

Impulse in der Bewegungsarbeit mit alten Menschen



Bernhard Müller
Dozent
bernhard.mueller@bfh.ch

Bereits seit 2009 bietet die BFH eine Weiterbildung zur Bewegungsbasierten Altersarbeit an und hat damit ein ganzheitliches Bewegungsmodell in die Altersarbeit eingeführt. Statt auf Gesundheitsprävention fokussiert der Ansatz auf sinnstiftende Alltagsgestaltung. Absolventinnen und Absolventen berichten, in welchen Feldern sie heute tätig sind und wie die Weiterbildung sie in ihrem Denken und Handeln beeinflusst hat.

Die ersten Absolventinnen und Absolventen des Studiengangs zur Bewegungsbasierten Alltagsgestaltung, wie der Studiengang heute heisst, waren Pioniere. Sie interessierten sich für das Thema und meldeten sich zur Weiterbildung an, obwohl sie nicht wussten, was schliesslich aus ihnen wird, wie ihr zukünftiges Berufsprofil aussehen würde, geschweige denn, wie viel Geld sie damit verdienen würden. Was hat sie angetrieben?

Bewegung verknüpft mit Lebensfragen

Zwar ist Selbständigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter das prioritäre Handlungsfeld der Alterspolitik. Ausschlaggebend für die Wahl dieses Studienganges ist jedoch oft die Verknüpfung von Bewegung mit Lebensfragen. Darin liegt u.a. auch dessen Einzigartigkeit, wie eine Absolventin zusammenfasst: «Ich möchte mit Menschen arbeiten und Bewegung ist etwas, das mich interessiert.»

Mit dem Begriff «Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung» wird der ganzheitliche Zugang zur individuellen Alltags- und Lebensgestaltung betont. Menschen bearbeiten mit ihrer Bewegung ihre Lebensthemen, gestalten ihre Begegnungen mit anderen Menschen, schaffen sich Wohn- und Lebensraum und setzen Hilfsmittel ein, die alltägliche Aktivitäten erleichtern. Themen wie Altersdepression, Vereinsamung, sinnentleerter Alltag oder eingeschränkter Bewegungsradius können sich durch bewegungsbasierte Arbeit wandeln; beispielsweise in das Erleben von Freude und Zufriedenheit, in die Erfahrung, dazugehören und etwas beitragen zu können, in Sinnerfahrungen sowie in die Erweiterung der Mobilitätsgrenzen im Alltag. Ohne Gesundheit direkt zu thematisieren, zeigen sich gesundheitsförderliche Wirkungen.

Beispiel: Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten statt Sturzangst

Wenig aktive oder vulnerable alte Menschen zeigen oft geringe Motivation für Bewegungsangebote, wenn sie mit Leistung, Sport, Gymnastik oder dem Drohfinger der Gesundheits- oder Sturzprävention verbunden werden. Gerade mit der Sturzthematik wird in dieser Hinsicht ein Verbot kultiviert, das unmenschlich ist: das Verbot umzufallen. Umfallen ist menschlich, wir tun das in allen Lebensphasen und unterschiedlichsten Situationen. In der bewegungsbasierten Arbeit geht es weniger um die Angst zu stürzen und die damit verbundenen abschreckenden Folgen. Thema ist vielmehr das Vertrauen in das Wieder-Aufstehen-Können, d.h. in die eigenen Bewegungsfähigkeiten. Eine 95-jährige Teilnehmerin eines Bewegungskurses erzählte, sie sei auf dem Friedhof umgefallen. Auf die Frage, ob sie denn keine Angst gehabt habe, antwortete sie mit einem Lachen: «Ich war froh, dass niemand da war um zu helfen. Die würden mir am Arm zerren und ich müsste sofort wieder auf die Füsse kommen. Da stehe ich lieber selbst auf. Ich wusste ja, dass ich es kann und konnte mir die nötige Zeit nehmen.» Sie bringt mit dieser Aussage die Stärkung ihres Willens zur Selbstbestimmung und die Förderung ihres Zutrauens zur Selbständigkeit zum Ausdruck, die sie in der befähigenden Bewegungsschulung aufgebaut hat.

Engagement in einem persönlich bedeutungsvollen Lebensbereich

Wer sich mit bewegungsbasierter Alltagsgestaltung auseinandersetzt, erkundet den Weg durch das unerschöpfliche Potenzial eigener Bewegung und schöpft aus diesem Körperwissen neue Bewegungsfähigkeiten. Dieser Weg fördert Erkenntnisse zutage, die gängige, eingeschliffene Überzeugungen des eigenen Menschen- und Altersbildes grundsätzlich in Frage stellen. Durch diesen Erkenntnisprozess entstehen Paradigmenwechsel und neue Impulse in verschiedensten Wirkungsfeldern der bewegungsbasierten Arbeit mit Menschen. Die Auswahl von Portraits von Absolventinnen und Absolventen vermittelt einen kleinen Einblick.

