

Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2010)

Heft: 5: Spitex am Puls der Zeit

Artikel: Die Beweglichkeit fördern

Autor: Meier, Karin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822108>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Beweglichkeit fördern

«Nur wer die eigenen Bewegungsmuster kennt, kann andere in ihrer Bewegungskompetenz fördern», sagt die Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin Liselotte Vetter. Und setzt auf Selbsterfahrung statt auf einfache Rezepte. Sowohl die Kunden wie auch die Mitarbeitenden der Spitex Kanton Zug profitieren von ihrem Engagement für bewusste Bewegung.

Karin Meier // Liselotte Vetter wirkt elastisch, lebhaft und jugendlich agil. Die 45-Jährige bewegt sich mit einer solchen Leichtigkeit, dass man sich über ihr Erfolgsrezept nur wundert. Hat sie mit Kinaesthetics den Schlüssel zur richtigen Haltung und zur anatomisch korrekten Bewegungsabfolge gefunden? So einfach ist es leider nicht, wie im Gespräch schnell klar wird. Im Gegenteil, die Sache mit Kinaesthetics scheint dem Laien auf den ersten Blick alles andere als simpel. Denn es geht da nicht um eine Lehre des Bewegungsablaufs, sondern um eine Lehre der Bewegungswahrnehmung. Und Wahrnehmung ist bekanntlich subjektiv.

Liselotte Vetter sagt denn auch gleich zu Beginn: «Weil jeder Mensch anders ist, gibt es mit Kinaesthetics keine richtigen oder falschen Bewegungen und auch keine goldenen Regeln – wie zum Beispiel Ge-

Kinaesthetics beschäftigt sie sich auch ausserhalb der Spitex. Als selbstständige Trainerin (Stufe 3) macht sie Mitarbeitende von Pflege- und Behindertenheimen wie auch weitere Interessierte mit dieser «Erfahrungswissenschaft» vertraut.

Sie selbst kam 1997 erstmals in Berührung mit Kinaesthetics, als sie auf der Suche nach etwas Neuem einen Grundkurs besuchte. «Klick gemacht» hat es aber erst im Jahr 2000, als Liselotte Vetter beim Besuch des Aufbaukurses plötzlich realisierte, dass ihr ganzes Pflegeverständnis über den Haufen geworfen wurde: «In der Pflege werden Menschen behandelt statt zum Handeln ermächtigt. Kinaesthetics verfolgt eine genau entgegengesetzte Philosophie: Hier soll der Mensch in seiner Autonomie und Bewegungskompetenz unterstützt werden.» Noch während des Aufbaukurses meldete sie sich für die Trainerausbildung an.

«Mit Kinaesthetics werden die Menschen in ihrer Autonomie und Bewegungskompetenz unterstützt.»

wicht heben mit geradem Rücken. Das macht es spannend.» Aber auch anstrengend, denn zu Wissen kommt man hier nur durch Erfahrung und nicht durch Lernen bestimmter Sachverhalte, wie man sich das aus der Schule gewohnt ist.

Pflegende schulen und beraten

Liselotte Vetter, Mutter zweier Kinder, ist ausgebildete Pflegefachfrau HF und arbeitet seit 13 Jahren bei der Spitex im Kanton Zug. Zurzeit in einem Pensum von 50 Prozent. Gut die Hälfte dieses Pensums wendet sie für Kinaesthetics auf – als Trainerin in internen Schulungen und als Pflegende in beratender Funktion. Mit

30 Jahre Kinaesthetics

pd // In der Schweiz wurde 1980 die erste Kinaesthetics-Organisation in Form eines Vereins gegründet. Kinaesthetics kann mit «Kunst/Wissenschaft/Lehre der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Konkret geht es um die Lehre einer bewussten und differenzierten Bewegung bzw. Bewegungswahrnehmung und -steuerung in alltäglichen Aktivitäten.

Seit 2006 besteht die Organisation Kinaesthetics Schweiz. Sie ist Teil eines europäischen Netzwerkes. Kinaesthetics Schweiz umfasst inzwischen rund 300 Kinaesthetics-TrainerInnen. Nach Grund- und Aufbaukurs absolvieren sie eine dreistufige TrainerInnen-Ausbildung (siehe Grafik Seite 11). Zurzeit laufen Bestrebungen, die Anerkennung des Berufes beim Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) zu erlangen (Eidg. Berufsprüfung/Höhere Fachprüfung).

