

# Erfahrungen

Wo fließen Erfahrungen, die Menschen in ihrer Auseinandersetzung mit der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys gemacht haben, in persönliche oder berufliche Lebensbereiche ein? Nicht nur die Menschen, mit denen Claudia Kammerichs in einem Pflegeheim arbeitete, stolperten. Auch sie selbst „stolperte“ über Ziele und Vorgehensweisen der üblichen Bewegungsangebote. Birgit Rohloff nahm sich die Zeit, ihre Erfahrungen im Umgang mit Zeit zu Papier zu bringen.

## Stolpern, Stürze, Selbständigkeit Über Bewegungsarbeit mit alten Menschen

Claudia Kammerichs

Im Sommer 1999 wurde mir eine Stelle als Beschäftigungstherapeutin in einem Düsseldorfer Altenheim angeboten. Obwohl ich mich als Schauspielerin und Gymnastiklehrerin für diese Aufgabe nicht gerade prädestiniert fand, sagte ich begeistert zu. Ich konnte meine Arbeitszeit sowie die Angebote weitgehend frei gestalten und empfand die alten Menschen als eine interessante und dankbare Zielgruppe. Es lag in der Natur der Sache, dass ich meinen Schwerpunkt auf Musik, Singen und Bewegungsangebote legte. Wie in diese Tätigkeit auch meine langjährigen Erfahrungen mit der Arbeit Gindlers und Jacobys aus Kursen bei Marianne Haag einfließen, möchte ich im Folgenden berichten.

„Sitzgymnastik“ ist das, was in Altenheimen üblicherweise angeboten wird. Oft besteht diese aus eher anspruchslosen Übungen und kleinen Spielen, die so ausgerichtet sind, dass alle Bewohner, auch Rollstuhlfahrer und Demenzkranke, daran teilnehmen können. Die meisten in Altenheimen beschäftigten Therapeuten haben für den Bereich Bewegung keinerlei Ausbildung, und so geht es bei der Gymnastik weniger um Bewegung als vielmehr um Beschäftigung. So war's auch zunächst in meinen Stunden. Natürlich waren meine Übungen durchdacht, waren vielleicht auch anspruchsvoller als bei den Kollegen, aber es waren eben Übungen im klassischen Sinne: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und das möglichst spielerisch, damit niemand sich überfordert fühlt.

Irgendwann stolperte ich über die Fragen: Warum ei-

gentlich stürzen alte Menschen so häufig? Muss das so sein? Oder kann man dagegen etwas tun? Natürlich lässt die Muskelkraft im Alter nach, der Gleichgewichtssinn kann leiden, Medikamente und neurologische Erkrankungen tun ihr übriges, aber muss es wirklich so sein, dass man sich nicht mehr auf den Beinen halten kann, sich die Knochen bricht und immer ängstlicher wird? Eine Spirale, die sich ständig abwärts dreht.

Ich mochte mich damit nicht abfinden und beschäftigte mich mit dem Thema. Da es zu diesem Zeitpunkt nur sehr wenig Material und Erfahrungsberichte hierzu gab, war ich auf mich selbst und meine Erfahrung angewiesen. Schnell wurde mir klar, dass die oben beschriebene Sitzgymnastik wenig geeignet ist, der Sturzgefährdung entgegen zu arbeiten, da ja das Gleichgewicht in dieser Lage kaum gefordert und der Bereich „Fortbewegung“ einfach ausgeklammert wird. Auf diese Weise wird die Grundhaltung vieler, die bereits die leidvolle Erfahrung eines Sturzes gemacht haben: „Am besten bewege ich mich gar nicht mehr!“ noch unterstützt. Dabei müsste es im Gegenteil heißen: auf die Füße kommen!

Die Idee einer „Sturzprophylaxe-Gruppe“ wurde geboren. Ich startete mit einer Handvoll Mutiger (die Älteste war damals 95 Jahre) im Januar 2006. Unsere erste Aufgabe bestand darin, vom Sitzen zum Stehen zu kommen. Daran haben wir gemeinsam wochenlang probiert. Eine Alltagsbewegung, die wir Jüngeren routiniert (wenn auch nicht immer elegant)

wohl hundert Mal am Tag machen, ohne uns dessen bewusst zu sein, stellt für alte Menschen häufig ein riesiges Problem dar. Sie stützen sich rückwärts auf Stuhllehnen ab, greifen verzweifelt nach allem, was Halt zu bieten scheint oder benötigen sogar die helfenden Hände von Pflegekräften, die sie in den Stand ziehen, wo sie dann wackelig ihr Gleichgewicht zu „halten“ versuchen.

