

Wer rastet, der rostet!
... in Bewegung bleiben



Expertise zum Bewegungsrاد

Bewegungsaktivitäten im Seniorenalter – fachliche Begründung des Bewegungsspiels

Ältere Personen leiden an Bewegungseinschränkungen. Diese sind häufig Schutzmechanismen und führen dazu, dass die Muskulatur und viele weitere Stoffwechselprozesse nicht mehr auf Hochtouren laufen. Anfänge solcher sich einschleifender Bewegungsmuster sind schon bei 40-45 Jährigen zu erkennen. Ein älter werdender Mensch ist nicht ein normaler Erwachsener, dem seine Kleider nicht mehr passen, weil er kleiner wurde (in Anlehnung an Rousseau)! Er ist eine Person, die immer wieder neu lernen muss, sich mit selbstständig reduzierenden Kompetenzen in einer (scheinbar) vertrauten Welt zu leben und sich im Alltag zu recht zu finden.

Der oben angesprochene Verlauf verhält sich modellhaft wie eine Spirale, die sich allmählich nach unten dreht und sehr schwer unterbrochen werden kann. Die einzelnen Prozesse bedingen sich gegenseitig. Sie führen langsam aber stetig in die Gebrechlichkeit und irgendwann ist man auf fremde Hilfe angewiesen.

Es gibt nur einen Weg aus dieser Spirale: sich selber darüber klar werden, wie es mit der eigenen Mobilität in der eigenen Umwelt aussieht. Sehr häufig geschieht es im häuslichen Umfeld, dass sich aus einem aktiven Leben eine hilfebedürftige Gebrechlichkeit entwickelt. Körperliche Unzulänglichkeiten und zunehmende Schwächen hemmen die Eigeninitiative zur selbständigen Versorgung und die Motivation zu Bewegung. So werden von den Betroffenen sehr bald Sozialdienste in Anspruch genommen. Weitere Faktoren wie altersbedingte Osteoporose und unbewusste Fehlernährung oder ein Rückzug aus den sozialen Kontakten verschärfen die Situation. Die mentale Trägheit hindert die Personen daran, ihren Alltag weiterhin rege und betriebsam in unabhängiger Eigenständigkeit zu organisieren.

Normalerweise wird ein kleiner Stolperer auch noch in hohem Alter „automatisch“ abgefangen. Dabei wirken zum größten Teil Reflexe mit. Diese funktionieren auch solange wir leben. Wenn aber keine Muskulatur mehr vorhanden ist, an die der Reflex sein Kommando schicken kann, geht dieser Befehl ins Leere...

Mit dem hier vorgestellten Spiel bzw. den darin enthaltenen Bewegungsaufgaben und -anweisungen wird erreicht, dass bei regelmäßiger Durchfüh-

rung der Altersprozess in seiner Gesamtheit verlangsamt werden kann. Viele wissenschaftliche Studien bescheinigen, dass moderates Training von Kraft und/oder Ausdauer bis ins sehr hohe Alter wirksam sein kann (Rauchenwald 2003).

Die Übungen sind stark angelehnt an jene Funktionen, die Alltagsbewegungen haben oder sie weisen einen medizinischen Sinn auf. Es wird in den Übungen vermieden, künstliche Arrangements zu schaffen, die im realen Leben auch nicht vorherrschen. Wenn die Übungen manchmal etwas lustig erscheinen, gibt es Lerneffekte wie den, dass einem nach wiederholtem Durchführen die Situation einfällt, in der man sich so oder ähnlich bewegt hat.

