

GUTEN MORGEN



VON
SUSANNE MOHR

Zwei Fische,
Katze, Axolotl

Neulich, es war nicht einmal am Tag des Haustieres, las ich im Internet: „Hallo Leute, ich habe eine Katze und möchte gerne noch ein Haustier, weil mein Bruder Fische hat und ich es ungerecht finde, dass er noch ein Haustier hat und ich nicht.“ Aha, dachte ich mir – neben dem Gleichstellungskrieg zweier rivalisierender Geschwister im Vorschulalter geht es hier um die Frage, ob zwei Fische mehr wert sind als eine Katze.

Das kommt ganz darauf an, und ist schwierig zu beantworten. Die Goldfische unserer Tochter waren seinerzeit für umgerechnet drei Euro pro Stück zu haben und damit wertvoller als die zugelaufene Katze. Weitergedacht: Besäße ein Geschwisterkind zwei Koi-Karpfen im Wert von je eintausend Euro, das andere lediglich eine magere Hauskatze aus dem Tierheim, wäre der Unmut nachvollziehbar und nur durch Erwerb einer reinrassigen British-Kurzhaar oder Maine-Coon-Katze aus der Welt zu schaffen. Schlaue Eltern könnten nun argumentieren, dass eine Katze nützlicher ist als zwei Fische: Sie kackt nicht einfach ins Aquarium, sondern geht vornehm aufs Klo und reinigt sich anschließend selbst. Sie schnurrt und zeigt Zuneigung, sofern ihr danach ist. Während Fische stumm bleiben, kann sich die Katze mit etwa sechzig verschiedenen Miau-Lauten artikulieren. Wer mag und nicht ausgerechnet Mäuse oder Ratten als Haustiere hält, kann die Katze wie Larry, den „Chief Mouser to the Cabinet Office“ in Londons Downing Street, zu Jagdzwecken einsetzen. Wobei dem Miezekater Larry nachgesagt wird, sich bevorzugt auf dem Sofa der Camerons geflüzt zu haben. Eine gescheite Kosten-Nutzen-Analyse könnte den Geschwisterzwist bereinigen. Sollte sie dennoch fehlschlagen, empfiehlt sich als Alternative die Anschaffung eines Axolotls. Das ist ein mexikanischer Schwanzlurch aus der Familie der Querschnurmolche (wieder wie gelernt!). Obwohl er aussieht wie ich, ungeschminkt nach einer schlaflosen Nacht, ist er beliebt als cooles, unterhaltsames und zugleich pflegeleichtes Haustier. Er wird bis zu 20 Jahre alt und frisst vorwiegend Mückenlarven und Krebsstierchen, wenn ihm nicht gerade ein Fisch in die Quere schwimmt, was das oben diskutierte Ungerechtigkeitsproblem auf natürliche Weise beheben würde. Ein Axolotl besitzt zehnmal mehr Erbgut als der Mensch, hat nachwachsende Beinchen, kommt während der Urlaubszeit auch mal zwei Wochen ohne Nahrung aus, ist mit rund 30 Euro preiswert und guckt stets freundlich und entspannt. Im Internetforum gibt es zahlreiche Namensvorschläge (es muss ja nicht unbedingt Batida, Sambuca, Ouzo oder Ramazotti sein). Doch mit einem hübschen Pärchen, nennen wir es Axel und Lottl, wird das Kinderzimmer garantiert wieder zur kriegsfreien Zone!

konstanz.redaktion@suedkurier.de



Andreas Hoffmann (Mitte) nimmt als Geschäftsführer der Caritas Altenhilfe für die Region Konstanz ein Zertifikat von Carmen Steinmetz-Ehret (rechts daneben) in Empfang. Auch Helene Kooy (Dritte von rechts) bekommt als Trainerin ein Kinästhetik-Zertifikat nach Abschluss der Modellphase. BILD: JÜRGEN RÖSSLER

Schonender durch den Pflegealltag

- Caritas ist nach Projektphase überzeugt
- Personal hat Vorteile durch Kinästhetik



VON JÜRGEN RÖSSLER
konstanz.redaktion@suedkurier.de

Konstanz – Weniger Stress, besseres Wohlbefinden der Pflegekräfte, was wiederum Pflegenden zugutekommt: Das ist das Ergebnis eines Modellprojekts in Pflegeeinrichtungen der Caritas. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in Kinästhetik geschult worden, Bewegungen sollen dadurch effizienter und schonender für den eigenen Körper werden. Welchen Erfolg das hat, das haben Sportwissenschaftler untersucht.

