

# Über die Kraft der Motivation

Höchste Zeit für eine radikal andere Haltung zum Alter(n)! Um die Diskriminierung von alten Menschen und die bedeutende Rolle von Reha und Training anstelle von Pflege ging es kürzlich auf einer Tagung der Domino Coaching Stiftung in Berlin.

## 35

Prozent Muskelkraft gehen bereits nach sieben Tagen Immobilisation verloren, so Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Mehr zum Thema lesen: in *Altenheim* 6/2019, 8/2020, 2/2021

Unsere negative Haltung zum Alter wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Davon ist Lutz Karnaucho, Vorstand der Domino Coaching Stiftung und Gründer von Domino World, fest überzeugt. Die Diskriminierung von alten Menschen ist demzufolge nicht nur ein Ergebnis dieser Haltung, sondern führt geradewegs in die Negativschleife. Negative Glaubenssätze über das Alter und die Eigendiskriminierung bewirkten, dass sich tatsächlich alles verschlimmerte. Wie man aus diesem doppelten Teufelskreis ausbrechen kann – darum ging es am 18.9.2024 auf der Tagung „Wind of Change: Paradigmenwechsel für die Altenpflege“, die an der Alice Salomon Hochschule in Berlin stattfand. Karnaucho plädiert seit Jahren für ein radikal neues Bild vom Alter, für Reha statt Pflege. In den Einrichtungen von Domino geht der Ansatz auf, dass Bewegung und Sport die wichtigsten Faktoren dafür sind, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Und wer pflegebedürftig werde, könne durch konsequente Reha-Maßnahmen und Training wieder aufgebaut werden, so die Erfahrung von Karnaucho. Eindrücklich schilderte Dr. Petra Thees, Vorstand Domino World und Domino Coaching Stiftung, die wichtige Rolle der Motivationspsychologie in Kombination mit Reha

und Therapie, um pflegebedürftige Menschen wieder fit zu machen und das Personal zufriedenen. „Unsere Aufgabe ist, dass wir daran glauben, dass es mit den Patienten aufwärts geht“, so Thees. „Wir haben dieselben Pflegesätze wie alle anderen Einrichtungen, aber unsere Mitarbeiter machen Reha und Therapie statt Pflege. Wir müssen den Menschen helfen, die verlorene Selbstständigkeit zurückzugewinnen“, so Thees. Das Ergebnis: „Wir haben geringe Fluktuation, wenig Krankenstände, keine Zeitarbeit und wir planen, die Fitness-Trainer auszubauen. Sie sind nur fürs Training da und dies entspricht etwa so viel wie drei Prozent Krankenstände“, so Thees.

### „Reha ist die Mitte der Pflege“

Ebenso engagiert für den Reha-Ansatz kämpft seit Jahren Oskar Dierbach von der Ev. Altenhilfe Mülheim an der Ruhr: „Reha ist die Mitte der Pflege“. Alle im Haus sind Teil des Reha-Prozesses: von der Reinigungskraft bis zum Haustechniker, alle brauchen diese Haltung, diesen Spirit. Noch 2018 hatte man ihm vorgeworfen, Gelder aus dem SGB XI zu „zweckentfremden“ und gedroht, die Lizenz als PDL zu entziehen. Inzwischen seien die Kassen angegan von dem Ansatz. Auch Dr. Martin Schölkopf vom BMG sagte in seinem Grußwort, dass das BMG die Reha-Ansätze begrüße: „Wir müssen diese Potenziale mehr nutzen.“

Im Vortrag von Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln wurde deutlich, wie sehr muskuläre Fitness der Schlüssel zum Erhalt von Selbstständigkeit und Mobilität ist. Je mehr man alten Menschen abnehme, desto mehr schwinden die Kräfte. Regelmäßiges Training diene zur Prävention von Muskelatrophie, Sarkopenie und als Sturzprophylaxe. Allein sieben Tage Immobilisation führe zu 35 Prozent Verlust der Muskelkraft. Die positive Nachricht: Binnen zwölf Monaten kann man die Muskelkraft um 100 Prozent steigern! „Je älter wir werden, desto mehr müssen wir trainieren – auch wenn es anstrengt!“, so Froböses Kernbotschaft. (Susanne El-Nawab)



Lutz Karnaucho, Vorstand der Domino Coaching Stiftung, Gründer von Domino World, und Dr. Petra Thees, Vorstand Domino World und Domino Coaching Stiftung.