



## Neues Bildungsangebot für ältere Menschen

# Lebensqualität im Alter ist keine Hexerei

**Der Kinaesthetics-Ausbilder Marcel Schlecht berichtet darüber, was passiert, wenn alte Menschen in Bewegung kommen.**

Das Thema „Alter“ ist allgegenwärtig. Einigen Menschen bereitet die demografische Entwicklung Kopfzerbrechen. Andere zitieren die unausweichlichen Altersbeschwerden. Wieder andere sehen alte Menschen als einen wesentlichen Wirtschaftsfaktor. Die Weltgesundheitsorganisation WHO versucht es mit einer Definition: Alt ist man ab 65 Jahren. Mögen die Antworten, was Alter bedeutet, noch so unterschiedlich sein, eine Tatsache ist unausweichlich: Wir werden alle alt und älter – ob wir wollen oder nicht.

**Alter als Schicksal?** Kinaesthetics geht davon aus, dass das Altern ein individueller Prozess ist, dem eine lebenslange Bewegungs-Lerngeschichte zugrunde liegt. Es ist nicht wegzudiskutieren, dass ab einem bestimmten Alter die Kräfte nachlassen und dass sich die Leistungsfähigkeit der verschiedenen Sinnesorgane nachweislich verringert. Die meisten Altersbeschwerden sind nicht auf das Alter an und für sich zurückzuführen. Sie sind vielmehr das Resultat der individuellen Lebensgeschichte des einzelnen Menschen und haben ihren Ursprung oft in der Verarmung der Bewegungsmöglichkeiten und einer Einschränkung der Bewegungskompetenz.

**Bewegungskompetenz ist beeinflussbar.** Eine wichtige Voraussetzung für „er-

folgreiches“ Altern ist die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung der individuellen Bewegungskompetenz. Das ist Grundlage für eine selbständige Lebensführung und die langfristige Erhaltung der individuellen Unabhängigkeit.

Im Verständnis von Kinaesthetics äußert sich Bewegungskompetenz im alltäglichen Verhalten, das heißt, in der Qualität der Anpassungsfähigkeit eines Menschen an die jeweilige Situation. Viele Menschen schränken im Alter ihre Tätigkeiten ein, weil sie Angst haben, zu stürzen. Sie verlernen, sich auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, oder auf einen Stuhl zu steigen, um etwas weit oben im Regal zu erreichen. Je mehr ein Mensch aber seine Bewegungsmuster einschränkt, desto ungelinkiger wird er. Und je ungelinkiger er wird, desto mehr verliert er seine Anpassungsfähigkeit. Dies wiederum führt zu einem größeren Sturz- und Verletzungsrisiko und verständlicherweise zu noch mehr Angst.

**Selbstbeobachtung.** Kinaesthetics bietet seit langem Methoden und Werkzeuge an, die es ermöglichen, die eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln. Wenn Menschen ihre Aufmerksamkeit in alltäglichen Aktivitäten auf die eigene Bewegung bzw. Bewegungswahrnehmung richten und so das eigene Verhalten aus einer Erfahrungsperspektive verstehen, ergeben sich neue Blickpunkte und somit



mehrere Möglichkeiten, die Alltagstätigkeiten zu gestalten. Die Entwicklung und Verbesserung der Bewegungskompetenz lässt sich auf die gesamte Lebensspanne – bis ins hohe Alter – ausbauen.

**Innovationsprojekt.** Kinaesthetics hat sich in den vergangenen Jahren vor allem mit der Entwicklung der Kompetenz von Berufsleuten im Gesundheitswesen auseinandergesetzt. Vor eineinhalb Jahren wurde ein Innovationsprojekt mit dem Titel „Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter“ gestartet. In diesem Projekt wird ein Bildungsangebot für ältere Menschen entwickelt. Neue Kinaesthetics-Programme werden nicht im Elfenbeinturm entwickelt. Sie entstehen in der Auseinandersetzung zwischen TrainerInnen und AnwenderInnen. Konkret sieht der Entwicklungsprozess so aus: Zurzeit absolvieren 25 Kinaesthetics-TrainerInnen in der Schweiz und in Deutschland die Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 2 für das Programm „Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter“. Parallel dazu wird aufgrund der Erfahrungen in dieser Ausbildung und in den ersten Pilotkursen der Kinaesthetics-Grundkurs für „Lebensqualität im Alter“ entwickelt.

