

COACHING STATT PFLEGE

Also wenn das so ist ...! Wie Pflegeheime den Schrecken verlieren



Dr. Petra Thees und Lutz Karnauchow, Gründer von domino-world

© Andreas Frieze



von **Andrea Berning**

19.11.2025, 09:00 • 3 Min.

 **MERKEN**

Altwerden ist eine der schwersten Prüfungen im Leben. Vor allem die Vorstellung, pflegebedürftig zu werden, ängstigt viele. Ein Unternehmen aus Brandenburg geht neue Wege in der Altenpflege – ein Konzept, das Hoffnung macht.

Im Pflegefall werden 80 Prozent der Betroffenen in Deutschland derzeit zu Hause versorgt, in drei von vier Fällen durch nahe Angehörige. Doch immer häufiger ist das unmöglich, was den Umzug ins Pflegeheim nötig macht. Für die meisten von uns ist das eine gruselige Vorstellung.

Denn wir sehen eine Pflegeeinrichtung häufig als einen traurigen Ort an, als krankenhaushähnlichen Wartesaal fürs Ende des Lebensweges. Was sie vielerorts auch sind – noch. Ein Ehepaar aus Brandenburg, Dr. Petra Thees und Lutz Karnauchow, geht schon seit Jahren einen anderen Weg. Ihr gemeinnütziges Pflegeunternehmen setzt auf Coaching statt Pflege, auf Reha statt Selbstaufgabe. Im Interview mit BRIGITTE erklären sie ihren radikal anderen Ansatz der Altenpflege.

BRIGITTE.DE: Ihr Ansatz lautet "Coaching statt Pflege". Was können wir uns darunter vorstellen?

Dr. Petra Thees: Wir glauben, dass, wenn man im Rahmen der Pflege stärker auf Bewegung und Rehabilitation setzt, es vielen Menschen ermöglichen kann, in ihrer eigenen Häuslichkeit zu bleiben oder zurückzukehren.

Lutz Karnauchow: Das Problem bei der deutschen Altenpflege ist, dass es eine reine Versorgungspflege ist. Wir verbinden Alter immer mit Abbau, mit Verlustereignissen, mit Minderleistung. Darum beschränken wir uns in Deutschland auf eine rein kompensatorische Pflege.

Was bedeutet das?

Lutz Karnauchow: Es wird ersetzt, was die Menschen normalerweise nicht mehr machen können. Darum sagt man ironisch: waschen, füttern, pampeln. Was völlig vergessen wird: Alte Menschen sind genauso rehafähig wie junge Menschen. Vielleicht etwas langsamer, aber absolut reha-fähig.

Es ist also nie zu spät dafür?

Lutz Karnauchow: Bis vor 20, 30 Jahren hieß es, es können sich keine neuen neuronalen Verbindungen bilden. Inzwischen weiß man: Entsprechendes Training vorausgesetzt, bilden sich bis ins hohe Alter neue Gehirnzellen. Auch der einzelnen Muskelzelle ist egal, ob sie in einem 20- oder 80-jährigen Körper ist. Wenn sie herausgefordert wird, wächst sie. Alter ist nicht zwangsläufig Abbau!

Und was machen Sie in Ihren Häusern anders als andere?

Lutz Karnauchow: Wir stellen bei allem, was wir tun, Reha-Training, also Sport, Entwicklung und Lernen in den Mittelpunkt unseres Handelns. Egal wie alt, egal wie krank, egal wie gut oder schlecht es der Person geht.

Dr. Petra Thees: Genau. Normalerweise kommt man in ein Pflegeheim und kann nicht mehr alleine aufstehen – also wird man in den Rollstuhl gesetzt. Bei uns bekommen Patienten mithilfe ihres Coaches ein Ziel. Das kann zum Beispiel sein: Ich möchte wieder in das Café um die Ecke gehen. Oder: Ich sehe mich, wie ich in meinem Lieblingssessel zu Hause sitze und meine Lieblingsserie schaue.

