

Die eigenen Bewegungen unter die Lupe nehmen

Strengelbach Indem ältere Menschen ihre Bewegungsmuster reflektieren, sollen sie ihre Beweglichkeit zurückgewinnen und die Angst vor dem Boden beziehungsweise vor Stürzen verlieren.

VON LILLY-ANNE BRUGGER

Im Saal hinter der Cafeteria im Alterszentrum Hardmatt sitzen sieben Frauen. Sie sind in Trainerhose und T-Shirt gekleidet. «Wir bieten kein Altersturnen an», sagt Erich Weidmann zu Beginn der zweiten Bewegungswerkstatt. Stattdessen gehe es darum, die eigenen Bewegungen so zu erforschen, dass sie im Alltag möglichst kraftsparend eingesetzt werden können. «Jetzt heben wir alle einen Arm und bewegen ihn in alle Richtungen», sagt der 54-Jährige. Sieben Arme gehen in die Höhe und werden in alle Richtungen gedreht und verdreht. «Wie fühlt sich das Schultergelenk an? Wie der Ellenbogen?», fragt Weidmann. Anschliessend zeigt er, dass es viel weniger Kraft braucht, wenn der Arm nah am Körper vorbeigeführt wird als wenn der Arm ausgestreckt bewegt wird. Genau darum gehe es, betont Weidmann: Die Bewegungen so auszuführen, dass sie möglichst wenig Kraft benötigen. Dabei gilt: Geschwindigkeit ist nicht alles. Denn mit Geschwindigkeit wird oft einfach nur der Kraftaufwand kaschiert, ökonomisch ist die Bewegung deshalb aber nicht. Auch beim Aufstehen. Wer sich mit aufrechtem Oberkörper von seinem Stuhl erheben möchte, setzt viel Kraft oder Geschwindigkeit ein. Deshalb lautet die nächste Aufgabe für die Teilnehmerinnen, sich so langsam wie möglich und mit so wenig Kraftaufwand wie möglich vom Stuhl zu erheben. Automatisch beugen sie den Oberkörper nach vorne und verlangsamen das Tempo. Es sieht nicht ganz so elegant aus – die Kraftanstrengung ist aber deutlich reduziert.

Nicht nur im Alter hilfreich

In der Kinaesthetics, der angewandten Lehre der Bewegungswahrnehmung, geht es darum, seine eigenen Bewegungen kennenzulernen. Erich Weidmann leitet diese Analysen als Kinaesthetics-Trainer der Stufe 3 und Ausbilder an. In Brugg betreibt er ein Zentrum für Bildung und Bewegung. Ausserdem führt er in zahlreichen Altersheimen Kinaesthetics-Kurse für das Pflegepersonal durch. Dank Kinaesthetics fällt es diesem viel leichter, körperlich eingeschränkte Menschen zu unterstützen. Denn mit dieser Erfahrungswissenschaft lernen sie, die gepflegten Personen so anzuleiten, dass sie ihre Bewegungen möglichst selbstständig ausführen können. Aus der Pflege hat sich die Kinaesthetics weiter-



Erich Weidmann zeigt den Teilnehmerinnen, wie sie am Boden ihre Bewegungen besser kennenlernen können.

LBR

«Und wenn den älteren Menschen die Angst vor dem Boden genommen werden kann, ist eines unserer Ziele erreicht.»

Erich Weidmann
Kinaesthetics-Trainer

entwickelt und kann nun auch älteren Menschen zur Verfügung gestellt werden, damit diese ihre alltäglichen Bewegungen analysieren können.

«So, nun legen wir uns auf den Boden», sagt Erich Weidmann im zweiten Teil der 75 Minuten, die die Bewegungswerkstatt dauert. Sich freiwillig auf den Boden setzen – das haben viele ältere Personen schon lange nicht mehr gemacht. Im Gegenteil: Der Boden erscheint als Schreckgespenst. Da landet man, wenn man stolpert. Und nach einem Sturz können viele nicht mehr selber aufstehen. Für die Teilnehmerinnen des Bewegungscafés ist der Boden aber kein Schreckgespenst mehr. In der ersten Veranstaltung haben sie gelernt, wie sie sich auf den Boden setzen können. Einzelne nutzen dazu Blöcke aus festem, aber trotzdem weichem Material, die sozusagen als Treppe eingesetzt werden. So sind die

Distanzen nicht mehr so gross. Und so geht es dann auch zum Aufstehen einfacher.

Die Bewegungswerkstatt in der «Hardmatt» ist dank der Unterstützung des Vereins für Alterswohnungen kostenlos und findet in unregelmässigen Abständen statt – und sie eignet sich für Frauen genauso wie für Männer. Erich Weidmann empfiehlt, vier Lektionen zu besuchen, damit man sich mit der Philosophie von Kinaesthetics vertraut machen kann. «Und wenn den älteren Menschen die Angst vor dem Boden genommen werden kann, ist eines unserer Ziele schon erreicht.»

Die nächsten Bewegungswerkstätten finden am Dienstag, 9. Juni, von 8 bis 9.15 Uhr, von 9.30 bis 10.45 Uhr und von 10.45 bis 12 Uhr im Seniorenzentrum Hardmatt statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Auskunft erteilt Monika Plüss, Telefon 062 746 02 84.