

# 11 *Altenpflege*

November 2008

22. Jahrgang

Magazin für Fachkräfte in der Altenpflege



VINCENTZ

[www.vincentz.com](http://www.vincentz.com)

Ausbildung:

**Billiger  
Jakob**

Recht:

**Teure  
Entscheidung**

Palliativpflege:

**Auf dem  
letzten Weg begleiten**



# Im Gleichgewicht sein

Nicht selten klagen Mitarbeiter aus der Altenpflege ob ihrer physisch wie psychisch anstrengenden Tätigkeit darüber, schlapp und ausgebrannt zu sein. Regelmäßiges **Energietraining** kann dagegen helfen

VON RENATE WALLRABENSTEIN

In allen alten Heilkünsten hatte die Schulung des Körpers durch energetische Übungen einen hohen Stellenwert. Sehr vieles von dem, was wir heute unter neuen Namen an Bewegungsmethoden kennen, ist nicht neu erfunden, sondern hat seinen Ursprung im alten Wissen der Naturvölker um die menschlichen Energien. Kraftspendende, gesundheitsfördernde Körperschulen wurden seit alters her ausgeübt und gelehrt. Stets mit dem Ziel, die vier Grundelemente des Menschen – Körper, Intellekt, Gefühl und Spiritualität – in Einklang zu bringen.

So besteht das „Energietraining“, das Dr. Imre Kerner entwickelt hat und, aus dem Wissen um die Wirkung von Bewegung und Energie, wie es in den verschiedensten Kulturen von Nordamerika bis China überliefert wurde und bis heute praktiziert wird. Er hat in aller Welt Techniken und Übungsformen, die für eine dauerhafte Erhöhung des eigenen Energieniveaus am effektivsten sind, gesammelt, um sie weiterzugeben und gewinnbringend einzusetzen – für gesunde wie für kranke Menschen.

Das Energietraining beinhaltet zahlreiche energetische Techniken – angefangen von sanften, langsam und bewusst durchgeführten Bewegungsübungen bis hin zu kraftvollen isometrischen Körperübungen aus der Bioenergetik. Diese stärken die Muskulatur, lösen Verspannungen, bringen Energien in Fluss und schulen die



Regelmäßiges Energietraining kann zum Abbau von Stress, Schmerz und Ängsten führen und einem möglichen Burn-out entgegenwirken

FOTO: WERNER KRÜPER

Körperwahrnehmung. Meditative Atemtechniken wirken auf das körperliche und seelische Gleichgewicht ein, schaffen Balance zwischen Geben und Nehmen.

Das Energietraining eignet sich gut als Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zur Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz. Als Selbstpflege-Programm für Pflegekräfte kommt es seit langem in Kliniken in München, Wien und Dortmund zum Einsatz. In der Schweiz arbeiten Heilpädagogen und Familientherapeuten daran, mit Hilfe des Energietrainings dem Aggressions- und Stresspotenzial an den Schulen zu begegnen.

## Das Körpergefühl schulen

Wellness und Gesundheitsförderung stehen für Susanne Backs, Energietrainerin in Essen, im Mittelpunkt. Im Rahmen des Gesundheitsprogramms der Essener Sparkassen hat sie seit vielen Jahren Bankmitarbeitern – von der Kassiererin bis zum Filialleiter – erfolgreich das Energietraining am Arbeitsplatz beigebracht. Was Bankern gut tut, lässt nun auch die

Agentur für Arbeit ihren Mitarbeitern zukommen. Susanne Backs: „Ich mache vormittags und nachmittags mit den Angestellten Einzelbehandlungen, und in der Mittagspause biete ich Energieübungen in der Gruppe an.“

Anfangs lernten die Mitarbeiter Wahrnehmungs- und Haltungsübungen kennen, um das eigene Körpergefühl zu schulen. Nun erweitern sie ihr Repertoire: „Gezielte Atemübungen und die Aktivierung der Energie im Beckenbereich sind geniale und einfache Übungen, die sich auch sehr gut auf dem eigenen Bürostuhl umsetzen lassen.“ Bei der Essener Agentur für Arbeit kommt das Energietraining in erster Linie als Entspannungsmethode zum Einsatz. Für manche Mitarbeiter ist es wie ein „Kurzurlaub am Arbeitsplatz“. Immer ist es aber auch ein Weg zum Abbau von Stress, Schmerz und Ängsten und eine Hinwendung zu sich selbst, zur Stärkung und Entwicklung des eigenen Potenzials. Energieübungen sind schließlich nicht nur gut für den Körper, sie berühren auch die Seele.

### serie

Die Beiträge dieser Reihe sollen Ihnen alle zwei Monate Anregungen geben, wie Sie Wellness in Ihr Leben und in Ihren Arbeitsalltag übertragen können.

Vorgestellt wird dazu in jeder Folge ein spezielles **Wellness-Beispiel** mit Anleitung zum Ausprobieren.