**Kursdesign.** „Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter“ will die Wahrnehmung für die eigene Bewegung sensibilisieren, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten in alltäglichen Aktivitäten bewusst machen, um das Leben aktiv, gesund und selbständig gestalten zu können.

Dadurch können Menschen lernen, das Ausführen von Alltagsaktivitäten an ihre aktuellen, individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten anzupassen, um trotz abnehmender Ressourcen beweglich zu bleiben oder zu werden.

Die inhaltlichen Schwerpunkte im Basiskurs „Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter“ sind folgende:

### 1. Sensibel werden für die eigene Bewegung

Sich selber im Tun zu merken, ist die Voraussetzung für Anpassung. Was ich im Alltag wie tue, hat einen großen Einfluss auf die eigene Gesundheitsentwicklung und Selbständigkeit.

Aus diesem Grunde geht es im ersten Teil vor allem um Ihre eigene Bewegung. Sie befassen sich mit den folgenden Fragestellungen:

- Wie kann ich sensibel werden für meine eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten?
- Wie kann ich Unterschiede wahrnehmen und wie kann ich diese Unterschiede beschreiben?

- Welche Wirkung kann ich in meinem Körper beobachten, wenn ich eine Aktivität bewusst verändere?
- Wie kann ich in meinem Alltag die Aufmerksamkeit auf meine eigene Bewegung bringen?

### 2. Die Eigenschaften und Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Art und Weise, wie ein Mensch seine Anatomie in seinen ganz alltäglichen Tätigkeiten benutzt, als wesentlicher Faktor in der Entstehung von vielen Krankheits- oder Gesundheitsprozessen mitspielt.

In diesem zweiten Teil Ihres Kinaesthetics-Grundkurses geht es darum, die Eigenschaften und Möglichkeiten der Anatomie zu entdecken.

Relevante Fragestellungen:

- Wie erfahre ich meinen Körper in alltäglichen Aktivitäten?
- Wie kann ich diese Erfahrung beschreiben und in Worte fassen?
- Wie kann ich das neue Verständnis meines eigenen Körpers im Alltag nutzen?



#### Der Autor:

Marcel Schlecht ist Krankenpfleger, Kinaesthetics-Trainer und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilder. Er ist im Innovationsprojekt *Kinaesthetics - Lebensqualität im Alter* der European Kinaesthetics Association engagiert.



## Konkrete Kursangebote Lebensqualität im Alter 2010

### Zielgruppe:

Der Grundkurs „Kinaesthetics - Lebensqualität im Alter“ richtet sich an Personen ab 50.

	1. Kurs	2. Kurs
<b>Daten</b>	1. Tag: 27. Februar 2010 2. Tag: 13. März 2010 3. Tag: 10. April 2010	<b>Datum</b> 11.-13. Juni 2010
<b>Ort</b>	Logis Plus AG (Altersheim Stapfen) Stapfenstraße 15 CH-3098 Köniz	<b>Ort</b> Flensburg
<b>Info</b>	Rosmarie Lädach +41 79/721 93 07 rosmarie.laedrach@kinaesthetics-net.ch	<b>Info</b> Kinaesthetics Deutschland +49 461/31 80 27 00 maren.asmussen@kinaesthetics.de

# im gespräch

## „Ich bin zu einer Forscherin geworden!“

**Dora Mächler ist 80 Jahre alt und besucht den Pilotkurs „Kinaesthetics – Lebensqualität im Alter“ in Passugg. Bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen erzählte sie Marcel Schlecht von ihren erstaunlichen Erfahrungen.**

**Lebensqualität:** Sie blicken auf ein 80-jähriges Leben zurück. Was können Sie uns davon erzählen?

**Dora Mächler:** Da gibt es viel zu erzählen. Ich komme vom Zillertal in Österreich und wir waren damals sehr arm zu Hause. Als Kinder haben wir bei benachbarten Bauern mitgearbeitet, um der Familienkasse etwas beizusteuern. 1950 kam ich mit meinem Bruder in die Schweiz. Ich habe bei großen Bauern im Haushalt gearbeitet.

