



Lebensqualität im Alter

Mit 92 Jahren neue Möglichkeiten entdecken

Im Gespräch:
Antriani Steenebrügge und Ursula Dillmann-Watermeyer mit Ute Kirov

Menschen lernen und entwickeln sich lebenslang. Ein wesentlicher Einflussfaktor ist die Qualität der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Dass man auch im hohen Alter aktiv Einfluss auf seine (Gesundheits-)Entwicklung nehmen kann, davon erzählt der folgende Erfahrungsbericht.

Kirov: Anni, du bist Herrn Dillmann im Kontext des Kinaesthetics-Programms «Lebensqualität im Alter» begegnet und hattest ihn vor der häuslichen Schulung nicht gekannt. Wie ist es dazu gekommen, dass seine Tochter, Ursula Dillmann-Watermeyer, euch zueinander brachte?

Steenebrügge: Viele ehemalige KollegInnen aus der Klinik habe ich seit meiner Verabschiedung in den «Ruhestand» und dem Neubeginn in die berufliche Selbstständigkeit aus den Augen verloren. Bei Uschi ist das anders, weil uns ein gemeinsames Thema verbindet. Soweit ich weiß, fasziniert sie Kinaesthetics seit ihrer Peer-Tutoring-Weiterbildung, und das nicht nur im beruflichen Kontext. Als ich ihr vom Angebot des Kurses «Bewegungswerkstatt – beweglich älter werden» erzählte, hörte sie mir sehr interessiert zu und meldete sich und ihre Schwester als Teilnehmerinnen an. In der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung reifte in ihr vermutlich der Gedanke, dass Kinaesthetics-Lernangebote auch ihrem Vater zu mehr Alltagskompetenz verhelfen könnten. So organisierte sie im Juli 2017 das erste Bewegungstreffen, dem weitere folgten. Seitdem werde ich alle ein bis zwei Wochen erwartet und treffe auf eine große Bereitschaft, gemeinsam am Boden zu arbeiten.

Kirov: Hattest du denn einen Plan, wie du mit ihnen bei diesen Treffen arbeiten wirst?

Steenebrügge: Nein, mit Offenheit und Neugier bin ich zum ersten Treffen gegangen, ohne genau zu wissen, was Herr Dillmann und seine Tochter brauchen oder wie ich vorgehen werde. «Erst einmal Kontakt aufnehmen und die Beziehung gestalten», dachte ich. Zur Analyse hatte ich ja meine Kinaesthetics-Werkzeuge «in der Tasche». Diese sind unter anderem die Kinaesthetics-Konzepte, die Spirale des Lernens, die Hierarchie der Kompetenzen (ganz wichtig) und nicht zu vergessen meine eigene Bewegungskompetenz, auf die ich vertraue. Seitdem befinden wir uns in einem gemeinsamen Forschungs- und Lernprozess.





Kirov: Die Beschreibung der Hierarchie der Kompetenzen ist Teil des Kinaesthetics-Entwicklungsmodells, basierend auf der Annahme, dass Lernen und Entwicklung lebenslang stattfindet. Konntest du eine Entwicklung bis heute feststellen?

Steenebrügge: Ja, ganz deutlich sogar. Als ich Herrn Dillmann kennenlernte, hatte er eine für mich beängstigende Luftnot und das schon bei geringster Belastung. Ich bin beeindruckt davon, wie er gelernt hat, sich langsamer und achtsamer zu bewegen, um seine Spannung im Zusammenspiel mit seiner Atmung zu regulieren. Er sagt jetzt: «Ich kann tief durchatmen und muss nicht mehr

nach Luft schnappen.» Im gemeinsamen Führen-Folgen-Prozess bemerke ich, welche Angebote hilfreich sein könnten und welche nicht. Nach jedem Treffen reflektiere ich einzelne Situationen mit der Spirale des Lernens. Es entstehen in mir Ideen für mein weiteres Vorgehen, die ich dann, nach dem nächsten Treffen, wieder reflektieren kann. So habe ich auch für mich persönlich mehr Möglichkeiten entwickelt. Unsere Entwicklung geht weiter und es macht uns beiden Freude, miteinander in Bewegung zu kommen. Ich bin dankbar, dass ich mit Uschi und ihrem Vater lernen darf.



