

# Ich möchte jung alt werden

Im Gespräch: Werner Barth und Stefan Knobel

**Werner Barth ist Kinaesthetics-Trainer und ein Kinaesthetics-Urgestein, hat er doch eine der ersten TrainerInnen-Ausbildungen, die angeboten wurden, absolviert. Nun wurde er schon seit fünfzehn Jahren im Pensionsalter und spürt Veränderungen in Form einer Kluft zwischen Körper und Geist, obwohl es sich noch jung fühlt.**

**Knobel:** Werner, wie alt bist du?

**Barth:** Ich bin 75 Jahre alt.

**Knobel:** Wie fühlt es sich an, 75 Jahre alt zu sein?

**Barth:** Es fühlt sich immer noch sehr jugendlich an, doch ich fühle aber hie und da eine kleine Kluft zwischen Körper und Geist.

**Knobel:** Wie drückt sich das aus?

**Barth:** Der Geist will manchmal mehr, als der Körper leisten kann.

**Knobel:** Das musst du genauer erklären.

**Barth:** Es begann schon vor einiger Zeit. Ich habe mein Leben lang voller Begeisterung dem Fußball gefrönt. Dabei habe ich mir Arthrose in meinen beiden Knien eingehandelt. Mitte fünfzig musste ich deshalb das Fußballspielen aufgeben. Durch Physiotherapie,

Massage und homöopathische Medikamente habe ich das mit der Arthrose wieder hinbekommen.

**Knobel:** Den Sport hast du aufgegeben?

**Barth:** Nein, das wollte ich auch nicht. Ich habe dann auf Rat meiner Orthopädin begonnen, andere Sportarten zu betreiben. Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen und so weiter. Aber Fußballspielen war passé. Jetzt, mit 75 Jahren, bemerke ich wie gesagt diese Kluft zwischen Körper und Geist. Wenn ich zum Beispiel eine Wanderung mache, sehe ich einen Graben und denke: Da springe ich rüber, das wäre eine schöne Abkürzung. Und dann merke ich: Vermutlich ist der Graben doch ein bisschen zu breit. In jungen Jahren wäre das ohne Nachdenken gegangen. Jetzt aber reicht meine Sprungkraft nicht mehr dafür und ich gehe wohl oder übel außen herum. Auch beim Arbeiten geht es mir so. Ich beginne in jugendlichem Tempo und teile mir die Zeit gedanklich so ein, wie wenn ich noch dreißig wäre. Während der Arbeit bemerke ich dann, dass ich plötzlich völlig erschöpft bin – manchmal arbeite ich sogar über meine Grenzen hinaus. In diesen Situationen merke ich, dass sich da eine Kluft zwischen Körper und Geist auftut.

**Knobel:** Was ist deine Arbeit, die du machst?

**Barth:** Meistens ist es Gartenarbeit. Ich habe einen großen Gemüse- und Obstgarten. Nachdem ich 2005 – nach über vierzig Jahren Krankenpflege, davon 34 Jahre in der Intensivpflege – in den Vorruhestand gegangen bin, suchte ich mir Freizeitbeschäftigungen und kam so, neben vielen anderen Aktivitäten, zur Gärtnerei, die mein größtes Hobby und Abenteuer wurde.

Zunächst war es ein über tausend Quadratmeter großer, gepachteter Obstgarten, den ich über Jahre bewirtschaftete, und seit 2012, nach dem Umzug nach Nürnberg, bin ich Eigentümer eines Obst- und Gemüsegartens direkt hinter dem eigenen Haus. Die Gärtnerei ist wirklich ein Abenteuer, weil jeder Tag etwas Neues oder anderes bringt. Zum einen ist es die Bewegung an der frischen Luft, die Wetter- und Klimaveränderungen, der Umgang mit Gartengeräten, Erfolge und Misserfolge beim Gemüse- und Obstbau und zum anderen auch immer wieder das Hinzulernen bei der Methodik des Gärtnerns. Wenn ich mit Menschen über den Garten rede, sage ich oft, dass ich einen Experimentiergarten habe.