Pionierinnen und Pioniere in der Praxis

Annegreth Birle

Annegreth Birle ist Fachfrau für Bewegungs-basierte Altersarbeit am Zentrum für Langzeitpflege Schlössli Biel-Bienne. Sie leitet die interprofessionelle Fachgruppe Bewegungsförderung und begleitet Auszubildende und



Zivildienstleistende in der Praxis der befähigenden Bewegungsarbeit mit Bewohnerinnen und Bewohnern. Zudem begleitet sie thematisch die Interessengruppe Bewegungsförderung und arbeitet in der Qualitätssicherung im Bereich Pflege mit. Jeden Morgen ist sie unterwegs, um Bewohnerinnen und Bewohner individuell in ihrer Selbständigkeit zu befähigen oder zusammen mit Pflegenden neue Möglichkeiten der Selbstständigkeitsförderung zu entdecken.

«Bewegungsbasierte Altersarbeit ist aus dem Schlössli nicht mehr wegzudenken. Sie befähigt die Mitarbeitenden in ihrer täglichen Unterstützungsaufgabe, die Bewohner erleben Freude an der Vielfalt ihrer eigenen Bewegungen, die Vorgesetzte unterstützt die Weiterentwicklung.»

Elsbeth Kuratle

Elsbeth Kuratle ist diplomierte Ernährungsberaterin FH. Zwei Schwerpunkte kristallisierten sich nach ihrem Abschluss in Bewegungsbasierter Altersarbeit heraus.



Einerseits die Arbeit mit Hilfe suchenden Menschen, die wegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und anderer gastroenterologischer Probleme in ihrer Alltagsgestaltung eingeschränkt sind. Andererseits ihre ehrenamtliche Mitwirkung in der Altersarbeit einer Kirchgemeinde. Im Rahmen von Ferienwochen entdecken Seniorinnen und Senioren in einer täglich angebotenen Bewegungsstunde neue Bewegungsabläufe, die ihren Alltag schmerz- und angstfreier machen sowie ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit fördern sollen.

«Ernährungslehre und kinästhetische Bewegungsschulung ergänzen sich in meiner Tätigkeit in einer gastroenterologischen und einer hausärztlichen Arztpraxis zu einem ganzheitlicheren Angebot für meine Patientinnen und Patienten.»

Verena Rytz

Die diplomierte Feldenkrais-Trainerin Verena Rytz hat den MAS in Gerontologie mit Schwerpunkt Bewegungs-basierte Altersarbeit abgeschlossen. Sie ist selbständig mit eigener Praxis, macht Hausbesuche und Beratungen für Menschen im Alter ab 50 Jahre. Sie folgt der Absicht, durch Bewegung neue



Möglichkeiten der Alltagsgestaltung zu entdecken, sei es in körperlichen oder geistig-psychischen Anliegen. Sie ist zudem Assistentin im Studiengang Bewegungs-basierte Alltagsgestaltung, wo sie ihr Wissen und ihre Erfahrung an die Studierenden weitergeben kann. Damit trägt sie wesentlich zur Weiterentwicklung des Studienganges bei.

«Bewegungsbasierte Altersarbeit ermöglicht mir, Geriatrie, Rehabilitation und Erwachsenenbildung mit meiner langjährigen Selbständigkeit als Feldenkrais-Lehrerin sinnvoll zu verbinden. Es fasziniert mich, wie Bewegung die Menschen in ihrem Innersten berührt und sich Unerwartetes zeigt.»

Doris Moser



Doris Moser arbeitet als Pflegefachperson und als Kinaesthetikverantwortliche in einem Alters- und Pflegeheim. Sie weiss, wo die Nöte der Pflegenden und der Heimbewohnerinnen und -bewohner liegen. Das Konzept der Bewegungsbasierten Altersarbeit ermöglicht es beiden Seiten, schwierige Alltagsaktivitäten unmittelbar im täglichen Tun anzuschauen. Oft sind es nur kleine Veränderungen, die viel bewirken, wie zum Beispiel das Umstellen eines Möbelstücks, die Erfahrung eines neuen Bewegungsablaufs, ein gutes Gespräch. Wenn die Pionierin Bewegungsbasierte Altersarbeit an eine Arbeitsgruppe und von dieser den andern Mitarbeitenden weitergeben kann, wird die befähigende Bewegungskultur im ganzen Heim sichtbar.

