Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 10

Artikel: Bewegung im Heim kann Menschen verwandeln
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725878

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bewegung im Heim kann Menschen verwandeln

Sich bewegen heisst Kraft und Lebensfreude tanken. Auch für Menschen im Alters- und Pflegeheim. In Ennenda im Kanton Glarus bietet Pro Senectute regelmässig Bewegungslektionen im Heim an.

VON ESTHER KIPPE

Die Frauen und Männer kommen einzeln oder zu zweit in den grossen, hellen Raum. Einigen hat die Vorfreude ein Lächeln auf die Lippen gemalt. Nach der Sommerpause erwartet sie im fünften Stock des Altersheims Bühli in Ennenda die erste Bewegungsstunde, das Wiedersehen mit Seniorensportleiterin Paula Engler. Andere betreten den Raum zaghaft. Zwei kommen mit dem «Mercedes», wie sie den Rollator auch scherzhaft nennen.

Persönliche Betreuung

Eine elegante Dame im Rollstuhl wird von einer Pflegerin begleitet. Sie sei neu, nehme auf Empfehlung einer Mitbewohnerin teil, sagt sie. Für alle Ankömmlinge findet Paula Engler ein persönliches Wort. Sie bittet sie in den Stuhlkreis in der Mitte des Raumes, hilft wo nötig beim Hinsetzen. Bewegung im Sitzen? Bewegung im Sitzen.

«Wir stellen unsere Füsse fest auf den Boden wie die Wurzeln eines Baumes», gibt Paula Engler vor. «Bauch nicht verkrampfen, gerade sitzen ...» Im Rhythmus des Ein- und Ausatmens heben nun die Frauen und Männer ihre Arme und senken sie wieder. Im Hintergrund läuft sanfte Musik, die die belebenden Übungen unterstützt. Dann folgt eine Reihe von Bewegungsabläufen, die Schultergelenke und Nacken mobilisieren. Die Arme vorne über dem Bauch kreuzen und sie über den Kopf dehnen, so wie Frauen den Pullover ausziehen. Anders als Männer, die ihr Hemd hinten im Nacken packen und es über den Kopf streifen. Aber auch das wird geübt. Die nächste Bewegung sieht aus, als müssten alle einen grossen Tisch abputzen. Leicht nach vorne gebeugt, strecken die zehn Männer und Frauen erst die rechte, dann die linke Hand aus und führen sie kreisend über eine imaginäre Fläche.

«Ich will alles ausschöpfen, was möglich ist», erklärt Paula Engler, «und den Menschen die Bewegung mit in den Alltag geben. Aber manchmal bin ich schon glücklich, wenn es mir gelingt, ihnen ein Lächeln auf die Lippen und etwas Glanz in die Augen zu zaubern.» Acht Jahre seien es her, seit sie von Pro Senectute Kanton Glarus gebeten worden sei, vorübergehend die Bewegungslektionen im Altersheim Bühli zu leiten. Die älteren Menschen seien ihr aber so ans Herz gewachsen, dass sie dabei blieb.

Inzwischen hat Paula Engler den Ausweis als Seniorensportleiterin der Eidgenössischen Sportschule Magglingen erworben sowie den Fachausweis für Bewegungsangebote im Heim von Pro Senectute Schweiz. Hauptberuflich arbeitet Paula Engler in Ennenda in ihrer Praxis für Spiraldynamik, einer Therapieform, die auf die menschliche Bewegungskoordination ausgerichtet ist.

«Komm, mach mit», ruft Paula Engler jetzt einem Mann zu, der bei den zügigen Bewegungen von Armen und Beinen, dem Marschieren im Sitzen, den Anschluss verpasst hat. Ein aufmunterndes Lächeln, und schon ist der Mann wieder mit den anderen im Takt. Schritt um Schritt wird an diesem Morgen der ganze Körper durchtrainiert, werden die Gelenke beweglicher gemacht und die Muskeln gekräftigt. Regelmässig ausgeführt, sollen die Bewegungsangebote im Heim langfristig die Gesundheit und die Selbstständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner stärken.