In der Schweiz besuchen jährlich über 9000 Interessierte einen Kinaesthetics-Basiskurs. In den meisten Pflegeausbildungen ist Kinaesthetics ein integrierter Bestandteil. Für weitere Informationen:

➤ www.kinaesthetics.ch

Weil Kinaesthetics vor allem mit Wahrnehmung zu tun hat, setzt man sich in den Kursen zunächst einmal mit der eigenen Bewegung auseinander. Das fördert das Erkennen eigener Muster, aber auch von Unterschieden in der Bewegung. Mit einem Beispiel erklärt Liselotte Vetter, was damit gemeint ist: «Wer sich aus einer liegenden Position heraus mit ausgestreckten Beinen dreht, hat viel mehr Mühe damit als jemand, dessen Beine dabei aufstellt sind.»

Für eigene Bewegungen sensibilisieren

Weil jeder Mensch gelernt hat, sich auf seine individuelle Art zu bewegen und zu reagieren, ist der Austausch von Erfahrungen in den Kursen wichtig. Die Sensibilisierung für die eigene Bewegung und das Entdecken unterschiedlicher Bewegungsmöglichkeiten führen zu einer verstärkten Bewegungskompetenz. Aus eigener Erfahrung weiss Liselotte Vetter: «Nur wer merkt, dass er sich verspannt, kann die Spannung auch wieder loslassen.»

Die Fähigkeit zur Selbstanalyse führt so zu einer Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten und des Bewegungsspielraums. Dies soll schliesslich dazu beitragen, auch andere in ihrer Bewegungskompetenz zu ermächtigen, ihnen Varianten aufzuzeigen, ihre eigene Wahrnehmung und damit ihre Entwicklung zu fördern. «Wenn wir jemanden dabei unterstützen, dass er beim Aufstehen die Verlagerung seines Gewichts nachvollziehen kann, geben wir ihm auch die Chance, sich als handelnde und nicht nur als behandelte Person zu fühlen», erklärt Vetter.

Das alles braucht aber Zeit, ist nicht von einem Tag auf den andern zu lernen. Deshalb findet der Grundkurs mit seinen Lehrphasen über einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten statt.

Neues Verständnis der Pflege

Für die Pflege hat Kinaesthetics grundlegende Änderungen zur Folge: Patientinnen und Patienten sollen so viel wie möglich selber machen. Liselotte Vetter: «In der Pflege wird sehr viel gehoben. Zu viel. Der Mensch behält seine Fähigkeiten nur, wenn er selber aktiv ist.» Anders ausgedrückt: Wenn man aufhört, Dinge zu tun, verlernt man sie mit der Zeit. Ganz nach dem Motto «Wer rastet, der rostet».

So beschränkt sich der Bewegungsradius von älteren Menschen irgendwann auf den Wechsel von Sitzen zu Aufstehen. «Auf den Boden gehen sie hingegen nicht mehr, weil sie Angst haben zu stürzen oder nicht mehr hochzukommen. Dabei gilt es, Ressourcen zu erhalten und die Angst vor Bewegung abzubauen», sagt Liselotte Vetter. Sie selber probiert seit ihrer Kinaesthetics-Ausbildung gerne neue Sachen aus, um herauszufinden, wie sie ihre Bewegung dieser Situation anpassen kann – zum Beispiel, wenn es darum geht, mit einem Fahrrad eine Treppe hinunter zu fahren.



