



Lebensqualität im Alter

# Der Traum, bis ins hohe Alter beweglich zu sein

Im Gespräch: Antriani Steenebrügge und Ute Kirov

**Altwerden und Altsein sind natürliche Prozesse im Leben, die viele Menschen vor neue Herausforderungen stellen. Fragt man hochaltrige Menschen danach, wie sie ihre Lebensqualität einschätzen, so besteht immer ein Zusammenhang zwischen ihrer Bewegungskompetenz, Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit im Alltag und ihrer empfundenen individuellen Lebensqualität. „Menschen jeden Alters können lernen, ihre Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln, und dadurch bewusst ihren Alterungsprozess selbst beeinflussen“, sagt Antriani Steenebrügge und hat eine Vision.**

*Ute Kirov: Anni, du bist im Sommer 2016 in den beruflichen Ruhestand getreten. Nun könntest du auch als Trainerin zurücktreten und einfach nichts mehr tun. Warum engagierst du dich weiterhin und ganz besonders im Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“?*

**Antriani Steenebrügge:** Im Hinblick auf meine Pension machte ich mir bereits seit längerem Gedanken darüber, wie ich meine Zukunft auch mit Kinaesthetics weitergestalten kann. Vor fünf Jahren absolvierte ich die Ausbildung zur Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2 im personalen Bereich. Hierzu gehört auch das Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“. Damals wollten sich bei mir diesbezüglich noch keine Visionen einstellen. Das hat sich grundlegend geändert. Jetzt bin ich 63 Jahre alt und merke, dass sich einiges in meinem Leben verändert hat und ich mir z. B. in manchen alltäglichen Situationen mehr Zeit nehme als früher. Ich bewege mich im Alltag achtsamer; dies ermöglicht mir, Selbstverständliches anders zu tun und neue Varianten auszuprobieren. Und jetzt, im entschleunigten Alltag, war meine Vision plötzlich da: Mit dem Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“ kann ich auch anderen Menschen ermöglichen, die Wahrnehmung ihrer Bewegung zu sensibilisieren und ihre Möglichkeiten im Alltag zu entdecken und zu erweitern. Tief in mir spürte ich: Wenn ich nicht jetzt meine Vision zu verwirklichen beginne, wann dann?

*Kirov: Wie erfahren die Menschen vom Kinaesthetics-Lernangebot „Lebensqualität im Alter“?*

**Steenebrügge:** Diese und ähnliche Fragen stellte ich mir auch: Wie kann ich älteren Menschen erfahrbar machen, dass die bewusste Weiterentwicklung ihrer Bewegungskompetenz ein Zugewinn für ihre Lebensqualität im Alter ist? Wo kann ich Menschen finden, die sich dafür interessieren? Anfang letzten Jahres kam mir ein glücklicher Zufall zu Hilfe: Mein Kollege und Lernpartner, der Kinaesthetics-Trainer Stefan Giannis, führte an

unserer Klinik eine Informationsveranstaltung für pflegende Angehörige durch. Eine Teilnehmerin war sehr am Thema Bewegung und Bewegungserfahrung interessiert. Sie entdeckte, dass Kinaesthetics ihr helfen kann, ihre Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln und etwas für sich zu tun.

*Kirov: Und diese Teilnehmerin nahm Kontakt zu dir auf?*

**Steenebrügge:** Nein, sie sprach den Seelsorger der Klinik an, Herrn Karl-Heinz Leibold. Dieser wiederum kannte Kinaesthetics nur im Zusammenhang mit der Pflege und fragte Stefan erwartungsvoll, ob es nicht vergleichbare Angebote auch für ältere Menschen gäbe. „Natürlich gibt es das!“, war die Antwort. So kam im Rahmen unserer Netzwerkarbeit der Kontakt zustande.

