

URHEBERRECHTLICHER HINWEIS

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© Nell-Breuning-Haus, Herzogenath

Sende-Manuskript

**Interview (Radiofeature von Axel Gauster) mit Nadine Nguyen
in Herzogenrath/Deutschland Dezember 2015**

O-Ton Nadine Nguyen:

Das Körperliche ist einfach: Macht man zu viel. Das heißt falsch gehoben, schwer gehoben. Oder hat man vielleicht auch einfach sich falsch bewegt. Dieser typische Hexenschuss. Wo körperlich die Muskulatur einfach nicht gut genug ausgelegt ist für die tägliche Bewegung. Oder für die Überbelastung.

Sprecher:

Sagt Nadine Nguyen von der PhysioEnergie. Ihr Thema: Ursachen von Rückenschmerzen. Theorie und ganzheitlicher Ansatz. Praktische Übungen im Sinne der Salutogenese¹⁾. Im Rahmen des Gesamtprojektes 'Arbeitswelt 2020' auf dieser Schulungsveranstaltung Dezember 2015 in Herzogenrath, Deutschland. Zirka vierzig Prozent aller Deutschen hatten im Jahre 2014 Rückenschmerzen.²⁾ Diese Zahl ist aber nur geschätzt. Der Anteil könnte noch höher liegen. Ursachen gibt es viele. Zentrale Bedeutung haben aber...

O-Ton Nadine Nguyen:

... das Seelische und das Psychische. Ist meistens immer der Fall. Was ganz oft Thema ist, ist das Burnout. Also wirklich Stressfaktoren. Wenn etwas sehr hektisch wird. Auch ein schlechter Tag einfach einmal Einfluß nehmen kann. Das man sagt: 'Ich bin nicht gut drauf und deswegen kann mein Körper etwas bestimmtes nicht leisten. Das heißt man ist abgeschlafft, müde, die Nerven spielen nicht mit. Und dadurch kann es auch zu Rückenproblemen kommen.

Sprecher:

Trotzdem ist es wichtig, die Ursachen genau heraus zu finden. Denn wie gesagt – von denen gibt es viele. Nadine Nguyen.

O-Ton Nadine Nguyen:

In diesem Sinne ist es ganz wichtig zu schauen: woran liegt es. Hat man Schmerzen, weil ich Stress habe? Oder habe ich Schmerzen, weil ich gerade zwanzig Kilogramm gehoben habe? Das muß man schon differenzieren.

Sprecher:

Also ist das Gebot der Stunde, mehr auf sich zu achten. Seelisch und körperlich. Das ist aber in der heutigen Lebens- und Arbeitswirklichkeit in den Pflegeberufen zum Beispiel leichter gesagt als getan.

O-Ton Nadine Nguyen:

Also da müßte sich schon an der Arbeitswelt auch einiges ändern. Also es ist wirklich so, daß man sagt: 'Die Zeit ist einfach zu kurz, um auf Beide zu achten.' Entweder geht der Patient oder Derjenige, der es ausführt. Aber Beides geht nicht. Das heißt die Pfleger stehen da ganz deutlich – würde ich sagen – oft im Hintergrund. Weil man ja schon versucht als Job – also die Meisten, die die Job machen, machen ihn mit Passion. Also alle die ich kenne, die leben dafür. Da ist es schon so, daß man auf sich eigentlich gar nicht mehr achtet. Und man arbeitet eigentlich nur noch für den Patienten. Und die Zeit reicht nicht aus. Und dadurch leidet natürlich irgendwann auch die Arbeit. Das man einfach sagt: 'Ich kann mir nicht die Zeit dafür nehmen, um rückengerecht zu arbeiten und ich kann auch irgendwann die Bewegung einfach nicht mehr ausführen.'

Sprecher:

Das ist ein Dilemma. Daher sind Konzepte wichtig, die helfen sollen, Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen. Die Salutogenese. Also wo sind die gesund erhaltenden Dinge? Da gibt es zum Beispiel dieses kinästhetische Gesamtsystem oder Konzeptsystem. Das ist ja dieser ganzheitliche Ansatz. Was haben wir? Was können wir? Und wie ist die Umgebung? Nadine Nguyen.

O-Ton Nadine Nguyen:

Also beim Ganzheitlichen geht es ja immer darum, daß man wirklich darauf achtet: Wie man den Patienten bewegen kann. Was haben wir? Was können wir wirklich tun? Ganz konkret. Was haben wir vorliegen? Was ist das für ein Mensch? Was kann der gerade? Und versucht, ihn dann in dieser Bewegung zu begleiten. Das heißt: Man versucht eigentlich, ihn möglichst schonend und so, das er sich wohl fühlt, komplett zu bewegen.

Sprecher:

Die so genannte Kinästhetik⁴⁾⁵⁾ ist die Lehre von den Bewegungsempfindungen. Wurde in den 1970er Jahren an der University of Wisconsin-Madison⁶⁾ aus den USA entwickelt. Und ist vor allem in der Kranken- und Altenpflege von großer Bedeutung.