So war dies unser erster Versuch: Wie kann ich mein Gewicht verlagern, um aus dem Sitzen zum Stehen zu kommen? Wo stehen meine Füße am zweckmäßigsten? Kann mir die Blickrichtung, die Orientierung im Raum helfen, leichter zum Stehen zu kommen? Spiele ich mit der Schwerkraft, oder spielt die Schwerkraft mit mir? Eine spannende Arbeit begann... Nicht nur meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, sondern auch ich als Leiterin – wir fingen an zu probieren.

Nicht, dass ich mir das so vorgenommen hätte. Ich hatte mir natürlich Übungen überlegt, ein kleines Programm zusammengestellt usw. Aber von der ersten Stunde an hat es sich anders ergeben, was, glaube ich, damit zusammenhängt, dass das zentrale Thema von Anfang an die Angst gewesen ist. Angst, die zugleich Ursache und Resultat des Stürzens ist. Es musste also zunächst darum gehen, eine Arbeitssituation zu schaffen, die dem Einzelnen ermöglichte, ohne Druck auszuprobieren, was für ihn/sie geht. Die Angst durchaus zu respektieren als Warnzeichen, über das man sich nicht hinwegsetzen sollte, und trotzdem nicht allzu vorsichtig zu sein, was ja immer auch bedeutet: hinter den eigenen Möglichkeiten zurück zu bleiben. Neugier zu wecken auf sich selbst. Diese Aufgabenstellung forderte es, anders zu arbeiten als ein geplantes Programm abzuspielen. Wir fingen an zu improvisieren. Neue Aufgaben ergaben sich aus dem, was sich während der Stunden entwickelte.

Unsere Arbeitsmaterialien sind Gewichte, Luftballons, Reifen, große Bälle sowie Alltagsgegenstände. Jedes Ding verlangt etwas anderes von seinem Benutzer. Elsa Gindlers Forderung nach der Umkehrbarkeit einer Bewegung fällt mir bei diesen Versuchen immer wieder ein. Ist man jung und gesund, kann man sich auf den Stuhl plumpsen lassen oder die Treppenstufe hinunter, ohne fühlbar Schaden zu nehmen. Ein alter Mensch kann sich bei so etwas die Knochen brechen.

Von der ersten Stunde an haben mich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ihre Experimentierfreude, ihren Mut und ihre starke Motivation beeindruckt. Sie stellten Fragen, sprachen ihre Probleme an und waren schnell so weit, selbst zu entscheiden, was sie ausprobieren möchten und was (heute) lieber nicht. Eine lebendige, von Selbstbewusstsein bestimmte Arbeitssituation entstand und entsteht bis heute jedes Mal aufs Neue. Ich biete keine Lösungen an. Es gibt kein Richtig und Falsch. Jede und jeder muss sich ihren/seinen Weg selbst suchen. Schließlich gibt es viele Möglichkeiten, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben, eine Stufe zu nehmen oder einen Ballon zu balancieren. Erstaunlich ist: Obwohl einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit massiven Einschränkungen zu tun haben – Schwindel, halbseitige Lähmung, schwere Osteoporose, degenerative Verschleißerkrankungen usw. –, versäumen sie keine Stunde, mehrere kommen sogar zwei Mal pro Woche. Warum?

Ich glaube, dass diese Menschen Dinge zu schätzen wissen, die man für selbstverständlich nimmt, solange man nicht darauf verzichten muss: Das Gefühl, wieder auf eigenen Füßen stehen zu können. Die heruntergefallene Brille selbst aufheben. Strümpfe alleine anziehen. Sich selbst pflegen können, weil man freihändig am Waschbecken stehen kann. Alleine zum Einkaufen gehen, wo man vorher Angst hatte, einen Raum frei zu durchqueren.

„Wir können doch noch einiges!“ höre ich oft. Und kann nur aus ganzem Herzen zustimmen. Obwohl ich vor zwei Jahren meine Festanstellung gekündigt habe, führe ich diese beiden Kurse fort, die für mich spannend und anregend sind – eine Freude!

*Claudia Kammerichs, seit Anfang der 1980er Jahre Schülerin von Marianne Haag. Schauspielerin und Gymnastiklehrerin. Lebt in Düsseldorf.  
C.Kammerichs@t-online.de*