



Foto: Andreas Friese

Die Motivation kopieren

Ein Appell, das Alter und Pflege neu zu denken.

Die Pflege von alten Menschen zum Reha-Projekt machen und das Alter ganz neu denken? Pflegekräfte als Coach? Lutz Karnauchow und Dr. Petra Thees setzen sich seit etwa 25 Jahren beharrlich dafür ein, die Pflege zu verändern. Der Erfolg ihres Modells gibt ihnen recht. Jetzt haben sie ein Buch darüber geschrieben. Darin betonen Karnauchow und Thees, wie sehr unsere Haltung zum Alter beeinflusst, wie wir altern. Die negative Einstellung zum Alter führe zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung – in der Gesellschaft und bei jedem von uns. „Wir wollen die Menschen wieder fit für ein – so weit wie möglich – eigenständiges Leben machen.“ Der Weg dahin setze auf eine „Reha im Wandel: Liegen ist out, Bewegen ist in“. Denn: „Innerhalb einer Woche verlieren wir bei strenger Bettruhe rund 15 Prozent unserer Beinmuskulatur. Wenn wir längere Zeit im Bett liegen, sinkt der Blutdruck, die Organe werden schlechter durchblutet und ihr Sauerstoffgehalt nimmt ab. Die Gelenke werden steif, die Thrombosegefahr steigt, es kann zu Lungenentzündungen kommen, weil die Lunge schlecht mit Sauerstoff versorgt wird.“

25 Jahre Praxiserfahrung und hartnäckige Überzeugungsarbeit

Motivation, der Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit, Willensstärke und Disziplin sind maßgeblich für den Erfolg von Reha-Maßnahmen. Das Buch erklärt medizinische Zusammenhänge für Laien verständlich und eignet sich übrigens auch, um Angehörige zu motivieren: Dass sie regelmäßig zu Besuch kommen, um zum Spaziergang zu begleiten – und damit sie verstehen, wie ratsam es ist, dem Pflegebedürftigen nicht jede Handlung abzunehmen. Sondern aktivierend dabei zu begleiten, Muskeln und Gehirn zu trainieren. Für Führungskräfte in der Altenhilfe ist wiederum spannend nachzuvollziehen, wie sie intern vorgehen. Interessant ist auch der Blick in die Historie von Domino World und Domino-Coaching. Mit ihren Höhen und Tiefen. Und wie Karnauchow und Thees das Konzept nach und nach entwickelt haben – aus einer tiefen Überzeugung und Motivation heraus. Jetzt fordern sie dazu auf: Kopiert uns!

(Susanne El-Nawab)

Lese-Tipp: Lutz Karnauchow und Petra Thees: „Alt, fit, selbstbestimmt“, 2025, Kohlhammer Verlag, www.kohlhammer.de