«Der ganzheitliche Ansatz Bewegungsbasierter Altersarbeit veränderte meine Haltung und meinen Umgang mit Heimbewohnerinnen und -bewohnern nachhaltig. Ihre Bewegungsmuster sind genauso einzigartig wie ihre Charaktere. Durch gemeinsame Bewegungserfahrungen lernen wir voneinander und schaffen Entwicklungsmöglichkeiten.»

Daniela Nell

Die ehemalige Lehrerin Daniela Nell arbeitet als Fachverantwortliche Sport und Bewegung bei Pro Senectute Berner Oberland. Ihr Wissen in Bewegungsbasierter Altersarbeit kann sie an FitGym-Leitende weitergeben.



In Zusammenarbeit mit ZIA (Zwäg ins Alter), welches die Gesundheitsförderung im Alter anstrebt, verknüpft sie Bewegungserfahrungen mit Begegnungen zwischen Menschen. Gerade in abgelegenen Regionen ist ein solches Angebot besonders wichtig. In einigen Gebieten des Oberlands konnten bereits erfolgreiche Anlässe durchgeführt werden, aus welchen weitere Bewegungsangebote am Entstehen sind.

«So lange wie möglich selbständig zu Hause leben! Dieser Satz begleitet mich seit fünf Jahren. Mit alltagsorientierten Bewegungserfahrungen möchte ich ältere Menschen befähigen, auf spielerische Art und Weise verborgene Bewegungsressourcen zu wecken und zu nutzen.»

Regine Fankhauser

Die promovierte Biologin Regine Fankhauser arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut Alter der BFH. Sie ist verantwortlich für die Datenauswertung eines grösseren Evaluationsprojektes. In zehn Alters- und Pflegeheimen werden 12-teilige alltagsorientierte Bewegungskurse für eine gemischte Gruppe durchgeführt, bestehend aus Heimbewohnerinnen und -bewohnern, Mitarbeitenden, Angehörigen und Kindern. Vor und nach dem Kurs werden mit den Teilnehmenden umfangreiche Assessments durchgeführt. Damit sind Rückschlüsse über die Wirksamkeit der bewegungsbasierten Altersarbeit möglich.



«Es fasziniert mich, wie Menschen über die bewegungsbasierte Arbeit ihr Bewegungspotenzial besser zu nutzen lernen. Da es sich hier um ein neues Fachgebiet handelt, ist es wichtig, seine Wirksamkeit zu erforschen.»

Beatrix Jeannotat

Die Architektin Beatrix Jeannotat arbeitet in der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu im Bereich Haus



und Freizeit mit Schwerpunkt Wohnen im Alter. Ihr Wissen in bewegungsbasierter Altersarbeit bringt sie ein sowohl in Fachbroschüren und -dokumentationen als auch in verschiedensten Arbeitsgruppen. Täglich berät sie Planungsbüros, Behörden und Liegenschaftsverwaltungen zur baulichen Sicherheit und zur Sturzprävention in Gebäuden. Wertvoll ist für Beatrix Jeannotat die fruchtbare Zusammenarbeit mit dem Institut Alter der BFH. Durch die Verbindung von Forschung, Bildung und Beratung entstehen gemeinsame innovative Projekte im Bereich Bewegung im Alter.

«Mich fasziniert der Blickwinkel auf alte Menschen und deren Lebenswelt. Ich will in meiner Arbeit Verständnis wecken für das, was ansteht, und aufzeigen, dass es unsere Zukunft ist, die wir jetzt kreieren.»

Manuela Studer-Schmidiger

Manuela Studer-Schmidiger arbeitet im Alterswohnenzentrum Schlossmatte in Ruswil als Teamleiterin. Viele Bewohnerinnen, Bewohner und ihre Angehörigen sowie Mitarbeitende haben Angst vor Stürzen, was Alltagsbewegungen reduziert und Selbständigkeit schwächt. Mit der Integration bewegungsbasierter Altersarbeit in ihren Arbeitsalltag kann diese Angst vermindert und stattdessen Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltagsleben aufgebaut werden. Ein wichtiges Ziel ist es, Teammitglieder so anzuleiten und zu begleiten, dass sie es sich zutrauen, gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern neue Bewegungen auszuprobieren und deren Selbständigkeit im Alltag zu fördern.



«Mit bewegungsbasierter Altersarbeit will ich gemeinsam mit Bewohnerinnen, Bewohnern und Mitarbeitenden neue Bewegungsmöglichkeiten im Alltag entdecken und dabei erfahren, wie eine Interaktion verändert werden kann, damit die Anstrengung auf beiden Seiten klein ist.»

