

Es gibt keine

Gebrauchsanweisung

Die positiven Auswirkungen von Bewegung, nicht nur auf der körperlichen, sondern auch der mentalen, emotionalen und sozialen Ebene sind wissenschaftlich hinlänglich bewiesen. Und damit ist ganz und gar kein Leistungssport gemeint.

Doris Schneider-Peter, Ergotherapeutin und MH Kinaesthetics-Trainerin, erklärt im Interview mit Vibeke Walter, worauf wir vielmehr auch im Alltag achten können.



Doris Schneider-Peter während einer Kinaesthetics-Fachtagung im „Konviktsgaard“

Am 15. September organisiert der RBS den interaktiven Workshop:

„Bewegung achtsam (er)leben“

mit Doris Schneider-Peter.

Weitere Infos auf S. 53

Vibeke Walter: Warum ist Bewegung so wichtig?

Doris Schneider-Peter: Bewegung ist immer präsent, in unserer Umwelt sowie unseren Körpern, ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Wir Menschen sind bewegliche Lebewesen, das ist die Grundlage unserer Entstehung und Entwicklung und fängt bereits vor unserer Geburt an. Wenn wir uns den Anfang unseres Lebens, eine Zelle, anschauen, dann wissen wir, dass sie Bewegung, Osmose, Interaktion mit anderen Zellen braucht, um zu wachsen. Alle biologischen Systeme beruhen auf Bewegung, fehlt diese, kommt es zum Stillstand. Sie ist ein wesentliches Element von allem Wachstum, das gilt auch für den Prozess unserer Entwicklung vom Embryo über den Fötus bis hin zum Neugeborenen und Säugling über Kindheit und Jugend bis ins hohe Erwachsenenalter hinein. Es ist wichtig, dass wir ein Verständnis dafür entwickeln, wie omnipräsent Bewegung für unser Leben auch in unseren unbewussten Entwicklungsphasen ist.

V.W.: Das heißt, Bewegung begleitet uns über die verschiedenen Lebensspannen hinweg?

D.S.: Ja, aber wir nehmen sie unterschiedlich wahr. Ein Teenager wächst z.B. oft nicht proportional: die Knochen sind zu lang, die Sehnen noch zu kurz und auch die Organe müssen sich diesem Entwicklungsprozess anpassen. Jugendlichen fehlt es dann an Gleichgewicht und Leichtigkeit, sie können ihren Körper meist noch nicht so beherrschen, dass sie sich „bequem“ damit bewegen könnten. Um das zu lernen, probieren Heranwachsende ihren Körper aus – ähnlich wie kleine Kinder mit ihrer unbändigen Energie – damit sie ihr Gewicht im Kontext der Schwerkraft präzise zu steuern vermögen.

V.W.: Und dieses Ausprobieren hört dann irgendwann auf?

D.S.: Als Erwachsene bemerken wir meist nicht mehr so stark, wie sich unser Körper entwickelt, was mit ihm

passiert und haben manchmal das Gefühl eines Stillstands. Er ist einfach eine Selbstverständlichkeit für uns und wir benutzen ihn, im Alltag oder wenn wir Sport treiben, ohne uns jedoch bewusst mit ihm zu beschäftigen. Oft nehmen wir ihn erst wieder wahr, wenn wir krank sind, älter werden oder uns schwach fühlen, sprich, wenn der Körper uns mitteilt, dass etwas nicht stimmt.

V.W.: Auf was sollten bzw. könnten denn ältere Menschen besonders achten?

