

Bewegungskompetenz im Alter erhalten und weiterentwickeln

Im Gespräch: Margaretha Lueger und
Maren Asmussen-Clausen

Fotos: Christine Grasberger, Ewald Lueger
und Familienarchiv

Die neunzigjährige Margaretha Lueger ist für ihr Alter sehr mobil. Sie berichtet über Ereignisse in ihrem Leben und zeigt auf, wie sie es dank regelmäßigem kinästhetischem Training schafft, beweglich zu bleiben.

ASMUSSEN: Frau Lueger, Sie sind mit Ihren neunzig Jahren sehr mobil. Ich bin interessiert zu erfahren, was Sie in den Kinaesthetics-Trainings gelernt haben.

LUEGER: Ich habe gelernt, in unterschiedlichen spiralförmigen Mustern aufzustehen. Auf eine besondere Art nutze ich verschiedene Positionen, um auf den Boden zu gehen und wieder aufzustehen. Auf dem Boden mache ich ein paar Übungen, ich rolle meine Arme und Beine nacheinander und mache das in verschiedene Richtungen. Das tue ich nun schon recht lange.

ASMUSSEN: Wie kam es dazu?

LUEGER: Meine Tochter hat mir das nahegelegt und beigebracht. Ich war in verschiedenen Workshops auch mit anderen TrainerInnen zusammen. Ich muss sagen, dass die gemachten Erfahrungen immer schön und sehr interessant waren. Ich habe viel gelernt dabei. Und ich bemühe mich sehr, regelmäßig zu üben.

ASMUSSEN: Ihre Tochter Christine Grasberger ist eine erfahrene Kinaesthetics-Trainerin. Wie ich von ihr gehört habe, haben Sie gemeinsam schon vor über zwanzig Jahren vieles ausprobiert. So konnten Sie in all den Jahren Ihr eigenes, individuelles Übungsprogramm entwickeln.

LUEGER: Ich habe meiner Tochter sehr viel zu verdanken. Wenn sie mir nicht helfen würde, würde ich mich heute nicht mehr so bewegen können. Das muss ich ehrlich sagen. Ich bin eine der ältesten von sechzehn Personen in unserer betreuten Wohngruppe. Fast alle sind jünger, aber nicht alle sind motorisch sicher und beweglich. Das macht mich schon nachdenklich.

ASMUSSEN: Es ist interessant, dass Sie sich so gut und auch balanciert bewegen können. Das hängt sicherlich damit zusammen, was sie in Ihrem Leben alles so gemacht haben – und auch damit, was Sie heute noch für sich im Alltag tun. Erzählen Sie mir ein bisschen aus Ihrem Leben.

LUEGER: Ich habe mit zwanzig Jahren angefangen, in einer kleinen Gastwirtschaft zu arbeiten, die ich mit meinem Mann übernommen habe. Zu Beginn kochte ich nicht gerne. Doch dann habe ich mich eingearbeitet und kochte fortan immer besser und vor allem mit Freude. Unser Gasthaus wurde ausgebaut und wurde immer größer. Die Arbeit war vielseitig.

ASMUSSEN: Ergaben sich durch diese Arbeit vielfältige Bewegungsvarianten?

LUEGER: Ja, die unterschiedlichen Aufgaben führten zu verschiedenen Bewegungen. Später, als ich aufhörte im Wirtshaus zu arbeiten, ergaben sich für mich weitere Bewegungsmöglichkeiten. Als mein Mann starb, war ich 58 Jahre alt. Zu dem Zeitpunkt hatten unsere Kinder die Gastwirtschaft bereits übernommen. Damals habe ich dann unter Zuspruch meiner Schwiegertochter begonnen, Reisen zu machen oder Ausflüge in der Gemeinschaft. Auch bin ich mit einer Badegruppe montags baden gegangen.

ASMUSSEN: Ich höre, dass Sie in ihrem Leben interessanten Freizeitaktivitäten nachgingen und Sie sich immer gerne bewegt haben. Gab es auch Einbrüche?

