man forderte uns auf, die Ressourcen zu fördern. Aber wofür denn, wenn gleichzeitig die tiefverwurzelte Meinung herrscht, dass es im Alter nur abwärts geht, die Lebensqualität sinkt, das Leben den Sinn verliert und man den armen Menschen in ihrem Elend helfen muss. Der Kinaesthetics-Grundkurs war für mich wie ein Sprung ins kalte Wasser: Leben ist Entwicklung.





Und ich habe Einfluss auf die Entwicklung meines Lebens, als Pflegende auch auf die Entwicklung der BewohnerInnen. „Das ist ein echter Paradigmenwechsel“ – so hat Lisa Nachreiner, meine Kinaesthetics-Trainerin, dies benannt. Ich kann sagen: Es ist ein Paradigmenwechsel, oder anders gesagt, ein Wechsel der Weltansicht oder der Lehrmeinung. Und zwar ein radikaler Wechsel.

Knobel: Und was ist der Kern des Wechsels?

Graf: Mit Kinaesthetics wird jede Pflegehandlung zu einem Gestalten der Lernumgebung für die Menschen. Das konnte ich in den letzten Monaten erleben, die Wirkung ist unglaublich. Bei gleichem Aufwand entsteht viel mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität für die BewohnerInnen und auch für mich.

Knobel: Wie zeigt sich die Lebensqualität bei Ihnen?

Graf: Ich wollte einige Zeit nach dem Lehrabschluss die Altenpflege verlassen. Es schien mir, das Ganze hätte keinen Sinn. Jetzt aber freue

ich mich jeden Tag darauf, mit diesen Menschen zusammen zu lernen, das Leben zu entdecken. Und die ganze Plackerei und Schwerstarbeit ist verschwunden. Pflegen ist wie Tanzen. Und ich tanze gerne, sehr gerne sogar.

Knobel: Und wie zeigt sich das bei den BewohnerInnen? Können Sie ein Beispiel machen?

Graf: Ich habe viele Beispiele. Eine Bewohnerin wurde über fünf Jahre hinweg von zwei Personen in den Rollstuhl gehoben. Als ich auf die Station kam, sagte man mir: „Diese Bewohnerin muss man in den Rollstuhl heben, weil sie nicht mehr auf ihren Beinen stehen kann.“ Und ich machte das mit. Nach dem Kinaesthetics-Grundkurs dachte ich: Vielleicht kann diese Frau ja auch noch etwas lernen. Und so versuchte ich während der Pflege immer wieder, mit ihr zusammen einen Weg zu finden, wie sie lernen kann, sich mit den Händen zu stützen. Ich versuchte, mit ihr zu lernen, wie sie sich im Bett drehen kann. Das war eine echte Herausforderung. Ein halbes Jahr probierten wir dies miteinander aus. Sie verstand verbal nicht immer, was ich meinte,



denn sie ist fast taub. Aber über Erfahrung konnte sie lernen. Und jetzt, ein halbes Jahr später, kann sie selbst vom Bett in den Rollstuhl steigen. Gestern Abend fuhr sie selbst mit dem Rollstuhl vor das Bett und sagte: „Ich bin müde, ich lege mich hin.“ Meine Rolle war nur noch, daneben zu stehen, sie steigt auch selbst ins Bett.

Knobel: Und was sagen die KollegInnen dazu?

Graf: Einige sind begeistert. Andere versuchen zu kopieren, was wir bei dieser Frau entdeckt haben, und bei der nächsten BewohnerIn anzuwenden. Das kommt daher, dass wir über Jahrzehnte gelernt haben, zu standardisieren. Wir wurden in der Altenpflege getrimmt auf die Idee, dass wir es alle gleich machen müssen, weil die BewohnerIn sonst die Orientierung verliere. Aber leider ist das Gegenteil der Fall. Jeder Mensch ist individuell. Jede Situation ist individuell. Ich kann es nicht einmal bei derselben BewohnerIn immer gleich machen. Denn wenn ich das tue, dann wird sie viel eher desorientiert. Das ist, wie wenn man in einem Gespräch immer dieselben Sätze und Wörter verwenden würde. Man muss sich doch innerhalb einer Kommunikation dem Verlauf des Gespräches anpassen. Und genauso ist es in der Pflege. Aber wie gesagt: Das ist eine Revolution. Wir müssen die Bilder in unseren Köpfen zerstören. Und das tut manchmal weh.