**Knobel:** Du bist also voll ausgelastet ...





**Barth:** Der Garten ist noch nicht alles. Neben diesem bin ich viel mit dem Fahrrad und zwei- bis dreimal die Woche im Wald unterwegs. Ich bin ein Waldradfahrer und ein Waldläufer. Zudem nehme ich zurzeit an einer Studie mit dem Namen «Sicher Fahrradfahren im Alter (SiFAR)» teil. Sie läuft über zwei Jahre und wird vom Lehrstuhl für Innere Medizin (Geriatric) der medizinischen Fakultät der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg FAU in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Automobil-Club ADAC durchgeführt. In dieser Studie geht es abgesehen von den Verkehrsregeln natürlich auch um Gleichgewichtsschulungen mit und ohne Fahrrad, Gesundheitsvorsorge im Alter und Ernährung. Zur Untersuchung gehören Fahrradaktivitäten mit Anleitungen und verschiedene Tests.

**Knobel:** Was lernst du dabei?

**Barth:** Der Gewinn dabei ist, dass ich in der Zwischenzeit wieder viel sicherer Rad fahre. Ich traue mir auch wieder mehr zu. Zum Beispiel, dass ich nicht immer gleich absteige, um die Straße zu überqueren. Ich traue mich einzuspuren und auf meinen zwei Rädern zu bleiben. Und es macht mir wirklich Spaß, zusammen mit anderen älteren Menschen solche Tests durchzuführen.

**Knobel:** Du hast vom Training des Gleichgewichts gesprochen ...

**Barth:** Ja, richtig. Radfahren hat natürlich sehr viel mit Gleichgewicht zu tun. Ich habe beim ersten Parcours festgestellt, dass ich immer von rechts auf das Fahrrad steige. Die meisten KollegInnen in der

Studie machen das von der linken Seite her. Ich habe dies natürlich auch versucht, bin jedoch gleich vom Fahrrad runtergefallen. Zum Glück habe ich mich dabei nicht verletzt. Ich hatte in den letzten Jahrzehnten ein ganz anderes Muster entwickelt. Wenn ich von links aufsteige, muss ich das Fahrrad kippen, um mein Bein darüber schwingen zu können. Wenn ich das machen muss, fühle ich mich wie ein alter Esel. Ich weiß jetzt auch, warum viele Menschen über die linke Seite auf- und absteigen: Dort ist in der Regel der Fahrradständer. Da ich nach dem Absteigen rechts stehe, muss ich mich über das Fahrrad beugen und von Hand den Ständer bedienen. Aber ich kann das noch problemlos tun, weil ich ziemlich lang geraten bin. Interessant ist auch, dass uns beim Training erklärt wurde, dass sicheres Absteigen an einer Straße über die rechte Fahrradseite funktioniert.

**Knobel:** Du bist auch ein altgedienter Kinaesthetics-Trainer. Bist du immer noch aktiv in dieser Rolle?

**Barth:** Ja, ich bin immer noch aktiver Kinaesthetics-Trainer, wobei sich meine Kurse auf maximal zwei im Jahr reduziert haben.

**Knobel:** Diese Kurse finden im Pflegebereich statt?

**Barth:** Ja, dabei treffe ich überwiegend junge Leute zwischen 25 und fünfzig Jahren. Früher war ich hauptsächlich am Universitätsklinikum Erlangen tätig. Dort wurde in den letzten Jahren für meine Nachfolge eine junge Kinaesthetics-Trainerin ausgebildet.

Meine Kurse finden jetzt in mehreren Rehabilitationskliniken statt. Ich mache diese Kurse, solange man mich dafür einlädt, und es tut mir richtig gut. Für nächstes Jahr habe ich bereits wieder zwei Kurse geplant. Ich hoffe, dass ich eine AssistentIn bekomme für die Kurse. Das hat mir in den letzten Jahren immer geholfen, da ich allein mit sechzehn TeilnehmerInnen nicht die Unterstützung bieten kann, die ich gerne möchte.