LUEGER: Mit circa sechzig Jahren begannen die Beschwerden mit der Hüfte. Weil mein Herz nicht so gut war, wurde zunächst keine Operation durchgeführt. Dann wurde ich aber doch operiert und bekam ein künstliches Hüftgelenk. Irgendwann kamen dann auch noch die Probleme mit den Knien. Es waren Abnutzungserscheinungen.

ASMUSSEN: Sie haben viel gearbeitet. Rührten die Abnutzungserscheinungen daher?

LUEGER: Ich wuchs in der Kriegsgeneration auf. Mit vierzehn Jahren kam ich in die Lehre. Es gab nur Arbeit, Arbeit, Arbeit! Das machte mir nichts aus. Ich hatte einen guten Lehrplatz. Auch später habe ich alles gemacht, was eben angefallen ist, zum Beispiel auch Maurerarbeiten.

ASMUSSEN: Das war sicher mit Entbehrungen verbunden, aber bestimmt auch sehr vielseitig ...

LUEGER: Ich konnte mich immer auch auf andere verlassen. Es war mir äußerst wichtig, mit meinen Lehrmeistern auszukommen. Als ich später selbst Lehrlinge ausbildete, war es mir ebenso wichtig, zu diesen ein gutes Verhältnis zu haben. Ich habe sie ja gebraucht. Sie waren nicht anspruchsvoll und wenn weniger zu tun war, haben wir es auch mal gemütlich genommen.

Als ich meine fünf Kinder bekommen habe, konnte ich mich auf das Personal ebenfalls verlassen. Für die Kinder engagierte ich zudem Mädchen, die auf sie schauten, während ich arbeitete. Einige dieser Mädchen sind später zu uns in die Lehre gegangen.



Margaretha Lueger mit ihren UrenkelInnen

ASMUSSEN: Das hört sich nach einem reichen und besonderen Leben mit guten Beziehungen an. Wie ich hörte, war der Anfang Ihres Lebens auch nicht gewöhnlich. Sie sind unter besonderen Umständen aufgewachsen. Können Sie mir davon erzählen?

LUEGER: Ich wurde in eine sehr arme Familie hineingeboren. Mein Bruder und ich waren ein Zwillingsspaar und nach unserer Geburt starb unsere Mutter im Kindbett. Deshalb wurden wir Kinder auf unterschiedliche Plätze verteilt. Die Jungs kamen zum Arbeiten zu BäuerInnen. Mich wollte niemand, und so hat mich die Hebamme behalten und adoptiert. Mir hätte nichts Besseres passieren können. Sie war eine großartige Mutter. Als ich zehn Jahre alt war, starb meine Adoptivmutter plötzlich. Sie fiel einfach tot um. Vielleicht können Sie verstehen, was das für mich bedeutete. Doch ich hatte wieder großes Glück. Die Tochter meiner Adoptivmutter kam auf mich zu und sagte zu mir: «Ab heute bin ich deine Mama.» Sie hatte selbst drei Kinder. So wuchs ich dann in dieser Familie auf. Ich wurde wie das eigene Kind behandelt und habe es so gutgehabt. Das war in dieser Kriegs- und Nachkriegszeit nicht selbstverständlich. Meine leiblichen Geschwister hatten es schwer, sie wurden als billige Arbeitskräfte ausgenutzt.

ASMUSSEN: Das sind besondere Erfahrungen und Sie sehen das Positive darin ...

LUEGER: Es war mein Glück, dass ich in eine bürgerliche Familie gekommen bin. Ich habe in der Schule aufgepasst und so durfte ich auch eine Lehre machen. Ich wurde als kaufmännisches Lehrlin aufgenommen in einem kleinen Gemischtwarenladen auf dem Land und habe diese Lehre abgeschlossen.

ASMUSSEN: Ein bewegter Hintergrund, der für alles weitere eine Rolle spielt. Kommen wir nun zur Bewegungsanleitung durch Ihre Tochter.

