

**SCHLÖSSLIBIEL-BIENNE**

Zentrum für Langzeitpflege | Centre pour malades chroniques

**Gesundheit.**

Die Messe für Gesundheit und Wohlbefinden  
Bern, 19. – 22. Januar 2012

Theodor Hundhammer  
Heileurythmie



[www.bewegteWorte.ch](http://www.bewegteWorte.ch)

# Bewegen im Alter

**Keine Last sondern  
Aufbruch zu Neuem**

**Übungen für den Alltag**

Annegreth Birle  
Theodor Hundhammer

20. Januar 2012  
Gesundheitsmesse Bern

Download des Manuskripts

[www.bewegteWorte.ch](http://www.bewegteWorte.ch)

(→ Download Literatur)

## Annegreth Birle

Bewegung ist Leben und ohne Bewegung kein Leben.

Unsere Bewegungsvielfalt reicht von der Atembewegung, welche bis zu den Fusssohlen bemerkbar ist, bis zur kraftvollen sportlichen Fortbewegung.

Bewegung, welche in den Alltag integriert ist, wird nicht als eine Last empfunden sondern gehört ganz selbstverständlich zum Dasein und lässt erfahren: Ich kann.

Zu merken, dass Alterungsprozesse oder eine Krankheit die gewohnten Bewegungsmuster als schwierig erfahren lassen, ist eine Chance für kreative und veränderte Bewegungsabläufe.

Neugierig sein, ist der Anfang und Aufbruch zu Neuem. Neugierig auf Bewegungsformen, die im Körper angelegt sind, aber aus verschiedenen Gründen seit der Kindheit nicht mehr ausgeübt wurden.

*„Jede mit Freude gemachte Bewegung ist ein Tanz“*

*Rainer Brückmann*



**Annegreth Birle**

*Pflegefachfrau*

Bewegungsbasierte Altersarbeit BFH

MH Kinaesthetics in der Alltagsbewegung

*annegreth.birle@schloessli-biel.ch*

*www.schloessli-biel.ch*

## Theodor Hundhammer

Im Alter geht vieles langsamer oder wird beschwerlicher. Aber jede Einschränkung kann ein Sprungbrett sein neue Möglichkeiten zu entdecken.

Als erstes gilt es, das Gegebene anzunehmen und seine seelische Beweglichkeit nicht zu verlieren sondern sogar zu vergrössern. Unsere innere Beweglichkeit ist unser Schatz, mit dem wir unsere Potentiale entdecken und fördern.

Wenn die Seele aufgrund von Resignation ermattet, wird der Körper grau und schlaff. Wenn wir strahlen, dann richtet uns das auf, lässt Schmerzen zurücktreten, Unsicherheiten verschwinden.

Viel hängt davon ab, dass wir bemerken, dass unser Körper vielschichtiger ist, als wir oft meinen. Beginnen wir, seine innere Lebendigkeit und unser seelisches Erleben miteinander in Wechselwirkung treten zu lassen, weckt das vorher nicht gekannte Ressourcen.

Das Körperbewusstsein wird lebendiger, die Haltung aufrechter, das Selbstbewusstsein stärker. Die Freude die dabei entsteht, tut nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper gut. Er wird gesünder.

### **Theodor Hundhammer**

*Heileurythmist*

Heileurythmie-Praxis in Bern und Biel,  
Kurse zur eurythmischen Menschenkunde

*theodor@bewegteworte.ch*

*www.bewegteworte.ch*



# Das Aufstehen vom Stuhl

## Variante 1: Gerades Aufstehen

Das übliche gerade Aufstehen ist ein Bewegungsmuster, das wenig Platz braucht und möglichst direkt ist. Alle Körperteile sind parallel ausgerichtet. Das Bewusstsein ist beim Ziel (Stehen) und nicht bei der Bewegung. Diese Art des Aufstehens ist ein Akt gegen die Schwerkraft und braucht körperliche Anstrengung. Es ist eine gute Kraftübung für die Beinmuskulatur.

