

# „Wenn wir selbst nicht handeln, wird mit uns gehandelt“



**Oft glauben ältere Menschen, dass die Ursache für Unbeweglichkeit und Beschwerden in ihrem Alter zu suchen ist. Brigitte Marty vertritt die These, dass jeder Mensch in jedem Alter lernen kann, seine Bewegungsmuster zu verändern und dadurch den eigenen Gesundheitsprozess und die eigene Lebensqualität positiv zu beeinflussen.**

Das Alter ist ein sehr aktuelles gesellschaftliches Thema, das in zunehmendem Maße in Medien und Politik Beachtung findet. PolitikerInnen machen sich Sorgen wegen der demografischen Entwicklung der Bevölkerung. Sie stellen sich die Frage, wie z. B. die Renten und die Gesundheitsversorgung der zunehmend älteren Bevölkerung in Zukunft finanziert werden können. Der wirtschaftliche Kostenfaktor und das sozialpolitische Risikopotenzial der Altersstruktur in unserer Bevölkerung stehen in solchen Diskussionen im Vordergrund.

Die Medien hingegen versuchen mit Ratschlägen und Rezepten alte Menschen vor dem Altern zu „bewahren“, indem sie mit wissenschaftlichen Untersuchungen belegen, mit welchen Essgewohnheiten, Nahrungszusätzen, Körperübungen, Kosmetikartikeln etc. man ewig jung bleiben kann. Das Alter boomt als „Markt“. Finanzkonzerne, welche Gewinnoptimierung als oberstes Unternehmensziel definiert haben, steigen ins „Altersgeschäft“ ein und sehen für ihre Anleger gute Zukunfts- und Gewinnaussichten. In der Werbung der Pharmaindustrie finden sich zunehmend Gesichter von älteren Menschen. Das Alter als Pharmamarkt der Zukunft ist längst entdeckt. Auch die deutsche Regierung befasst sich im Papier „Alter als Wirtschaftsfaktor“ mit dem Alter aus einer Marktperspektive.

Als unweigerlich alternden Menschen stellt sich uns also die Frage: Welches Selbstverständnis habe ich von mir, wenn ich einmal alt bin? Sehe ich mich als Problem und Belastungsfaktor der Gesellschaft oder als wichtiger Wirtschaftsfaktor? Lasse ich mir

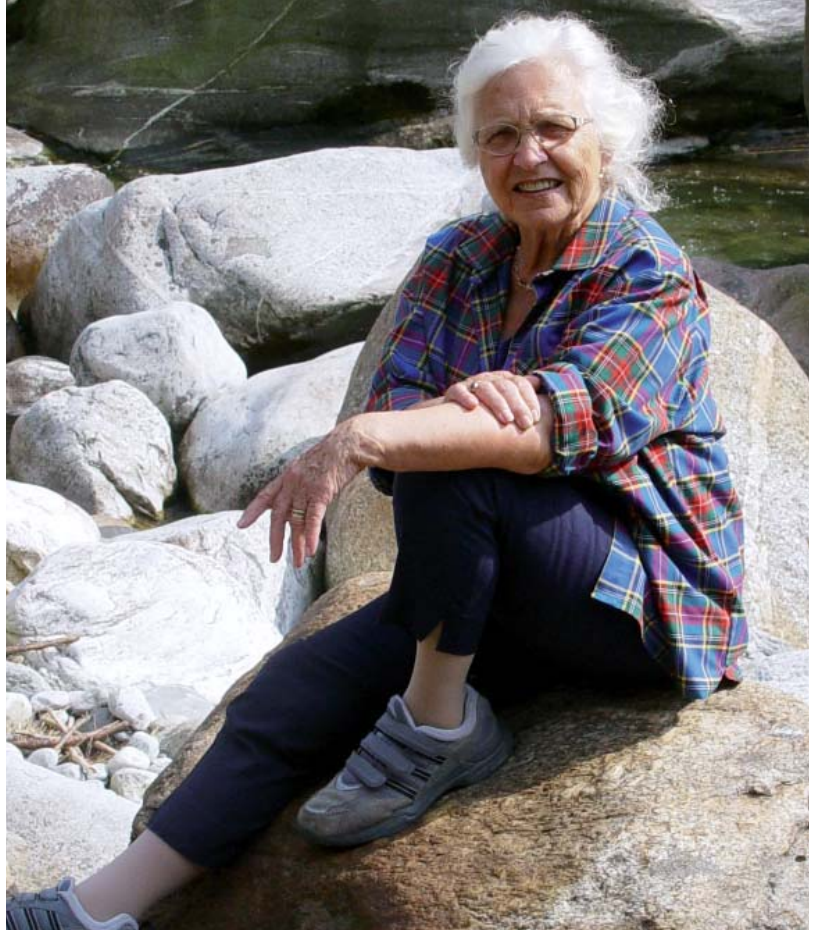
mein Drehbuch durch äußere Bilder vorschreiben? Woran orientiere ich mich, um mich mit dem Prozess des Alterns zu befassen und mein Älterwerden unabhängig und selbständig zu gestalten?