LUEGER: Nachdem ich mit 65 Jahren mein erstes künstliches Gelenk bekommen hatte, merkte ich, dass nicht mehr alles so einfach geht. Ich ging regelmäßig mit dem Hund spazieren und half auch noch in der Küche der Gastwirtschaft. Als ich mit der neuen Hüfte dann stürzte, gelang es mir glücklicherweise, mich während des Fallens auf die andere Seite zu drehen und so auf dieser nicht operierten Seite zu landen. Wie das ging, kann ich nicht sagen. Am Boden liegend merkte ich dann, dass auch das Aufstehen nicht mehr so einfach funktionierte. Meine Tochter Christine sagte daraufhin zu mir: «Mutti, wir müssen was tun. Du bewegst dich ruckartig und abrupt, mit viel Anstrengung und nicht sehr geschmeidig.»

ASMUSSEN: Was haben Sie mit Ihrer Tochter zusammen gemacht?

LUEGER: Christine hat genauer hingeschaut, wie ich aufstehe. Erst, wie ich vom Liegen aus dem Bett aufstehe

oder mich auf dieses hinlege, danach, wie ich vom Sessel oder von der Coach aufstehe und mich in diese hinsetze. Sie hat mir beigebracht, dass ich mich beim Aufstehen drehen soll. Damit haben wir damals angefangen, und das tue ich heute immer noch.

Natürlich habe ich in all diesen Jahren viel dazugelernt. Christine und ich haben ein Programm für mich erarbeitet. Fast täglich mache ich dieses «Roll-und-Dreh-Programm» für ungefähr 25 Minuten. Bereits morgens vor dem Aufstehen oder nach dem Mittagsschlaf und mehrmals in der Woche auf einer Turnmatte am Boden.

ASMUSSEN: Das zeigt Durchhaltevermögen!

LUEGER: Ich weiß, dass es wichtig ist. Wenn ich es länger nicht mache, dann spüre ich das an mir selbst. Das sehe ich auch an den anderen. Ich beobachte, dass viele ältere Menschen sich nicht mehr drehen können, wenn sie aufstehen. Sie sind steif an den Füßen und Händen. Nur eine andere Mitbewohnerin ist so fit wie ich. Sie ist ebenfalls neunzig Jahre alt und hat sich auch immer viel und gelenkig bewegt. Heute hat sie wöchentlich einen eigenen Therapeuten. Auch ich werde dranbleiben, um mich weiter gut bewegen zu können. Es tut mir gut und hält die immer wieder einmal aufflackernden Gelenkschmerzen im Zaum.

ASMUSSEN: Sie haben eine bewundernswert positive Einstellung. Vielen Dank für das interessante Gespräch. ●



MAREN ASMUSSEN-CLAUSEN
ist Kinaesthetics-Ausbilderin und diplomierte Pädagogin.



MARGARETA LUEGER
ist Gastwirtin in Rente und begeisterte Kinästhetik-Anwenderin.



Individuelles Lernprogramm für Margaretha Lueger

Nachfolgend wird ein Auszug aus dem individuellen Programm von Margaretha Lueger dargestellt. Gemeinsam evaluieren und aktualisieren Mutter und Tochter stetig das Programm. Sie schauen in regelmäßigen Abständen darauf, was sich wie entwickelt hat und was gegebenenfalls anzupassen ist. Sie nutzen Fotoserien, damit das individuelle Programm gut in Erinnerung bleibt. Die Übertragung in Alltagsaktivitäten wird ebenso bearbeitet.

Der Schwerpunkt des täglichen Übungsprogramms liegt dabei auf den Bewegungselementen Zeit, Raum und Anstrengung, denn Frau Lueger kann diese gut nachvollziehen. Somit ist es sinnvoll, mit dieser Achtsamkeit zu arbeiten.

Damit sie ihr Bewegungsmuster erweitern kann, gibt es folgende Aufträge:

BEWEGUNGSELEMENTE RAUM UND ANSTRENGUNG

1. Aktivität:

Rollen mit den Armen und Beinen in Rückenlage. Langsames Rollen eines Armes ausgehend von der Hand, über den Unter- und Oberarm bis zum Schulterblatt sowie in umgekehrter Reihenfolge ausgehend vom Schulterblatt bis zur Hand mit nachfolgendem bewusstem Nachspüren – pro Arm dreimal.