In unserer Nachbargemeinde gab es das Projekt „Licht an“. Es wurde vom katholischen Bistum finanziert und hatte bereits viele Angebote für Kinder und Jugendliche, aber noch keine für ältere und alte Menschen. Deshalb war Herr Leibold sehr an „einem etwas anderen Bewegungskurs“ für diese Menschen interessiert.

Die Organisation war dann doch eine Herausforderung, aber letztendlich konnte im September 2016 das Angebot zum Programm „Kinaesthetics Lebensqualität im Alter“ im Rahmen des Projektes „Licht an“ in der Gemeinde St. Peter und Paul starten.

*Kirov: Was war das Besondere an diesem Kurs?*

**Steenebrügge:** Zunächst einmal die niederschwellige Aufteilung der Lerneinheiten. Geplant war ein Kinaesthetics-Bewegungsangebot über zehn Wochen, immer donnerstags von 14:00 – 15:30 Uhr. Wir starteten mit zehn TeilnehmerInnen im Alter von 60 bis 85 Jahren, von denen aber einige nicht immer anwesend sein konnten. Jedes Mal, wenn wir uns trafen, bearbeiteten wir ein anderes Thema aus dem Kinaesthetics-Konzeptsystem. Das heißt, wir begaben uns z. B. immer mit einem anderen Blickwinkel in die Rückenlage auf den Boden und standen wieder auf. Dies war ungewohnt für die meisten TeilnehmerInnen. Sie waren erstaunt darüber, dass es ein Sinnessystem – das kinästhetische Sinnessystem – gibt, mit dem man seine eigene Bewegung wahrnimmt, und erfuhren in der Bewegung bspw. das Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung. Sehr interessant fanden sie auch die Bedeutung von Knochen und Muskeln





im Kontext der Gewichtsorganisation in der Schwerkraft. Durch die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegung im Alltag wurde es ihnen überhaupt erst möglich, gewohnte Aktivitäten so langsam durchzuführen, dass sie merken konnten, wie sie es tun. Mit anderen Worten: Es war sehr interessant für sie, ihre gewohnten Alltagsabläufe zu beobachten und bewusst ein wenig zu verändern. Immer wieder merkten die TeilnehmerInnen, wie „gefangen“ sie bisher in ihren erlernten Bewegungs- und Verhaltensmustern waren und welche Möglichkeiten ihnen dadurch verwehrt blieben. Sie alle stellten bereits nach kleinen, bewussten Veränderungen in ihrer Bewegung im Alltag eine positive Wirkung auf ihre Gesundheit fest.

**Kirov:** Kannst du hierzu ein Beispiel nennen?

**Steenebrügge:** Nicht nur eines ... Eine 75-jährige Teilnehmerin sagte zum Beispiel: „Früher habe ich beim Aufstehen (Couch, Sessel, Bett, Bus, Bahn), immer die gleiche Position eingenommen. Jetzt spüre ich durch die veränderte Ausführung, z. B. durch Gewichtsverlagerung nach vorne oder seitliches Aufstützen, weniger Schmerzen in Knie und Rücken.“ Eine andere achtet jetzt im Alltag mehr darauf, was „gut“ für sie und ihren Körper ist.



Sie will „raus, aus den alten Mustern und Bewegungsabläufe bewusst verändern“. Und eine dritte Frau erkannte: „Je mehr ich über mich selbst erfahre, desto mehr erfahre ich über meine Möglichkeiten.“

Für alle TeilnehmerInnen war diese Art der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung völlig neu. Es war spannend zu beobachten, wie sich die bei einigen durchaus vorhandene anfängliche Skepsis in Begeisterung wandelte. Besonders fasziniert waren sie davon, wie sie sich „plötzlich“ bewusst wahrnehmen können. Ich würde sagen, die Quintessenz war: Es geht viel mehr, als man denkt.

**Kirov:** ... und das unabhängig vom Lebensalter. Nun ist dieser Kurs beendet. Wie schätzen die TeilnehmerInnen die Bedeutung von „Kinaesthetics Lebensqualität im Alter“ ein?