D.S.: Es ist wichtig, wieder ein Bewusstsein für unseren Körper zu entwickeln, und zu bemerken, was noch gut, aber vielleicht auch etwas weniger funktioniert, und diese Wahrnehmung auch zuzulassen. Diese Akzeptanz kann uns helfen, neue Wege zu finden, um uns anzupassen bzw. uns so zu bewegen, dass wir unseren Alltag weiter gut gestalten können. Die Frage ist, wie kann ich meinen Körper benutzen, auch wenn er nicht mehr so beweglich oder stark ist, um weiterhin das tun zu können, was ich gerne mache. Dies ist ein guter Moment, um mir bewusst zu machen, dass ich selbst der Motor für meine Bewegung bin und ich eine Verantwortung sowie Fähigkeiten mir und meiner körperlichen Verfassung gegenüber habe. Das gilt für jede Lebensspanne und natürlich auch ganz besonders im Alter.

V.W.: Das heißt, es ist wichtig, immer in Kontakt mit seinem Körper bzw. seiner Bewegungsfähigkeit zu bleiben?

D.S.: Ich denke, wir haben lange Zeit Klischees nachgehungen bzw. es wurden uns falsche Vorstellungen vermittelt, dass wir uns z.B. bei Schmerzen, Krankheit oder auch im Alter lieber schonen sollten. Inzwischen ist die

Botschaft differenzierter – allerdings nicht im Sinne von maximaler Anstrengung und sportlicher Höchstleistung – sondern: Benutze deinen Körper so, dass es für dich und deine Möglichkeiten passt und achte auf die Qualität deiner Bewegung. Das gilt im Übrigen auch für junge Menschen. Nicht jede Sportart ist für jeden in gleicher Weise geeignet. Es gilt ganz individuell, die jeweilige Bandbreite der Bewegung zu erkennen und auszuschöpfen.

V.W.: Wie lässt sich Lebensqualität insgesamt durch Bewegung beeinflussen oder steigern?

D.S.: Wenn ich mich bewege, benötigen meine Muskeln mehr Sauerstoff und meine Atmung wird angeregt. Durch physische Bewegung – am besten draußen an der frischen Luft – wird Sauerstoff in den Körper transportiert und alle Organe, so natürlich auch die grauen Zellen im Gehirn, werden damit versorgt und profitieren davon. Dieser positive Effekt entsteht nicht, wenn ich statisch bleibe und den ganzen Tag drinnen vor dem Computer sitze oder meinen Körper immer wieder nach den gleichen eingefahrenen Mustern nutze. Es geht um ein differenziertes Bewegen von Teilen unseres Gewichts in verschiedenen Richtungen, darum zu entdecken, dass wir unseren Körper neu z.B. in spiralförmiger Weise einsetzen können. Bewegung erlaubt außerdem, mich und meinen Körper wieder besser zu spüren und zu erfahren, wie und wann sich meine Muskeln vielleicht ein bisschen mehr anstrengen müssen. Unser Körper ist unser einzigartiges *outil de vie*! Wir sollten ihn daher ein Leben lang gut behandeln und pflegen. Allerdings bekommen wir keine Gebrauchsanweisung für den achtsamen Umgang mitgeliefert. Vieles passiert einfach in uns, aber



Bewegung ist in unserem Alltag omnipräsent

auch in der Interaktion mit unserem Umfeld, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Prinzipiell gilt jedoch, dass wir schon selbst gut für ihn sorgen müssen, ohne dabei in eine überzogene Erwartungshaltung oder übertriebene Ansprüche zu verfallen. Wichtig ist es, Akzeptanz für den eigenen Körper zu entwickeln und ihn wertzuschätzen, mit all seinen Möglichkeiten, aber auch Grenzen. /

Kinaesthetics ist ein Bildungssystem,

das von den US-Amerikanern Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch ab Ende der 70er Jahre entwickelt wurde. Es stellt die Rolle und Qualität der eigenen Bewegung in den Mittelpunkt, um Gesundheits- und Lernprozesse ein Leben lang zu unterstützen.

Es geht darum zu erfahren, wie man die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten entwickeln und nutzen kann, um seine Fähigkeiten im alltäglichen oder professionellen Handeln stets neu anpassen zu können. Kinaesthetics findet u.a. großen Einsatz in der Betreuung und Begleitung pflegebedürftiger Menschen.