Langsames Rollen eines Beines, mit ausgestrecktem Bein, dazu gehören nacheinander das Drehen des Fußes, Fußgelenks, Unterschenkels, Oberschenkels und der Hüfte. Die Richtungen sollten jeweils wahrgenommen werden können.

2. Aktivität:

Drehen in die Seitenlage nach links und rechts je dreimal. Bewusst in einem Körperteil nach dem anderen die Richtungsmöglichkeiten wahrnehmen, besonders auf Arm und Brustkorb achten, anschließend auf Bein und Becken achten.

INTEGRATION IN DEN ALLTAG. Richtungsmöglichkeiten der Extremitäten werden in die Aktivitäten und Situationen des täglichen Lebens übertragen, beispielsweise ins Waschen, Duschen, Eincremen, Ankleiden und Ausüben von Reinigungsarbeiten.

AUSWERTUNG. Die zunehmende Beweglichkeit ist nicht nur für Margaretha Lueger selbst, sondern auch von außen beobachtbar. Die Vielfalt der Richtungs- und Geschwindigkeitsanpassungen ermöglicht ihr, ihre Kraft ökonomisch einzusetzen.

Sie hat eine eingeschränkte Herzleistung aufgrund einer Aorten- und Mitralklappeninsuffizienz. Deshalb geht es darum, das Herz nicht zu über- oder unterfordern. Sie entwickelt ein Gespür, mithilfe der erweiterten Richtungsmöglichkeiten die Muskelkraft bewusst zu dosieren.

BEWEGUNGSELEMENT ZEIT

Bewegungen starten, beschleunigen und Bewegungsgeschwindigkeit reduzieren, bremsen und beenden, mit einzelnen Körperteilen wahrnehmen und bewusst gestalten:

1. Aktivität

In der Rückenlage Arme und Beine nacheinander in Bewegung bringen und bremsen. Auf das Langsamer-Werden achten.

2. Aktivität

In die Rückenlage drehen. Mit jedem Körperteil Geschwindigkeit aufnehmen und bremsen. Auf das Langsamer-Werden achten.

INTEGRATION IN DEN ALLTAG. Aktivitäten und Situationen, die sich im Alltag anbieten.

Vom Liegen ins Sitzen kommen: Beim Aufstehen morgens, nach dem Mittagschlaf auf dem Sofa und so weiter.

Vom Sitzen ins Stehen kommen: Beim Aufstehen nach dem Essen, von der Toilette, beim Aussteigen aus dem Auto und so weiter.

AUSWERTUNG VON FRAU LUEGER. Ich bemerke es, wenn ich ruckartig beschleunige oder nicht rechtzeitig bremsen und plumpsartig lande. Nicht nur das Gelingen, sondern auch die unpassende Abweichung zu bemerken und zu korrigieren, ist ein Erfolg.

Lernangebote für Bewegungskompetenz

Im Gespräch: Christine Grasberger und
Maren Asmussen-Clausen



Christine Grasberger gestaltet mit ihrer Mutter Margaretha Lueger Lernprozesse mit Kinästhetik. Im Laufe der Jahre ist daraus ein individuelles Lernprogramm entstanden. Wie dieses aussieht und wie es dazu kam, wird in diesem Gespräch erläutert.

ASMUSSEN: Christine, du leitest deine Mutter bei Bewegungsaktivitäten an. Wie ist es dazu gekommen?

GRASBERGER: Vor etwas mehr als zwanzig Jahren begannen wir miteinander zu arbeiten. Nach einem Sturzereignis konnte ich bei ihr eine Gangunsicherheit und Sturzangst erkennen. Ich überlegte, wie wir diese Entwicklung positiv beeinflussen können. Sie war zu diesem Zeitpunkt noch berufstätig und hatte eine Hüftoperation hinter sich.

ASMUSSEN: Was hast du hinsichtlich der Gangunsicherheit wahrgenommen?

