

# Die Förderung der Bewegungskompetenz im Alter

Die Bewegungswerkstatt „Fit und mobil im Alter“ ist seit Jahren fester Bestandteil im Seniorenwohnheim „Heywinkel-Haus“ in Osnabrück. Birgit Prassé begann damit im Rahmen ihrer Kinaesthetics-TrainerInnen-Ausbildung im Jahr 2012. Dann machten sich die BewohnerInnen für die Fortsetzung des Angebots stark. Somit kann das Haus auf jahrelange Erfahrungen zurückblicken.

**Meine Arbeit im Seniorenwohnheim.** Ich arbeite seit dem Jahr 2001 im Seniorenheim „Heywinkel-Haus“ in Osnabrück. Das Haus verfügt über 128 Betten, die auf drei Wohnbereiche verteilt sind. In meinem Wohnbereich leben 37 BewohnerInnen, die meisten von ihnen mit demenziellen Veränderungen. Durch gezielt angepasste Begleitung im pflegerischen Alltag ergibt sich ein vielfältiges, förderndes Angebot. So gibt es z. B. Beschäftigungsangebote und die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen. Das Konzept der „Tagesoase“ entstand angelehnt an das Modell der „Pflegeoase“ aus der Schweiz und aus hauseigenen Überlegungen und Ideen. Durch die Betreuung der BewohnerInnen im Gemeinschaftsraum des „Beschützten Wohnens“ wird eine Isolation im Einzelzimmer weitestgehend vermieden.

**Rückblick.** Während meiner Kinaesthetics Ausbildung zur Trainerin Stufe 1 in den Jahren 2012 und 2013 ist das Pilotprojekt „Fit und mobil im Alter“ entstanden. Nach einem Sturzereignis wurde uns klar, dass es bei einer kompetenzorientierten Sturzprävention nicht primär um ein Wegräumen von Hindernissen gehen kann, sondern um die Erhaltung und Förderung der eigenen Bewegungskompetenz.

Es war für mich, aber auch für die teilnehmenden BewohnerInnen eine spannende Herausforderung. Ebenso war es für alle auch eine ganz neue Erfahrung. Wir wollten gemeinsam lernen und die Entwicklung der Bewegungskompetenz beobachten. In diesem Projekt engagierten sich vier ausgewählte BewohnerInnen, die den Weg auf den Boden und das Wiederaufstehen mit mei-

ner Anleitung und Unterstützung ausprobieren wollten (vgl. Iq 2/2014). Das Angebot fand über sechs Wochen hinweg einmal wöchentlich statt. Die Erfahrungen waren so positiv – und auch die BewohnerInnen wünschten sich eine Fortführung –, dass die Bewegungswerkstatt heute zum regulären Angebot gehört.

**Es geht weiter.** Das Angebot findet mittlerweile regelmäßig zweimal im Monat statt. Jeder darf kommen und kann jederzeit miteinsteigen. Einige BewohnerInnen kommen ganz regelmäßig, andere schauen immer mal wieder herein. Manchmal sind nur sechs, ein anderes Mal 14 BewohnerInnen da. Das heißt, ich passe mich kurzfristig an die jeweilige Situation an. Die Bedürfnisse sind unterschiedlich. Mal gehen alle BewohnerInnen auf den Fußboden, ein anderes Mal (es war ein heißer Tag) bewegten wir uns auf allgemeinen Wunsch nicht bis in die Rückenlage, sondern nur bis zum Vierfüßer-Stand.

**Wie gehe ich vor?** Während der Treffen finden immer eine grundsätzliche Erläuterung sowie Bewegungserfahrungen zu einem Kinaesthetics-Konzept statt. Es gibt auch die Möglichkeit zu einem Gespräch über die Erfahrungen. Jedes Treffen hat unterschiedliche Themen oder Fragestellungen. Hier einige Beispiele:

- Mobilitätsförderung in Bezug auf tägliche Aktivitäten
- Eine Position einnehmen
- Der Positionswechsel





- Wie gelange ich auf den Fußboden – und wie stehe ich eigentlich wieder auf?

**Womit beginne ich?** Für den Ablauf hat sich folgende Struktur bewährt: Wir beginnen immer im Sitzen. Dann stelle ich Fragen, die mit der eigenen Achtsamkeit zu tun haben, zum Beispiel bezüglich der Erfahrung von Gewicht. Was wird benötigt, um eine Sitzposition einzunehmen und darin verweilen zu können? Nur wenn ich mein Gewicht gut abgeben kann – über das Becken, die Oberschenkel und die Füße, gegebenenfalls auch über den Rücken und die Arme –, ist es möglich, bequem und über einen längeren Zeitraum zu sitzen. Um das tun zu können, brauchen einige BewohnerInnen unter ihren Füßen einen Bloc. Dies ist zwar nur eine kleine Veränderung, hat aber eine große Wirkung.