Zunächst, so räumt Andreas Hoffmann, Geschäftsführer der Caritas-Altenhilfe für die Region Konstanz, ein, sei er eher skeptisch gewesen, als es darum ging, Kinästhetik den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Caritas-Pflegeeinrichtungen näherzubringen. „Am Anfang konnte ich damit nichts anfangen, dachte, das wäre etwas Esoterisches“, sagte Hoffmann bei der Präsentation der Ergebnisse des Modellprojektes im Haus Zoffingen. Und die

Zur Vorbeugung

Was verbirgt sich hinter dem nicht so geläufigen Wort Kinästhetik? Es kommt aus dem Alt-Griechischen und verbindet die Begriffe „sich bewegen“ (kineo) und Wahrnehmung/Erfahrung (aisthesis). Dabei handelt es sich um praktische Erfahrungen und Vorschläge, die Belastungen und Erschöpfungszuständen vorbeugen können. Kinästhetik unterstützt die Bewegung von pflegebedürftigen Personen auf schonende Weise und entlastet gleichzeitig die Pflegekräfte bei ihrer Arbeit.

Ergebnisse des Projektes, das im Jahr 2019 als Pilotversuch der Caritas Konstanz gemeinsam mit der AOK, der Uni Konstanz und Kinästhetik Movement Learning Health (KMLH) GmbH, einem Unternehmen, das sich der Ausbildung von Trainern widmet, begann, konnten sich durchaus sehen lassen. Ein Vertreter der Sportwissenschaft der Uni Konstanz bescheinigte das anhand der Untersuchung seiner Abteilung. Mehr noch: Gelassene Haltung und schonende Bewegung der Mitarbeitenden führen für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie bei den zu

Pflegenden zu höherer Selbstbestimmtheit und mehr Selbstständigkeit im Alltag, so wurde nach vier Jahren Modellphase berichtet.

Aber was ist Kinästhetik? Carmen Steinmetz-Ehret, stellvertretende KMLH-Geschäftsführerin, erläuterte dies in einem Vortrag, in den das Publikum aktiv eingebunden wurde und Kinästhetik unmittelbar erleben durfte. Kinästhetik beschäftigt sich mit der Wahrnehmung und dem bewussten Erleben von Bewegungen des eigenen Körpers. Es geht darum, wie der Mensch seine Bewegungen spüren, steuern und optimieren kann, um alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Heben, Sitzen oder sogar das Pflegen von Menschen leichter und gesünder zu gestalten. Bewegungen sollen effizienter und schonender für sich selbst, aber auch für andere werden. Besonders in der Pflege soll Kinästhetik dabei helfen, Menschen zu unterstützen, ohne ihnen Schaden zuzufügen oder sich selbst durch falsche Bewegungen zu belasten.

Beispiel: Beim Herausheben einer Person aus dem Bett kann die Pflegekraft durch die bewusste Wahrnehmung und Steuerung der eigenen Bewegungen (statt nur Kraft zu verwenden) sicherstellen, dass sie sich selbst und der anderen Person nicht schadet. Man kann Kinästhetik also als eine Art „Be-

wegungsschule“ beschreiben, bei der es darum geht, bewusster mit der eigenen Körperbewegung umzugehen, um Verletzungen zu vermeiden und alltägliche Aufgaben zu erleichtern.

Bei dem Modellprojekt der Caritas wurden Einzelkurse angeboten, um Kinästhetik in den Pflegealltag einbinden zu können; doch schon schnell wurde ein großer Bedarf deutlich. Daher wurde Helene Kooy, Mitarbeiterin der Caritas-Altenhilfe, zur Trainerin ausgebildet, um vor Ort an der Integration des Präventionsangebots arbeiten und ausbilden zu können. „Das muss im Unternehmen verankert werden – weg von Einzelmaßnahmen“, sagte Andreas Hoffmann. Nach der Planungsphase im Jahr 2019 starteten im Jahr darauf die konkreten Fortbildungen.

Nun, am Ende des Modellprojektes, war bei der Präsentation der Ergebnisse der Tenor gleich. Ob Christian Konrad von der AOK Konstanz, von Andreas Hoffmann oder von Jan Lange (Uni Konstanz), der die Evaluationsergebnisse vortrug, sie alle waren überzeugt: „Das ist ein gelungenes Projekt.“ Um berufstypische Erkrankungen sowie die Krankheitstage der Pflegenden zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern, geht es nun darum, die Erkenntnisse aus dem Modellprojekt fest in den Pflegealltag zu implementieren.

Wo geht es hier bitte nach Umbidu?