GRASBERGER: Ich ging in die Küche und sie schlurfte mit den Füßen über den Boden. Ich fragte sie: «Mutti, was tust du da?» Sie antwortete: «Ab jetzt werde ich meine Füße nicht mehr von Boden abheben, denn wenn ich immer Bodenkontakt habe, kann ich nicht umfallen.» Meine Reaktion war: «Ich glaube, so wird das nichts. Da müssen wir uns was überlegen.» So hat das Ganze angefangen.

ASMUSSEN: Da muss ich schmunzeln. Das ist sehr konsequent!

GRASBERGER: Eigentlich fühlte sie selbst keine Defizite, obwohl sie nach dem Sturzereignis beim Gehen sehr unsicher war. Bei genauerer Betrachtung fiel auf, dass sie sich ruckartig und in einem parallelen Bewegungsmuster bewegte. Interessant war auch, dass sie die verbale Aufforderung, es anders zu machen, nicht umsetzen konnte. Ich erinnere mich, dass ich sie aufforderte, mal anders und nicht so abrupt aufzustehen. Darauf fragte sie zurück: «Wie anders?» Es war, als ob sie in ihrer gewohnten Art, in ihrem Muster gefangen sei.

ASMUSSEN: Musstest du sie überzeugen, dass es hilfreich sein könnte, etwas dagegen zu tun?

GRASBERGER: Ja, so war es. Ihr war es immer wichtig, selbstständig zu sein, und da habe ich angesetzt. In ih- →

rem Beisein habe ich mit meiner Nichte ein Gespräch geführt. Ich sagte: «Wir können an drei Aktivitäten erkennen, ob sich jemand in Richtung Pflegebedürftigkeit entwickelt. Und zwar daran, dass man sich nicht mehr auf einem Bein stehend die Socken anziehen, in die Badewanne steigen und drittens vom Boden wieder aufstehen kann.» Meine Mutter hörte sich dies an. Am nächsten Morgen kam sie auf mich zu und fragte, ob diese Aussage auch dann ihre Gültigkeit habe, wenn sie sich auf einem Bein stehend die Socke anzieht und sich dabei ein bisschen mit der Hüfte am Waschbecken anlehnt. Ich freute mich über ihren Versuch und ihre Kreativität. Und so hat es dann angefangen und wir konnten danach miteinander arbeiten.

ASMUSSEN: Das ist eindrücklich. Es braucht Überzeugungsarbeit, um Menschen dazu zu bewegen, nach neuen Möglichkeiten für ihr tägliches Tun zu suchen.

GRASBERGER: Meine Mutter und ich haben uns dann die Art, wie sie die Aktivitäten des täglichen Lebens üblicherweise ausführt, genauer angeschaut; zum Beispiel das Aufstehen und Hinsetzen auf einen Stuhl (in Österreich sagt man dazu Sessel). Dabei haben wir bemerkt, dass sie bevorzugt eine parallele Bewegung nutzt. Dieses Verhalten wurde zudem durch die durchgeführte Hüftoperation begünstigt. Direkt nach der Operation sind parallele Muster erforderlich, um die Gelenkstabilität zu gewährleisten. Sie hat dieses geradlinige, parallele Muster beibehalten und konnte es von sich aus nicht mehr verändern. Ich bemerkte, dass sie sich nun auch in anderen Aktivitäten parallel bewegte. So stellte sie beispielsweise die Beine parallel auf, wenn sie vom Liegen ins Sitzen kommen wollte. Dadurch wurde die Bewegungsaktivität zu einer Art Sit-up und war mit unnötig viel Anstrengung verbunden.

ASMUSSEN: Womit habt ihr dann begonnen?

