

ANNE LINDENBERG

Körperselbsterfahrung im Alter



Agil bleiben.
Übungs- und Bewegungsprogramme

Anne Lindenberg

Körperselbsterfahrung im Alter

Agil bleiben. Übungs- und Bewegungsprogramme

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

ANNE LINDENBERG

KÖRPERSELBSTERFAHRUNG IM ALTER

AGIL BLEIBEN. ÜBUNGS- UND BEWEGUNGSPROGRAMME

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright	© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2012
Coverfoto	© Anette Linnea Rasmus - Fotolia.com
Covergestaltung/Reihenentwurf	Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information
der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-287-7

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-866-2).

Inhalt

Unsere Fotomodelle.....	9
Hinweis.....	10
Vorwort	11
Einleitung	13
Das gesunde Körper selbst.....	13
Ganzheitliche Körperübungen.....	13
Herkunft der ganzheitlichen Übungen.....	14
Abgrenzung der ganzheitlichen Körperübungen	15
Abgrenzung zum Sport.....	15
Abgrenzung zum Fitnesstraining.....	16
Abgrenzung zur Gymnastik.....	16
Abgrenzung zum Yoga.....	17
Ganzheitliche Körperarbeit als Annäherung an unsere biologisch vorgesehene Lebensweise	19
TEIL 1: WENN DER MENSCH ALTERT	21
1. Altern: Was bedeutet das eigentlich?	23
1.1 Der biologische Alterungsprozess.....	23
1.2 Der kulturell und gesellschaftlich bedingte Alterungsprozess	24
1.3 Der persönliche Alterungsprozess	25
2. Das gibt es nur jetzt: Alter als Entwicklungschance	27
2.1 Gelassenheit durch Überblick	27
2.2 Senatoren, ruhende Pole und Felsen in der Brandung: Würde, Weisheit und Respekt erfahren.....	28
3. Glaubenssatzarbeit mit Körperückbindung	29
3.1 Die Anleitung.....	30
3.2 Die Anleitung.....	30
3.3 Das konkrete Beispiel: Frau Baumann und die redselige Nachbarin	32

4. Ohne Körper kein Alter und kein Leben.....	35
4.1 Der Körper als Ausdrucksmittel der Persönlichkeit.....	35
4.2 Der Körper als Gedächtnisspeicher und Denk-Instrument	37
4.3 Der Körper als spirituelles Fahrzeug.....	40
 TEIL 2: ÜBUNGEN	 45
5. Körper, Geist und Seele vitalisieren: So wirkt ganzheitliche Körperarbeit ..	47
5.1 Pulsation und Rhythmen.....	47
5.2 Die Symphonie des Lebens	47
5.3 Der Lebensstrom	47
5.4 Biologische Zyklen	48
5.5 Die Kurve kriegen	49
5.6 Das Alter zeigt die Kindheit	51
5.7 Erlebenstiefe und Steuerung.....	55
 6. Das muss und das darf nicht: Worauf in der Körperarbeit für ältere und alte Menschen zu achten ist.....	 57
6.1 Gesellschaft wirkt motivierend!	58
 7. Die Regeln zum Übungsablauf	 61
7.1 Körperliche Verfassung	61
7.2 Innere Haltung	61
7.3 Hilfsmittel.....	62
7.4 Auswahl der Übungen.....	62
7.5 Übungszeitgestaltung	62
7.6 Bereiche der Selbstwahrnehmung	64
7.7 Der Übungsraum.....	65
7.8 Kleidung.....	65
7.9 Achtsamkeit und Disziplin	65
7.10 Kein Nachfedern!	66
7.11 Vibrationen.....	66
7.12 Tempo.....	66
7.13 Fließende Übergänge.....	66
7.14 Die Atemtechnik.....	67
7.15 Kopfhaltung.....	68
7.16 Aufwärmen.....	68