**Erfahrungen im Sitzen.** In einer bequemen, stabilen und ausbalancierten Sitzposition kann man seine Bewegungsmöglichkeiten vielfältig ausschöpfen. Gewichtsfreie Körperteile können ohne große Anstrengung bewegt werden. Man kann die Arme heben, senken und kreisen lassen, den Rumpf beugen und vielleicht sogar die Hände bis an den Fußboden bringen. Oder die Beine und Füße bewegen. Wir bewegen uns immer gemeinsam, jeder so, wie er kann; alle dürfen Pausen einlegen.

**Gehende Fortbewegung im Sitzen.** Auch die Gewichtsverlagerung in der Sitzposition ist ein wichtiges Thema: Wie kann man durch Gewichtsverlagerung die gehende Fortbewegung im Sitzen bis an die Stuhlkante und zurück erfahren? Wir probieren verschiedene Möglichkeiten aus, mit unterschiedlichen Fragestellungen: Was geht leichter und mit weniger Anstrengung? Ist die Bewegung spiralförmig oder parallel? Jeder darf diese Unterschiede ausprobieren und erfährt auch Grundsätzliches: Wenn ich z. B. das Körpergewicht auf eine Körperhälfte verlagern kann, kann ich anstrengungsarm die gewichtsfreie Körperhälfte an einen neuen Ort bringen.

Manchmal gelingt es mir nicht, dies über Worte zu verdeutlichen. Ich sehe, dass es für eine BewohnerIn irgendwie schwierig ist oder nicht klappt. Dann setze ich mich zu ihr hin und wir bewegen uns gemeinsam. Weil dadurch die Kommunikation über Berührung und Bewegung erfolgt, klappt es dann meist sofort.

**Sich auf den Boden begeben.** Im hohen Alter ist es eine bedeutende Herausforderung für viele Menschen, sich auf den Boden zu begeben und wieder aufzustehen. Wenn sie dies aber wieder erlernt haben, fühlen sie sich sicherer. Außerdem entwickeln sich viele grundlegende Kompetenzen.



Im Seniorenwohnheim „Heywinkel-Haus“ in Osnabrück ist die Bewegungswerkstatt „Fit und mobil im Alter“ ein fester Bestandteil.







zen dadurch, dass vielfältige Möglichkeiten entdeckt werden, sich auf den Boden zu begeben und wieder aufzustehen.

Wie erwähnt thematisiere ich die Fragen, wie man auf den Boden gelangt und wie man vom Boden wieder aufsteht. Jeder macht es anders. Jeder sucht einen für ihn anstrengungsarmen Weg.

Die meisten wählen eine spiralförmige Variante, die wir oft Schritt für Schritt gemeinsam gehen: Aus der Sitzposition vom Stuhl geht es über den Vierfüßer-Stand in die Sitzposition am Boden, dann über die Seiten- in die Rückenlage. Als Hilfsmittel dient z. B. ein weiterer Stuhl oder Hocker. Dies alles braucht zwar Platz, und der Vorgang dauert dadurch sicherlich länger, ist aber weniger anstrengend. Es geht also nicht darum, besonders schnell und mit viel Anstrengung etwas zu tun, sondern in vielen kleinen Schritten den Weg so zu gestalten, dass er anstrengungsarm ist. Hierbei wird meistens deutlich, dass noch vieles möglich ist.

**Die Möglichkeiten werden entwickelt.** Die TeilnehmerInnen müssen ein wenig Geduld mitbringen, denn ich begleite jede BewohnerIn einzeln auf ihrem Weg. Ich warte erst einmal auf das, was diese tut. Erst dann biete ich meine Unterstützung an. BewohnerInnen, die regelmäßig an der Bewegungswerkstatt teilgenommen haben, können genau sagen, was sie wie und wo nutzen oder wann sie meine Hilfe benötigen, zum Beispiel:



„Es gibt keinen Wettkampf, kein Höher, Besser oder Schneller. Es geht um den einzelnen Menschen; jeder wird dort abgeholt, wo er sich gerade befindet, und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.“

- Ich brauche den Stuhl zum Abstützen meiner Hand.
- Ich benötige ein Kissen für die Knie.
- Ich brauche nur Ihre Hand, dann kann ich bequem in den Knie-Stand gelangen.
- Ich brauche den Hocker, dann kann ich mich besser mit beiden Händen abstützen.
- Ich kann das mittlerweile ganz alleine.

Die Selbstständigkeit der BewohnerInnen wird hierbei deutlich ersichtlich – ist das nicht eine wunderbare Sache?

**Meine persönliche Auseinandersetzung.** Anhand der sieben Grundpositionen erläutere ich mögliche Bewegungsabläufe. Dabei werden die BewohnerInnen aufgefordert, sich langsam zu bewegen, damit sie die Unterschiede bei der Gewichtsverlagerung möglichst genau selbst erfahren können.

