



Pionierarbeit im Vinschgau

Alte Annahmen hinterfragen

Im Oktober 2012 haben sich 16 Frauen aus dem Vinschgau für den ersten Grundkurs „Kinaesthetics Lebensqualität im Alter“ in Südtirol getroffen. Sabine Kaserer war dabei.

Pilotkurs im Marmordorf. Im Oktober 2012 haben sich 16 Teilnehmerinnen (es waren ausschließlich Frauen) zum ersten Kinaesthetics-Grundkurs Lebensqualität im Alter in Italien getroffen. Stattgefunden hat der Kurs in Laas – jenem Dorf im Vinschgau, das sozusagen aus Marmor besteht, mit und vom Marmor lebt und deshalb in der ganzen Welt bekannt ist. Dieser Pilotkurs fand im Rahmen unserer Ausbildung zu Kinaesthetics-TrainerInnen im personalen Bereich statt. Zu viert versuchten wir, eine Umgebung zu gestalten, in der die Teilnehmerinnen lernen konnten.

Auf sich schauen – eine Herausforderung. Ausgeschrieben war diese Grundkurs-Lernphase für Menschen 50plus. Es haben sich auch jüngere Personen angemeldet – die Altersspanne ging von 45 bis 75 Jahre. Am ersten Tag des Kurses hat es einige Zeit gebraucht, bis die Teilnehmerinnen den Schritt geschafft haben, wirklich „in sich“ zu schauen, zu merken, was *innen* mit ihrer Bewegung passiert – bzw. eben nicht einfach passiert, sondern wie wir uns selbst organisieren

in den verschiedenen Bewegungsabläufen und Aktivitäten. Dieser ungewohnte Innenblick zieht sich als roter Faden durch die vier Kurstage. Immer wieder brauchte es Anregung, „in sich“ zu schauen, Unterschiede zu beobachten und zu beschreiben. In der Beschreibung der Unterschiede sind die Teilnehmerinnen sehr spontan, bodenständig und ... treffend! So stellen sie zum Beispiel fest: „um aufzustehen, brauchen wir die Füße am Boden“. Eine lapidare Feststellung? Keineswegs, vielleicht ist uns eben genau diese einfache „logische“ Voraussetzung gar nicht so klar.

Was heißt Alter? Der Kurs war so gegliedert, dass an zwei gemeinsamen Lerntagen im Kursraum das Lernen begonnen und vier Wochen im ganz „normalen Leben“ weitergeführt wurde. Dann traf sich die ganze Gruppe wieder für zwei Lerntage. Während dieser Zeit beschäftigte die Gruppe sich intensiv mit der Frage: „Was heißt überhaupt Alter?“ Auf der einen Seite der Diskussionen stand der Mythos Alter, der besagt, dass die Fähigkeiten und Kompetenzen unausweichlich abnehmen und

interview 1



Der Analyse von alltäglichen Aktivitäten, zum Beispiel Trinken, wurde sehr viel Zeit gewidmet.

dass Alter aus Defiziten besteht, die nur von der Gesundheitsindustrie behoben werden können.

Auf der anderen Seite stellten sich die Teilnehmerinnen immer mehr die Frage: „Was können wir selbst tun, um mit viel Lebensqualität zu altern?“ Sicherlich ist es so, dass gewisse altersbedingte Einschränkungen auftreten. Es stellt sich aber die Frage: „Wie gehe ich damit um?“

Sich selbst kennenlernen. Und es zeigte sich, dass die Quelle des Lernens auch im Programm Lebensqualität im Alter im Studium und Verständnis der eigenen Bewegung liegt. Die Teilnehmerinnen haben sich intensiv anhand der Kinaesthetics-Konzepte mit den eigenen Aktivitäten im Alltag auseinandergesetzt. Sie haben gelernt, dass viabel handeln bedeutet, dass nur im Moment der Aktivität die Anpassung – der passende Weg – gesucht werden kann. Es ist schwierig, die individuellen Lernprozesse zusammenzufassen – weil sie eben individuell sind. Deshalb lasse ich jetzt die Teilnehmerinnen zu Wort kommen.

„Die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen, die man eigentlich täglich macht, ist sehr wichtig.“

Sabine Kaserer: Gerda, du hast als Pflegekraft Kinaesthetics kennengelernt. Was ist neu im Grundkurs Lebensqualität im Alter?

