



In jedem Lebensalter gilt: Erfahrungen sammeln über die eigenen Bewegungsmuster, um sie gelegentlich zu korrigieren.

Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“

„Den eigenen Weg gehen“

Wie äußert sich Lebensqualität im Alter? Können ältere Menschen noch etwas dazu lernen? Maren Asmussen hat zwei Kursteilnehmerinnen befragt.

Lebenslanges Lernen. Auf die Frage, welche Fähigkeiten sich die Menschen im Alter wünschen, antworten die meisten: „Selbständigkeit und Unabhängigkeit“. Viele Menschen haben die Befürchtung, dass Beschwerden und Gebrechlichkeit die Selbständigkeit und Unabhängigkeit beeinflussen könnten. Kinaesthetics geht davon aus, dass Menschen in der Lage sind, ihre Bewegungsmuster ein Leben lang zu verfeinern, zu verändern und neu zu lernen. Das heißt, dass das Schlagwort „Lebenslanges Lernen“ nicht nur für das Denken, sondern auch auf den eigenen Körper und die Gesundheitsprozesse anwendbar ist. Wenn Menschen ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten erweitern können, hat das direkten Einfluss auf die Lebensqualität, auf die Selbständigkeit und auf die Unabhängigkeit.

Grundkurs für ältere Menschen. Die European Kinaesthetics Association (EKA) hat sich vor drei Jahren entschlossen, das Kinaesthetics-Know-how so aufzubereiten, dass es auch von älteren Menschen genutzt werden kann. Es wurde ein Grundkurs entwickelt, der spezifisch auf die Situation von älteren Menschen abgestimmt ist. Zurzeit laufen in Deutschland, Rumänien, Österreich, Italien und der Schweiz Pilotkurse, in welchen sich die Kinaesthetics-TrainerInnen zusammen mit den älteren Menschen auf einen Forschungsprozess einlassen, wie sich die Bewegungskompetenz auch im Alter weiterentwickeln lässt. Maren Asmussen hat zwei Teilnehmerinnen befragt, welche Erfahrungen sie in einem solchen Grundkurs sammeln konnten.

„Mir selbst möglichst lange Gutes tun ...“

Weniger Hektik und bewusstere Bewegungen lauten die Vorsätze von Carla Boger.



Wenn Carla Boger beim Gassigehen mit ihrem Hund einmal stolpert, weiß sie sich nun zu helfen, wie sie wieder auf die Beine kommt.

Maren Asmussen: Carla, warum hast du an dem Kinaesthetics-Grundkurs „Lebensqualität im Alter“ teilgenommen?

Carla Boger: Meine Enkelin, die bei „Kinaesthetics Deutschland“ arbeitet, hat mich darauf aufmerksam gemacht. Sie hat mich überzeugt, dass es für mich gut wäre, daran teilzunehmen. Da sie mir vorher schon einiges Nützliches gezeigt hat, bin ich hingegangen.

Asmussen: Wie war dein Gesamteindruck?

Boger: Zum einen war die Atmosphäre wirklich toll und sehr familiär. Zum anderen fand ich auch den Ablauf und die Inhalte überzeugend. Die Auseinandersetzung hat mir jedenfalls gutgetan. Ich habe viel gelernt.

Asmussen: Was ist dir als Erstes aufgefallen?

Boger: Zuerst haben wir uns auf den Boden gelegt. Das war ungewohnt.

Asmussen: Was das spannend beim Hinlegen und wieder Aufstehen?

Boger: Beim Aufstehen ist mir meine Gewohnheit aufgefallen: Ich habe das immer mit viel Schwung gemacht – bin richtiggehend aufgesprungen. Dann habe ich andere, angenehmere, ruhigere Möglichkeiten gelernt. Die ruhige Variante des Aufstehens hat mir viel besser getan als mein übliches abruptes Hochschnellen.

Asmussen: Konntest du nach dem Kurs eine Wirkung beobachten?

Boger: Ja, ich bin nicht mehr so hektisch. Ich überlege jetzt ein bisschen mehr.

Asmussen: Hast du ein Beispiel?

Boger: Ich bin es gewöhnt, beim Putzen zu knien. Bevor ich mich nun niederknies, halte ich kurz inne und überlege mir einen möglichst angenehmen Weg für diese Bewegung. Das gefällt mir.

Asmussen: Was gefällt dir daran?

Boger: Ich kann ruhiger aufstehen. Da es ohne große Anstrengung passiert, gerate ich nicht so außer Atem. Ich überlege bewusst, bevor ich eine Bewegung ausführe, und das tut mir gut.