**Lebensqualität:** Sie sind emigriert, weil Sie Arbeit suchten?

**Mächler:** Ja, so war es. Ich bin dann länger geblieben als ursprünglich beabsichtigt. Ich habe meinen Mann kennengelernt, 1954 haben wir geheiratet und gemeinsam 4 Kinder großgezogen. Daneben habe ich immer gearbeitet: Zuerst in der Weberei und dann 30 Jahre lang im Verkauf bei Kessler-Mode. Es war eine strenge Zeit und ich frage mich heute oft, wie wir das geschafft haben.

Seit dem Tod meines Mannes vor 17 Jahren lebe ich allein hier in diesem Haus und bewirtschaftere meinen großen Gemüsegarten. Die Arbeit draußen in der Natur macht mir Spaß und ich bleibe in Bewegung. Meine Kinder und ihre Familien sind gute Abnehmer für mein frisch geerntetes Gemüse. Trotz einiger Unfälle und Operationen bin ich noch immer mit meinem Fahrrad unterwegs, obwohl mir meine Kinder und Enkel aus Sicherheitsgründen davon abraten. Aber so bleibe ich mobil und kann auch größere Strecken aus eigener Kraft bewältigen.

**Lebensqualität:** Was erwarteten Sie sich von diesem Grundkurs „Lebensqualität im Alter“?

**Mächler:** Ich wurde zu diesem Kurs eingeladen und hatte, ehrlich gesagt, etwas Bedenken. Ich wusste nur, dass es um Bewegung geht. Wenn da komplizierte Sachen verlangt werden – kann ich denn das noch?

Also auf den Boden gehen kann und will ich sicher nicht mehr, und aufschreiben werde ich schon gar nichts. Ich war noch nie gut im Schreiben. Neugierig war ich auf die Leute und die Erfahrungen

in der Gruppe. Außerdem war ja meine Schwiegertochter mit dabei.

Umso mehr war ich überrascht, dass ich so gute Erfahrungen machen durfte.

**Lebensqualität:** Wie haben Sie die Kurstage erlebt?

**Mächler:** Die Kraft geht im Alter kontinuierlich zurück und man wird langsamer in allem, was man tut. Je älter ich wurde, je mehr Angst hatte ich davor, zu fallen. Wie soll ich denn wieder aufstehen, wenn mir die Kraft fehlt? In Passugg habe ich gelernt, wie ich vom Boden wieder aufstehen kann – ohne die Hilfe von Stühlen, Sofas oder anderen Menschen. Ich habe gelernt, wie ich nach einfacheren und kräftesparenden Möglichkeiten suchen kann.

Um mir alles zu merken, was ich gelernt habe, schrieb ich eifrig mit. Ich hätte gar nicht gedacht, dass ich noch so vieles kann und war überrascht über mich und meine Möglichkeiten.

**Lebensqualität:** Was nehmen Sie konkret mit aus diesem Kurs?

**Mächler:** Ich fühle mich sicherer im Alltag. In den letzten Jahren bin ich zweimal im Garten gestürzt. Ich musste durch den ganzen Garten bis zum Zaun robben, damit ich mich daran wieder aufziehen konnte. Heute weiß ich, dass ich auch ohne Zaun wieder alleine aufstehen kann. Auch bei einem Sturz hier in der Wohnung weiß ich mir nun zu helfen. Das hat für mich einen großen Wert und bedeutet Lebensqualität für mich. In der Natur zu sein, im Garten zu arbeiten, eine Fahrradtour mit einer Freundin zu unternehmen, mit der Familie und den sechs Enkelkindern unterwegs zu sein – das sind alles wichtige Dinge in meinem Leben. Mein größter Wunsch ist es, so lange wie möglich hier zu Hause zu bleiben und selbständig zu sein. Um das tun zu können, bin ich jetzt zu einer Forscherin geworden!

**Lebensqualität:** Wie meinen Sie das?

**Mächler:** Früher habe ich einfach angenommen: Wenn etwas nicht geht, dann ist das Alter schuld daran. Jetzt ist das anders geworden. Ich habe zum Beispiel bemerkt, dass ich im Stehen meinen linken



Die 80-jährige Dora Mächler konnte ihren linken Arm nicht mehr nach oben strecken. Durch Experimentieren hat sie herausgefunden, dass sie ihn mit dem anderen Arm abstützen kann.