Heinz von Förster (2001) drückte im Alter von 90 Jahren eine seiner Lebenserkenntnisse so aus: „Wenn wir selbst nicht handeln, wird mit uns gehandelt.“ In Bezug auf unser eigenes Älterwerden können wir aus dieser Aussage die Aufforderung ableiten, nach einem Weg zu suchen, der uns ermöglicht, als alte Menschen nicht fremdbestimmt zu sein und selbst die Verantwortung zu übernehmen.

**Was ist Alter?** Es stellt sich natürlich die Frage, was der Begriff Alter überhaupt meint. Als quantitativer Begriff ist Alter nichts als eine Zahl, die besagt, wie viel Zeit seit der Geburt vergangen ist. Es gibt keine fest definierte Grenze, die alt von jung trennt. Kinder bezeichnen oft 30-jährige Erwachsene als alt, während 30-jährige Erwachsene 65-Jährige als alt bezeichnen, während meine Großmutter mit 80 Jahren – in ihren eigenen Worten – „die alten Leute“ im Altersheim besuchte.

Offenbar eignet sich das kalendarische Alter nur bedingt dazu, die spezifischen Eigenschaften des Alters zu beschreiben. Die Frage nach den Eigenschaften des Alters beruht vielmehr auf dem eigenen Empfinden und den eigenen Annahmen darüber, wie sich alte Menschen verhalten und fühlen.

Vielleicht nehmen Sie sich als LeserIn ein paar Minuten Zeit, um sich zu überlegen, was altern oder alt werden für Sie persönlich bedeutet:



Wer sagt, dass man im Alter versteinern muss? Zwei Senioren, die ihr Leben in vollen Zügen genießen.

- Was unterscheidet eine alte von einer jungen Person?
- Was heißt es für mich, alt zu sein?
- Was bedeutet für mich Lebensqualität im Alter?

**Der Altersmythos.** Bei vielen Menschen entstehen bei der Beantwortung der oben gestellten Fragen düstere Bilder. Die eigenen Annahmen darüber, was alt zu sein bedeutet, machen Angst und werden durch Vorstellungen beherrscht wie: Alter führt zwingend zu Altersgebrechen, zu Einschränkungen und gesundheitlichen Problemen, zum allmählichen Verlust der geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Seit Jahrhunderten werden die Ursachen solcher Erscheinungen einfach dem Alterungsprozess zugeschrieben und Altersgebrechen daher für unvermeidbar und nicht umkehrbar gehalten.

Die Tatsache, dass bestimmte Phänomene im Alter vermehrt auftreten, lässt aber noch lange nicht den logischen Schluss zu, dass das Alter die Ursache dieser Phänomene ist. Sonst könnte man ebenso den Schluss ziehen, dass das Alter von 10 Jahren die Ursache dafür ist, dass Kinder lesen und schreiben können. Kein Mensch würde aber behaupten, dass Lesen und Schreiben Alterserscheinungen sind, sondern feststellen, dass dem entsprechenden Verhalten Lernprozesse zugrunde liegen.

Thomas Hanna (1990) umschreibt die erwähnten, fest verwurzelten Annahmen in seinem Buch „Beweglich sein, ein Leben lang“ mit dem Begriff „Altersmythos“. Er setzt diesem Mythos die

These entgegen, dass Altersgebrechen zwar auftreten, dass jedoch die Ursachen für die meisten Beschwerden und die damit verbundenen Einschränkungen nicht in körperlichen Alterungsprozessen zu suchen sind, sondern mit der lebenslangen Bewegungs-Lerngeschichte des Individuums in Zusammenhang stehen.

