

Neue Maßstäbe in der Pflege

Quelle: VdK-Zeitung Mai 2026

„Domino Coaching“ setzt auf individuelles Körpertraining und den Erhalt der Selbstständigkeit

Die meisten Menschen wollen im Alter möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben. Ein Sturz oder eine Operation können diese Pläne durchkreuzen – und plötzlich sind sie pflegebedürftig. Doch es geht auch anders.

Nach ihrem dritten Schlaganfall dachte Gisela Orth erst, sie würde sich davon nicht mehr erholen. „Ich wollte doch eigentlich mit meinem Mann ein neues Leben beginnen“, erzählt die 88-Jährige. Statt des geplanten Umzugs machte sie eine Reha – ohne Erfolg. Dann hörte ihr Mann von einem Pflegeheim in Treptow, das Rehasport anbietet. Gisela Orth meldete sich dort an und begann zu trainieren. Anfangs sei sie noch skeptisch gewesen, ob sich der Heimaufenthalt lohnen würde. Doch schließlich habe sie große Fortschritte gemacht. „Ich bin ein glücklicher, zuversichtlicher Mensch geworden“, sagt sie. Mittlerweile lebt sie mit ihrem Mann in der neuen Wohnung.

Erfahrungen wie diese sind für Lutz Karnauchow, Begründer des „Domino Coachings“ und der „Domino World“, gar nicht so selten: „Etwa zehn Prozent unserer Heimbewohnerinnen und Heimbewohner kehren nach drei Monaten wieder zurück in ihr Zuhause“, berichtet er. Dass es in den drei Pflegeheimen in Berlin und Brandenburg etwas anders zugeht als in anderen Einrichtungen, habe sich herumgesprochen: „Mittlerweile schließen manche



Foto: Andreas Frifese

Auch im Alter haben Menschen die Chance, nach einem Unfall oder einer Erkrankung wieder fit zu werden.

Bewohnerinnen und Bewohner nur noch befristete Verträge mit uns ab.“

Tägliches Training

Dabei beschäftigen seine Heime nicht mehr Personal als andere. „Wir stellen weder Physiotherapeuten noch andere Therapeuten ein, sondern bilden unsere Pflegekräfte zu Personal Trainern aus“, erzählt Karnauchow. Das verursache wenig Mehrkosten und werte den Pflegeberuf auf.

In den Heimen der „Domino World“ bekommen die Bewohnerinnen und Bewohner vom ersten Tag an einen Personal Trainer zur Seite gestellt. Dieser erarbeitet zusammen mit ihnen ein individuelles Trainingsprogramm: Der Coach fragt die betreffende Person, was sie gerne noch erleben möchte. „Oft kommen dann Wünsche wie: ‚Ich würde gerne noch einmal nach Italien fahren, an den Ort unserer Hochzeitsreise‘“, erzählt Karnauchow. Die oder der

Pflegebedürftige wird vom Coach dazu angeregt, sich auf einer Fantasiereise das Ziel so realistisch wie möglich vorzustellen, mit Gerüchen, Bildern, Geräuschen und Gefühlen. Diese Vision ist der „Anker“. Er hilft immer dann weiter, wenn es mal nicht so läuft und Durchhaltevermögen gefragt ist.

Das Trainingsprogramm zielt darauf ab, alltägliche Bewegungsabläufe wie Treppensteigen, Laufen oder selbstständiges Anziehen wieder besser durchführen zu kön-

nen. „Das ist gar nicht so einfach, denn manchmal ist es notwendig, gegen den Schmerz zu trainieren“, sagt Karnauchow. Mindestens vier Stunden täglich müsse man üben, um nach einer Erkrankung oder einem Sturz wieder auf die Beine zu kommen. Deshalb ist es wichtig, dass die Trainerinnen und Trainer auch gut motivieren können.

Jede Menge Zeit

Während eine Reha nur drei Wochen dauert, haben Patientinnen und Patienten in den „Domino“-Heimen alle Zeit der Welt, um verloren geglaubte Fertigkeiten wiederzuerlangen. „Auch mit 80 oder 90 Jahren haben Menschen eine Chance, gesundheitlich wieder fitter zu werden“, bekräftigt Karnauchow. In vielen Einrichtungen würden die alten Menschen nur sitzen oder liegen, das Personal nehme ihnen alles ab. „Das ist kein gutes Rezept, wenn man alt und krank ist.“

Als er sein Heimkonzept vor 26 Jahren entwickelt hat, sei er vor allem auf der Suche nach einem Alleinstellungsmerkmal gewesen, erinnert sich Karnauchow. Anfangs wurde er belächelt. Mittlerweile ist sein Konzept gefragt. Auch andere Einrichtungen wollen es anbieten. Kürzlich hat das Bundesgesundheitsministerium sogar einen leitenden Mitarbeiter geschickt, um sich in das Projekt einzubringen. **Annette Liebmann**