**Knobel:** Du hast vor deiner Pension auf der Intensivstation gearbeitet und hast dort Kinästhetik angewendet. Jetzt bist du seit fünfzehn Jahren in Pension. Wie kannst du dein kinästhetisches Know-how für dich im Alterungsprozess nutzen?

**Barth:** Seit 1991 bin ich Kinaesthetics-Trainer, habe also dreißig Jahre Erfahrung. Wenn ich nun hie und da kleine Schwierigkeiten und Einschränkungen verspüre, kann ich auf meine Erfahrung und mein Grundverständnis zurückgreifen. Wenn ich eine Tendenz

Werner Barths Garten



verspüre, dass sich parallele Muster einschleichen, dann suche ich nach spiraligen Möglichkeiten. Darauf achte ich besonders. Die Idee des Führens-und-Folgens im Körper hilft mir sehr, um ganz bewusst mehr Möglichkeiten zu schaffen.

Und ich bemerke: Je älter ich werde, umso mehr muss ich investieren, um meinen Bewegungsraum aufrechtzuerhalten. Ich bin sehr neugierig und arbeite auch mit den Ideen von Feldenkrais, Yoga, Shiatsu und der Trager-Methode. Inzwischen bin ich auch zum Waldbaden übergelaufen (lacht). Also jedes Jahr ein- bis zweimal geführtes Waldbaden ist bei mir auch drin, nebst meinen üblichen Erlebnissen im Wald, wenn ich zu Fuß Pilze und Beeren suche oder mit dem Fahrrad über Wurzeln, Stock und Stein fahre.

**Knobel:** *Du investierst relativ viel in dein Körperbewusstsein und in deine Bewegungskompetenz ...*

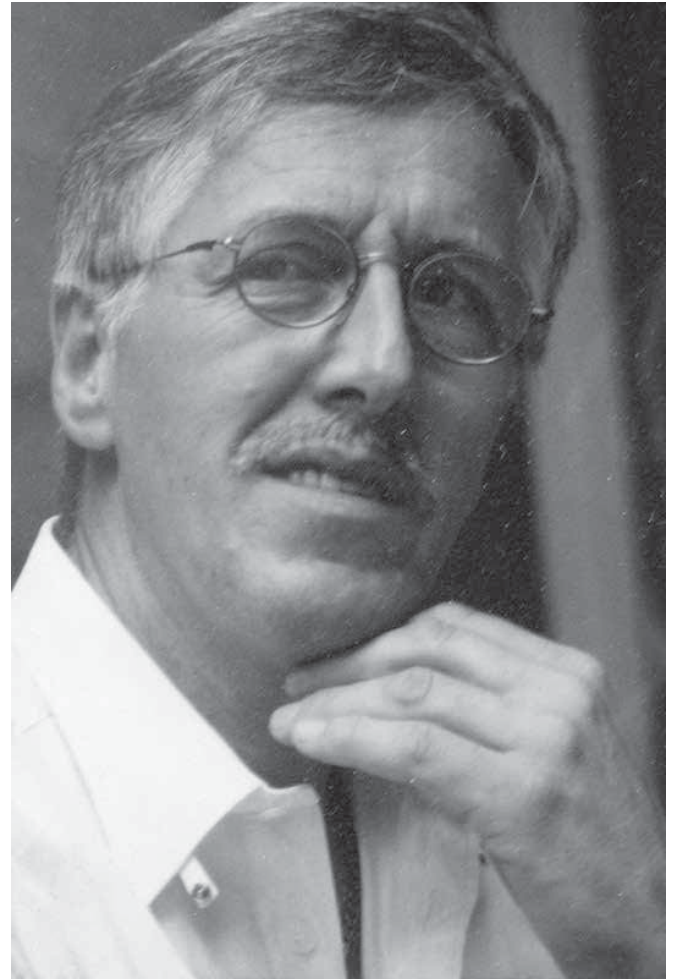
**Barth:** Das ist richtig. Ich kann dir das an einem Beispiel aufzeigen. Vor etwa drei Wochen habe ich im Garten Unkraut und dessen Wurzeln entfernt. Dabei habe ich mich auf den Boden im Garten gesetzt. Und dann saß ich da in gebeugter Stellung. Nach schätzungsweise einer Stunde wollte ich aufstehen. Ich habe dann gemerkt, dass es etwas schwierig würde, parallel aufzustehen. Es ging dann wirklich nur noch spiralig, indem ich in den Vierfüßler gegangen und von dort dann ins Stehen gekommen bin. Anders wäre ich nicht allein vom Boden hochgekommen. Jemand hätte mir helfen oder ich hätte mich irgendwo festhalten müssen. Und dabei habe ich bemerkt, dass es mir hilft, eben auch am Boden zu arbeiten. Ich brauche solche Herausforderungen und kann, wenn ich an meine Grenzen komme, sofort analysieren, was los ist. Dieses Verständnis fehlt meinen AlterskollegInnen oft.