Kirov: *Uschi, du nimmst regelmäßig an Treffen der «Kinaesthetics-Bewegungswerkstatt – beweglich älter werden» teil. Wie bist du dazu gekommen?*

Dillmann-Watermeyer: In meinem Beruf in der Pflege befand ich mich bereits seit Längerem in einem Kinaesthetics-Lernprozess und ich hatte die Weiterbildung zur Peer-Tutorin abgeschlossen. Dann erfuhr ich von der Bewegungswerkstatt und dass es dort nur um mich und meine Bewegungsmöglichkeiten im privaten Alltag geht, vor allem aber um die Frage: Wie kann ich mich so organisieren, dass ich im Alter so beweglich wie möglich bleibe? Durch Kinaesthetics wurde mir bewusst, dass ich für mich und meine Gesundheit selbst verantwortlich bin. Und dass die Qualität meiner Bewegung im Alltag ein Schlüssel für meine Lebensqualität ist.

Kirov: *Wie meinst du das?*

Dillmann-Watermeyer: Das ist gar nicht so einfach zu erklären. Wenn man noch fit ist und keine oder kaum Einschränkungen hat, denkt man meist nicht darüber nach. Man lebt seinen Alltag, wie man ihn lebt. Viele denken auch, dass es zum Alter dazugehört, immer weniger zu können. Da bin ich inzwischen anderer Meinung. Ich erfahre es anders. Nicht zuletzt in der Bewegungswerkstatt lerne ich, mir meine (Bewegungs-)Muster bewusst zu machen. Dadurch kann ich eigentlich Selbstverständliches verändern beziehungsweise sehr unterschiedlich tun. Einmal habe ich versucht, in einer anderen Richtung aus der Badewanne zu steigen. Ich war erstaunt, wie viel Zeit ich brauchte, um einen passenden Weg zu finden. Wenn mir jetzt jemand helfen müsste, der keine Zeit hat, wie dies in der Pflege ja oft der Fall ist, würde es in mir viele Irritationen hervorrufen, aus der Wanne zu kommen. Und das, obwohl ich ja eigentlich fit bin! Das ist nur ein Beispiel. Ich habe jetzt ganz andere und auch viel mehr Möglichkeiten zur Verfügung. Jetzt kann ich zum Beispiel auf unterschiedlichste Weise aus der Wanne steigen. (lacht) Aber das beste Beispiel dafür ist mein Vater.

Kirov: *Möchtest du von deinem Vater erzählen?*

Dillmann-Watermeyer: Mein Vater wird im Dezember 92 Jahre alt. Er war topfit und versorgte sich selbstständig, bis er Anfang dieses Jahres ins Krankenhaus musste. Sein Allgemeinzustand hatte sich rapide verschlechtert und zusätzlich wurde er an einem Finger operiert. Hierdurch war er nicht nur in seiner Mobilität, sondern in den gesamten Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) sehr einge-

schränkt. Er kam dann nach Hause und seine gesamte Lebenssituation hatte sich verändert. Seine Grundpflege, ja selbst Kleinigkeiten konnte er nicht mehr selbst durchführen. Er war mit der gesamten Situation vollkommen überfordert. Ich wusste, dass ihm nun Hilfe aus der familiären Pflege zustehen würde, aber er wollte keine fremden Menschen um sich haben.

Kirov: *Wie bist du darauf gekommen, die Kinaesthetics-Trainerin Antriani Steenebrügge zu deinem Vater zu holen?*

Dillmann-Watermeyer: Ich muss gestehen, dass ich vor meiner Kinaesthetics-Erfahrung vielleicht gedacht hätte: «Das ist jetzt halt so in dem hohen Alter.» Aber meine Haltung hat sich geändert. Wenn mein Vater während seines Krankenhausaufenthaltes gelernt hat unselbstständig zu werden, kann er auch lernen wieder selbstständiger zu werden. Aber die Umstände waren schwierig. Ich merkte, dass ich dies nicht allein schaffen kann und hatte da bereits Anni im Hinterkopf. Als mein Vater durch seine Schonhaltung einen ganz steifen Nacken bekommen hatte, ließ er zu, dass eine Physiotherapeutin an ihm arbeitet. Die Massagen und Ähnliches taten ihm gut. Ich nutzte die Gunst der Stunde und schlug ihm vor, dass er mit Anni lernen könnte, sich wieder selbstständiger zu bewegen und dass ihm das auch guttun würde.

