



Freude an der Alltagsbewegung ist Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter

Freude an der eigenen Bewegung kann der Schlüssel zu lebenslanger Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität sein. Notwendig ist ein Paradigmenwechsel weg von der Prävention hin zur Förderung. Eine Kultur der Freude an der eigenen Bewegung kann entstehen, wenn Synergien von Kinaesthetics, Trainingswissenschaft, Ressourcen- und Sozialraumorientierung sowie der Reflexion der Identität genutzt werden.



Prof. Bernhard Müller
Studienleiter und Dozent
Kompetenzzentrum Gerontologie
bernhard.mueller@bfh.ch

Freude an der eigenen Bewegung: Ist das nicht die ureigenste Kraft, die in unserer Bewegung stets wieder neu erblüht? Wir sind entzückt, spüren eine innere Freude, wenn wir einem kleinen Kind zuschauen, wie es sich auf dem Boden bewegt, herumrollt und dabei seine Welt erkundet. Wir staunen über sein Strahlen, wenn es ihm gelingt, sich alleine aufzurichten. «Ich will selber» ist seine selbstbestimmende Aussage. Im Gefühl der Sicherheit, vom Boden

getragen zu sein, gestaltet es in seinem kreativen Bewegungsspiel ganz gegenwärtig seinen Alltag. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes «Bewegung».

Dagegen fühlen wir eine innere Beklemmung, wenn wir einen älteren Menschen sehen, wie er – auf die Griffe eines Rollators gestützt, konzentriert und mit hoher Körperspannung – versucht, seinen Weg zu gehen. Die Freude am Erkunden der eigenen Bewegungsmöglichkeiten ist der Angst gewichen, im wahrsten Sinn des Wortes die «Selbstständigkeit» zu verlieren und zu stürzen. Durch den Rollator entsteht eine scheinbare Sicherheit, in Tat und Wahrheit jedoch eine Abhängigkeit und ein Vertrauensverlust in die eigene Gestaltungskraft. Der Rollator gestaltet den Menschen, nicht umgekehrt. Im Gesicht des älteren Menschen entdecken wir kaum ein Lächeln, geschweige denn einen Ausdruck von Freude an der eigenen Bewegung. Im Gefühl der Unsicherheit, auf dem

Boden gefährdet statt getragen zu sein, entsteht eine Bewegungskultur des Sitzens, im Extremfall der Bettlägerigkeit.

Ein Teufelskreis

In einer solchen Bewegungskultur geht die Sensibilität für eigene Bewegungsreize zunehmend verloren. Es entstehen Defizitgedanken, die ein negatives, selbstabwertendes Körperbild verstärken. Sitzenbleiben engt den eigentlich vorhandenen Bewegungs- und Handlungsspielraum ein, schläfert die Muskeltätigkeit ein. Die Energieproduktion in den Muskeln und damit die Motivation sich zu bewegen nimmt deutlich ab, die Versorgung aller inneren Organe, auch des Gehirns, verschlechtert sich. Die Körperhaltung sackt zusammen, die Atmung wird gepresst, eng und flach. Schliesslich wird der Mensch sich selbst zur Last, und er merkt, dass er auch anderen zur Last fällt. Hätte man doch rechtzeitig vorgebeugt!

Förderung statt Prävention

Prävention ist gut gemeint. Man will einer Zukunft mit chronischen Krankheiten und schlechter Lebensqualität zuvorkommen. Eine Evaluationsstudie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich aus dem Jahr 2003 zur Bewegungsförderung körperlich inaktiver Menschen im mittleren Lebensalter weist auf die Problematik der Prävention hin: «Bewegung aus gesundheitlicher Verpflichtung kann einen bedrohlichen Charakter haben. Die Tatsache, dass Beschwerden, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, mit zunehmendem Alter gefährlicher werden können, ist im Bewusstsein der Zielgruppe verankert und bewirkt ein grosses Unbehagen, kann aber eine nachhaltige Motivation für gesundheitswirksame Bewegung nur begrenzt begründen.» Prävention fördert weniger die Freude an der eigenen Bewegung als vielmehr das schlechte Gewissen.

Die Studie stellt den Gegenwartsbezug ins Zentrum, losgelöst von Gesundheits- und Leistungsverpflichtungen: «Der Anreiz und die Motivation sich körperlich zu bewegen oder an einem Bewegungsangebot teilzunehmen ist im unmittelbaren persönlichen Erleben verankert. Bewegung soll Zufriedenheit bewirken. Freude an der körperlichen Bewegung oder am «Anlass Bewegung», d.h. an der Bewegung in einem angenehmen Kontext (gemeinsam mit anderen; in der Natur) werden angestrebt. Bewegung hat somit einen intimen Charakter. Der hohe Anspruch, sich aus eigener Motivation zu bewegen, ist verbreitet. Ein spürbares körperliches Erfolgserlebnis (ohne Leistungsanspruch) kann einen attraktiven Anreiz bieten.»