Philharmonie hat ihr nächstes Familienkonzert im Programm stehen. Eine Mischung aus Musiktheater und Konzert

Konstanz (pm/phz) Die Bodensee Philharmonie bekommt bei ihrem Eduart-Familienkonzert am Sonntag, 20. Oktober um 10.15 und 12 Uhr im Konzil Besuch. Sie lockt nicht nur Freunde an, sondern auch Schurken. Zum Glück handelt es sich dabei aber nicht um echte Schurken, sondern um das Quartett „Die Schurken“ von der anderen See-

seite. Im Gepäck haben „Die Schurken“ ein mit dem Junge-Ohren-Preis 2015 gekröntes Programm. „Unterwegs nach Umbidu“ sei ein Format, das genau auf der Mitte zwischen Musiktheater und Konzert liege und in dem es über das Träumen, über Freude, Melancholie, Einsamkeit und Zweisamkeit gehe, heißt es in einer Pressemitteilung der Philharmonie.

Zum Inhalt: Ein paar kauzige Gestalten begegnen sich unter einer Brücke. Keiner von ihnen weiß so recht, wohin er eigentlich unterwegs ist. Aber irgendwie spüren die vier Eigenbrötler, dass sie miteinander etwas erreichen kön-

nen. Und sehr bald kommen sie darauf, dass sie bei weitem nicht nur die Melancholie verbindet: Der eine hat eine Trompete dabei, der nächste ein Akkordeon, der dritte eine Klarinette und der vierte einen ausgewachsenen Kontrabass. Mithilfe der Musik lernen sie einander von ihrer charmanten, witzigen Seite kennen – und sie entwickeln einen Plan: Gemeinsam gehen sie auf die Suche nach dem Ort, an dem angeblich jeder glücklich ist – Umbidu.

Karten: Erwachsene 12, Kinder 7, Familien 30 Euro. Für Kinder ab sechs Jahren empfohlen.



Sie nennen sich Schurken – wollen aber nur spielen. BILD: ANJA KOEHLER

Warum sich Blau auswaschen lässt

17 Schülerinnen und Schüler forschen an Projekttagen der Universität und sollen so Lust auf ein Studium bekommen

Konstanz (pm/phz) Wie wird in einem Chemielabor gearbeitet? Was kann uns die Physik über den Klimawandel sagen? Und wie programmiert man eigentlich einen Roboter, damit er genau das tut, was man will? Fragen wie diese standen kürzlich an der Universität Konstanz anlässlich der Projekttag „Schülerinnen und Schüler forschen“ im Mittelpunkt. 17 junge Menschen der Klassenstufen 9 und 10 bekamen an diesen drei Tagen die Möglichkeit, einen Einblick in naturwissenschaftliche Studiengänge und das Leben an der Universität zu gewinnen.

Das Programm war laut Pressemitteilung der Universität vielseitig aufgebaut: Die Schülerinnen und Schüler erkundeten das Nanolabor, testeten Roboter und machten Klima-Experimente in der Physik. Auch im Schülerlabor Chemie durften sie experimentieren. „Wir versuchen, herauszufinden, wie verschiedene Textilien Farbe annehmen, wenn sie einer speziellen chemischen Behandlung unterzogen wurden“, schildert Schülerin Kira Shneider, während sie ein Stück Stoff auswäscht. Die blaue Farbe spült sich rückstandslos aus. Andere Textilstückchen bleiben mal mehr und mal weniger gefärbt und geben ihnen damit Hinweise auf ein Rätsel, das die Schüler lösen sollen.

„Wir wollen den Schülerinnen und Schülern an drei Tagen einen möglichst breiten Einblick in die Natur-

wissenschaften geben, um ihnen die Entscheidung für ein Studium zu erleichtern“, wird Koordinatorin Anke Sieb vom Fachbereich Physik der Universität in der Pressemitteilung zitiert. Das Projekt fand zum dritten Mal statt. „Die Teilnehmenden kommen von verschiedenen Schulen und haben sich aus eigenem Interesse für das Programm angemeldet“, erklärt Sieb. Neben den direkten Einblicken in verschiedene Forschungsbereiche gab es ein Rahmenprogramm. So führte eine Schnitzeljagd einmal quer über den Campus, beim gemeinsamen Mittagessen in der Mensa und in einer Probevorlesung gab es Hochschul-Atmosphäre, und eine Gesprächsrunde mit Studierenden und Doktoranden gab die Möglichkeit, letzte Fragen zu klären. Dieses Angebot hätten alle Jugendlichen gerne genutzt.



Asia Amama (links) und Kira Shneider (rechts) experimentieren im Schülerlabor Chemie der Universität Konstanz mit Textilien und Farben. BILD: MANDY HAUGG/UNIVERSITÄT