

## Kinästhetik in der Samariterstiftung

Mit einem groß angelegten Bildungs- und Entwicklungsprojekt fördert die Samariterstiftung gezielt die geeignete Anwendung von Kinästhetik.

Kinästhetik ist die „Lehre der menschlichen Bewegung“. Sie basiert auf der Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Im Alltag können so Qualität und Unterschiedlichkeit im individuellen Bewegungsablauf sehr bewusst und empfindsam wahrgenommen werden.

Das führt zu einem kräfteschonenden Einsatz der eigenen Ressourcen bei Pflegebedürftigen und Mitarbeitenden.

Mitarbeitende und Führungskräfte der Samariterstiftung haben in speziell konzipierten Workshops die Wirkdimensionen von Kinästhetik erfahren und erlernt. Die Mitarbeitenden absolvierten einen zertifizierten Grund- und Aufbaukurs „Kinaesthetics“ von Kinaesthetics Deutschland. Zusätzlich werden sie in der praktischen Anwendung von ausgebildeten Kinästhetik-Trainern gecoacht. Mit Fallbesprechungen und Analysen wird der Lernprozess vertieft und implementiert.

## So wirkt Kinästhetik nachhaltig!

## Gefördert durch



**Diakonie**   
**Württemberg**



EUGEN &  
IRMGARD  
**HAHN**  
STIFTUNG

## Kontakt

Hildegund Wulfgramm  
Referat Altenhilfe und Pflege  
Samariterstiftung  
Schlossweg 1  
72622 Nürtingen  
Tel: 07022/505-503  
hildegund.wulfgramm@samariterstiftung.de  
[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de)

## KINÄSTHETIK

*Ein Konzept zur Gesunderhaltung  
und Bewegungsförderung*





### Warum Kinästhetik guttut?

Eine ältere Dame liegt im Bett auf dem Rücken und versucht sich mit Millimeterbewegungen in eine aufrechtere Position zu schieben. Es klappt nicht. Ihr könnte geholfen werden, indem sie vom Pflegepersonal gewissermaßen „hochgewuchtet“ wird. Das allerdings bedeutet Rückenschmerzen für die Heberin und für die Bettlägerige unter Umständen ebenfalls Schmerzen. Geht das nicht besser, leichter, schmerzfreier?

Doch! Kinästhetik ist jetzt gefragt – **die Lehre der Bewegungsempfindung**. Ein ganz besonderes Konzept, das durch eine systematische Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Bewegung hilft, neue Bewegungsfähigkeiten bei allen Betroffenen zu entwickeln.

**Weil leicht auch einfach geht!**

### Beide Seiten profitieren

Kinästhetik wirkt nach zwei Seiten: Sie kann betagten und kranken Menschen helfen, ihre Selbstwahrnehmung zu fördern und ihre Ressourcen zu erkennen. Dem pflegenden Personal hilft sie, sich vor körperlicher Überbelastung und deren Folgeschäden zu schützen.

Auswirkung für die **Pflegebedürftigen**:

- weniger Angst und Schmerzen
- geringerer Unterstützungsbedarf
- Reduzierung der Anstrengung
- zunehmende Selbständigkeit
- mehr Lebensqualität

Auswirkung für die **Pflegenden**:

- geringere körperliche Belastung
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit und der beruflichen Zufriedenheit
- Aufwertung und Anerkennung der Fachlichkeit
- Steigerung des achtsamen Miteinanders

### Was steckt dahinter?

- Der pflegebedürftige Mensch hat die Möglichkeit, die Bewegung in seinem eigenen Körper nachzuvollziehen.
- Er kann durch Anleitung seinen Körper erfahren und es gelingt ihm, die eigenen Ressourcen einzusetzen.
- Die Anleitung hilft ihm, seine eigenen Bewegungsfähigkeiten so zu nutzen, dass die Anstrengung gering ist.
- Die Unterstützung hilft den Pflegebedürftigen, die Anstrengung im eigenen Körper durch Ziehen und Drücken zu koordinieren.
- Eine bewegungs- und aktivitätsfördernde Umgebung ist wichtig.