



## Lebensqualität durch Bewegung: Bandscheibengesundheit oder „Warum zwickt’s und wie geht es weg?“

„**Isch habe Rücken**“ lässt der Comedy-Star Hape Kerkeling seine Figur Horst Schlämmer sagen ... Viele können den Spruch unterschreiben. Laut Robert-Koch-Institut erleben bis zu 85 Prozent der Bundesbürger mindestens einmal im Leben Schmerzen im Kreuz. Nach Angabe von Krankenkassen stellen Rückprobleme die häufigste Ursache bei Arbeitsunfähigkeit dar.

Was ist da los? Was ist der Grund und was kann ich für mich machen? Die Zunahme der sitzenden beruflichen Tätigkeit spielt sicher eine Rolle. Aber auch in Bereichen, in denen man körperlich gefordert ist, wie beispielsweise in unseren Pflegebereichen, sieht die Situation nicht anders aus.

**Als Kinaesthetics-Trainer möchte ich Ihnen aus der Bewegungsperspektive einige Annahmen und Lösungsmöglichkeiten vorstellen:**

### Annahme 1

**Menschen, die sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen, entwickeln eine bessere Eigenwahrnehmung, schützen sich dadurch besser und können so ihre Gesundheit gezielt entwickeln.**



### ► Eigenerfahrung

Wollen Sie das jetzt gleich spüren? Stellen Sie sich hier jetzt einfach mal mit der M.A.Z. in der Hand hin. Sie haben die Beine schulterbreit abgestellt und die

Knie sind durchgedrückt. Was spüren Sie, wenn Sie sich jetzt mal Zeit nehmen auf ihren Körper zu achten? Wie ist es mit ihrer Atmung? Wie ist es mit ihrer Bewegungsfähigkeit? Was ist, wenn Sie die Position ausgleichen müssen, wenn Sie eher nach vorne kippen?

Vielleicht spüren sie einen Spannungsaufbau. Sind die Muskeln angespannt, dann kann ich weniger spüren, weniger tief atmen und auch weniger für mich sorgen.

### ► ◀ Vergleichsübung auch wieder im Stehen

Sie stellen sich in Schrittstellung, haben die Knie leicht angewinkelt und ihr Gesäß strecken Sie etwas nach hinten. Wie ist es jetzt mit ihrer Atmung und mit ihrer Bewegungsfreiheit? Können Sie ihren Körper jetzt anders wahrnehmen? Die Muskeln nutzen Sie nun dynamisch für die Stabilisierung, sind trotzdem bewegungsfähig und Sie können sich viel differenzierter wahrnehmen. Wir lernen: Weg von der selbstgemachten Stabilität, die den Körper unter Spannung setzt und die Wahrnehmung reduziert. Sie fragen sich vielleicht: Was hat das mit der Bandscheibengesundheit zu tun? Wir haben 23 Bandscheiben, die zwischen den 24 beweglichen Wirbeln als Stoßdämpfer fungieren. Zu 90 Prozent bestehen diese aus Flüssigkeit – man kann sich das ähnlich wie ein Gelkissen vorstellen. Die Versorgung der Bandscheibe findet nicht durch Blutgefäße statt. Wie bei einer Saug-Druck-Pumpe werden bei Belastung Zellabfälle abtransportiert und bei Entlastung aus der Zwischenzellflüssigkeit Flüssigkeit und Nährstoffe aufgenommen. Bewegung ist also eine Grundlage für die passende Bandscheibengesundheit.



### Ideen für die Umsetzung in der Praxis

Beim Telefonieren aufstehen statt sitzen und dynamisch in der oben beschriebenen Schrittstellung das Gewicht verlagern. Beim Warten an der Bushaltestelle dynamisch das Gewicht im Körper bewegen. Und bei der Unterstützung am Pflegebett eher „tanzen“ und weniger am Bettrand kleben. Probieren Sie es doch mal aus.





### Annahme 2

**Der Mensch ist nicht für das Heben geeignet – für das Bewegen schon!**

#### ► Eigenerfahrung

Sie sitzen auf einem Stuhl und haben Bodenkontakt. Stehen Sie auf, indem Sie senkrecht nach oben ihr Gewicht anheben. Machen Sie dies langsam, da Sie ja auch etwas spüren wollen! Welche Spannung erfahren Sie beim Aufstehen?