**Knobel:** *Und du hilfst ihnen dann?*

**Barth:** Ja, natürlich. Man hilft auch in der Nachbarschaft mit, wo es überall Pflegebedürftige gibt, die zu Hause gepflegt werden. Die wissen, dass ich vom Fach bin, und holen dann meinen Rat. Und auch die jungen Leute fordern mich.

**Knobel:** *Wie meinst du das?*

**Barth:** Es gibt noch eine ganz kleine Enkeltochter im Alter von zweieinhalb Jahren. Die älteste Enkelin ist 21 Jahre alt. Es ist eine große Spanne. In der Coronazeit war es etwas schwierig, meine Enkelkinder regelmäßig zu treffen. Aber diesen Sommer hat es wieder geklappt und wir konnten wieder miteinander Aktivitäten planen und Ausflüge machen. Das ist für



Werner Barth vor 20 Jahren

mich jeweils wie eine Blutauffrischung. Ich genieße auch die Zeit und den Austausch mit meinen sechs eigenen Kindern. Mein ältester Sohn ist bereits 52 Jahre jung!

**Knobel:** *Wenn du auf deinen Alterungsprozess schaust, gibt es da Erkenntnisse, die du mit anderen älteren Leuten teilen möchtest?*

**Barth:** Ich habe vor Kurzem die Fortbildungen für Kinaesthetics-TrainerInnen zum Thema «Bewegungskompetenz» in Rummelsberg besucht. Hingereist bin ich etwas zweifelnd, weil ich gedacht habe: Muss ich das, was ich momentan kann, erhalten, oder kann ich meine Kompetenzen im Alter noch verbessern? In den





sechs Tagen intensiver Auseinandersetzung habe ich bei mir selbst bemerkt, dass es durchaus möglich ist, meine Bewegungskompetenz zu verbessern und auszuweiten. Das geht auch mit 75 Jahren noch. Das macht mir Mut.

**Knobel:** *Hast du ein Beispiel?*

**Barth:** Du weißt ja, dass ich relativ groß bin. Ich bin fast 190 Zentimeter lang. Als ich mich während der Fortbildung in die Rückenlage legte, habe ich bemerkt, dass mein Brustkorb den Kontakt zum Boden nicht vollständig schafft. Ich konnte das Gewicht nicht vollständig auf den Boden abgeben. Innerhalb von zwei Tagen konnte ich eine massive Verbesserung feststellen. Die vielen spiralförmigen Bewegungen und die gemeinsamen Aktivitäten mit meinen KollegInnen haben mir geholfen, eine grundsätzliche Spannung zu lösen. Das hat mir einen gewaltigen Schub gegeben. Ich befasse mich seit dieser Erfahrung viel intensiver mit meinen Bewegungsmustern.