Gerda Dietl: Ich habe entdeckt, dass die bewusste Wahrnehmung der Bewegungen, die man eigentlich täglich macht, sehr wichtig ist. Wenn ich mir das bewusst mache, wird vieles leichter. Die Muster, die man über die Jahre entwickelt hat, sind nicht immer sehr vorteilhaft.

Sabine: War das nicht schon im Pflegegrundkurs das Thema?

Gerda: Schon. Aber dort habe ich alles, was wir getan haben, aus der Perspektive „ich möchte dem anderen helfen“ betrachtet. Jetzt merke ich ganz deutlich, auch wenn ich einem anderen Menschen helfen will, dann geht das nur, wenn ich mir bewusst bin und wenn ich weiß, wie ich mich selbst bewege.

Sabine: Du hast auch für deine Arbeit als Pflegekraft profitiert?

Gerda: Ja. Ich stelle mir jetzt viel öfters die Frage: Wie würde ich selbst tun? Das ist für mich eine Grundregel geworden, auch wenn es darum geht, einen Menschen zu betreuen. Ich begegne den Menschen mit der Frage „Was wäre für mich selbst in dieser Situation wichtig?“ Das mache ich jetzt in der Pflege und im privaten Alltag. Es ist einfach wichtig, zuerst zu überlegen, wie ich hier tun würde? Was habe ich für Möglichkeiten? Und wie könnte man die Idee auf die Pflege umsetzen oder einfach auf den Menschen, den du vor dir hast? Ich weiß zwar nicht, ob mir das immer gelingt, aber ich probier's halt!

Sabine: Ein ständiges Ausprobieren?

Gerda: Ja - auch bei mir selbst. Gestern haben wir uns in Rückenlage auf die Seite gedreht. Und plötzlich hatte ich dabei Schmerzen im Rücken. Früher hätte ich sicherlich gesagt: „Oh, das tut weh. Ich kann das nicht machen“. Gestern habe ich begonnen, Möglichkeiten zu suchen und es auf andere Weise probiert. Und da hat es wieder geschmerzt, an anderer Stelle halt. Und dann habe ich probiert, den gleichen Bewegungsablauf ganz langsam zu machen, und plötzlich hatte ich keine Schmerzen! Und das ist nur mit Ausprobieren möglich, mit intensivem Ausprobieren. So merkt man auch die eigene Anspannung. Ich glaube, im Alltag hat man's meistens eilig und man macht einfach, irgendwann am Abend kommt man nach Hause und ist einfach erledigt. Und man merkt „Heut tut's überall weh“. Und man überlegt erst, wenn man schon im Bett liegt, „Was ist es eigentlich, dass mir jetzt alles weh tut?“ - mir geht's jedenfalls so.



Gerda Dietl

arbeitet seit vielen Jahren in der Pflege im Altenheim Laas.



„Die Kinder sind viel unkomplizierter. Sie probieren einfach drauflos.“

Sabine Kaserer: Thresl, was nimmst Du mit aus diesem Kinaesthetics-Kurs?

Theresia Mangger: Ich kannte Kinaesthetics überhaupt nicht, der Begriff war für mich total neu. Mich haben Johanna und Jakob eingeladen, am Kurs teilzunehmen. Sie haben mir kurz erklärt, worum es geht, aber auch damit habe ich mir nicht viel vorstellen können. So habe ich mir gedacht, da gehst du einfach einmal hin. Für mich ist das ein vollkommen neues Gebiet, und ich muss sagen: Es hat mich total fasziniert! Vor allem, weil wir uns Fragen gestellt haben, die ich mir wahrscheinlich mein ganzes Leben lang nie gestellt habe. Und ich hätte ohne diesen Kurs diese Fragen nie gestellt. Ich wäre nie auf den Gedanken gekommen.

Sabine: Was waren die wichtigen Fragen?