Mit den klassischen Pflegeaufgaben hat das nur wenig zu tun.

Lutz Karnauchow: Die eigentliche Versorgungspflege passiert nur nebenbei und wird immer weniger. Je mehr die Patientin oder der Patient wieder selber kann, umso weniger Arbeit haben unsere Mitarbeiter damit.

Gibt es denn Grenzen für das Coaching, zum Beispiel bei Demenz-Erkrankungen?

Dr. Petra Thees: Wir sagen unseren Mitarbeitern: Es gibt keinen Patienten, bei dem es keine Hoffnung gibt. Gerade bei demenziell erkrankten Patienten gibt es sehr gute Entwicklungsmöglichkeiten. Wir können die Demenz nicht zurückdrehen, aber wir können dafür sorgen, dass der Patient glücklich ist. Auch im körperlichen Bereich sind demenziell erkrankte Patienten total gut zu rehabilitieren.

Lutz Karnauchow: Neue Forschungen belegen auch: Sport und Körpertraining sind das beste Antidepressivum. Das wirkt stärker als jede Tablette. Der Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist ist viel enger, als wir denken. Jeder Demenzerkrankte profitiert von motorischem Training.

**Brauchen Sie für Ihr Konzept dann nicht viel mehr Personal?
Überall heißt es, uns fehlen Pflegekräfte.**



"Alt, fit und selbstbestimmt" von Lutz Karnauchow und Petra Thees, W. Kohlhammer Verlag, 242 Seiten, 29 Euro

© PR

Lutz Karnauchow: Nein. Wir machen das ohne zusätzliches Geld und ohne zusätzliches Personal. Am Anfang brauchst du mehr Zeit, aber dann überkompensieren die Therapieeffekte den Pflegeaufwand. Der Pflegeaufwand schmilzt zusammen.

Dr. Petra Thees: Aus unserer Sicht haben wir genug Personal in deutschen Pflegeheimen. Bei den Betreuungskräften gilt eine Vollzeitkraft für 20 Bewohner. Normalerweise basteln die, singen, machen Sitztanz. Das ist sicher auch schön, aber wenn es dabei bleibt, aus unserer Sicht verschenkte Zeit.

Ein bisschen Beschäftigungstherapie ...

Dr. Petra Thees: Aber diese Arbeitsstunden, die uns zur Verfügung stehen, sind eine Riesenressource, die wir nutzen, um Sport zu machen nach einem festen Programm.

Lutz Karnauchow: Es wird in unseren Heimen viel zu viel gelegen und gesessen. Wir verlieren ab 30 mit jedem Lebensjahr 1 Prozent unserer Muskelmasse. Ein 80-Jähriger hat nur noch 50 Prozent seiner Muskelkraft. Kommt er ins Liegen, durch einen Sturz oder eine OP, werden aus den 50 Prozent schnell 30 oder 25 Prozent.

Das kann ich bestätigen. So war das bei meinem Vater nach einem Krankenhausaufenthalt auch. Danach kam er nicht mehr auf die Beine.

Lutz Karnauchow: Jeder unserer Mitarbeiter arbeitet als Coach, wie ein Personal Trainer. Ein Mitarbeiter ist verantwortlich für fünf bis sieben Patienten. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe, echte therapeutische Arbeit. Ein Therapeut macht sich immer überflüssig. Wir haben einfach nur die Arbeitsinhalte und Arbeitsabläufe geändert.

Dann haben Sie keine Probleme, gutes Personal zu finden?

Dr. Petra Thees: Wenn Leute zu uns kommen, die als aus-therapiert galten, und dann wieder laufen können – was glauben Sie, was das mit den Mitarbeitern macht?

Lutz Karnauchow: Unser Konzept erzeugt eine Win-Win-Situation: Die Alten bekommen echte Lebensqualität, die Jungen Sinn und Motivation.

Brigitte

#THEMEN Pflege • [Altersvorsorge](#)



Ein Ehepaar mischt den Pflegemarkt auf "**Wir müssen Altenpflege radikal neu denken**"