



Menschen erhalten im Pflegeheim Hilfe, um schnell wieder selbstständig leben zu können, so das Ziel der beiden Gastautoren.

BILD: MARIJAN MURAT

Wieso müssen wir Altenpflege neu denken, Herr Karnauchow und Frau Thees?

Wer sich so verhält, als wäre er alt, der altert auch schneller, lautet eine These unserer Gastautoren. Sie plädieren dafür, so lange wie möglich die Selbstständigkeit zu bewahren. Ein Gastbeitrag.

VON **PETRA THEES UND LUTZ KARNAUCHOW**

Alles beginnt mit unserem Denken über das Alter. Zuerst denken wir vielleicht an den Prozess des eigenen Altwerdens, dann an die Gruppe der alten Menschen, von der wir gar nicht genau wissen, wo ihre Definition eigentlich anfängt. Und dann denken wir womöglich noch an das Leben in einem Altersheim, und schnell, sehr schnell, denken wir lieber etwas ganz anderes.

Im Januar 2022 gab die Antidiskriminierungsstelle des Bundes eine Studie zu Altersbildern und Altersdiskriminierung in Deutschland in Auftrag. Die Studie zeigte: Faktenwissen über alte Menschen ist in Deutschland Mangelware. So wurde zum Beispiel der Prozentsatz der in Pflegeheimen lebenden Menschen im Alter von über 70 Jahren von 81 Prozent der Befragten deutlich überschätzt. Die tatsächliche Zahl liegt hier bei etwa 6 Prozent. Trotzdem haben diese 6 Prozent eine schlimme Strahlkraft. Sehr viele Deutsche glauben nicht daran, dass die Patienten hier gut versorgt werden. Und wer möchte im Alter schon „so enden“?

„Diese negativen Erwartungen können leider auch negative Auswirkungen auf unsere körperlichen Prozesse haben“

Es ist eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Was wir erwarten, geschieht. Wir haben Angst vor dem Alter, Angst vor dem Tod, Angst vor Pflegebedürftigkeit und Heimeinweisung. Wir fürchten uns vor dem, was aus uns werden könnte, wenn wir alt sind. Diese negativen Erwartungen können leider auch negative Auswirkungen auf unsere körperlichen Prozesse haben. Es gibt viele

Studien, die zeigen, wie eine negative Erwartungshaltung die Leistung von Versuchsteilnehmern signifikant sinken lässt. Das Interessante daran ist, dass das Ganze aber auch in umgekehrter Reihenfolge funktioniert.

Ein kaum oder wenig beanspruchter Muskel schrumpft nach und nach und verliert an Stärke. Schon nach wenigen Wochen im Gipsverband verlieren die Beinmuskeln an Umfang und Kraft. Alle Organe schrumpfen bei mangelnder Belastung und büßen an Funktionsfähigkeit ein. Was bei jungen Menschen gilt, verschärft sich im Alter. Der Verlust von Muskelmasse und damit an Muskelkraft ist ein normaler Prozess des Älterwerdens. Den wir aber nicht hinnehmen müssen.

Muskelzellen scheren sich nicht ums Alter

Anstatt ein bis zwei Gänge zurückzuschalten und unsere körperlichen Aktivitäten an unsere vermeintlich geringeren Fähigkeiten anzupassen, sollten wir erkennen, dass Muskelzellen sich nicht um unser Alter scheren. Wenn wir trainieren, wachsen unsere Muskeln, und zwar in jedem Alter. So laufen wir im Alter nicht Gefahr, dass wir bei einem plötzlichen Ereignis, etwa einem Unfall oder schweren Atemwegsinfekt, der uns zu Bettruhe zwingt, ruckzuck in einen Zustand geraten, in dem wir aufgrund unserer schlechten muskulären Verfassung elementare Bewegungsabläufe nicht mehr schaffen. Wir kennen Menschen in solch schlechter muskulärer Verfassung leider zur Genüge. Es sind die Patienten in unseren stationären Einrichtungen, wenn sie nach schwerem Sturz, Herzinfarkt oder Schlaganfall aus dem Krankenhaus oder nach einem zu kurzen Rehaufenthalt zu uns kommen. Aus der Sicht der Patienten heißt es: Endstation. Und voilà – da ist sie wieder, unsere falsche Denkweise!

Wir haben umgedacht. Präventive und rehabilitative Pflege ist nicht nur wünschenswert, sondern absolut notwendig, weil die Entwicklung von Körper und Geist in jedem Alter möglich ist. Dabei orientieren wir uns nicht an den Bedürfnissen, die der Patient hat. Würden wir das tun, ersetzen wir Eigenversorgung durch Fremdversorgung.

„Was bei jungen Menschen gilt, verschärft sich im Alter. Der Verlust von Muskelmasse und damit an Muskelkraft ist ein normaler Prozess des Älterwerdens“

Wir würden alle Tätigkeiten, die die pflegebedürftige Person nicht mehr kann, kompensieren. Wo immer wir hinschauen in der deutschen Altenpflege, erschöpft sich die Pflegearbeit meist darin, Menschen all das abzunehmen, was ein gesunder alter Mensch ganz selbstverständlich selbst erledigt.

