

365 Tage im Jahr Reha

Lutz Karnachow hat als Gründer von domino world viel bewegt und könnte sich jetzt zur Ruhe setzen. Stattdessen will er mit einer Stiftung seine leitende Idee „Reha statt Pflege“ in die Welt tragen. Und findet: Unser Altersbild und Umgang mit alten Menschen in der Pflege müssen sich radikal verändern.

Interview: Susanne El-Nawab



Herr Karnachow, Sie ziehen sich aus der Geschäftsführung von domino world zurück und möchten sich künftig auf die Gründung und Leitung der domino-coaching-Stiftung konzentrieren. Was genau haben Sie vor?

Lutz Karnachow: Wir feiern in diesem Jahr den 20. Geburtstag des domino-coachings. Damals haben wir das als Alleinstellungsmerkmal entwickelt, aber inzwischen hat es sich weiterentwickelt: zu einer Vision, zu einem neuen Denken über das Alter. Wir möchten mit der gemeinnützigen Stiftung einen offenen Rahmen schaffen, dieses Modell populär machen und in die Welt tragen, um möglichst viele dazu zu bewegen, sich diesem Denken anzuschließen.

Die Hauptaufgaben der Stiftung sind die Weiterentwicklung und Förderung der Methodik, der Fort- und Weiterbildungs-Akademie: Um die Schulungen, die wir bisher nach innen gemacht haben, nach außen zu tragen. Die Stiftung soll mit wissenschaftlichen Einrichtungen und Hochschulen zusammenarbeiten und wir schließen auch eine internationale Zusammenarbeit nicht aus. Wir sind z. B. derzeit im Gespräch mit China. Dort steht man vor der gigantischen Herausforderung, für eine Milliarde Menschen ein funktionierendes Altenhilfesystem auf die Beine zu stellen. Man ist dort sehr interessiert an unserem Ansatz, das ist alles sehr spannend. Die Stiftung soll sich aber vor allem einsetzen für ein neues Altersbild, für ein neues

Denken über das Altern. Ich denke, alle Probleme, die wir in den letzten Jahren in Deutschland in der Altenpflege haben, auf Seiten der Mitarbeiter, der Betroffenen, sind nicht auf ein schlechtes Doing zurückzuführen, sondern wir haben eine völlig überkommene Sicht auf die Themen Alter und Krankheit. Ich bin 67 geworden und weiß, wie unangenehm es ist, darüber zu sprechen. Wir werten uns ab, wir werten andere ab, das ist nicht mehr zeitgemäß. Die Abwertung wirkt wie ein Nocebo – also das Gegenteil eines Placebos: Wir denken uns regelrecht alt. Wir denken, wir sind weniger fit und leistungsfähig.

Dieses Denken wirkt wie eine sich selbst-erfüllende Prophezeiung?

Karnachow: Genau! Außerdem ziehen wir uns in die Komfortzone zurück, wir bewegen uns weniger, wir strengen uns weniger an, wenn wir älter werden. Aber alles, was wir nicht trainieren, ob geistig oder körperlich, nimmt ab. Sarkopenie geht mit 30 los, jedes Jahr verlieren wir Muskelmasse. Wenn wir nichts mehr tun für die Fitness, auch für unser Gehirn, dann tun wir zu wenig, dann werden wir zum Opfer unserer eigenen Klischees! Wir grenzen uns selbst und die Alten aus. Wir brauchen einen Paradigmenwechsel in unserer Sicht aufs Altern. Die Lebenserwartung hat sich deutlich erhöht, wir können mit 67 nicht ausgerangiert werden. 2060 wird jeder dritte Deutsche über 65 sein. Die

Zahl der Alten steigt ja an. Allein durch die schiere Masse wird das Thema Alter gesellschaftlich und politisch eine große Bedeutung und Durchschlagkraft haben. In den Medien, in der Kommunikation, überall. Ich sage immer: Altwerden ist nicht schrecklich, sondern ein Glück. Aber nur dann, wenn wir einen positiven Lebensstil haben, uns bis dahin nicht kaputtgeschont, -gegessen, -geraucht und -gesoffen haben. Wir müssen uns bewegen, und je älter wir werden, desto mehr Sport müssen wir machen. Wir sagen den Angehörigen immer, sie sollen kein Nachthemd mitbringen, sondern einen Trainingsanzug. Wir brauchen eine gute Ernährung und viel Bewegung! Wir müssen auf Gifte verzichten, auf Nikotin, Alkohol und Drogen. Und: Wir brauchen eine gesellschaftliche Aufgabe. Das hält jung und fit.