Ich selbst setzte mich zum tieferen Verständnis dieser Positionswechsel mit dem Thema „Hierarchie der Kompetenzen“ eingehend auseinander und bewegte mich immer wieder durch die Positionen. Dabei legte ich mein Augenmerk jeweils auf einen anderen Konzept-Blickwinkel. Weil sechs Konzepte zur Verfügung stehen, kann jede Aktivität aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden. Ich forschte und experimentierte viel, zum Beispiel mit dem Konzept-Blickwinkel „Funktionale Anatomie“: Welche Auswirkungen hat es, wenn ich mein Gewicht im Vierfüßer-Stand nicht angemessen über meine Arme abgeben kann? Meine Körperspannung steigt und ein Positionswechsel wird mir fast unmöglich. Meine Bewegungsmöglichkeiten werden also eingeschränkt, weil meine Muskeln Gewicht tragen. Diese eigene Auseinandersetzung ist die Grundlage für das Angebot an die BewohnerInnen. So kann ich je nach Bedarf einen Konzept-Blickwinkel für ein tieferes Verständnis anbieten.

**Über Hindernisse gehen.** Gehen ist eine Alltagsaktivität. In diesem Bereich biete ich Herausforderungen für die Koordination und das Gleichgewicht an. Wir erfahren Gehen mit und ohne Rollator auf einer Linie oder über Hindernisse oder probieren auch verschiedene Gangarten aus – seitwärts, rückwärts, auf den Zehen oder Fersen oder auf den Innen- und Außenkanten des Fußes. Oder wir laufen über eine Schaumstoffmatratze. Im Ganzen beschäftigen wir uns hauptsächlich mit der bewussten Verlagerung des eigenen Körpergewichts auf eine Körperhälfte und zurück.

Die BewohnerInnen haben ein deutlich sicheres Gangbild und gehen jetzt z. T. sogar schneller. Immer mal wieder ist die Erinnerung daran nötig, es langsamer zu tun. Sie sind mutiger geworden und gehen kurze Strecken auch ohne Rollator. Die Freude am Ausprobieren und der gemeinsame Spaß wirken sich ebenso positiv aus. Ich bin überzeugt, dass sich die verbesserte Koordination und Bewegung auf ihre geistige Situation auswirkt. Also könnte man genauso gut von einem Training für das Gedächtnis und den Geist sprechen.

**Aktivitäten im Sitzen wahrnehmen.** Wenn wir z. B. im Sitzen Garn spulen, achten wir auf die Bewegungen von Armen und Beinen, wie sich mit dem Spinnrad der Fuß auf und ab bewegt. Oder wir nehmen den Tempowechsel wahr oder achten auf die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Anstrengung zu regulieren.

Wir beobachten im Sitzen auch unsere Atmung. Dazu kreuzen wir beide Arme und legen die Hände auf die Schultern. So wirkt die Atmung flach und zum Brustbein hin eingeschränkt. Öffne ich jetzt die Arme zur Seite und schiebe das Brustbein nach vorn, so wird der Brustkorb deutlich gedehnt und ich kann leichter tief ein- und ausatmen.

Manchmal sitzen wir auf einem Pezziball, kreisen das Becken oder hüpfen leicht. Am Anfang musste der Ball noch mit zwei Stühlen gesichert werden, heute kommen alle fast nahezu allein in die Sitzposition auf dem Pezziball.

**Individuelle Bedürfnisse.** Ich gehe auch auf die Anliegen der BewohnerInnen ein. Wenn jemand beispielsweise sagt: „Ich habe Probleme, vom Stuhl aufzustehen“, dann hole ich verschiedene Sitzgelegenheiten: Hocker, Bloc, Stühle mit und ohne Armlehne, mit harten, weichen oder unterschiedlich hohen Sitzflächen. Jeder darf in seiner dafür benötigten Zeit aufstehen. Ebenso biete ich meine Hilfe an oder auch nicht. Oder ich bin absichtlich ein Störfaktor, indem ich meine Hände auf die Knie oder meinen kleinen Finger auf die Stirn einer BewohnerIn lege. Dadurch kann sie Unterschiede zu ihrem gewohnten Muster oder in ihrer Anstrengung erfahren.





#### Die Autorin:

Brigit Prassé ist Kinaesthetics-Trainerin. Sie engagiert sich seit vielen Jahren mit Erfolg für die Förderung der Mobilität im Seniorenwohnheim „Heywinkel-Haus“ in Osnabrück.