#### ► ◀ Vergleichsübung, gleiche Ausgangsposition

Sie stellen die Beine in Schrittstellung, beugen nach vorne, stützen sich ggf. auf der Sitzfläche ab und wenn das Gewicht auf die Füße verlagert worden ist, richten Sie sich auf und stehen auf. Welche Spannung erfahren Sie beim Aufstehen? Wahrscheinlich keine statische Belastung, sondern das Gewicht fließt durch den Körper. Wir haben als Menschen Knochen, welche sinnigerweise das Gewicht tragen sollten. Lasse ich meine Muskeln das Gewicht tragen, werden diese es zwar auch übernehmen, aber es erfolgt ein Spannungsaufbau im menschlichen System mit verringerter Wahrnehmung. Lassen wir doch die Knochen ihren Job machen.

#### 💡 Ideen für die Umsetzung in der Praxis

Beim Aufstehen eine andere Variante ausprobieren mit der Möglichkeit, den Bewegungsablauf gezielt zu erfassen. Bei der Unterstützung eines anderen Menschen das Gewicht nicht senkrecht hochheben, sondern auf die knöchernen Struktur verlagern, dadurch und Bewegungslernen ermöglichen und sich selbst schützen. Ein positiver Nebeneffekt ist die Verfolgung des Ansatzes vom gemeinsamen Lernen und zusätzlich das Selbstwirksamkeitserleben des Klienten/der Klientin.



### Annahme 3

**Bandscheibenprobleme können auch bei psychischer Überlastung auftreten.**

#### ► Eigenerfahrung

Sie stellen sich vor, gleich etwas Schwieriges in Angriff nehmen zu müssen. Achten Sie auf die Erhöhung der Körperspannung im Nacken.

#### ► ◀ Vergleichsübung

Stellen Sie sich das gleiche Szenario vor, sorgen Sie jetzt aber erst einmal für ihren Körper und bewegen Sie sich dynamisch aus dem Becken. Durch die Ausgleichsbewegung nutzen Sie einen anderen Fokus und die Muskulatur bekommt nicht den Befehl, sich optimal auf „Kampf oder Flucht“ vorzubereiten – dies war in der Steinzeit vonnöten, heute ist es das aber nicht mehr. Die Muskulatur kann sich dann aus der Verkrampfung lösen.

#### 💡 Ideen für die Umsetzung in der Praxis

Seien Sie sich diesen Mechanismen bewusst und agieren Sie aktiv dagegen. Stresst Sie etwas? Lehnen Sie sich erst einmal zurück, konzentrieren Sie sich auf die Atmung und kommen Sie in Bewegung. Erleben Sie bei ihrem Klienten, ihrer Klientin Stress, können Sie auch hier Varianten von Lösungsmöglichkeiten anbieten. Wichtig ist ein Wegkommen von „falsch-richtig“ hin zu „Wenn das nicht möglich ist, dann muss etwas anderes funktionieren!“ Positive Bestärkung der zu bewältigenden Situation ist auch äußerst hilfreich. Der Mensch muss sich als selbstwirksam erleben.

Anhaltender Bewegungsmangel ist für die Bandscheiben ebenso problematisch wie der Mangel an Erholungsphasen. Auf Grund fehlender Bewegung können sie ihre Stoffwechsellrückstände nicht mehr ausreichend entsorgen und ersticken die Zellen quasi im Müll. Sie vergiften und die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen ist nicht mehr möglich. Natürlich ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Zwischen zwei und zweieinhalb Liter stilles Wasser in kleinen Mengen über den Tag verteilt ist förderlich. Als weiteres kann Beweglichkeitstraining, Krafttraining und auch Ausdauertraining genannt werden.

Wer die grundlegenden Funktionen des eigenen Körpers kennt und Körpersignale richtig deuten kann, der kann aktuellen Krankheitsbildern gut entgegenwirken und kann auch andere Menschen darin unterstützen.

Bandscheibengesundheit hat auch etwas mit einem selbst zu tun. Der Gesundheits- und Krankenpfleger und Kinaesthetictrainer Stephan Posse hat sie auf diesen Extra-Seiten durch drei Annahmen,

Eigenerfahrungen und Vergleichsübungen geführt und zusätzlich Vorschläge für die Umsetzung in die Praxis gegeben.