## wellness in der praxis

**Grundstellung**

Die Grundstellung ist Ausgangspunkt für jede weitere Übung. Stellen Sie sich bequem hin und nehmen Sie für einen Moment Ihre Körperhaltung und Ihre Atmung wahr. Ihre Füße stehen parallel zueinander, hüftbreit, das Gewicht Ihres Körpers ist auf den ganzen Fußsohlen gleichmäßig verteilt, Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen. Die Knie sind entspannt und leicht gebeugt. Sie lassen Ihr Becken ein wenig sinken, als wollten Sie sich hinsetzen, so stehen Sie nicht im Hohlkreuz. Ihre Schultern sind entspannt, Ihre Arme hängen locker seitlich am Körper. Der Nacken streckt sich nach oben, das Kinn neigt sich leicht Richtung Brustbein, der Kopf ist wie an einem unsichtbaren Faden aufgehängt. Entspannen Sie Ihre Kiefermuskulatur und atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund.

**Herzübung**

Nehmen Sie die Grundstellung ein und lassen Sie sich einen Moment Zeit, Ihren Körper wahrzunehmen. Achten Sie insbesondere auf Ihr Befinden im Brustbereich und auf Ihre Atmung. Bringen Sie nun Ihre Handflächen auf Brusthöhe zusammen, die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Unterarme bilden eine Linie. Beim Einatmen öffnen Sie die Hände und ziehen diese dem Körper entlang nach hinten. Die Schulterblätter schieben sich dabei so weit wie möglich zueinander, der ganze Brustkorb öffnet sich. Beim Ausatmen schieben Sie die Handflächen wieder zueinander und drücken sie vor dem Brustbein zusammen. Wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Minuten lang. Lassen Sie dann Ihre Arme langsam sinken und spüren Sie nach. Wie ist Ihr Befinden im Brustbereich jetzt? Hat sich Ihre Atmung verändert?

Ausgehend von der physikalischen Tatsache, dass der Mensch ein Energiefeld hat und der Körper von Energiebahnen durchzogen ist, um die wir z. B. aus der traditionellen chinesischen Medizin wissen, basieren die Energieübungen auf der Aktivierung des Energieflusses und auf der Harmonisierung des ganzen menschlichen Energiesystems. Blockierungen und Spannungen lösen sich. Dies wirkt sich positiv auf alle Körperfunktionen aus, fördert heilsame Prozesse und führt zu Genuss und Wohlbefinden. Wir alle sind Teil des großen elektromagnetischen Feldes der Erde und nehmen über unser Energiefeld, aber auch durch Atmung und Nahrung, durch Sonnenlicht und Wasser, ständig Energien der Natur in uns auf. Gleichzeitig produzieren wir in unseren Zellen Energie, und zwar umso mehr, je mehr wir uns bewegen.

Von sportlichen Übungen unterscheiden sich Energieübungen dadurch, dass sie mit

großer Achtsamkeit und stets in Verbindung mit bewusstem Atmen durchgeführt werden. Das Spüren des eigenen Körpers, das innere Wahrnehmen, das Achten darauf, wie sich der Körper anfühlt, Muskel für Muskel, Gelenk für Gelenk, die Konzentration auf die Bewegung, das Lenken der Gedanken auf Körperempfinden und Atmung, das Spüren des Energieflusses – all das sind wesentliche Elemente.

Sie führen dazu, dass wir unseren Körper von innen her erfahren. Dass wir spüren, was unser Körper braucht, seine Grenzen erkennen und langsam erweitern. In dieser achtsamen Haltung durchgeführte Energieübungen führen zu innerer Zentriertheit und helfen, den immerwährenden Gedankenstrom des Intellekts zu unterbrechen, die Gefühle zu beruhigen und sich ganz präsent in der Gegenwart wahrzunehmen. Das Ergebnis sind Entspannung und Gelassenheit im Alltag, Lebensfreude, Vitalität

und eine kraftvolle Ausstrahlung. Wer mehr Energie hat, hat mehr vom Leben.

**Die Belastungsgrenzen beachten**

Energieübungen sind für alle Menschen geeignet, für Kinder ebenso wie für Senioren, für Kranke wie für Gesunde. Viele sind einfach zu lernen und können individuell an die Bedürfnisse angepasst und für entsprechende Ziele ausgesucht werden.

Besonders nützlich sind sie für all diejenigen, die unter schwierigen Bedingungen durch anstrengende Arbeit mit bedürftigen Menschen viel von sich geben und vergessen, für sich selbst zu sorgen. Mehr Kraft zu geben als zu bekommen, macht müde, erschöpft, brennt aus. Und wenn man die eigenen Belastungsgrenzen nicht beachtet, macht es krank – am eigenen Leib habe ich das in meiner Pflegelaufröhre erfahren. Aber ich habe auch erfahren, wie mir die energetischen Methoden geholfen haben, wieder Freude in mein Leben zu bringen, meine Kraft und Power neu zu entdecken, mit Stress besser umzugehen, Prioritäten in meinem Leben neu zu setzen, meine Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und für meine Gesundheit zu sorgen.

Energetische Übungen kann man gut allein zuhause machen. Je regelmäßiger man dies tut, desto spürbarer ist die Wirkung. Aber in Gruppen unter Leitung erfahrener Lehrer hat man zusätzlich die Chance, eine korrekte Anleitung zu bekommen und sich in den anfangs neuen Positionen und Bewegungsabläufen korrigieren zu lassen. ●

## Renate Waltrabenstein



ist Altenpflegerin aus Stuttgart und Lehrassistentin für Therapeutic Touch und Energietraining (ISSTE)