Wenn eine BewohnerIn sagt: „Mir fällt es schwer, aus dem Bett zu kommen“, und damit den Weg von der Rückenlage im Bett an die Bettkante meint, so stelle ich einfach ein Bett auf, und dann geht es gleich los. Wir probieren wieder verschiedene Möglichkeiten gemeinsam aus, versuchen es mit parallelen und spiraligen Wegen. Wir halten uns z. B. mit beiden Händen am Bettgalgen fest, ziehen uns hoch und achten auf unsere Anstrengung. Als nächstes erforschen wir bspw. den Weg über die Seitenlage.

Die BewohnerInnen haben mir gezeigt, wie viele kreative Ideen sie selber entwickeln können. Aussagen wie: „Stütze ich mich mit den Armen ab, dann geht es leichter“, „Ich winkle immer erst meine Beine an“, oder: „Ich nutze das hochgestellte Kopfteil“, lassen mir das immer wieder auf schöne Weise bewusst werden.

**Bewegung ist Leben.** Unser gesamter täglicher Alltag ist Bewegung. Bei meinem Angebot geht es nicht um eine Sportstunde oder um das Training mit Geräten. Es gibt keinen Wettkampf, kein Höher, Besser oder Schneller. Es geht um den einzelnen Menschen; jede Person wird dort abgeholt, wo sie sich gerade befindet, und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die BewohnerInnen lernen bewusster ihren eigenen Körper kennen, lernen sich zu spüren und achtsam zu sein, d. h., jeder konzentriert sich auf sich selbst und kann so auch seine Grenzen spüren. So lernen sie, bewusst bzw. sensibler einzelne Aktivitäten zu erleben.

#### Aussagen der BewohnerInnen zum Angebot:

- Es führt zu einer Verbesserung der Bewegung.
- Es gibt mir Sicherheit.
- Ich habe meine Körperbewegung bewusst erlebt.
- Alles, was für die Beweglichkeit gut ist, ist gut.
- Ich mache nur mit, weil meine Tochter das wünscht.
- Trotz Knieproblemen habe ich es gleich bis an den Boden geschafft.
- Das macht richtig Spaß.
- Mein Gang ist viel sicherer geworden.
- Ich habe keine Angst mehr vor neuen Herausforderungen.
- Ich habe keine Angst mehr vor einem neuen Sturz.

**Mobilitätsförderung.** Aus meiner Sicht ist das Angebot ein wunderbarer Beitrag zur Mobilitätsförderung im Alltag. Die BewohnerInnen können mit Kinaesthetics die Qualität ihrer Bewegung, den persönlichen Bewegungsspielraum und ihre Anpassungsfähigkeiten bearbeiten. Sie erfahren Selbstwirksamkeit und lernen dabei, die eigene Bewegungskompetenz zu erweitern. Sie profitieren vom Angebot und erfahren eine bewusste Sensibilisierung in Bezug auf die Vielfalt ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Das wiederum wirkt sich positiv auf ihre Gesundheitsentwicklung, Selbstständigkeit und Lebensqualität aus.

**Reflexion.** Bewegung hat einen hohen Stellenwert und insbesondere die eigene Bewegung im Alter. Die BewohnerInnen fühlen sich beweglicher, sicherer und entspannter. Ebenso haben sie gelernt, Herausforderungen anzunehmen, um vielleicht auch Neues zu entdecken.

Die gezielte Achtsamkeit für den eigenen Körper in Bezug auf die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten bei einzelnen Aktivitäten im Alltag gibt Kraft, unterstützt die körperliche Gesundheit, steigert das Selbstwertgefühl und fördert die Lebensqualität wie auch die Lebensfreude. Ich bin bemüht, Bewegungsressourcen zu erkennen und zu fördern. Dies ist sicherlich ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität eines jeden Menschen, insbesondere die eines „alten“ Menschen.

Ich freue mich jedes Mal darüber, mit welcher Begeisterung, Freude und Spaß, aber auch mit welcher Geduld (manchmal dauert es bei einer Person etwas länger) die BewohnerInnen zu mir kommen, um Neues auszuprobieren. Was zu Beginn noch von Angst, Unsicherheit und hoher Körperspannung begleitet wurde, wird heute völlig entspannt selbst gestaltet.

Meine Bewegungskompetenz bzw. meine Bewegungsentwicklung konnte ich durch meine persönlichen Bewegungserfahrungen innerhalb des Kurses immer wieder erweitern und vertiefen. Mit geduldiger Anleitung und Unterstützung klappte so manches Mal ein Positionswechsel oder eine Aktivität, die ich selbst nicht für möglich gehalten hätte. Ebenso entstehen durch den Austausch mit den TeilnehmerInnen immer wieder neue Ideen, die wir dann gemeinsam erforschen. Ich bin gespannt, wie und was ich in der weiteren Zukunft erleben und erfahren darf, und freue mich auf einen stetig fortlaufenden Lernprozess.



# 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 \_\_\_\_\_