GRASBERGER: Das Aufstehen vom und Hinsetzen auf den Sessel haben wir mit dem Blick auf die Bewegungselemente bearbeitet. Diese beschreiben Zeit, Raum und Anstrengung. Darauf konnte sie mit entsprechender Anleitung ihre Aufmerksamkeit lenken. Sie lernte ihren Bewegungsraum und ihre Bewegungsrichtungen, also ihren inneren Raum, differenziert zu nutzen. Und sie lernte ihre Bewegungsgeschwindigkeit achtsam auf- und abzubauen, also das Element Zeit anzupassen. Sie bemerkte, wie das ihre Kraft beeinflusste, denn so konnte sie mit weniger Anstrengung vom Sessel aufstehen. Das Zusammenspiel der Körperteile wurde differenzierter. Sie hat dies im Folgenden dann konsequent genutzt und ihre Bewegungskompetenz so erweitert.

ASMUSSEN: Wie zeigte sich diese erweiterte Kompetenz?

GRASBERGER: Interessanterweise hat sie ab einem gewissen Zeitpunkt auch andere Menschen beobachtet und

bemerkt, dass ältere Gäste in unserer Gastwirtschaft ähnliche Verhaltensweisen aufweisen. Sie hat dann gelegentlich angefangen, diese älteren Damen und Herren anzuleiten. «Moment, gnädige Frau. Bevor Sie aufstehen, halten Sie kurz inne. Versetzen Sie ihre Hände ein wenig, eine an den Tisch und eine an den Sessel. Spüren Sie mal, ob Sie so beweglicher sind und weniger Kraft zum Aufstehen brauchen.» Oder: «Versuchen Sie mal, mit den Füßen in Schrittstellung zu gehen und spüren Sie, ob es so leichter geht.»

ASMUSSEN: Lernen durch Anleiten, eine konsequente Vorgehensweise. Ich hörte von ihr, dass sie auch auf den Boden geht ...

GRASBERGER: Anfangs ging das nicht. Sie hatte zwei Knieprothesen implantiert bekommen und die künstlichen Knie zu belasten, war zu Beginn zu schmerzhaft. Auf den Boden zu gehen, war für sie somit unvorstellbar. Eine befreundete Kinaesthetics-Trainerin hat mit ihr erste Annäherungen ans Knien gemacht. Sie ist dabei ganz achtsam vorgegangen. Im Rahmen eines Workshops saßen sie gemeinsam auf einer Treppe. Sie haben begonnen, ganz wenig Gewicht auf das Knie zu geben. Es gelang ihr sogar, kurzzeitig zu knien. Meine Mutter erzählte mir begeistert: «Stell dir vor, ich kann mich ein bisschen auf mein Knie stützen.»

ASMUSSEN: Es ist erstaunlich, dass grundsätzlich immer erst kleine, positive Erfahrungen gemacht werden müssen, bevor man sich jeweils vorstellen kann, trotz eines Handicaps weiterzumachen.

GRASBERGER: Meine Mutter faltete dann eine Decke zusammen und legte sie unter das Knie. So fingen wir an, immer wieder vorsichtig ihr Knie zu belasten. Ähnlich wie nach einem Knochenbruch lernte sie, Gewicht zu übernehmen.

Es kam auch wieder zu Sturzereignissen. Doch mit solchen konnte sie schon etwas besser umgehen. Einmal kam sie auf einer Wiese zu liegen, rutschte sitzend etwas in Richtung einer Böschung, um von dort parallel auf die Beine zu kommen. Da sich aber nicht immer in Sturznähe eine Böschung finden lässt, erkannte sie auf mein Anraten hin, dass es hilfreich sein könnte, das Aufstehen vom Boden zu optimieren.

ASMUSSEN: Sie hat mir im Gespräch von einem eleganten Weg vom Liegen ins Stehen und wieder zurück erzählt. Wie seid ihr dahin gekommen?

GRASBERGER: Sie hat morgens nach dem Aufwachen kleine Turnübungen im Bett gemacht. Es waren eher kraftvolle Übungen, wie beide Beine gleichzeitig gestreckt anheben. Wir haben dann angefangen, diese Übungen zu erweitern; Rollen und Beugen von Armen und Beinen mit unterschiedlichen Richtungswechseln bildeten den Anfang. Diese Richtungsanpassungen hat sie in ihr

morgendliches Übungsprogramm aufgenommen. Mit der Vielfalt der Richtungsanpassungen hat sie auch gelernt, sich beim Aufsetzen auf die Seite zu rollen und mit dem Ellbogen abzustützen. So konnte sie mit weniger Anstrengung ins Sitzen kommen und die Bewegungsgeschwindigkeit besser steuern.