## Variante 2: Aufstehen mit Beugen

Weit nach vorne Beugen und das Gewicht des Körpers in zwei Richtungen umverlagern:

- a) in die Beine, die auf den Boden drücken
- b) in den nach vorne gebeugten Brustkorb und den Kopf schwer werden lassen

Dann kann das Becken mit Leichtigkeit vom Stuhl hochgehoben werden. Das geht ohne Kraft. Man steht dann mit hängendem Oberkörper und Armen da, fast wie auf vier Beinen.



Danach das Gewicht langsam „zurückstapeln“: vom Kopf auf den Brustkorb, vom Brustkorb aufs Becken und von da hinunter

in die Beine. Damit kann man sich langsam, aber ohne Schwierigkeit aufrichten, und es ergibt sich von alleine ein guter Stand.

### **Variante 3: spiralisches Aufstehen**

Wir benutzen den Körper nicht wie einen Block sondern wir nutzen die „Zwischenräume“, die sich anbieten. Die „Zwischenräume“ Hüftgelenk, Taille, Schulter, Hals ermöglichen eine Spiralbewegung, die sich nach hinten und gleichzeitig nach oben dreht.

Mit den Händen wird oben auf den Stuhlrücken gegriffen, die Beine werden entsprechend nachgeführt. Das Gewicht wird abgegeben in die Arme und Hände, die sich am Stuhlrücken halten und in die Beine auf dem Fussboden



Wenn man so aufsteht, wird das Gewicht der Körperteile nicht mehr als Last erlebt, sondern als Quelle für Dynamik. Das Aufstehen geht dann ohne Anstrengung und fast von alleine.

Wenn man nach halbem Weg auch noch den Übergang in die Drehung nach vorne macht, schaut man am Schluss sogar wieder nach vorne. Diese Variante ermuntert zum Ausprobieren und Entdecken der verschiedenen spiralischen Möglichkeiten.

### **Eurythmie zum gebeugten Aufstehen**

Eurythmie-Übung „M“: Mit beiden Händen nach unten greifen und mit ihnen einen Aufstrom von unten nach oben bewirken. Oben angekommen die Hände wenden und einen Abstrom von oben nach unten erzeugen. Das Aufströmen bringt das Be-



wusstsein hinunter bis in die Beine, das Abströmen richtet auf. Merken, wie gerade man nachher dasteht.



### Umsetzung in den Alltag

Das gebeugte Aufstehen z.B. nach dem Zeitungslesen, so wie oben beschrieben, langsam und bewusst ausführen. Dann:

- a) Merken, dass man dadurch gut in den Füßen angekommen ist.
- b) Seine Wurzeln bis unter die Füße hinunter spüren und merken, wie man davon aufgerichtet wird.
- c) Die Arme langsam nach links und rechts ausbreiten, merken, wie das das Rückgrat stärkt und positiv auf die Einatmung wirkt.

Etwas warten, dann loslassen und weiter im Alltag.

### **Eurythmie zum spiraligen Aufstehen**

In der gewendeten Spirale wirkt die Kraft der „S“-Bewegung. Sie aktiviert über eine äussere Bewegung die innere Bewegung und Aufrichtekraft. In der Eurythmie ist das die Streckkraft des „I“. Im Bild des Merkurstabes, bei dem sich zwei Schlangen um einen zentrierenden Stab winden, wird das symbolisiert.

### Eurythmie-Übung

- I Eine Hand auf das Brustbein legen, die andere auf den Bauch. Die Hand, die auf dem Bauch liegt langsam nach

unten führen, als würde eine Pflanze Wurzeln ausbilden. Die Konzentration auf das Runtergehen richten und im Gegenzug damit die andere Hand nach oben bis in die Streckung steigen lassen. Wie eine Pflanze, die nach oben wächst.