Theresia: Es sind die Fragen nach den Varianten und Möglichkeiten. Wenn ich diese Fragen stelle, kann ich mit der Zeit sehr viel verändern. Ich denke mir, dass einem damit manche Aktivitäten leichter fallen, dass manches leichter geht und man sich dadurch besser fühlt. Das eine, was mich beeindruckt, sind die ganzen Eigenerfahrungen, die wir gemacht haben. Das andere ist das, was wir hier gemeinsam „geleistet“ haben. Ich bin beeindruckt davon, wie wertvoll das ist, in einer Gruppe zusammen zu lernen und sich zu bewegen. Es ist eine Gruppe von gleichgesinnten Leuten, die alle bestrebt sind, etwas mitzunehmen. In dieser positiven Grundstimmung kann man viel mehr aufnehmen. Dieser Austausch mit verschiedenen Menschen ist so lehrreich, weil man das gemeinsame Tun einfach genießt. Man hat in dieser Gruppe von Teilnehmerinnen und Trainerinnen keine Angst, etwas falsch zu machen. Es sind so viele Ideen entstanden.

Sabine: Kannst Du eine Idee beschreiben?

Theresia: Eine konkrete Idee ist die vom Tragen. Wir heizen zu Hause mit Holz. Die Männer der Familie tragen das Holz ins Haus. Aber öfters muss ich eine Kiste Holz von der Terrasse holen. Wie unterschiedlich man tragen kann! Wenn ich mich mehr bewege und zum Beispiel näher zur Kiste hingehe und sie zum Körper heranziehe. Wenn ich die Kiste dann absetze, bewege ich mich mit der Kiste zum Boden. Und um dann das Holz von der Kiste in die Holzschublade im Herd zu stapeln (die ist tief), bleibe ich am Boden mit beiden Knien. Beim Aufstehen kann ich mich auf der Kiste abstützen. Ich habe so viele Varianten entdeckt. Das ist richtig interessant. Und noch etwas hat mich sehr berührt. Wie wichtig es ist, dass man sich überlegt, wie man ein kleines Kind an der Hand führt. Was all diese armen Kinder erleben müssen, wenn wir Erwachsene sie einfach an der Hand

nach oben ziehen! Wir meinen, wir helfen Ihnen – aber wir selbst könnten nie so gehen.

Ich habe gelernt, viel besser zu beobachten! Vor allem bei mir selbst. Aber ich schaue auch mehr darauf, wie sich andere Menschen bewegen, denen man begegnet. Ich finde es so interessant zu beobachten, wie Erwachsene sich mit Kindern bewegen.

Sabine: Als pensionierte Kindergärtnerin ist das sicher für Dich ein besonders interessantes Thema?

Theresia: Und wie! Ich gehe zum Seniorentanz, und da ist eine Oma, die bringt ihre zwei Enkel immer mit. Diese Kinder sind so begeistert. Einer geht in die zweite Klasse, der andere ist fünf Jahre alt. Ich hatte mir gedacht, die würden sich langweilen mit uns alten Frauen. Aber die sind so intensiv bei der Sache und machen mit. Wie die leicht lernen! Also, die lernen auch komplizierte Tänze völlig problemlos in kürzester Zeit. Letztlich haben wir zum Beispiel den Tanz mit dem Namen „Neugriechenland“ gelernt. Wir Senioren brauchen da unheimlich lange, bis die Schritte passen. Die Kinder hingegen probieren zwei-, dreimal und schon können die den Tanz perfekt!

Sabine: Was meinst Du, macht diesen Unterschied aus? Wie lernen Kinder und wie lernen wir?

Theresia: Die Kinder sind viel unkomplizierter. Wir sind überkompliziert und machen uns 150 Gedanken, wie das wohl geht, was wir tun. Die Kinder probieren einfach drauflos.

Und genau dieses Drauflos-Probieren ist vielleicht etwas, was wir hier in diesem Kurs gemacht haben. Nicht immer hundertmal überlegen, kann ich das jetzt tun und ist das wohl so richtig? Diese Angst, diese Hemmung und Unsicherheit, die wir haben, verzögern unser Lernen.

Wir trauen uns nicht, etwas zu tun, aus Angst, es falsch zu machen. Und dabei wäre alles viel einfacher, viel leichter, wenn man sich trauen und einfach „tun“ würde. Ich kann mich so gut an die Kindergärtnerinnenschule erinnern. Ich komme vom Berg. Wir waren zurückhaltend. Bei uns hat es immer geheißen „brav sein, still sein“. In unserer Familie waren wir 9 Kinder. Ich hätte so oft in der Schule etwas zu sagen, beizutragen gehabt. Aber ich hab mich nicht getraut, die Hand zu heben. Dabei hätte ich doch vieles gewusst und gekonnt.