«Ihr wart sehr gut», lobt Paula Engler die Gruppe. Nach dem Körper ist nun der Kopf dran. Auf dem Boden in der Mitte des Kreises liegt ein grosses Plastiktuch mit runden, farbigen Feldern. «Was fällt euch zu Grün ein?» Spinat, Gras, Wald, Weihnachtsbaum. Zu den Farbtupfen, die zusätzlich mit einem Ball getroffen werden müssen, werden rundum Begriffe assoziiert. Und als Höhepunkt packt Paula Engler die Wörter gemeinsam mit der Gruppe in eine Geschichte.

Ja, sie würde sich am liebsten jeden Tag hier bewegen, sagt Teilnehmerin Susanna Hefti am Schluss beim Hinausgehen. Die 78-jährige Frau wohnt in einer Alterswohnung ausserhalb des Heims. Das ganze Leben lang seien sie und ihre Familie sportlich aktiv gewesen. Heute sei sie froh, hier mitmachen zu können.

Oft fällt die Bewegung schwer

Für Paula Engler beginnt gleich die zweite Bewegungsstunde. Acht Menschen mit einer Demenzkrankheit werden von Pflegerinnen in den Sitzkreis geleitet. Paula Engler kennt sie alle, aber nicht alle erkennen sie.

Eine Frau sinkt in ihrem Stuhl zusammen, dämmert vor sich hin. Eine andere starrt regungslos ins Leere. Die beiden wollen nicht mitmachen, als Paula Engler auffordert, die Hände zu reiben, sie aufzuwärmen. Sie sind auch nicht ansprechbar, als die Bewegungsanimatorin mit einem grossen, grünen Stoffknäuel von einem zum anderen geht. «Was ist das? Wie fühlt es sich an? Weich, hart, grob, fein?» Nur wenige sagen etwas.

Doch nun faltet Paula Engler das Stoffknäuel auseinander. «Es ist ein Vogelschutznetz, wie man es über die Obstbäume spannt, um die Früchte zu schüt-

BILDER: ANNE BÜRGISSER

Die Zuneigung macht froh: Paula Engler kümmert sich individuell um die Menschen.

Vielfarbige Aktivität: Spielerische Übungen, die auch den Geist beweglich halten.

Es geht selbst im Sitzen: Auch die Bewegung auf einem Stuhl macht Körper und Geist mobil.

zen. Wisst ihr noch?» In einigen Augenpaaren blitzen Erkennen und Erinnern auf. Sorgsam drückt Paula Engler den Frauen und Männern ein kleines Ende des Netzes in die Hände. «Jetzt heben wir miteinander das Netz hoch und senken es wieder, hochheben und senken.»

Nach einigen Wiederholungen legt sie einen aufgeblasenen Ballon auf das Netz. Nur ein kleines Ziehen am Rand, und schon hüpft die federleichte Kugel auf der gespannten Fläche hin und her. Leben und Lachen kommen in die Gruppe. Auch bei den Frauen, die vorher noch reglos dasassen.

Körper und Geist werden belebt

Später verteilt Paula Engler bunte Fliegenschläger. Mit ihnen lässt sich der Ballon in der Luft mit wenig Kraftaufwand von einer Person zur anderen schlagen. Spielerisch trainieren die Frauen und Männer intensiv ihre Beweglichkeit, ihre Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, ihre Kraft. Und als sie dann später noch einfache Zahlen im Kopf zusammenrechnen sollen, klappt das wie am Schnürchen.

Nach einer Stunde holen die Pflegerinnen in Weiss die acht demenzkranken Menschen in den Heimalltag zurück. Im lichten Raum im fünften Stock hängt noch für eine kurze Weile der Zauber aufgeflackerter Lebensfreude. ■

BEWEGUNGSANGEBOTE IM HEIM

In vielen Altersheimen in der Schweiz führen von Pro Senectute ausgebildete Sportleiterinnen wöchentliche Bewegungslektionen für im Heim und extern wohnende Seniorinnen und Senioren durch. Zunehmend werden in Heimen auch Krafttrainings angeboten. Die Fachstelle PS Sport von Pro Senectute Schweiz organisiert jedes Jahr einen Fachkurs für Bewegungsangebote im Heim. Er richtet sich an bewegungserfahrene Frauen und Männer, die später im Heim Turnlektionen leiten möchten. Wer gleichzeitig den Fachausweis für Seniorensport erwerben will, muss vorher den Grundkurs Seniorensport absolvieren.
Auskunft und Unterlagen erhalten Interessierte bei Pro Senectute Schweiz, Fachstelle PS Sport, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.