

„Gelebte Prävention für Mitarbeitende“

Rund 200 Fach- und Führungskräfte sozialer Träger beim Fachtag Kinästhetik der Samariterstiftung.

Nürtingen, 2. Dezember 2025.

Vor sieben Jahren startete die Samariterstiftung als erster sozialer Träger in Deutschland ein umfassendes Bildungs- und Entwicklungsprojekt Kinästhetik. Über Ergebnisse aus Forschung und Praxis informierten sich Mitte November rund 200 Teilnehmende aus der Altenhilfe und Eingliederungshilfe beim Fachtag „Kinästhetik im Fokus: Zukunft gesund gestalten“ in der Stadthalle Plochingen. Konnte die Bewegungskompetenz der Mitarbeitenden und der Bewohnerinnen und Bewohner spürbar und messbar verbessert werden? Wie lassen sich Kinästhetik-Kompetenzen langfristig und nachhaltig weiterentwickeln und wie kann Kinästhetik einen Beitrag zu den zukünftigen Herausforderungen im Pflegebereich leisten? Diese und weitere Fragen wurden an dem intensiven Tag unter der Moderation von Prof. Astrid Elsbernd, Studiendekanin der Hochschule Esslingen, erörtert.

Kinästhetik beschäftigt sich mit der bewussten Wahrnehmung und Gestaltung von Bewegung im Alltag. Das Konzept hat zum Ziel, die eigene Bewegungskompetenz zu verbessern und damit eine schonende Bewegung zu ermöglichen – sowohl für Pflegenden als auch für Pflegebedürftige.

Als die Samariterstiftung sich 2018 entschieden hatte, Kinästhetik einzuführen, gab es kaum Erfahrungen über die Wirksamkeit des Konzepts in der Pflege. Dies hat Barbara Lauffer-Spindler, Leiterin des Referats Altenhilfe und Pflege der Samariterstiftung, darin bestärkt, mit der Hochschule Esslingen und der Fachhochschule Ostschweiz zwei Partner aus der Wissenschaft in das Projekt einzubinden: „Ein solches Projekt darf nicht stattfinden ohne wissenschaftliche Begleitung“, so Lauffer-Spindler beim Fachtag. Unterstützt wurde das Projekt durch die Deutsche Fernsehlotterie, die Eugen und Irmgard Hahn Stiftung, die AOK Baden-Württemberg, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und weitere Förderer.

In den vergangenen sieben Jahren hat die Samariterstiftung in insgesamt 20 Häusern Kinästhetik eingeführt. Die Teams wurden von Fachexpertinnen und -experten ausgebildet und in der praktischen Umsetzung im Alltag begleitet. Rund 2.000 Teilnehmende besuchten die Grund- und Aufbaukurse, über 40 Mitarbeitende der Stiftung wurden zu Peer-Tutorinnen und -Tutoren ausgebildet, vier zu Kinästhetik-Trainerinnen. Sie sind ein wichtiger Baustein bei der Implementierung von Kinästhetik, wie Hildegund Wulfgramm, Projektleiterin bei der

Samariterstiftung, betonte. Im November haben 24 weitere Peer-Tutorinnen und -Tutoren ihre Ausbildung begonnen. Acht Mitarbeitende absolvieren derzeit die Trainer-Ausbildung.

Unter dem Motto „Kinästhetik – bewegt sich was?“ stellten Prof. Carola Maurer von der Fachhochschule Ostschweiz sowie Gundula Essig und Petra Reiber von der Hochschule Esslingen aktuelle Ergebnisse aus der Begleitforschung vor. Über 1.000 Fragebögen zur Selbsteinschätzung wurden durch die Mitarbeitenden an vier Zeitpunkten während des Projekts ausgefüllt, es gab Videoanalysen und Bewohnerinnen- und Bewohnerbefragungen. Das Fazit ist einhellig: „Ja, es bewegt sich was!“ Die körperliche Belastung und die Zahl der Krankheitstage der Mitarbeitenden gingen messbar zurück. Die Lebensqualität vieler Bewohnerinnen und Bewohner hat sich verbessert, ihre Selbstwirksamkeit hat sich erhöht.