**Unsere Annahmen beeinflussen unser Verhalten und unser Verhalten beeinflusst unsere Annahmen.** In der Arbeit mit alten Menschen sind die Auswirkungen des „Mythos Alter“ in Bezug auf ihre Bewegungskompetenz gut beobachtbar.

Nehmen wir zum Beispiel die weitverbreitete Annahme, dass der Verlust der Kontrolle des Gleichgewichts unausweichlich zum Alter gehört. Diese Annahme führt nicht selten dazu, dass man alten Menschen nicht mehr viel zutraut bzw. dass sie sich selbst nicht mehr zutrauen, Treppen zu steigen, auf holprigen Wegen zu gehen oder sich auf eine Wiese zu setzen. Sie selbst wollen sich „schonen“ oder der Gefahr des Stürzens vorbeugen. Solche Annahmen können gravierende Auswirkungen haben. Wenn anstelle der Treppen der Lift tritt, anstelle des holprigen Weges die Teerstraße und anstelle der Wiese die Bank, so werden allmählich die noch vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten verarmen. Ein Mensch, der nur noch auf ebenen Wegen geht, wird verlernen zu





**Die Autorin:**

Brigitte Marty ist Kinaesthetics-Trainerin und Geschäftsführerin von Kinaesthetics Schweiz.

**Literatur:****Deutsches Bundesministerium f. Familie, Senioren, Frauen und Jugend:**

Eckpunkte zur Initiative „Wirtschaftsfaktor Alter“, <http://www.bmfsfj.de/Politikbereiche/Aeltere-Menschen/wirtschaftsfaktor-alter.html>, Stand 23.04.2008.

**Foerster, H.; Bröcker, M.:**

Teile der Welt. Fraktale einer Ethik - oder Heinz von Foerstertanz mit der Welt. Carl-Auer-System Verlag, Heidelberg 2007. ISBN 978-3-8967-0557-0

**Hanna, Thomas:**

Beweglich sein - ein Leben lang. Kösel, München 1990.

**Knobel, Stefan:**

Macht Alter unbeweglich und steif? <http://www.kinaesthetics.ch/Artikel.cfm>. Aktualisiert 21.09.2008.

**Schaies, K. W. (Hrsg.):**

Longitudinal Studies of Adult Psychological Development. Guilford Press, New York 1983.

stolpern und sich rechtzeitig aufzufangen oder seine Bewegung frühzeitig Hindernissen anzupassen. Ein Mensch, der sich nur noch auf Stühle und nie mehr auf den Boden setzt, wird mit der Zeit verlernen, mit wenig Anstrengung und auf verschiedene Arten vom Boden aufzustehen. Mit diesen „Verlernprozessen“ wird sich auch seine Annahme bestätigen und verfestigen, dass er vieles nicht mehr kann, weil er alt ist. Die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten, die ein Mensch hat, hängt aber weniger mit seinem Alter zusammen, als vielmehr damit, was er in seinem Leben tut und wie er es tut.

**Lernen geschieht auch unbewusst.**

Oft wird der Begriff Lernen sehr eingeschränkt für kognitive Prozesse verwendet. Publikationen zum Thema Lernen im Alter befassen sich fast ausschließlich mit der kognitiven und geistigen Leistungsfähigkeit. Diese Untersuchungen sind zwar durchaus interessant und ermutigend, belegen sie doch, dass der durchschnittliche ältere Mensch erst in einem Alter von 81 Jahren unter das mittlere Niveau der Leistungsfähigkeit jüngerer Erwachsener absinkt (Schaies, 1983).

In einem weiten Sinn kann man Lernen nicht nur als kognitive Leistung, sondern als irgendeine Veränderung des Verhaltens und der Struktur eines Menschen definieren. Verhalten meint dabei irgendeine konkrete Lebensaktivität in einer bestimmten Situation und zu einem bestimmten Zeitpunkt. Da sich Situationen nie in ganz und gar gleicher Weise wiederholen, ist es grundsätzlich nicht möglich, dass sich ein Mensch zweimal oder mehrmals völlig identisch verhält. Er muss sein Verhalten in jeder Situation neu „produzieren“ und die im aktuellen Moment nötigen Anpassungsleistungen erbringen. Damit ist jede auch noch so ähnliche Ausführung einer Aktivität ein Lernprozess, auch wenn sie dem gleichen Muster folgt. In diesem Sinne lernt jeder Mensch ständig und sein ganzes Leben lang.