7.17	Achtsamkeit.....	68
7.18	Was heißt „schulterbreit“?.....	68
7.19	Was ist „ein Atemzyklus“?	69
7.20	Was bedeutet „das Becken nach hinten kippen oder drehen“?.....	69
7.21	Töne zulassen.....	70
7.22	Jellyfish-Übungen.....	70
8.	Einzelübungen	71
8.1	Warm-ups.....	71
8.2	Basis-Übungen.....	74
8.3	Der Grund zum Leben: Erdungsübungen	77
8.4	Dehnen und Beweglichkeit	92
8.5	Übungen auf dem schrägen Brett	112
8.6	Stimme, Hals und Kiefer	117
8.7	Emotionen ausdrücken.....	120
8.8	In guten Händen sein: Selbstberührung.....	126
8.9	In guten Händen sein: Selbstmassagen	127
8.10	Stärkung und Trost	130
8.11	Unterschiede wahrnehmen: Orientierung, Integration und Auswertung...	133
8.12	Übungen für bewegungsbeeinträchtigte Menschen	137
9.	Partnerübungen	141
9.1	Kontakt, Nähe- und Distanzregulierung.....	142
9.2	Einander stärken	145
9.3	Kontakte gestalten	153
9.4	Ausdruckskraft	155
9.5	Selbstbehauptung	158
9.6	Berührend: Partnerberührungen und Partnermassagen	163
10.	Gruppenübungen und Gruppenspiele	177
10.1	Miteinander warm werden	178
10.2	Einander kennenlernen	180
10.3	Einander wahrnehmen.....	183
10.4	Den Spielraum erweitern.....	185
10.5	Vertrauen entwickeln.....	190

TEIL 3: ÜBUNGSPROGRAMME UND ÜBUNGSSEQUENZEN	197
11. Empfehlungen für Übungsprogramme	198
11.1 Kleines Morgenprogramm zur Erhaltung der Kräfte	198
11.2 Großes Morgenprogramm zur Pflege der Vitalität	199
11.3 Vitalisieren bei allgemeiner Müdigkeit und Erschöpfung	200
11.4 Neuer Mut bei Lustlosigkeit und depressiver Verstimmung	201
11.5 Körperspaziergänge bei Symptomen und Erkrankungen	202
11.6 Wieder geschmeidig werden bei Versteifung	203
11.7 Kontakt aufnehmen: Spielerische Übungen gegen die Einsamkeit	204
11.8 Das kreative innere Spielkind hervorlocken	205
11.9 So nicht! Übungen zur Abgrenzung, Selbstbewahrung und Selbstdurchsetzung	206
11.10 Erfolgreich um Hilfe bitten	208
11.11 An was es sich lohnt zu denken: Der Körper als Erinnerungshilfe	209
11.12 Geduld, Geduld: Übungen, um ein beliebter Gesprächspartner zu werden	210
11.13 Die eigene Weisheit weitergeben: Ratschläge? Ja bitte, aber richtig!	211
11.14 Körpermeditation für die Lebensbilanz	213
11.15 Körpermeditation für noch offene Lebenswünsche	213
11.16 Körpermeditation für Lebenssinn und spirituelle Öffnung	214
11.17 Körpermeditation für die Beschäftigung mit dem Sterben und dem Jenseits	215
Literatur	217
Dank	219

Unsere Fotomodelle

Hier stellen wir Ihnen unsere Fotomodelle vor: Edith Marschmann, Doris Meinicke sowie Susanne und Günter Weinelt. Als die Fotos entstanden, waren sie zwischen 69 und 77 Jahre alt. Alle vier kannten die Übungen vorher noch nicht. Sie sind sportlich aktiv und in sehr guter körperlicher Verfassung. Außerdem waren sie gut gelaunt, kooperativ und haben die Anleitungen und den Sinn der Übungen sofort verstanden und mit Begeisterung ausgeführt.

Unsere Foto-Termine waren daher eine reine Freude, und ich möchte mich ausdrücklich bei Euch für die wunderbare Zusammenarbeit bedanken!



Edith Marschmann



Doris Meinicke



Susanne Weinelt



Günter Weinelt

Hinweis

In diesem Buch wurde die männliche Form nur im Sinne des Leseflusses gewählt. Ich bitte meine weiblichen Leserinnen um Verständnis. Sie sind selbstverständlich auch gemeint!

Vorwort

In meinen ersten sieben Lebensjahren wuchs ich überwiegend bei meinen Großeltern auf, die mir Halt, Struktur, Führung und Nestwärme boten. Mit älteren und alten Menschen fühle ich mich seither wohlwollend und respektvoll verbunden.