In einem Impulsvortrag thematisierte Stefan Knobel, Präsident des Stiftungsrats der Stiftung Lebensqualität und Herausgeber der Kinästhetik-Fachzeitschrift LQ, die Bedeutung von Kinästhetik für die individuelle Entwicklung – die keine Frage des Alters sei, wie Knobel betonte. „Die Qualität gerade der alltäglichen Aktivitäten ist der größte Einflussfaktor für die Erhaltung der Mobilität“, unterstrich er die Bedeutung von Kinästhetik in der Pflege.

Am Nachmittag stand die praktische Umsetzung im Vordergrund: Mitarbeitende aus den Häusern der Samariterstiftung berichteten von ihren Erfahrungen in der täglichen Anwendung. Es wurde deutlich, mit wie viel Begeisterung und Engagement das Projekt von allen getragen wurde. Durch die Erfahrungen stieg nicht nur die eigene Körperwahrnehmung der Mitarbeitenden. Durch kinästhetisches Handeln die Autonomie und damit die Selbstwirksamkeit der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern und ihnen dadurch Erfolgserlebnisse zu schenken, ist ein hoher Motivationsfaktor für die Mitarbeitenden. Deutlich wurde aber auch, dass dafür ein Lernprozess notwendig ist: Das Pflegepersonal muss sich selbst zurücknehmen, um die Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Eigenverantwortung zu unterstützen. Denn diese brauchen Raum und Zeit, um die Bewegungen in ihrem Tempo ausführen zu können. Positiver Nebeneffekt: Das gemeinsame Wahrnehmen von Entwicklungsmöglichkeiten und die Änderung der Perspektive weg von den Defiziten hin zu dem, was möglich ist, wirkt sich positiv auf die Atmosphäre und den Zusammenhalt im Team aus.

Prof. Dr. Reinhold Wolke von der Hochschule Esslingen bezeichnete das Kinästhetik-Projekt als „gelebte Prävention für die Mitarbeitenden“. Damit Kinästhetik wirksam sein kann, müsse es gut in den Häusern implementiert werden. Dies sei der Samariterstiftung mit dem Bildungs- und Entwicklungsprojekt gelungen. Hanspeter Brodbeck, Vorstandsvorsitzender der Samariterstiftung, resümierte zum Abschluss: „Was wir heute gehört haben, bestärkt uns darin, weiterzumachen“.

Bildunterschrift:

Christian Konrad (AOK) (von links), Marco Stingl (BGW), Prof. Astrid Elsbernd (Hochschule Esslingen), Prof. Reinhold Wolke (Hochschule Esslingen), Prof. Heidrun Gattinger (Fachhochschule Ostschweiz), Anna Fürst (Samariterstiftung) und Stefan Knobel (Stiftung Lebensqualität) diskutierten beim Fachtag über Erfolgsfaktoren für Kinästhetik-Projekte und deren Chancen für soziale Träger.

Über die Samariterstiftung

Die Samariterstiftung betreut mit über 3.500 Mitarbeitenden mehr als 9.000 Menschen in neun Landkreisen in Württemberg. Davon leben über 7.000 Menschen im Alter in den Pflegehäusern und Pflege-WGs der Stiftung, verbringen den Tag in der Tagespflege oder werden durch die ambulanten Dienste „SAMARITER Mobil“ zuhause gepflegt. Mehr als 2.000 Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung nutzen die Assistenzangebote der Stiftung beispielsweise in den Bereichen Wohnen, Werkstätten, Fördergruppen, Tagesklinken und Tagesstätten. Zudem betreibt die Samariterstiftung zwei Hospize. Die 116 Häuser, Einrichtungen und Dienste der Stiftung liegen in den Regionen Böblingen, Esslingen, Göppingen, Heidenheim, Ostalb, Reutlingen, Schwäbisch Hall, Stuttgart und Tübingen. Die Hauptverwaltung der Samariterstiftung ist in Nürtingen.

Pressekontakt:

Ulrike Alberts, Leitung Kommunikation

Tel.: 07022 505-269, E-Mail: ulrike.alberts@samariterstiftung.de

Samariterstiftung, Schlossweg 1, 72622 Nürtingen. www.samariterstiftung.de