Andreas Zbären

Als Wellness- und Fitnesstrainer mit eigenem Trainingsstudio hat sich Andreas Zbären auf die Altersgruppe 50+ spezialisiert. Mit der Verbindung von Maietta-Hatch Kinaesthetics und klassischer Trainingslehre im Rahmen seiner Masterarbeit in Gerontologie mit Schwerpunkt Bewegungsbasierte Altersarbeit und auch in seiner professionellen Arbeit betritt er Neuland



in der Bewegungsforschung. Das Zusammenführen beider Wissenschaften ermöglicht es ihm, Trainingsprogramme mit hochwirksamer Bewegungssensibilisierung im Alltag zu vermitteln. Diese

Selbsterfahrung befähigt älter werdende Menschen, ihre Körper als Feedback-Kontrollsysteme besser zu verstehen.

«Lebende Systeme lernen durch Aktion und Reaktion. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir von einer Muskelzelle oder einem Menschen sprechen. Die Feedback-Kontrolle lebender Systeme ist eine meiner wichtigsten Erkenntnisse aus der bewegungsbasierten Altersarbeit: Als geschlossenes System kontrollieren Menschen ihre Bewegung von innen.»

Barbara Prinz

Barbara Prinz ist Leiterin Jugend und Sport sowie Projektleiterin Pro Velo Biel. Als Quereinsteigerin arbeitet sie zudem als Fachfrau Bewegungsbasierte Altersarbeit mit einem Teilpensum im Bereich Physiotherapie im Zentrum für Langzeitpflege Schössli Biel-Bienne. Sie erlaubt sich in dieser Arbeit einen Paradigmenwechsel



weg vom Dienstleistungsansatz für Heimbewohnerinnen und -bewohner hin zu mehr Selbstbestimmung und Selbständigkeit im Alltag. Die Menschen erfahren, dass diese Art von Bewegung ihr

Inneres tief berührt, insbesondere wenn sie anderen Menschen von ihrem gemeinsam Erlebten oder aus ihrem Leben erzählen können.

«Mein Fachwissen über soziale, geistig-psychische, körperlich-kinästhetische sowie tänzerische Aspekte bewegungsbasierter Arbeit ermöglicht mir, mich zusammen mit alten Menschen ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen zuzuwenden.»

Eliane Weber

Die Juristin Eliane Weber gibt als freischaffende Kursleiterin bei Pro Senectute Freiburg den Leiterinnen Erwachsenen sport Schweiz Einblick in die bewegungsbasierte Altersarbeit. Es sind sowohl deutsch- als



auch französischsprachige Teilnehmerinnen dabei. Eliane Weber ist damit die erste Fachfrau in Bewegungsbasierter Altersarbeit, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen an ein wichtiges Zielpublikum in der Romandie weitergeben kann. Neben ihrer Kurs-tätigkeit bietet sie Bewegungsarbeit für Einzelpersonen an.

«Ältere Menschen haben mehr Bewegungspotenzial, als sie denken. Mit dem Ansatz der bewegungsbasierten Altersarbeit kann ich sie auf eine neue Art und Weise begleiten, sie gezielter an ihre Bewegungsmöglichkeiten und ans Ausprobieren heranführen. Ihre positiven Bewegungserfahrungen und -erleichterungen in ihrem Alltagsleben freuen und motivieren mich.»

Esther Zürcher

Esther Zürcher ist Altersbeauftragte der Gemeinde Worb und Inhaberin einer Einzelirma. Sie bietet



Dienstleistungen für Gemeinden sowie Beratung, Bewegungskurse und Therapien für Gruppen und Einzelpersonen an. In der Gemeinde Worb ist sie für den Aufbau, die

Führung und Bewirtschaftung der Fachstelle für Altersfragen und die Umsetzung des Altersleitbildes zuständig. Der integrative Ansatz der bewegungsbasierten Alltagsarbeit eröffnet ihr neue Möglichkeiten für die Unterstützung älter werdender Menschen. Das grundlegende Verständnis für die Bedeutung von Bewegung fliesst in die Gemeindeberatungen ein und beeinflusst ihren persönlichen Alltag.

«Der Bildung durch Bewegung kann ich mich nicht entziehen. Bewegung wirkt ohne bewusste Veränderung. Sie beeinflusst mein Denken und Handeln im beruflichen und im persönlichen Alltag.»

DAS Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung

April 2015 bis Mai 2017

Anmeldeschluss: 1. März 2015

CAS Grundlagen bewegungsbasierter Alltagsgestaltung

April 2015 bis März 2016

Anmeldeschluss: 1. Februar 2015

Weitere Informationen und Anmeldung

alter.bfh.ch

Web-Code: D-GER-2 und C-GER-2