Sie wollen also das, was Sie bei sich in der Einrichtung machen, in die Welt tragen. Der erste Ansatz ist aber schon, andere Altenpflegeeinrichtungen zu schulen, wie man Pflege anders machen kann?

Karnachow: Wir wollen erstmal Mitstreiter gewinnen, für den Paradigmenwechsel brauchen wir eine gesellschaftliche Bewegung. Als offener Organi-



„Alle Probleme, die wir in den letzten Jahren in der Altenpflege haben, sind nicht auf ein schlechtes Doing zurückzuführen, sondern wir haben eine völlig überkommene Sicht auf die Themen Alter und Krankheit“, sagt Lutz Karnachow.

Foto: Susanne El-Nawab

sationsrahmen, der nicht dogmatisch vorgeht. Wir werden Kurse und Weiterbildungen anbieten, für Einrichtungen, die anders mit den Themen Alter und Krankheit umgehen wollen.

Richtet sich das an Fachpersonal, oder auch an Laien?

Karnachow: Fachpersonal und Laien, ja, viele Angehörige verhalten sich kontraproduktiv und wollen ihre Eltern nicht mehr belasten. Die sollen sich ausruhen. Und wir sagen: Nein, wir machen hier Treppentraining und Sport. Da sagen die Angehörigen: „Nein, das können sie nicht machen! Da geht der Körper kaputt.“ Das ist Quatsch, der Körper geht nicht kaputt durch Bewegung. Wir reden ja nicht von Straßenbauarbeitern. In der Regel geht der Körper kaputt von zu wenig Bewegung oder weil geraucht wird. Wir wollen hier die pflegenden Angehörigen informieren, was sie tun können. Einfache Übungsanleitungen, die jeder Laie durchführen kann an sich selber oder mit den Eltern.

Dafür wollen Sie nun Mitstreiter finden.

Karnachow: Ja, das müssen wir in die Politik tragen zu den Kostenträgern. Das Altenpflegesystem muss komplett umgebaut werden. Die Finanzierungs-

logik muss völlig neu gedacht werden. Wir müssen da eine richtige Bewegung anzetteln! Wir müssen unsere Sichtweise ändern. Nicht die Altenpflege ist böse oder die Politik, sondern wir haben eine falsche Vorstellung im Kopf und deswegen machen wir derzeit falsche Dinge. Die Leute werden nicht mehr aussehen wie das Bild, das wir im Kopf haben, grau und mit schlechten Frisuren, die werden aussehen wie Uschi Glas oder Clint Eastwood. Wir brauchen solche Vorbilder, damit wir nicht glauben, dass die alten Seniorenklyschees noch stimmen.

Und als Beweis verweisen Sie dann auf Ihre Erfahrungen?

Karnachow: Die Stiftung wird die Muttergesellschaft werden und unsere Einrichtungen sollen die Tochtergesellschaften werden. Wir haben in allen unseren stationären Einrichtungen die „Reha-Stunde“ eingeführt: 365 Tage im Jahr machen wir mit jedem Bewohner jeden Tag eine Stunde Reha-Übungen und Therapie. Das müssen die nicht extra bezahlen, das ist mit drin. Wir geben 500 000 Euro im Jahr aus für Domino-coaching. Wir können in unseren Einrichtungen zeigen, dass das funktioniert! Wir haben also Piloteneinrichtungen, die demonstrieren, wie das geht! Man muss

DIE ECKDATEN

domino world: gegründet 1982, 13 Einrichtungen (davon sieben Centers, drei Clubs, zwei Day Care Centers, ein Holiday Club/Appartements) in Berlin und im Landkreis Oberhavel, Mitarbeiterzahl: 850, Betreute Patienten täglich: 2 400. Vorstand des gemeinnützigen Familienunternehmens ist jetzt Dr. Petra Thees. Im Europäischen Wettbewerb von „Great Place to Work“ 2018 gewann domino world den ersten Platz in der Kategorie Große Unternehmen bei „Best Workplaces Europe 2018“. 2019 erreichten sie zum sechsten Mal den 1. Platz als „Deutschlands Kundenchampion“.

sich zusammentun mit Leuten, die über den Tellerrand denken und die Lust haben, neue Dinge zu tun!

MEHR ZUM THEMA

Infos: www.domino-world.de/
domino-coaching

Lesen: *Altenheim* 10/2018 und 6/2019