Gewöhnlich nehmen wir unser alltägliches Verhalten nicht bewusst als Lernprozess wahr. Es scheint uns, dass wir irgendwann als Kind zu sitzen gelernt haben und dass dieser Lernprozess abgeschlossen ist. Wenn wir nun beruflich sehr viel sitzen müssen und der Rücken dabei zu schmerzen beginnt, dann ist der logische Schluss oft: Ich bekomme Rückenschmerzen, weil ich zu viel sitze, mich zu wenig bewege, meine Muskulatur zu wenig trainiert ist. Betrachtet man dieses Beispiel mit einer Lernprozess-Logik, wird man darauf achten, wie der Lernprozess der Aktivität Sitzen gestaltet wird und welche individuelle Bewegungsgeschichte diese Aktivität hat. Sitzen erfordert unter ande-

rem eine dauernde Anpassung und Regulation der Muskelspannung. Vielleicht hat man sich bei der Arbeit unbewusst angewöhnt, im Sitzen die Muskulatur der Pobacken, des Bauches oder der Schultern zusammenzuziehen, sobald man in Stress kommt. D. h. man hat sich ein Muster angeeignet, um auf die Herausforderung „sitzend unter Stress arbeiten“ zu reagieren und lernt und verfestigt nun dieses Muster ständig. Das kann natürlich mit der Zeit dazu führen, dass Schmerzen entstehen, weil über längere Zeit angespannte Muskeln verhärtet und unter Umständen sogar unser Skelett verformen. Als Anpassungsreaktion auf Schmerzen reagieren die meisten Menschen wiederum mit einer weiteren Erhöhung der Muskelspannung, was den eingeschlagenen Lernprozess in Form eines Teufelskreises beschleunigt. Man sitzt verspannt auf seinem Bürostuhl, weil man Rückenschmerzen hat, und man hat Rückenschmerzen, weil man verspannt dasitzt.

Unter diesem Blickwinkel kann es bei Rückenschmerzen nicht darum gehen, gegen die Verspannungen ein Medikament zu verabreichen und ein Training der Muskulatur zu empfehlen. Es geht vielmehr darum, sich mit der banalen Alltagsaktivität Sitzen auseinanderzusetzen. Leitfragen einer solchen Auseinandersetzung sind: Wie differenziert ist meine Bewegungswahrnehmung beim Sitzen? Merke ich, welche Bewegungsmuster ich mir angewöhnt habe und wie sie sich äußern? Wie kann ich meine Muster verändern oder erweitern?

**Unbewusste Lernprozesse als Ursache von Altersgebrechen.**

Der Grund für die meisten Altersgebrechen sind laut Thomas Hanna sensomotorische Lernprozesse, die zu Funktionsstörungen führen. „Funktionsstörungen des sensomotorischen Systems sind eine ernstzunehmende Angelegenheit, und sie verursachen, wenn sie eintreten, eine grundlegende Verschlechterung unserer Lebenssituation. Aber sie können sowohl verhindert wie auch rückgängig gemacht werden“ (ebd., S. 21). Thomas Hanna argumentiert, dass Altersgebrechen und die abnehmende Bewegungskompetenz nicht direkt mit dem Alter in Zusammenhang stehen. Sie sind das Resultat von sensomotorischen Lernprozessen als Reaktion auf die Ereignisse, denen ein Mensch im Laufe seines Lebens begegnet. Auf Stress und andere belastende Ereignisse reagieren viele Menschen mit Bewegungsmustern, die selbst Belastung und Stress hervorrufen und so früher oder später gesundheitliche Folgeerscheinungen nach sich ziehen. Wenn zum Beispiel jemand eine Verletzung erlitten hat, wird diese Person unbewusst eine Schonhaltung als Be-

Mut zum Liegen auf dem Boden, um den Bewegungsablauf des Aufstehens nicht zu verlernen.



wegungsmuster entwickeln. Erhöhter Muskeltonus und eine entsprechende Steifheit in den Körperbewegungen können über viele Jahre die Folge einer solchen Schonhaltung sein und als solche weitere gesundheitsschädigende Folgen nach sich ziehen. Dazu gehören zum Beispiel schmerzhafte, einseitige Abnützungen.