Kirov: *Und dann kam Anni. Wie kann ich mir denn den ersten Besuch vorstellen?*

Dillmann-Watermeyer: Ganz wichtig war Annis hohe Sensibilität im Umgang mit meinem Vater. Sie gab keine Ratschläge, was er doch alles anders machen sollte. Dann hätte er sie abgelehnt. Darum geht es aus meiner Erfahrung auch nicht in Kinaesthetics. Sie unterhielt sich mit ihm, fragte, wie es ihm geht, was ihm leicht- oder schwerfällt. Dabei erwähnte er, dass er immer, wenn er sich ins Bett legt, Luftnot hat. Anni schaute sich an, wie er sich hinlegt und analysierte das. Mein Vater bewegte sich in einem sehr parallelen Muster. Dies war mittlerweile so anstrengend, dass ihm für einen Moment die Luft wegblieb. Nun erarbeitete sie mit ihm andere Möglichkeiten in einem spiraligeren Muster. Auch wenn es lange dauerte, bis er nicht mehr darüber nachdenken musste, kann er jetzt, wenn er sich hinlegt, seine Luftnot reduzieren.





Antriani Steenebrügge ist Kinaesthetics-Trainerin, 1. Vorsitzende des Kinaesthetics Vereins Deutschland e. V., systemische Beraterin (DGSF) und lebt in Bochum, Deutschland.

Kirov: *Das war doch sicher Motivation genug, um weiter zu lernen?*

Dillmann-Watermeyer: Naja, es hat schon geholfen, aber anfangs war er noch nicht so ganz überzeugt. Er sagte einmal: «Ich weiß gar nicht, was Anni wirklich mit mir macht, aber es tut mir gut.» Er hatte sich so an seine immer wiederkehrende Luftnot gewöhnt, dass er zu Beginn gar nicht bemerkte, dass er seine Atembeschwerden durch Veränderung seines Bewegungsmusters verringern konnte.

Kirov: *Es ist schon interessant, dass Menschen die Wirkung kleiner Veränderungen in ihrer Bewegung manchmal gar nicht bemerken. Und dabei spielt es keine Rolle, ob die Wirkung in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten geht ...*

Dillmann-Watermeyer: Das ist sehr interessant! Dabei ist mir nochmal ganz klar geworden, wie viel Zeit ein Mensch braucht, um bewusst wahrzunehmen – ganz besonders im Alter. Ein Umdenken trat bei meinem Vater ein, als Anni ihn fragte, ob er sich auch mal auf den Boden legen würde. Er war einverstanden. Anni begann ihn in seiner Position zu unterstützen. Sie entlastete seine Körperteile überall dort mit Handtüchern, wo er das Gewicht nicht abgeben konnte. Und da merkte er selbst, dass seine Atmung immer ruhiger wurde. Er war am Boden ganz entspannt.

Kirov: *Das war wohl wie ein Schlüsselerlebnis für ihn?*

Dillmann-Watermeyer: Ganz genau so war es. Jetzt war er überzeugt, dass es Möglichkeiten gibt, die er nur finden muss. Seine ganze Haltung hat sich verändert. Auch ich durfte ab diesem Moment mit ihm auf den Boden gehen. Gemeinsam entdecken wir seitdem Bewegungsmöglichkeiten bei uns beiden. Das hat auch einen positiven Einfluss auf unsere Beziehung. Wir sind uns jetzt auf eine ganz andere Art nahe. Doch das allergrößte Schlüsselerlebnis hatte er, oder besser gesagt wir, erst vor Kurzem.

Kirov: *Bitte erzähl davon, du machst mich neugierig!*

Dillmann-Watermeyer: Vor einigen Wochen hatte mein Vater Verdauungsprobleme. Er klagte über starke Schmerzen im Oberbauch. Er stellte seine Ernährung um, weil er dachte, er verträgt seine gewohnten Speisen, die er gerne isst, nicht mehr. Was er auch tat, nichts half. Ich machte mir große Sorgen um ihn und mir kamen die schlimmsten Gedanken. Zum Glück hatten wir bald darauf einen Termin mit Anni. Sie ging wieder mit ihm auf den Boden und forderte ihn auf, sich auf die Seite zu

drehen. In dieser Drehung hörte man, wie es in seinem Brustkorb knackte. Ich weiß gar nicht, wie ich das beschreiben soll. Er hatte wahnsinnige Verspannungen im Brustkorb und wenn sie sich etwas lösten, hörte man ein «Knacken». Verspannungen verursachen auch Schmerzen, deshalb haben wir meinem Vater als erstes ein Schmerzmittel gegeben. Und dann konnten wir ihm helfen, durch kleine, achtsame Bewegungen seine Verspannungen zu lösen.