### **Fazit: Der Gesundheitsentwickler für mich bin ich selbst!**

Das Thema Rückenprävention wird im Betrieblichen Gesundheitsmanagement als ein wichtiges Element gesehen. Der Aufbau von Bewegungskompetenz für Mitarbeitende und Klienten und daraus folgend die Förderung der Lebensqualität wird in Kinaesthetics Fortbildungen durch die Diakonische Akademie geschult. Um die Nachhaltigkeit zu fördern, werden die Seminare ausschließlich in Einrichtungen, also als sogenannte Inhouse-Seminare mit praktischem Erfahrungsfeld angeboten.

**Um sich genauer mit den Bewegungsfunktionen des eigenen Körpers auseinanderzusetzen, bietet die Diakonische Akademie Ihnen eine Schulung in Kinaesthetics an:**

## **Blick auf die Schulungssystematik im Rahmen von Kinaesthetics**

Die Schulungen sind, wenn möglich, eingebettet in einen Projektrahmen. Dieses Projekt startet mit einem **Kurzworkshop (1)**, in dem die Zielsetzungen erarbeitet werden.

Es folgt der **Grundkurs Kinaesthetics (2)** mit folgenden Schulungseinheiten:

2 Tage Schulung – 1. Lernphase mit Arbeitsauftrag in der Praxis – 2 Tage Schulung – 2. Lernphase mit Arbeitsauftrag in der Praxis – 1 Tag Praxisanleitung in Kleingruppen mit Klienten

### **Aufbaukurs Kinaesthetics (3)**

2 Tage Schulung – Lernphase mit Arbeitsauftrag in der Praxis – 2 Tage Schulung

Die Praxiseinheiten sind in die Schulungstage integriert. Optional finden noch zusätzliche Praxistage und Workshops zur Positionsunterstützung statt.



Kinaesthetics

### **Weiterbildung Peer-Tutoring (4)** (Praxisanleiter für Kinaesthetics)

Sieben bis acht Tage Schulung mit der Zielsetzung, zusätzliche didaktische Kompetenz zu erwerben, um danach Mitarbeitende in ihrem Handeln auf Grundlage des Kinaesthetics-Konzeptes zu unterstützen.

### **Methodik und Handlungsschritte in den Kursen**

- Bewegungslernen
- Lernen durch Vergleiche
- Eigenerfahrungen
- Partnerübungen
- Erarbeitung Praxisrelevanz
- Arbeitsbuch
- Lernen in der Praxis

**diakonische-akademie.org**  
**kinaesthetics.de**



## Aussagen von Kursteilnehmern:

„Ich habe gelernt, wie ich meinen Körper schoner und den Körper meiner Bewohner spürbar machen kann. Einige meiner Bewohner konnten Bewegungsabläufe, die ich nicht für möglich gehalten hätte.“



„Es war vom ersten bis zum letzten Tag super: die Praxisorientierung und das ganze Wissen, das vermittelt wurde.“

„Viele praktische Übungen; Raum für Selbsterfahrung; theoretische Hintergründe.“



„Der hohe praktische Anteil und das Eingehen auf konkrete Fragen zur alltäglichen Praxis war toll.“

„Wir haben sehr viele verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, um jemanden zu unterstützen. Dabei kam immer wieder der Hinweis, sich selbst zu schätzen, sich selbst etwas wert zu sein.“

„Diesen Kurs sollten alle Mitarbeitenden absolvieren.“



Der Verfasser **Stephan Posse**, Diakon, ist Studienleiter an der Diakonischen Akademie

in Rummelsberg. Als Gesundheits- und Krankenpfleger und Kinaesthetics-Trainer beschäftigt er sich schon sehr lange mit dem Thema Gesundheitsentwicklung.

Seit über 20 Jahren schult er Mitarbeitende im Bereich der RDB, der RDA und der RDJ durch Kinaesthetics Fortbildungen („Lehre von der Bewegungswahrnehmung“). Hier geht es um den Aufbau von eigener Bewegungskompetenz ebenso wie auch um die Förderung der Bewegungskompetenz bei den zu unterstützenden Menschen im eigenen beruflichen Umfeld.