In diesem Zusammenhang ist mir noch etwas Weiteres aufgefallen. Vor Kurzem habe ich einen mit Styropor gefüllten Sessel gekauft. Er ist sehr raffiniert gemacht, da er nicht abgenäht, sondern nur zugenäht ist. Wenn ich mich auf ihn setze, stabilisiert er sich. Es ist nicht ganz einfach, aus diesem Sitzsack wieder aufzustehen. Also lasse ich mich nach vorne auf den Boden rutschen. Das führt dazu, dass ich jedes Mal vom Boden aufstehen muss – und das tut mir richtig gut. Das ist auch meine Botschaft an meine alten und hochaltrigen Freunde und Bekannten: Geht mehrere Male pro Woche auf den Boden, legt euch hin und versucht aufzustehen. Das ist absolut essenziell und wirkt wie ein Gradmesser der Bewegungskompetenz. Dahinter steht eine philosophische Erkenntnis, die das ganze Leben lang gilt: Es geht nicht darum, immer stehenzubleiben. Viel wichtiger ist es, immer wieder aufzustehen.

**Knobel:** *Wie erklärst du dir die positive Wirkung der Fortbewegung vom Liegen ins Stehen?*



**Werner Barth** ist pensionierter Pflegefachmann für Intensivpflege, Lehrer für Pflegeberufe und Kinaesthetics-Trainer. Er lebt und gärt in Nürnberg, Deutschland.

**Barth:** Ich habe oben vom Führen und Folgen im Körper gesprochen. Der Begriff dafür in Kinaesthetics ist Body-Tracking. Wenn ich vom Boden aufstehe, brauche ich alle Möglichkeiten des Führens und Folgens im Körper. Ich habe die Erfahrung, die mir hilft, meine Möglichkeiten zu erweitern, was meiner eigenen Gesundheit zuträglich ist und mir hilft, weiterhin jung alt zu werden. Es erinnert mich daran, alles zu unternehmen, um in Spiralen zu leben und spiralförmig aktiv zu sein. Das ist wichtig, weil ich bemerke, dass sich oft parallele Muster einschleichen.

**Knobel:** *Wie reagieren deine Freunde dann, wenn du ihnen sagst, sie sollen auf den Boden gehen und aufstehen?*

**Barth:** Sie schauen mich mit großen Augen an. Aber sie probieren es dann auch aus und erzählen mir, was sie für Erfahrungen gemacht haben. Das ist sehr schön, wenn man solche Eindrücke geschildert bekommt und auch mal wieder gefragt wird, wenn es irgendwo Pflege- und Bewegungsprobleme mit Angehörigen gibt. Es hilft auch mir, wenn ich helfen kann.

**Knobel:** *Dann gehst du vorbei und machst eine Beratung vor Ort?*

**Barth:** Ja richtig. Meine Beratung sieht so aus, dass ich zuerst schaue, was die Angehörigen mit der PatientIn oder ihrer PartnerIn machen. Erst wenn ich die Situation verstanden habe, kann ich ihnen helfen, neue Wege zu suchen.

**Knobel:** *Sr. Liliane Juchli hat immer gesagt, man sei unter 83 Jahren noch nicht alt. Erst dann beginne das Altern. Was ist deine Vision für die nächsten zehn Jahre?*

**Barth:** Die Aussage von Sr. Liliane Juchli macht mir Mut. Ich möchte auch in den nächsten zehn Jahren noch fit sein – so fit, wie ich heute bin, oder sogar noch etwas fitter. Das geht nur durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ich merke, dass mir das gelingt, wenn ich immer etwas Sinnvolles zu tun habe. Schwieriger wird das nun in der kalten Jahreszeit werden. Wenn es kalt und eisig ist, bin ich zu wenig in der Natur unterwegs. Aber ich habe mir da bereits etwas vorgenommen: Ich werde in den Wintermonaten vom Fahrrad auf Nordic Walking umsteigen.

**Knobel:** *Vielen Dank, Werner, für das interessante Gespräch.* ●



# 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 \_\_\_\_\_