Bewegung in Alltagsaktivitäten fördern

Eine neue Studie des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg aus dem Jahr 2010 mit Menschen zwischen 65 und 94 Jahren zeigt die – mit zunehmendem Alter wachsende – Bedeutung von Alltagsaktivitäten auf. Aktivitäten wie leichte oder schwere Arbeiten in Haus und Garten, Erledigungen zu Fuss oder mit dem Fahrrad, gemächliches Spazierengehen, Herumtoben mit Enkeln und anderen Kindern haben im Vergleich zu sportlichen Aktivitäten eine übergeordnete Bedeutung. In all diesen Aktivitäten kommen der Gegenwartsbezug und die Zufriedenheit, sich in seinem Sozial- und Lebensraum bewegen zu können, deutlich zum Ausdruck.

Die Freude beginnt im Kontakt mit der Welt

In einer kleinen Studie, die eine Abteilungsleiterin eines Alters- und Pflegeheimes

2010 im Rahmen des DAS-Studiengangs Bewegungsbasierte Altersarbeit mit einzelnen Bewohnerinnen erstellt hat, konnte die Bedeutung einer alltagsbezogenen Förderung gezeigt werden. Auslöser war ihr Erschrecken darüber, dass die Bewegungskultur des Heimes eine defizitorientierte Rollatorkultur ist, geprägt von der leisen Botschaft «Nicht zur Last fallen». Dank einer schrittweisen Sensibilisierung für ungenutzte Bewegungsressourcen und -spielräume mittels Kinaesthetics (Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz auseinandersetzt, Anm. d. Red.) erwachte in den Bewohnerinnen ein neues Körpergefühl; verbunden mit dem Zutrauen, dass ein Gehen ohne Rollator möglich sein könnte. Gespräche, in denen sie ihren Willen sowie die eigenen, sozialen und lebensräumlichen Ressourcen erkundeten, eröffneten ihnen einen neuen Blick auf ihren Alltag. Als rollatorabhängige Menschen konnten sie langsam die Kompetenz entwickeln, sich mit der einen Hand auf der Schulter einer Begleiterin und mit der anderen an deren Ellbogen zu halten. Sie richteten sich auf, ihr Körper entspannte sich, ihre Augen fokussierten nicht mehr Rollator und Boden, sondern entdeckten einen weiteren Horizont ihres Lebensraumes. Sie traten in Kontakt mit ihrer sozialen Welt. Es begleitete sie ein Mensch, mit dem sie sich während des Spaziergangs sogar unterhalten und lachen konnten.

Neue Persönlichkeitsaspekte wecken

Nur schon eine kurze Strecke in dieser Bewegungserfahrung, integriert in die aktuelle Alltagssituation, kann zu einer sichtbar höheren Lebensqualität führen. Mit kleinen Trainingsreizen kann die Muskelkraft gestärkt werden. Solche Erfahrungen können unterdrückte, innewohnende Persönlichkeitsaspekte wecken, die verwirklicht werden wollen. Ein neues Bewusstsein der Frage «Was ist mir wichtig in der alltäglichen Lebensgestaltung?» kann zur subjektiven Einschätzung führen, dass der Alltag, der Augenblick, Sinn hat. ■

Literatur:

Birle, A. M. (2010): Förderung von Bewegungskompetenz bei Bewohnern im Pflegeheim. Unveröffentlichte Abschlussarbeit im Rahmen des DAS-Studiengangs Bewegungsbasierte Altersarbeit. Berner Fachhochschule, Kompetenzzentrum Gerontologie.

Ceesay-Egeli, K. (2003): Evaluation von Anreizsystemen zur Bewegungsförderung. Fokusgruppen mit körperlich inaktiven Menschen im mittleren Lebensalter. Schlussbericht. Universität Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin.

Cihlar, V.; Rott C. (2010): Aktiv in Heidelberg. Abschlussbericht. Universität Heidelberg: Institut für Gerontologie.

Diskutieren Sie mit!

Ist die Freude an der Alltagsbewegung wirklich die nachhaltigste Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter? Welche Rahmenbedingungen können eine solche förderungsorientierte Bewegungskultur im Alter unterstützen?

Tauschen Sie sich zu diesen und anderen Fragen aus. Schauen Sie in unserem Online-Forum vorbei!

www.soziale-arbeit.bfh.ch/impuls

Tagung vom 15. März 2011 Brennpunkt «Bewegung im Alltag – Bewegung im Alter»

Die Tagung beleuchtet aus verschiedenen Perspektiven unterschiedliche Aspekte von Bewegung und Bewegungsbewusstsein, die eine förderungsorientierte Bewegungskultur ermöglichen können.

DAS Bewegungsbasierte Altersarbeit Mobilität bis ins hohe Alter fördern

Freude an der eigenen Bewegung = Mobilität = Freiheit = Selbstbestimmung. Die Studierenden verwirklichen diese Leitidee, indem sie Menschen ab dem mittleren bis ins hohe Alter in ganzheitlichen alltagsbezogenen Bewegungsangeboten begleiten, welche die Lebensgestaltung sowohl im körperlichen, geistig-psychischen als auch im sozialen und ökologischen Bereich fördern. Diese integrative Kompetenz der Alltags- und Lebensgestaltung verbindet die Bewegungsansätze der Kinaesthetics, der Trainingswissenschaft, des Tanzes mit Methoden der Ressourcen- und Sozialraumorientierung und der Reflexion der Identität.

Durchführung

September 2011 bis Oktober 2013

Informationen und Anmeldung

Nähere Angaben zu beiden Angeboten ab Seite 69 und unter www.gerontologie.bfh.ch