Asmussen: Gibt es noch andere Beispiele, wo du merkst, dass es dir guttut?

Boger: Ich lasse mich öfter mal fallen – so wie wir es im Kurs gemacht haben – und suche mir meinen eigenen Weg, um wieder richtig hochzukommen. Das ist ganz toll! Das tut dem ganzen Körper gut. Wenn mich mein Mann erstaunt fragt: „Warum schmeißt du dich denn hin?“, antworte ich ihm: „Weil ich meinen eigenen Weg suche, um wieder aufstehen zu können!“ Beim „Gassigehen“ mit dem Hund kann es schon mal vor-



„Wenn man älter wird, besteht die Gefahr, dass man unbeweglich wird. Deshalb will ich aufpassen und die Art der Bewegung finden, die zu mir passt.“



kommen, dass ich stolpere und stürze. Dann sage ich dem Hund, dass er warten soll. Ganz langsam komme ich wieder auf die Beine. Früher war mir das sehr peinlich, wenn jemand gesehen hat, wie ich hin falle. Aber egal; ich muss meinen Weg gehen.

Asmussen: *Deinen individuellen Weg zu finden scheint dir wichtig zu sein?*

Boger: Ja, sehr wichtig! Wenn man älter wird, besteht die Gefahr, dass man unbeweglich wird. Deshalb will ich aufpassen und die Art der Bewegung finden, die zu mir passt. Ich achte darauf, dass ich nicht nachlässig werde. Ich möchte mir noch lange Zeit Gutes tun.

Asmussen: *Bedeutet für dich Lebensqualität im Alter, dass man sich selbst möglichst lange Gutes tun kann?*

Boger: Ja, so sehe ich das. Man muss natürlich üben, um die Bewegungsabläufe zu kapiern und für später gespeichert zu haben. Aber was mir guttut, spüre ich sofort.

Asmussen: *Was machst du, damit du diese Fähigkeit beibehältst?*

Boger: Wenn ich mit dem Hund spazieren gehe, treffe ich andere Leute in meinem Alter, wie zum Beispiel meine Nachbarin. Sie erzählte mir, dass sie so schwer aus dem Bett aufstehen kann, weil sie Parkinson hat. Sie leidet nicht an diesem Schütteln, sondern wird im ganzen Körper steif. Ihre Kinder haben ihr deshalb vorgeschlagen, über dem Bett einen „Galgen“ zu montieren, damit sie sich hochziehen kann. Den lehnte sie aber ab. Dann schlug man ihr vor, auf Reha zu gehen, wo sie das erlernen könnte. Das wollte sie auch nicht. Sie erzählte, dass sie sich einen Stuhl zum Bett gestellt hat. „Ich roll mich hoch und setze mich dann hin“, beschreibt sie ihre individuelle „Aufsteh-Technik“. „Du bist auf dem richtigen Weg!“, ermunterte ich sie, „weil du dir deinen eigenen Weg suchst.“ Ich erzählte ihr dann von meinen Erfahrungen mit dem Kinaesthetics-Grundkurs „Lebensqualität im Alter“. Das bekräftigte

sie, sich auch ihren eigenen Weg zu suchen; manchmal gelingt es ihr, aber es dauert halt etwas länger. Als sich meine Nachbarin einmal von einer anderen Person helfen ließ, wurde sie so abrupt aufgesetzt, dass sie danach eine Rippe gebrochen hatte. Seit damals möchte sie lieber ohne fremde Hilfe im Alltag zurecht kommen, denn: „Andere Leute können mir zwar sagen, wie ich es machen soll und mir helfen, aber dadurch wird mein Rücken nicht beweglicher. Ich werde bloß steifer, wenn ich mich am Galgen hochziehe.“

Asmussen: *Du bist zu einer echten Beraterin für deine Nachbarin geworden!*

Boger: Ja - und das hat mich ganz stolz gemacht.

Asmussen: *Ich danke für das Gespräch - und wünsche dir, dass du weiterhin deinen Weg findest.*



Zur Person:

Carla Boger ist 70 Jahre alt. Sie ist sehr rüstig und fit. Ihre Hobbys: Fahrradfahren (im Sommer täglich 25 km und mehr); ganzjährig mit dem Hund zwei- bis dreimal täglich für 1,5 Stunden spazieren gehen; Gartenarbeit. Sie wohnt in auf dem Land bei Flensburg



„Ich spüre nun, was in meinem Körper passiert“

Der Kinaesthetics-Kurs hat Dörte Krickhahns Anatomiekenntnisse aufgefrischt. Sie kann nun Bewegungsabläufe besser verstehen.