Deshalb sind die Übungen sehr offen gehalten, sowohl in der Anweisung und erst recht in der Möglichkeit der Ausführung. Die Beschreibungen dienen als Rahmenkonzept für die Ausführung. Oftmals gibt es bei den Mitspielern eine Zahl von Einschränkungen materieller oder körperlicher Art, die einen dazu zwingen oder veranlassen eine Lösung zu finden, wie trotz dieser Hindernisse die Bewegung ausgeführt werden kann. Was würde eine Bewegungsbeschreibung nutzen, die sehr detailliert einen Bewegungsablauf darstellt, der dann daran scheitert, dass nur Personen mit gesunden Schultergelenken und frei beweglicher Hals- und Brustwirbelsäule die Übung durchführen können? Es macht auch wenig Sinn, jede etwaige Lösungsmöglichkeit für jede Beeinträchtigung zu berücksichtigen, und die Bewegungsbeschreibung über mehrere Karten zu beschreiben.

Die Übungen sind bewusst so gestaltet, dass man in der einen oder anderen Situation sein Gleichgewicht und seine Fähigkeiten an die persönliche Grenze bringen kann. Dies liegt darin begründet, dass besonders in dieser Situation der Körper wieder lernt, mit den vielfältigen Alltagsanforderungen umzugehen. Einerseits liegt somit ein gewisser Aufforderungscharakter in den Übungen. Andererseits kann jeder die Übung so ausführen, wie er sich dazu in der Lage fühlt. Es gibt keine falschen Bewegungen! Man lernt, sich selbst auch wieder einschätzen bzw. behält die eine und andere Gabe länger.

Alle Mitspieler sollten auf ihrem Niveau das Spiel gestalten. Derjenige, der auf das Sitzen angewiesen ist, sollte versuchen, alle Übungen im Sitzen durchzuführen und die Fortbewegungsübungen auch im Sitzen auf dem Platz wie ein Pantomime durchführen. Andere wiederum haben kaum Probleme mit den

Übungen. Wiederum Dritte sind diejenigen, die man bei der Durchführung etwas bremsen muss. Aus den unzähligen Gründen, die hier genannt werden könnten, erscheint es notwendig, dass zumindest bei den ersten Spielrunden eine verantwortliche Person aus der Institution mit hilft, das Spiel zu leiten. In Grenzfällen ziehen sie auf jeden Fall den Hausarzt zu Rate!

In diesem Spiel wird sehr konsequent der Gedanke zugrunde gelegt, dass jeder Mensch grundsätzlich gesund ist, zwar durchaus Einschränkungen aufweist aber damit auch zurechtkommt und aktiv am sozialen Leben teilnimmt. Die Übungen fordern auf, etwas mehr zu tun, als man vielleicht gewohnt ist. Dieser Spielreiz sollte daher immer mit positiven Emotionen begleitet werden. Daher kann und soll die eine oder andere Übung auch einen selbst erheitern. Familienmitglieder und Freunde auf Besuch sollen gerne mitmachen.

Das regelmäßige Durchführen dieses Spiels und, im günstigen Fall, das freiwillige Wiederholen außerhalb der Spielrunde führt zu körperlichen Veränderungen, die zum Teil weniger sichtbar sind und/oder zum Teil sehr deutlich werden können. Diese Veränderungen liegen nicht nur in der körperlichen Kondition und der daraus gestärkten Gesundheit, sondern auch in der Psyche. Man wird in seinen Einstellungen positiver durch das Üben selbst und durch das soziale Gefüge des Miteinanders im Spiel. Mit der Zeit verstärkt sich auch die Selbstkompetenz. Man sieht sich wieder als aktiver MENSCH und ist nicht mehr Pensionär, Oma oder ...

Dr. Ronald Burger ist Bewegungs- und Trainingswissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Er leistete seinen Zivildienst schon in einem Alten- und Pflegeheim und machte dort seine ersten Erfahrungen mit der Gründung einer Gymnastikgruppe für die Bewohner der Einrichtung. Er sieht sich als Vertreter einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. In den bisher von ihm durchgeführten Projekten ist die Einbeziehung psychologischer und pädagogischer Konzepte selbstverständlich. Vor allem die Etablierung von Nordic Walking als Gesundheitswissenschaft ist auf seine Tätigkeit zurückzuführen.

Literatur:

Rauchenwald, M. (2003): Körperliche Fitness beim alternden Mann. In: Blickpunkt Der Mann. 1, S. 20-23.