- S Eine Hand liegt auf dem Sonnengeflecht. Mit der anderen Hand eine S-Linie neben dem Körper von oben nach unten führen. Darauf achten, dass die Bewegung in Zwerchfellhöhe gut weiter geht und bis unten kraftvoll bleibt.
- S-I Jetzt die S-Linie mit beiden Händen links und rechts vom Körper nach unten führen. Oben wird es weit, beim Bauch eng und unten wieder weit. Gleichzeitig oder danach eine innere Gegenwirkung spüren, die aufrichtet und den Brustkorb füllt („I“-Energie). Eine Zeit darin verharren und dieses Gefühl auskosten.



Das sind die beiden Elemente des Merkurstabs. Der aufgerichtete zentrierende Stab und zwei sich darum windende Schlangen. Ein Symbol von Heilung und Gesundheit.

### Im Alltag

Nach dem oben beschriebenen spiraligen Aufstehen nochmal den Körperbezug herstellen:

Sich stehend mit beiden Händen wie an eine Hutkrempe fassen und S-förmig mit den Händen von oben neben dem Körper herunterfahren bis in den Boden hinein. Darauf achten, dass gerade im Zwerchfellbereich die fließende Kontinuität der S-Form nicht verloren geht. Sich dabei innerlich aufrichten und spüren wie das bis in die Lunge wirkt und sie weitet. Dieses Körpergefühl sich merken. Dann loslassen und weiter im Alltag.

# Das Gehen

*Glattes Eis – ein Paradeis  
für den, der gut zu tanzen weiss*

*F. Nietzsche*

## Gehen als Balanceakt

Jedes Gehen ist ein Balanceakt. Während dem Schritt balanciert man auf einem Bein, dann gibt es eine Gewichtsverlagerung auf das andere Bein, und so weiter.

Wenn der Balanceakt im Alter schwierig wird, vertraue ich dann lieber auf ein Hilfsmittel (Stock oder Rollator) oder aktiviere ich meine Ressourcen im Körper nochmal neu? Habe ich Angst vor der Bewegung und vom Stürzen?

### Übungen wenn das Gehen im Alter schwierig ist

- Rückwärtsgehen geht einfacher als vorwärts gehen. Ausprobieren!
- Ausschweifend gehen, Raum nehmen. Die Arme dazu benutzen.
- Auf einem Bein stehen und mit Beinen und Armen grosse Bewegungen machen. Einen Tanz im Stehen ausführen.
- Ungewohnte Situationen bewusst herbeiführen, z.B. mit geschlossenen Augen gehen. Dadurch Vertrauen zum Körper und seinen Fähigkeiten aufbauen.

Wenn jemand gar nicht mehr alleine gehen kann, dann sollte er versuchen, mit der Hilfe eines anderen Menschen zu gehen. So kann er/sie von dessen Gehfähigkeit etwas übernehmen und bei sich wieder neu aufbauen.

### Eurythmie-Übung

Sich hinstellen und über die Schulterblätter und den Rücken eine körperliche Beziehung zum hinteren Raum aufbauen. Die



Arme seitlich neben dem Körper von unten nach oben steigen lassen. Wenn man auf den Rücken, auf den Raum, der die Arme umgibt und auf sein persönliches Zentrum über sich und unter sich achtet, dann können die Arme wie von alleine steigen. Wenn es gelingt, das erleben als hätte man Flügel.

Diese Übung wiederholen, die Arme im Rücken steigen lassen, aber jetzt gleichzeitig damit Rückwärtsgehen. Eine körperliche Beziehung und Vertrauen aufbauen zu den Kräften des hinteren Raumes aufbauen, die einen tragen. Dann langsam loslassen, nach vorne kommen und merken, dass die tragende Kraft innerlich immer noch da ist.

## **Das Stehen**

Der Mensch ist ein Zweibeiner. Meist stehen wir auf einem Standbein und lassen das andere locker. Wir empfehlen, auch das gleichmässige Stehen auf zwei Beinen zu pflegen. Das entspannt den Muskelapparat im Becken und Bein und gibt ein anderes Körpergefühl.