Kirov: *Wie habt ihr das gemacht?*

Dillmann-Watermeyer: Anni forderte mich auf, mich Rücken an Rücken mit meinem Vater zu bewegen. Es war wie ein Hin- und Herschaukeln. Immer wenn ich merkte, dass er zu stocken beginnt, wartete ich und folgte seiner Richtung. So ähnlich sollten wir dann häufiger miteinander in Bewegung kommen. Nach ein paar Tagen hatten sich die Verspannungen gelöst, die Schmerzen waren weg, er brauchte das Schmerzmittel nicht mehr und die Verdauungsprobleme waren vergessen.

Kirov: *Also waren die Verspannungen letztendlich die Ursache für seine Schmerzen. Um sie auszuhalten, verspannte er sich immer mehr – mit Auswirkungen auch auf die Verdauung. Ein Teufelskreis!*

Dillmann-Watermeyer: Ja, und jetzt hatte er gemerkt, dass er auch seine Gesundheit durch seine Bewegung beeinflussen kann. Er ist wieder selbstständiger und neugierig geworden. Nun richtet er sich beispielsweise seine Medikamente wieder selbst, kocht Marmelade oder begibt sich auf den Boden, um Kabel zu sortieren. Er probiert auch völlig Neues aus und schaut nach vorne.

Kirov: *Das ist nicht gerade das Verhalten, das man von hochaltrigen Menschen erwartet ...*

Dillmann-Watermeyer: In Kinaesthetics geht man davon aus, dass Menschen immer lernen, und das ist tatsächlich so! Man sagt ja auch immer: Man lernt jeden Tag dazu. Jetzt gehe ich so weit, zu sagen: Es gibt kaum etwas, was wir nicht können. Zumindest kann man alles ausprobieren. So richtig bewusst wurde mir das erst durch meinen Vater. Dass es auch im hohen Alter noch möglich ist, so viel zu lernen oder auch neue Erfahrungen zu machen, hätte ich früher nicht für möglich gehalten. Allerdings passiert dies auf eine ganz andere Art als in seinem bisherigen Leben. Mein Vater richtet seine Aufmerksamkeit jetzt auf ganz andere Dinge als früher. Und durch ihn verändern sich nun auch meine Prioritäten.



Ursula Dillmann-Watermeyer ist Krankenschwester und Kinaesthetics-Peer-Tutorin. Sie arbeitet auf der HNO-Station des St. Elisabeth Hospitals in Bochum, deckt in diesem Bereich das Wundmanagement ab, begleitet Auszubildende als Praxisanleiterin und ist einmal in der Woche in der «Familiären Pflege» tätig.

Kirov: Kannst du hierfür ein Beispiel geben? Worauf achtet dein Vater jetzt?

Dillmann-Watermeyer: Früher hatte er sein Augenmerk zum Beispiel eher darauf gerichtet, noch Autofahren oder Einkaufen gehen zu können. Seine Spannweite an Aktivitäten und Bewegungsmöglichkeiten wurde aber nach und nach wesentlich geringer. Er hatte mehr Einschränkungen als früher und konzentrierte sich sehr auf die Probleme. Jetzt aber, durch die Kinaesthetics-Schulungen mit Anni, hat er seine Möglichkeiten entdeckt. Er ist sensibler für seine Atmung geworden. Sicherlich analysiert er sein vorübergehendes Wohlergehen nicht mit dem Kinaesthetics-Konzeptsystem, aber er spürt Unterschiede. So bot Anni ihm einen Bloc zum Sitzen auf der Couch an. Er saß dort recht «eingesunken». Durch den Bloc hatte er die Möglichkeit, mehr Gewicht auf sein Becken abzugeben und damit den Brustkorb beweglicher zu machen. Es dauerte eine Zeit, diese neue Sitzvariante für sich

als sinnvoll zu entdecken, doch die erleichterte Atmung beim Fernsehen hat ihn vermutlich überzeugt.

In der Schulung mit Anni hat er erfahren, was es für ihn bedeutet, wenn er zu viel Muskelkraft für eine Bewegung aufbringen muss. Dann bleibt ihm regelrecht die Luft weg. Und jetzt konzentriert er sich nicht mehr auf seine Luftnot, sondern sucht andere Wege. Und das Schöne ist: Er findet neue Wege, die ihn selbstständiger werden lassen ...

Kirov: Das ist wirklich schön. Ich wünsche dir und deinem Vater alles Gute. ●

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 oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
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 _____