ASMUSSEN: Und war diese Erfahrung eine gute Voraussetzung, um weiterzumachen?

GRASBERGER: Ja, denn sie hat dadurch bemerkt, dass dieses bewusste Wahrnehmen der Richtungsanpassungen mit Armen und Beinen ihren Gelenken guttut und es bei ihr zu mehr Beweglichkeit führt. Sie konnte sich gut auf das Wahrnehmen und Nachspüren einlassen. Sie konnte nachvollziehen, dass dieses auf dem Boden noch eindeutiger ist. So haben wir uns nach und nach daran gemacht, bewusst auf den Boden zu gehen, um dort Richtungs- und Geschwindigkeitsanpassungen von Armen und Beinen auf einer Turnmatte am Boden zu üben.

ASMUSSEN: Das ist sehr interessant, wie ihr das langsam, aber stringent erarbeiten konntet. Wir lange tut ihr das nun schon und welche Wirkung nimmst du aus deiner Fachperspektive wahr?

GRASBERGER: Wir gehen nun sicherlich schon fünfzehn Jahre konsequent auf den Boden, würde ich sagen. Ich nehme wahr, dass sie die gewonnene Beweglichkeit der Extremitäten wie selbstverständlich in ihren Alltag einbaut. Sie sagt auch, dass das Gespür für ihren Körper länger im Bewusstsein bleibt, wenn sie auf den Boden geht, statt die Übungen nur liegend im Bett zu machen.

ASMUSSEN: Dies ist eine spannende Erfahrung. Es gibt noch wenig vergleichbare Erfahrungen, aber wir können die These aufstellen, dass die Bewegungserfahrungen auf dem Boden für die Bewegungsentwicklung von besonderer Bedeutung sind.

GRASBERGER: Ja, die Art, wie wir die Aktivitäten des täglichen Lebens gestalten, haben einen immensen Einfluss auf unsere Entwicklung und Lebensqualität. Das achtsame Zu-Boden-Gehen mit Richtungswechselaspekten erfordert und fördert Beweglichkeit, Balance, Konzentration und Koordination. Mit dieser Art von Angebot können wir die eigene Bewegung bis in hohe Alter positiv beeinflussen. Das wirkt sich auch auf die Art, zu Fallen, aus, wie auch Studien belegen. Um es mit den Worten meiner Mutter auszudrücken: «Es gelingt mir, mich beim Fallen zu drehen und nicht wie ein Baumstamm auf dem Boden aufzuschlagen.» Durch das Zu-Boden-Gehen entsteht ein breiteres Spektrum an Anpassungsmöglichkeiten, das im Alltag und im Notfall zur Verfügung steht.

ASMUSSEN: Was ist der Unterschied eines solchen individuellen Kinaesthetics-Übungsprogramms zu einem herkömmlichen Trainingsprogramm?

GRASBERGER: Spontan würde ich sagen: Bei den üblichen Trainingsprogrammen geht es in erster Linie um eine Wiederholung von Bewegungsabläufen zur Stärkung des Körpers. Das ist auch wichtig. Bei unserem Angebot stehen Qualitäten und Unterschiede in der Bewegungsanpassung im Vordergrund. Wir achten auf Wahrnehmbares und möchten die Vielfalt an Anpassungsmöglichkeiten erhalten und weiterentwickeln.

ASMUSSEN: Herzlichen Dank, liebe Christine, für das Gespräch. ●



MAREN ASMUSSEN-CLAUSEN
 ist Kinaesthetics-Ausbilderin und diplomierte Pädagogin. Sie engagiert sich für Lernprozesse mit Kinästhetik.



CHRISTINE GRASBERGER
 ist engagierte Tochter, Kinaesthetics-Ausbilderin und Geschäftsführerin von Kinaesthetics Österreich.

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 _____