Der Mensch fühlt links und rechts unterschiedlich. Jeder hat da seine Vorlieben und Haltungsgewohnheiten. Beckenschiefstand, Skoliose, Wirbelsäulenverkrümmung usw. haben viel mit diesen Einseitigkeiten zu tun.

Wenn ich auf beiden Beinen stehe, bin ich in der Mitte. Dann bringe ich links und rechts miteinander ins Gespräch, Sorge für den harmonischen Ausgleich.

### Eurythmie-Übung

Die Arme links und rechts an den Körper drücken, so dass er davon wie gestreckt wird. Das dreimal wiederholen.

Nochmal die Arme an den Körper drücken, aber nicht mehr ganz so fest. Von dort die Arme in paralleler Haltung bis in die Horizontale vor dem Körper heben.

Anschliessend die Arme entschieden parallel nach unten führen bis an den Körper heran und gleichzeitig damit auf die Zehen gehen. Die Konzentration in den Armen so stark machen, dass davon der ganze Körper stabilisiert wird . Das gibt Stabilität und unterstützt das auf die Zehen Gehen.

Dann die Arme wieder bis in die Horizontale heben und gleichzeitig wieder auf die ganzen Füße herunter kommen.

Dieses Rauf und Runter der Arme mit gleichzeitigem auf die Zehen gehen mehrmals hintereinander ohne Pause wiederholen. Das Rauf und Runter der Füße damit so abstimmen, dass es vom Tempo her mit den Armen übereinstimmt.



### Im Alltag

Wenn man irgendwo steht, die Arme, vor allem auch die Oberarme, an den Körper pressen und spüren, wie das stabilisiert und innerlich aufrichtet. Das kann auch nur mental ohne die physischen Arme gemacht werden. Dabei kräftig ein- oder ausatmen und drei Sekunden warten. Dann weiter im Alltag als wäre nichts gewesen.

# Literaturempfehlungen

## Kinästhetik

- F. Hatch, L. Maietta, S. Schmidt Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege.  
Eschborn: DBfK (1996):
- M. Rosen, S. Brenner Rosen-Methode. Movement.  
Norderstedt: Books on Demand GmbH (2010)

## Heileurythmie

- Rudolf Steiner Heileurythmie-Kurs (1921)
- Rudolf Steiner, Ita Wegmann Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst (1925)
- Margarete Kirchner-Bockholt Grundelemente der Heileurythmie (1962)
- Theodor Hundhammer [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch)  
Download Literatur (2008 ff)

## Links Kinästhetik

[www.gerontologie.bfh.ch](http://www.gerontologie.bfh.ch)  
[www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)  
[www.tanztherapie-iac.ch](http://www.tanztherapie-iac.ch)

## Links Heileurythmie

[www.heileurythmie.ch](http://www.heileurythmie.ch)  
[www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch)

Ein neues Projekt im Schlössli Biel

## **Leichtigkeit im Alter - K-G-B am Montag**

### **Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit**

Von Annegreth Birle und Theodor Hundhammer wird im Schlössli Biel eine Bewegungsgruppe angeboten, die nach den oben ausgeführten Grundlagen arbeitet. Die Gruppe soll allen Beteiligten Freude machen und für die nötige Leichtigkeit im Leben sorgen. Sie ist für alle interessierten Senioren und Seniorinnen auch ausserhalb der Einrichtung offen.

Beginn: Montag 5. März 2012

Zeit: jeden Montag von 10:30 bis 11:20 Uhr

Ort: Schlössli Biel-Bienne  
Zentrum für Langzeitpflege  
Mühlestrasse 11  
2504 Biel-Bienne  
Telefon 032 344 08 08

Kosten: nach Absprache

Leitung: Annegreth Birle  
Theodor Hundhammer

Anmeldung: Annegreth Birle  
Telefon 032 344 08 45  
E-Mail [annegreth.birle@schloessli-biel.ch](mailto:annegreth.birle@schloessli-biel.ch)

Wir würden uns freuen, Sie oder Bekannte von Ihnen in dieser Gruppe zu begrüßen.