Und beim Tanz mit diesen Kindern beobachte ich und es fällt mir jetzt so richtig auf: je nachdem, mit wem sie zusammenkommen, wie weit die manchmal ihre Arme strecken, ja hinaufreißen müssen! Auch sonst, wie man die kleinen Kinder oft nimmt, aufhebt – einfach an den Ärmchen – einfach nur unüberlegt! Da hätte ich jetzt einige andere Möglichkeiten! Nein, einfach schön, ich bin glücklich, dass ich zu diesem Kurs gegangen bin.

Theresia Mangger
ist pensionierte
Kindergärtnerin und
als „Seniorin“ aktiv in
Bewegung,





interview 3

„Eigentlich kann ich nur selbst für mich etwas tun, ich habe mich selbst und meine Gesundheit in der Hand!“

Sabine Kaserer: Johanna, was hast Du für dich in diesem Grundkurs entdeckt?

Johanna Reichegger: Beim Treppensteigen haben wir geforscht und erstaunliche Entdeckungen gemacht. Eine Kurskollegin hat festgestellt, dass ihr Knie schmerzt. Und so sind wir der Frage nachgegangen, warum das so ist. Wir haben entdeckt, dass sie eigentlich das ganze Gewicht gleichzeitig auf einen Fuß „plumpsen“ lässt, wenn sie auf der unteren Stufe ankommt. Als nächstes ist es uns darum gegangen herauszufinden, wie wir das Gewicht anders verlagern können - ohne zu hüpfen. Vorher ist sie die Treppe hinuntergehüpft!

Sabine: Und dann?

Johanna: Dann haben wir ausprobiert. Wir haben das Körpergewicht ganz bewusst verlagert. Seitlich, vorwärts, rückwärts. Und da haben wir gemerkt, dass es möglich ist, das Gewicht so lenken zu können, dass es nicht mehr im Knie aufgefangen wird. Wir spürten, dass wir es irgendwie verteilen können. Wir haben gelernt zu gehen, anstatt zu springen.

Sabine: Das musst Du mir erklären.

Johanna: Wenn man das Gewicht langsam verlagert, kann man die Schritte über die Stufen gut kontrollieren. Und so konnte die Kollegin lernen, ohne Schmerzen zu gehen. Sie hatte so eine Freude, diese Erfahrung gemacht zu haben. Sie sagt, dass sie sich auch sonst einfach mit viel Spannung bewegt. Und sie möchte stark daran arbeiten und einfach bewusst hinschauen. Dieses gemeinsame Forschen hat uns beide weitergebracht.

Sabine: Und was war in Deiner Bewegung die größte Veränderung?

Johanna: Ich habe gesehen, es gibt viele Möglichkeiten, da wo ich Probleme habe. Da hab ich jetzt Interesse, neue Möglichkeiten zu suchen, ja zu suchen und zu finden. Ich denke, dass es mir damit einfach besser geht und dass man da eigentlich nicht verzagen braucht, ich muss nur mehr in mich hineinspüren. Spüren, ob ich zum Beispiel verspannt bin. Ich achte ganz bewusst auf meine Spannung. Ich kann bewusst damit umgehen, sodass ich darauf reagieren und in mir etwas verändern kann. Ich muss zuerst merken, was los ist, damit ich verändern kann.

Dafür kann ich die verschiedenen Blickwinkel nutzen, die wir kennengelernt haben. Ich kann auf die Zeit, auf die Spannung, auf den Raum achten und diese verändern. Ich kann meinen Körper, meine Struktur (von innen) als Blickpunkt nehmen und auf dieser Basis reagieren, verändern. Und da hatte ich noch ein Aha-Erlebnis.

Sabine: Erzähl!

Johanna: Ich habe entdeckt, dass der ganze Körper, dass dieser Körper zusammenhängt. Und darin stecken eigentlich die ganzen Ressourcen. Und die sind einfach zu nutzen, nur zu nutzen! Alle Teile mitnehmen, alles mit bewegen! Und nicht so sehr aufs Problem hinschauen, sondern alles andere betrachten, eigentlich heißt das wohl, von weiter weg drauf schauen, Was wir alles können! Das macht mich einfach wacher, wacher für mich selber. Eigentlich kann ich nur selbst für mich etwas tun, ich habe mich selbst in der Hand - und meine Gesundheit!



Johanna Reichegger ist ambitionierte Hausfrau, Großmutter und interessiert an vielen Bewegungsmöglichkeiten.