Bild: Karin Meier

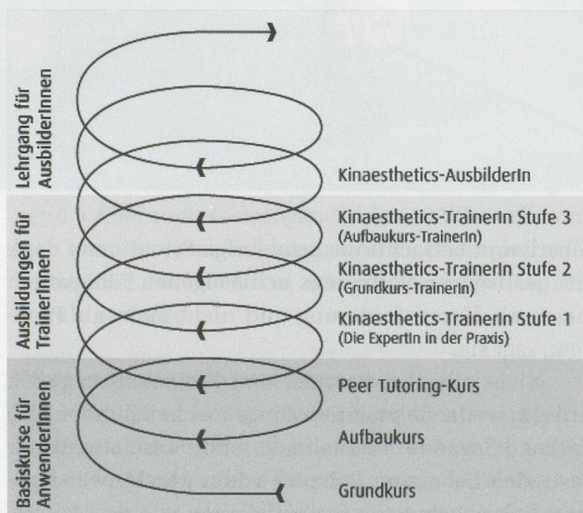
Überhaupt betrachte sie schwierige Situationen dank des gestiegenen Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten heute als Herausforderung und nicht mehr als Problem, sagt sie.

Nicht alle Patientinnen und Patienten reagieren erfreut, wenn sie plötzlich Dinge machen müssen, die früher Pflegendе übernahmen, stellt Liselotte Vetter fest: «Ich habe zum Beispiel schon den Einwand gehört, ich würde doch für Tätigkeiten wie das Aufsetzen eines Menschen bezahlt und solle es deshalb auch tun.» Sie entgegnet jeweils, es sei nicht ihr Auftrag, >>

Liselotte Vetter (45) bildet im Kanton Zug Spitex-Mitarbeitende in Kinaesthetics aus.



In der Pflege, aber auch in der Betreuung hat die Anwendung von Kinaesthetics grundlegende Änderungen zur Folge: Beim Bewegen sollen die Patientinnen und Patienten stets so viel wie möglich selber machen (Bild oben).



Wer Kinaesthetics-TrainerIn werden will, absolviert nach Grund- und Aufbaukurs eine dreistufige Ausbildung.

einen Menschen schwächer zu machen, sondern – im Gegenteil – ihm wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu geben. Solche Argumente kommen bei den Betroffenen an: «Die Leute freuen sich, wenn sie merken, was sie noch alles können – selbstständig aufsitzen, zum Beispiel, oder eine Wendeltreppe hinuntergehen», erzählt Vetter mit Begeisterung.

So viel Eigenermächtigung geht nur, wenn man sich in der Pflege Zeit nimmt und wartet, bis das Gegenüber so weit ist. «Das heisst aber nicht, dass die Pflege deshalb länger dauert», betont Liselotte Vetter. Früher sei sie bei der Arbeit viel zu schnell vorgegangen und habe gar nicht gemerkt, wie sich die Patientinnen und Patienten dabei verspannten. Dank Kinaesthetics habe sie gelernt, auf sich und die anderen viel besser zu achten und im Sinne einer fortdauernden Interaktion auch zu reagieren.

Gesundheitsprävention für Mitarbeitende

Die Erfahrung mit Kinaesthetics komme den Mitarbeitenden der Spitex Kanton Zug auch selber zugute, sagt Liselotte Vetter: «Die Pflegenden leiden weniger an körperlicher Überlastung wie Rückenbeschwerden

«Die Pflegenden leiden dank Kinaesthetics weniger an körperlicher Überlastung.»

und sind dadurch weniger gestresst und weniger oft krank. Und sie sind in der Lage, auch physisch anspruchsvolle Situationen gut zu meistern.» Als Beispiel erwähnt Liselotte Vetter die Pflege eines Tetraplegikers: «Duschen und Transfer ohne Lift können dank der Schulung auch von einer zierlichen Person ausgeführt werden, ohne dass sich diese dabei übernimmt.»

Die Spitex des Kantons Zug hat die Bedeutung von Kinaesthetics erkannt und bietet allen die Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen. Dazu werden interne Grund- sowie Aufbaukurse angeboten. Vorgesehen ist, zu einem späteren Zeitpunkt auch Angebote für die Kundschaft und deren Angehörige zu schaffen, um sie präventiv und gezielt für die Wahrnehmung ihrer Bewegungsmuster zu sensibilisieren. Dieses Engagement seitens der Geschäftsleitung und der Leitung Fachdienst in der Spitex Kanton Zug freut die Pflegefachfrau und Kinaesthetics-Trainerin Liselotte Vetter ganz besonders: «Ohne diese Unterstützung wäre eine breite und nachhaltige Verbesserung der Bewegungskompetenz in der Spitex nicht möglich.»