Wir müssen unsere Denkweise also ändern. Denken wir, dass ein Mensch, der durch ein plötzliches Ereignis in die Pflegebedürftigkeit

geraten ist, aus dem Heim wieder nach Hause geht, wie nach einem gelungenen Reha-Aufenthalt, der ihn so weit wiederhergestellt hat, dass er allein oder mit nur geringer Unterstützung wieder zurechtkommt. Sehen wir das Heim nicht als Endstation, sondern als einen Zwischenaufenthalt, eine Station auf dem Weg zurück zu mehr Selbstständigkeit.

Pflegebedürftigkeit selbst ist das Schlüsselproblem

Das Schlüsselproblem liegt nicht in den Gebrechen der alten Menschen, die die aktuelle, in Deutschland praktizierte Pflege durch viele kleine Hilfen hier und dort erleichtern will. Das Schlüsselproblem liegt in der Pflegebedürftigkeit selbst. Sie und der Verlust an Selbstständigkeit, der daraus resultiert, sind es, die den pflegebedürftigen Menschen am meisten belasten.

Wir sollten am besten gar nicht von Pflege sprechen. Als angemessenen, zeitgemäßen Begriff verwenden wir lieber den Begriff „Coaching“. Im Mittelpunkt stehen hier Motivation und Kommunikation. Alles beginnt mit Kommunikation. Wenn wir dem Patienten richtig zuhören, erkennen

den befähigt, so **selbstständig** wie möglich zu leben.

Mit ihrem gemeinnützigen Unternehmen „domino-world“ und einem eigenen **Betreuungskonzept** gehen sie seitdem neue Wege. Aktuell beschäftigen sie über **850 Mitarbeitende**, die täglich mehr als 2.500 ältere Menschen in Berlin und Brandenburg betreuen.

Ihr Buch **„Alt, fit, selbstbestimmt“** erschien im W. Kohlhammer Verlag.

wir seine grundlegenden Bedürfnisse, die sicher nicht darin bestehen, sich wieder allein waschen zu können. Es handelt sich bei diesen Bedürfnissen immer um eine angenehme, sehr emotionale Situation aus dem Leben des Menschen, als es noch selbstbestimmt war, zum Beispiel den Besuch eines Theaters oder einen Ausflug ans Meer. Über diese Zieldefinition erreichen wir die für das rehabilitative Training notwendige Motivation.

„Glücklich, fit und selbstbestimmt im hohen Alter, so wollen und so sollten wir leben und vor allem denken“

Hier sind wir beim zweiten Teil unseres Pflegemodells. Es ist nie zu spät, an der eigenen Gesundheit, Fitness und Selbstständigkeit zu arbeiten. Unser Modell setzt neben der therapeutischen Kommunikation auf systematisches Training. Dieses Reha-Training wird regelmäßig und konsequent durchgeführt, es wird überprüft und verbessert, sodass der Patient seinem Ziel, der bestmögli-

chen Selbstständigkeit, immer näherkommt. Damit Patienten ihre Ziele erreichen können, bedarf es Mitarbeitender, die sich das Konzept zu eigen machen und dadurch die Altenpflege mit anderen Augen betrachten. Die Arbeit in der Pflege beginnt dann, sich zu verändern. Pflege ist dann nicht nur ein Versorgen, Waschen, Füttern. Fortschritte werden beobachtet, dokumentiert, diskutiert. Die Therapie wird angepasst, der Patient motiviert, unterstützt und angeleitet auf dem Weg zu seinem Ziel. Die wiedererlangten Fähigkeiten des Patienten entlasten schließlich den Mitarbeitenden. Die Erfolge des Patienten erfüllen seine Arbeit mit Sinn.

Was Sie tun können, um selbstbestimmt zu altern

Durch therapeutische Kommunikation und Training können wir alte Menschen zurück ins Leben bringen. Glücklich, fit und selbstbestimmt im hohen Alter, so wollen und so sollten wir leben und vor allem denken. Unsere Erfahrung sagt, dass wir keine ruhige Kugel schieben dürfen. Wir können Modetrends aus dem Weg gehen, wir können aufs Land ziehen oder uns hinter Gewohnheiten und Glaubenssätzen verschanzen. Dem Alter und den Fragen, die es aufwirft, entgehen wir nicht. Was die Altenpflege betrifft, so wären wir gut beraten, „falsches“ Denken mittels richtig guter Ausbildung unserer Pflegekräfte abzulösen. Und wir benötigen in der Pflegelandschaft Profis, die in der Lage sind, zu managen und zu führen. Aber wie gesagt, mit dem Denken fängt es an. Mischen Sie sich ein, reden Sie mit. Üben Sie sich in einem neuen Blick aufs Alter. Eine Entwicklung hin zum Besseren ist immer möglich, in jedem Alter. Suchen Sie nach positiven Vorbildern in Ihrem Umfeld. Oder werden Sie selbst eins.



Die Autoren Petra Thees und Lutz Karnauchow.