O-Ton Nadine Nguyen:

Man geht auf verschiedene Punkte ein. Wie das fließend ist. Also ich finde, wenn man Bewegung versucht fließend zu machen, hat man auch diesen ganzheitlichen Aspekt meistens drin. Man weiß selber: Wenn man sich stockend bewegen muß oder man hat dazwischen Schmerz – dann kommt es ja auch zur Stockung – dann ist es nicht fließend und dann wird es auch schwer. Wenn man versucht fließende Bewegungen zu machen oder eine Einheit zu schaffen, wird das Ganze auch rund und für den Patienten auch einfacher. Das ist das, was dieses Konzept auch aussagt: Man versucht, daß ineinander fließend zu bearbeiten und versucht, alle Punkte zu einer Aktivität zu bringen.

Sprecher:

Das ist natürlich eine Idealvorstellung. Es gibt Patienten, die können das einfach nicht. Sie haben doch hier gesagt: 'Achten sie auf sich, dann können sie den Patienten besser wahrnehmen.' Nadine Nguyen.

O-Ton Nadine Nguyen:

Man muß sich immer eine Baustelle nach der anderen vornehmen. Also wenn man sagt: 'Ich möchte zuerst auf mich achten und ich weiß, wo ich gerade stehe in der Arbeitswelt oder auch mit dem Patienten oder wo ich mich gerade befinde, wie ich mich fühle.' - Erst dann kann ich mich auch so gut wie ich es wirklich möchte um den Patienten kümmern. Und dann geht es auch im Prinzip gut weiter und man kann es mit gutem Gewissen dann auch ausführen.

Sprecher:

Eine Kernaussage aus diesem Konzept lautet: Nein sagen.

O-Ton Nadine Nguyen:

Das ist etwas, was man lernen muß. Was man aber auch kann und darf mittlerweile. Man vergißt es. Es ist ganz ganz wichtig, daß man sich irgendwann auch immer noch einmal erinnert: Es gibt dieses Wort Nein. Und kann auch einmal sagen: 'Ich kann das nicht und es ist auch nicht schlimm.' Man denkt immer zuerst: Man muß Leistung bringen. Natürlich müssen wir die auf irgendeine Art und Weise bringen. Aber wenn man irgendwo für sich merkt: 'Ich kann das nicht mehr mit gutem Gewissen vereinbaren', dann ist es an der Zeit, daß man sich auch die Zeit für sich nehmen sollte. Weil sonst stehen wir vor großen Problemen wie Burnout und so weiter und das es einfach nicht mehr funktioniert.

Sprecher:

Nun leben wir ja in einer sehr aufgeklärten, modern Zeit und Gesellschaft. Aber trotzdem scheint es ja nicht so zu sein, daß man mehr Rücksicht auf sich nimmt, in dem man auch fragt: 'Wie nehme ich mich wahr.' Was kann dieses Konzept bewirken?

O-Ton Nadine Nguyen:

Das Wahrnehmen auf sich selber muß man lernen. Und das ist – glaube ich – genau der Punkt, der da drin steckt. Das man angefangen hat, dieses Konzept gerade in den Pflegeberufen noch einmal aufzurütteln und sagt: 'Es ist wichtig, daß man das noch einmal mitgibt. Weil es einfach durch diese Ganzheitlichkeit auch noch einmal bewußt macht: Man muß auf sich achten, um diese Ganzheitlichkeit überhaupt vermitteln zu können. Weil ansonsten geht ein Teil immer unter. Auch in dieser Schnell-Schnell-Gesellschaft muß man einfach lernen dann zu sagen: 'Es ist ganzheitlich und ich tue auch nur dem Ganzen etwas Gutes. Und ich bin ein Teil von diesem Ganzen.' Das man daran arbeitet und das dann verbindet.

Sprecher:

Feldenkrais⁷⁾ – seit Jahrzehnten gibt es das. Ist das immer noch gültig? Ist das weiter entwickelt worden?

O-Ton Nadine Nguyen:

Weiter entwickelt ist es nur minimal. Es ist eigentlich so, daß man sagt: 'Das Alte ist vollkommen richtig so wie es immer war.' Also man hat diese Theorien fast vergessen. Und man arbeitet daran, es noch einmal aufzurütteln. Weil gerade in dieser Schnell-Schnell-Gesellschaft, wo man nichts mehr wahrnimmt, Feldenkrais einfach gesagt hat: 'Wir müssen es erst wahrnehmen und spüren, um dann eine Veränderung zu schaffen. Ich glaube genau das ist der Punkt, warum es immer noch gültig ist.'

Sprecher:

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Konzept, gegründet von Moshé Feldenkrais im Jahre 1949. Die Methode sagt, dass sich durch das lernen der kinästhetischen Selbstwahrnehmung die menschlichen Funktionen verbessern. Es lassen sich zum Beispiel Schmerzen verringern. Das führt ganz allgemein zu angenehmer empfundenen Bewegungen.

- 1) [Salutogenese](#) - Dachverband e.V. Bad Gandersheim. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016
- 2) [Rückenschmerzen Statistik Deutschland](#) – Statistika. Hamburg 2016. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016
- 3) [Rückenschmerzen](#) – Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut (Hrsg). Heft 53. RKI, Berlin 2012. Homepage Statistisches Bundesamt Bonn. Abgerufen am 10.01.2016
- 4) I. Citron: *Kinästhetik – Kommunikatives Bewegungslernen*. Stuttgart 2004
- 5) F. Hatch, L. Maietta: *Kinästhetik. Gesundheitsentwicklung und menschliche Funktionen*. 2. Auflage. München 2003
- 6) [University of Wisconsin-Madison](#) - Madison, Wisconsin USA. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016
- 7) [Feldenkrais Verband Deutschland e.V.](#) - FVD. München. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016