„Nach innen zu schauen und  
sich mit der eigenen Bewegung  
zu beschäftigen, hilft enorm,  
um mobil zu bleiben.“

Arm nicht mehr zur Decke strecken kann. Ich überlegte mir, woran das wohl liegt. Am Boden konnte ich den Arm plötzlich über meinen Kopf strecken, weil er eine Auflagefläche hatte. Dasselbe Muster habe ich dann mit dem Rücken an der Wand lehrend ausprobiert. Auch hier funktionierte es. Jetzt kann ich den Arm auch strecken, wenn ich frei im Raum stehe. Ich benutze einfach den anderen Arm als Auflagefläche.

**lebensqualität:** *Und nützt Ihnen das im Alltag?*

**Mächler:** Ja - sehr! Ich kann meine Pfanne wieder aus dem obersten Regal des Küchenschranks nehmen. Dazu habe ich eine spezielle Technik entwickelt. In den Wochen seit dem Kurs habe ich öfters zu Hause geübt. Ich nehme mir Zeit, um auszuprobieren, ob ich mich auf den Boden setzen kann und wieder aufkomme. Das Üben hilft, dass ich in Bewegung bleibe und nichts verlerne.

**lebensqualität:** *Hat sich der Kurs für Sie gelohnt?*

**Mächler:** Ja, ich kann älteren Menschen diesen Kurs sehr empfehlen. Nach innen zu schauen und sich mit der eigenen Bewegung zu beschäftigen hilft enorm, die eigenen Fähigkeiten zu erhalten und neue Möglichkeiten zu entdecken. Ich werde in meinem näheren Umfeld von meinen positiven Erfahrungen erzählen.



### 3. Bewegungsmuster verstehen

Mit Mustern beschäftigt sich diese Phase des Grundkurses. Wenn der Mensch die eigenen Muster erst einmal versteht, kann er sich in kleinen Schritten daranmachen, sie zu verändern.

- Wie kann ich meine eigenen Bewegungsmuster wahrnehmen und verstehen?
- Wie kann ich lernen, die Bewegungsmuster von anderen Menschen nachzuvollziehen?
- Wie kann ich das Verständnis meiner Bewegungsmuster und der Bewegungsmuster anderer Menschen nutzen, um meinen Alltag einfacher zu gestalten?

### 4. Mit angepasster Kraft mehr bewirken

Unumstritten ist, dass die physischen Kräfte im Alter langsam nachlassen. Mit 80 Jahren ist ein Mensch in Bezug auf die Kraft, die er zur Verfügung hat, um seinen Alltag zu gestalten, nicht mehr gleich leistungsfähig wie mit 20 Jahren.

- Wie nehme ich die Qualität meiner eigenen Anstrengung wahr, wenn ich eine Aktivität ausführe?
- Wie kann ich meine eigene Anstrengung qualitativ so anpassen, dass ich eine Aktivität mit weniger Anstrengung ausführen kann?

### 5. Mein persönlicher Entwicklungsprozess

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Qualität der eigenen Bewegung im Alltag als wesentlicher Faktor auf die Gesundheitsentwicklung wirkt. Aus diesem Grunde spielt die lebenslängliche Weiterentwicklung der eigenen Bewegungskompetenz eine Schlüsselrolle für die eigene Gesundheit.

- Wie kann ich meine eigene Bewegungskompetenz beobachten?
- Wo sind meine Stärken und mein Lernpotenzial?
- Wie kann ich ausgehend von meinen Beobachtungen weiterlernen?

### 6. Die Umgebung aktiv gestalten

Unsere Umgebung und unser Verhalten stehen ständig in einer Wechselwirkung. Einerseits haben wir die Möglichkeit, unsere Umgebung zu gestalten und zu verändern. Andererseits passen wir unsere Bewegung und unsere Aktivitäten ständig an die Umgebung an.

- Wie kann ich selbst den Einfluss der Umgebung auf meinen Lernprozess überprüfen?
- Wie kann ich mein Verhalten der Umgebung anpassen?
- Wie kann ich die Umgebung meinen Fähigkeiten anpassen?

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

[verlag@pro-lq.net](mailto:verlag@pro-lq.net)  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_