Maren Asmussen: Was war das Wichtigste, was du im Kinaesthetics-Grundkurs gelernt hast?

Dörte Krickhahn: Das Wichtigste war mir, auf den Fußboden zu kommen und auch wieder hoch. Das habe ich gelernt. Ich sehe Kinaesthetics als Werkzeug oder als Anregung, wie ich auf meine eigenen Bedürfnisse eingehen kann, ohne ein vorgeschriebenes Muster einhalten zu müssen, das mir sonst diktiert wird, wie zum Beispiel in der Gymnastik. Es geht um die Fragen: Wie gestalte ich meine Bewegungen und welchen Kraftaufwand setze ich dafür ein? Das hat mir eigentlich am meisten gebracht. Wenn ich bei meiner Tochter bin und mit meinen Enkelkindern auf dem Boden spiele, habe ich keine Bedenken mehr, wieder hochzukommen.

Asmussen: Du willst eine agile Großmutter sein?

Krickhahn: Im Sport habe ich gelernt, das eine Bein aufzustellen und dann mit Kraft auf das Knie bzw. auf den Oberschenkel zu stützen, um so mit möglichst gerader Wirbelsäule hochzukommen. Ich hatte dabei immer mehr Schmerzen in meinen Knien. Im Grundkurs habe ich gelernt, dass ich meinen eigenen Weg suchen muss. Ich habe entdeckt, wie ich auf meine eigene Bewegung achten kann. Ich habe gelernt, auf mich zu horchen! Es ist schwierig zu beschreiben, aber ich habe für mich jetzt einen Weg gefunden, sehr gut hochzukommen - ohne viele Schmerzen. Das ist ein Erfolg!

Asmussen: Ist das „Auf-sich-Horchen“ wichtig?

Krickhahn: Es geht vor allem darum, seine eigenen Bewegungsmuster zu finden und zu verstehen. In letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass ich beim Gehen viel ruhiger geworden bin. Ich achte jetzt viel mehr auf meine Gangart. Wir haben zu Hause eine kleine Terrasse mit vier Stufen. Wenn ich starke Schmerzen in den Knien habe, suche ich nach anderen Möglichkeiten: Zum Beispiel gehe ich dann eben seitwärts hinunter. Ich habe mir selbst etwas einfallen lassen und setze meine Ressourcen anders ein.

Asmussen: Hast du einen neuen Zugang zu dir selbst gefunden?

Krickhahn: Ja, wenn ich unter Druck bin, renne ich ständig umher. Jetzt achte ich auf mich und



Dörte Krickhahn sucht Wege, um die Gartenarbeit mit wenig Anstrengung und schmerzfrei zu gestalten.

überlege, wie ich gehen könnte, ohne zu rennen. Ständig bin ich die Treppe runtergerannt und wieder rauf. Nun komme ich genauso schnell oder sogar besser an, wenn ich etwas langsamer gehe und dadurch nicht umkippe, aus dem Gleichgewicht gerate oder aus der Puste komme. Dasselbe passiert, wenn ich vom Sofa aufstehe. Ich suche einen Weg, der mit viel weniger Anstrengung verbunden ist. Es ist ein Experimentieren; das ist mir früher nie in den Sinn gekommen und jetzt nutze ich es jeden Tag!

Asmussen: Hast du vom Besuch des Grundkurses profitiert?

Krickhahn: Ich würde diesen Kurs wieder besuchen. Ich habe mir bis jetzt nie die Frage gestellt: „Wie bewege ich mich?“ Der Grundkurs war spitze und tat mir gut. Wir glauben, uns selbst zu kennen, aber das stimmt überhaupt nicht. Was hilft, ist dieses Verständnis für die eigene Anatomie. Ich kann jetzt ganz differenziert auf mich selbst schauen. Ich spüre, wo etwas passiert in meinem Körper. Das ist wirklich spannend an Kinaesthetics. Toll finde ich, dass Kinaesthetics mit sehr wenig Aufwand unheimlich tolle Sachen in puncto Bewegung ermöglicht.

Asmussen: Herzlichen Dank für dieses Interview.



Zur Person:

Dörte Krickhahn ist 58 Jahre alt. Sie findet, dass dieser Kurs genau zu ihrem Alter passt und man gar nicht früh genug mit Kinaesthetics in Berührung kommen kann, denn: „Auch für junge Menschen ist es wichtig, sich nicht mit Krampf zu bewegen.“