Knobel: Ihnen hat es auch weh getan?

Graf: Natürlich. Ich habe ja einen Beruf gelernt und bin ein Profi. Und als Profi tut es dann ziemlich weh, wenn man erkennt, dass die professionellen Annahmen ziemlich unprofessionell waren. Aber für mich war es die Rettung.

Knobel: Wie meinen Sie das?

Graf: Ich habe es schon erwähnt, ich wollte den Beruf verlassen. Denn ich sah keine Perspektive. Dies auch deshalb, weil ich annahm, dass diese Menschen keine Perspektive mehr haben. Und jetzt kann ich jeden Tag miterleben, wie BewohnerInnen leuchtende Augen haben, wenn sie etwas Neues entdecken. Sie sind dann von sich selbst begeistert. Und ihr Leben bekommt Sinn. Sie bemerken, dass sie selbst bei sich etwas verändern können. Altenpflege ist ein wunderbarer Beruf. Als Kind wollte ich immer Lehrerin werden. Jetzt bin ich eine geworden. Und meine SchülerInnen können selbst wählen, was sie wann und wie lernen wollen. Man könnte sagen:

Das ist eine echte Reformpädagogik. Aber es wird dauern, bis die Gesellschaft und Organisationen das Potenzial erkennen.

Knobel: Das tönt pessimistisch ...

Graf: Ich denke eher, es ist realistisch. Es ist so, dass bei uns in Deutschland das Abrechnungssystem die Unfähigkeit der BewohnerInnen fördert. Wenn ein Mensch möglichst wenig kann, erhalten die Pflegeeinrichtungen mehr Geld. Wenn wir eine KlientIn zu zweit ins Bett heben, was uns und der gepflegten Person schadet, dann hat die BuchhalterIn des Pflegeheimes Freude. Denn das gibt mehr Geld. Wenn es uns gelingt, dass die Menschen selbstständiger werden, gibt es weniger Geld. Das heißt: Die Selbstständigkeit wird nicht belohnt. Und das bedeutet wieder, dass es auch hier noch viel zu tun gibt. Die Leute müssen erkennen, dass das Produkt der Pflege Selbstständigkeit und Lebensqualität der Menschen ist, und nicht „warm, sauber und satt“.

Knobel: Sie haben in Ihrem Brief an Frau Nachreiner sinngemäß geschrieben: *Kinaesthetics* wird in der Pflege von Menschen eine so große Veränderung hervorrufen wie die Entdeckung der Hygiene durch Semmelweis für die Medizin. Wie sieht die Altenpflege der Zukunft aus?

Graf: Pflegende werden zu „Lern- und Entwicklungsgestalterinnen“ für die Menschen. Wir werden bestimmt noch sehr viel entdecken, wie wir die Entwicklung der Menschen im Alltag unterstützen können. Die Pflege-theoretikerin Martha Rogers hat einmal geschrieben, dass Pflege der wichtigste Beruf der Menschheit sei. Ich meine: Pflege ist auch der spannendste Beruf. Denn hier kann man sich jeden Tag die Fragen stellen: „Wie funktioniere ich? Wie funktioniert mein Gegenüber? Und wie kann ich mir und dem anderen helfen, mehr Möglichkeiten zu entdecken?“

Knobel: Frau Graf – ich danke Ihnen für das Gespräch.



Die Autorin:

Theresa Graf ist von Beruf Altenpflegerin, zur Zeit in Ausbildung zur Geronto-Psychiatrischen Fachkraft und wohnt in Pöding, Bayern.