**Steenebrügge:** Hierzu möchte ich kommentarlos Aussagen verschiedener TeilnehmerInnen zitieren:

- „Danke, dass ich dabei sein durfte. Ich habe viel mitgenommen für mich und werde dies hoffentlich bis ins hohe Alter einsetzen.“
- „Genau in dieser Form ein zentrales Thema im Alltag.“
- „Der Kursus war lehrreich, jeder konnte etwas dazu beitragen und es hat auch Spaß gemacht!“
- „Es war ein guter Kurs und eine neue Erfahrung, die zum Mitdenken anregt.“
- „Ich glaube, was uns nicht verloren gehen darf, ist die Neugier, mehr über sich selbst und alles andere zu wissen. Es hat mir sehr gut gefallen und ich nehme viel mit.“

**Kirov:** Ja, diese Aussagen sprechen für sich! Das bedeutet jetzt aber auch, dass es weitergehen sollte. Was hast du geplant?

**Steenebrügge:** Meine Vision ist, eine Art Bewegungswerkstatt oder -café aufzubauen, in dem SeniorInnen gemeinsam ihre Bewegungskompetenz entwickeln, sich austauschen und einfach in Bewegung zusammenkommen können. Dieser Kurs war der erste Schritt, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Nun habe ich mehrere Optionen. Zum einen findet in Kürze ein Reflexionsgespräch mit dem Seelsorger Herrn Leibold statt, dessen Engagement den ersten Schritt überhaupt erst ermöglichte. Er signalisierte bereits, dass ich den (Bewegungs-)Raum des Familienzentrums der Gemeinde St. Peter und Paul in Hattingen auch in Zukunft kostenlos nutzen kann. Zusätzlich bot er

die Bewerbung weiterer Kurse im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Gemeinde an. Außerdem sprach er von einer bestehenden Gruppe von SeniorInnen, die sehr aktiv und interessiert an Bildungsangeboten jeglicher Art ist. Es wäre denkbar, dort eine Informationsveranstaltung zum Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“ zu machen und auch die Idee einer Bewegungswerkstatt vorzustellen. Auch die evangelische Gemeinde könnte ein Interesse an „Kinaesthetics Lebensqualität im Alter“ haben.

Darüber hinaus versicherten die TeilnehmerInnen des nun beendeten Kurses, ihre Erfahrungen und ihre Begeisterung in ihr jeweiliges Umfeld weiterzutragen. Sie sind überzeugt davon, dass dies nicht ein einmaliges Angebot bleiben darf. Meine Hoffnung ist, im Frühjahr 2017 den nächsten Kurs anbieten zu können.

**Kirov:** *Dies scheinen gute Voraussetzungen für die Verwirklichung deiner Vision zu sein. Für mich zeigt sich durch unser Gespräch auch wieder einmal, wie wichtig der persönliche Kontakt, unsere Netzwerkarbeit und nicht zuletzt gemeinsame Visionen sind ...*

**Steenebrügge:** Ja, und ich spüre in mir – jetzt in der „entschleunigten“ Zeit als Pensionärin – so etwas wie eine Verantwortung, im Kinaesthetics-Netzwerk sowie auch außerhalb Menschen dazu einzuladen, Kinaesthetics im Rahmen des Programmes „Lebensqualität im Alter“ im Sinne von lebenslangem Lernen kennenzulernen.

**Kirov:** *Ja, wie du bereits sagtest: Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich danke dir für das Gespräch.* ●



**Antriani Steenebrügge** ist Kinaesthetics-Trainerin, 1. Vorsitzende des Kinaesthetics-Vereins Deutschland e. V., Systemische Beraterin (DGSF) und lebt in Bochum.



#### Weiterführende Informationen:

- Das Kinaesthetics-Programm „Lebensqualität im Alter“:  
<http://bit.ly/2jD3ne6>



- Das Projekt „Licht an“ der Katholischen Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Hattingen:  
<http://bit.ly/2krMzLb>