Das Bewegungsmuster der fortgesetzten Schonhaltung ist aber keine zwingende Konsequenz der Verletzung, sondern ein erlerntes Verhalten, das auch wieder umgelernt werden kann.

**Beweglich älter werden – in jedem Alter.** Um zu lernen, die eigene Bewegung differenziert wahrzunehmen und einzusetzen, braucht es andere Methoden als die herkömmlichen Lehr- und Lernmethoden, die auf äußere Lerninhalte zugeschnitten sind. Kinaesthetics bietet seit Langem Methoden, die es ermöglichen, die Aufmerksamkeit in ganz alltäglichen Aktivitäten auf die eigene Bewegung bzw. Bewegungswahrnehmung zu richten und so das eigene Verhalten sozusagen aus einer Innenperspektive zu verstehen. Dadurch wird es möglich, aktiv auf die eigene Bewegungskompetenz und auf das eigene Verhalten Einfluss zu nehmen.

Ein wichtiger Faktor für die Entwicklung der Bewegungskompetenz ist die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung. Das meint zum Beispiel die Fähigkeit, feine Unterschiede in der eigenen Muskelspannung zu bemerken. Eine hohe Sensibilität für Unterschiede in der eigenen Bewegung ist

die Voraussetzung dafür, Verhaltensalternativen zu entwickeln und den Handlungsspielraum zu erweitern. Es geht also nicht darum, für ein bestimmtes Verhalten den einen richtigen Weg zu finden, sondern über viele Möglichkeiten zu verfügen, um im jeweiligen Moment das „Richtige“ tun zu können. Viele Beschwerden, die im Alter zum Vorschein treten, sind unter dem Blickwinkel von Kinaesthetics das Ergebnis von unbewussten, jahrelangen Bewegungs-Lernprozessen – und können weiterhin gelernt oder verlernt werden.

Aus dieser Perspektive hat der Begriff „lebenslanges Lernen“ nicht nur eine kognitive Komponente, sondern erhält auch eine konkrete, körperliche und gesundheitsrelevante Bedeutung.

Die Art und Weise, wie ein Mensch altert, wird nicht hauptsächlich durch unabwendbare Alterungsprozesse bestimmt, sondern steht in engem Zusammenhang mit seiner persönlichen Lerngeschichte und seinem aktuellen Lernverhalten. Und die Konsequenz daraus:

Egal wie alt Sie sind, lernen Sie jetzt beweglich älter zu werden!

## Kinaesthetics-Kursangebot

# „Beweglich älter werden“

**In diesen Kursen lernen Menschen, die eigene Bewegung und die eigenen Aktivitäten aus der Erfahrung heraus genau zu verstehen.**

Die Vorstellung von Alter ist oft mit der Befürchtung verbunden, dass es zu Beschwerden und Gebrechlichkeit führt und mit der Einbuße von Lebensqualität einhergeht. Alte Menschen müssen aber nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Die Altersforschung zeigt, dass nicht das Alter verantwortlich ist für die Einschränkungen, die alte Menschen oft erleben. Vielmehr spielt die individuelle Bewegungsgeschichte eine wesentliche Rolle in ihrer Entstehung.

Aus der Sicht von Kinaesthetics lässt sich bei älteren Menschen oft eine Verarmung

der Bewegungsmuster feststellen, die nicht altersbedingt ist, sondern auf (Ver-)Lernprozessen beruht.

Viele Menschen schränken mit zunehmendem Alter ihre Aktivitäten ein. Sie setzen sich zum Beispiel kaum mehr auf den Boden und stehen wieder auf. Dadurch verlieren sie ihre Anpassungsfähigkeit in dieser Grundkompetenz und vermeiden darum Tätigkeiten, bei denen sie fallen oder stürzen könnten. Ob man sein Leben selbständig gestalten kann, ist weniger eine Frage der Fitness oder

der Muskelkraft, sondern vielmehr eine Frage der Bewegungskompetenz, der Vertrautheit mit der eigenen Bewegung.

In Kinaesthetics „Beweglich älter werden“ geht es darum, durch die bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung seine Bewegungsmöglichkeiten in alltäglichen Aktivitäten neu zu entdecken, um das Leben aktiv, gesund und selbständig gestalten zu können.

**Details zu diesen Kursen:  
[www.kinaesthetics.net](http://www.kinaesthetics.net)**