Lernen von- und
miteinander
durch den
Erfahrungsaustausch.



interview 4

„Ich habe die Möglichkeit bekommen, aus dem Gefängnis der Starrheit auszubrechen.“



Herta Theis
arbeitet im Altenheim Laas.

Sabine Kaserer: Was hat bei Dir der Grundkurs bewirkt, welches waren für Dich die bemerkbarsten Veränderungen?

Herta Theis: Die Veränderungen sind jedenfalls enorm! Ich habe nächste Woche einen Termin mit meinem Orthopäden. Es geht um die Frage, ob ich eine Knieprothese brauche oder nicht.

Sabine: Was hat das mit dem Grundkurs LQA zu tun?

Herta: Ich muss noch einmal untersucht werden, weil ich wider Erwarten fast keine Schmerzmittel mehr brauche. Ich habe sie selbständig reduziert. Das ist das Resultat dieses Kurses. Was ich spüre, kann ich so beschreiben: Ich habe die Möglichkeit bekommen, aus dem Gefängnis der Starrheit auszubrechen.

Sabine: Wie meinst Du das?

Herta: In alltäglichen Bewegungen wie zum Beispiel beim Treppensteigen habe ich mehr Möglichkeiten entwickelt. Ich kann mich am Geländer halten, muss das aber nicht mehr. Meine Angst zu fallen ist weg. Ich fühle mich sicher. Andere einfache alltägliche Bewegungen wie in die Dusche steigen, aus der Dusche steigen, das war alles schon mit Schwierigkeiten verbunden, weil ich mich festhalten musste, um halbwegs sicher zu sein. Jetzt schaffe ich das ohne Angst! Das selbe beim Kochen und in vielen anderen Aktivitäten. Ich bewege mich anders.

Sabine: Hast Du beim Kochen auch etwas verändert?

Herta: Ich tanze jetzt beim Kochen! Ich hab jetzt Bewegung drin. Wenn ich mich zum Beispiel bücken muss, um etwas aus einer Schublade zu holen, ist es jetzt nicht mehr Mühsal, sondern eine Bewegung! Es ist nicht mehr so anstrengend, ich ermüde nicht mehr so schnell.

Sabine: Das ist ein großer Unterschied.

Herta: Vielleicht kannst Du Dich erinnern, wie ich am

Anfang in den Raum gekommen bin? Ich war gefangen in meiner eigenen Starrheit. Ich konnte mir nicht vorstellen, mich auf den Boden zu legen. Inzwischen hat sich das so entwickelt, dass ich Lust daran habe, mich zu bewegen, ich spüre die Dynamik, die Elastizität wieder, ich entdecke ständig mehr Möglichkeiten. Vor dem Kurs dachte ich, bald ist es vorbei. Ich komme in den Rollstuhl und werde nie mehr gehen können. Inzwischen fühle ich mich wieder wie vor 15 Jahren! Beweglich, elastisch, ich gehe schwingend, locker und entspannt die Stiegen hinauf und genauso wieder hinunter. Und das ohne Schmerzen. Das beeinflusst auch mein Inneres, meine Emotionen! Und mein Gewicht! Im Sommer habe ich einige Kilo zugenommen. Dank dieser neuen, vielseitigeren Art der Bewegung habe ich in diesem Monat ein Kilo Gewicht verloren. Und: Ich lebe, ich lebe wieder! Aktiv. Vorher war ich in mir gefangen.

Sabine: Was sagt Deine Familie?

Herta: Mein Freund und Lebenspartner hat auf einmal gemerkt, dass ich nicht mehr so schnell müde werde, dass ich nicht mehr so außer Atem komme bei jeder Kleinigkeit, bei jeder Anstrengung. Er hat gefragt, was ich gemacht hätte. Und da sagte er „Zeig mir das auch!“ Und ich habe ihm Unterschiede gezeigt. Beim Aufstehen kannst du zum Beispiel viel Raum in alle Richtungen nutzen. Und er hat es auch entdeckt. Es geht viel leichter, das ist wie tanzen! Mein Partner ist ein Büromensch. Und sogar dort, in seinem geliebten Bürostuhl, positioniert er sich jetzt anders. Er sagt, dass er jetzt seinen Tennisarm und seine Wirbelsäule viel besser entlasten kann. Und auch er fühlt sich jetzt um einiges beweglicher.

Sabine: Herta, ich danke für das Gespräch!