Und so freue ich mich sehr, meinerseits mit diesem Buch Ihnen, den heutigen Senioren, etwas Wertvolles anbieten zu können, das Ihnen Vitalisierung, Bewegungsfreude, Erhaltung und Regeneration Ihrer Lebenskraft ermöglicht.

Ich wünsche Ihnen ein langes, gesundes, erfülltes und fröhliches Leben!

Einleitung

Die Entfremdung vom Körperselbst ist in unserer Gesellschaft leider ein Prinzip mit weitreichenden Folgen: Die Abwesenheit von Zufriedenheit, Gesundheit und Genügsamkeit ist sehr wirtschaftsfördernd.

Das gesunde Körperselbst

Ein Mensch, der sich als Körper identifiziert und guten Kontakt zu dessen Impulsen und Strömungen hat, spürt, was ihm guttut und was ihn fördert. Er wird Mittel und Wege finden, um gut für seine Bedürfnisse zu sorgen, und er wird immer wieder erfüllende Momente finden. Er hat Vertrauen zu seiner Selbstregulation und zu seinen Selbstheilungskräften. Sein Immunsystem ist stabil und kräftig. Er muss nicht übermäßig konsumieren, um sich zufrieden zu fühlen. Er mutet sich anderen Menschen zu, wendet sich ihnen zu und gestaltet seine Kontakte befriedigend für sich und die Menschen, denen er Gesellschaft leistet.

Ganzheitliche Körperübungen

Die ganzheitlichen Körperübungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, tragen dazu bei, diese bei vielen Menschen verloren gegangene innige Freundschaft mit der eigenen angeborenen Natur wiederherzustellen und damit die Gesundheit zu fördern und Stress, auch altgewohnten, abzubauen.

Allerdings sind Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster, die sechs Jahrzehnte und länger bestehen, fest etabliert und formen die Identität. Werden sie zu schnell und zu heftig erschüttert, könnten die einsetzenden Prozesse der Reorganisation Sie verunsichern, überfordern und destabilisieren.

Aus diesem Grund werden in diesem Buch ausschließlich Übungen vorgestellt, die den Organismus vitalisieren und ihn an seine ursprünglichen Fähigkeiten erinnern; Übungen, die den Organismus einladen, seine Strömung wieder zu aktivieren und sich zu regenerieren.

Auf Übungen, die nur in Begleitung eines ausgebildeten Psychotherapeuten durchgeführt werden sollten, wurde bewusst verzichtet.

Da wir uns

- als Individuum,
- in Begegnung und Kontakt mit einem Gegenüber und
- als Gemeinschaftswesen

kennen und erkennen, sind die Übungen dementsprechend in

- Einzelübungen,
- Partnerübungen und
- Gruppenübungen

eingeteilt.

Herkunft der ganzheitlichen Übungen

Die Übungen stammen aus

- der Bioenergetischen Einzel- und Gruppenarbeit, wie sie von Alexander Lowen entwickelt wurde,
- der Biodynamischen Psychologie von Gerda Boyesen,
- dem Hakomi von Ron Kurtz,
- dem Trager-Training von Milton Trager,
- der Tanz-Improvisation,
- dem Psychodrama,
- dem Impro-Theater und aus
- der Trauerarbeit nach Jorgos Canacakis.

Viele Übungen wurden von mir variiert, weiterentwickelt und der Nutzung durch Senioren angepasst. Auch Übungen, die ich selbst entwickelt habe, kommen vor.

Abgrenzung der ganzheitlichen Körperübungen

Obwohl die hier vorgestellten Körperübungen durchaus sportiven Charakter aufweisen, da sie den Körper fordern, ihn zum Schwitzen bringen, den Kreislauf in Schwung bringen und eine verbesserte Kondition und Muskelbildung fördern, haben sie doch andere Ziele und Schwerpunkte als sportliche Betätigung.

Der größte Unterschied besteht darin, dass andere Trainingsprogramme den Körper kontrollieren und zu Leistungen bringen wollen. Er wird behandelt wie ein Sportgerät, das auf eine bestimmte Weise funktionieren und aussehen soll.

Die ganzheitlichen Körperübungen haben ein genau entgegengesetztes Ziel. Mit ihnen wird es möglich, sich selbst wieder als körperliches Geschöpf zu erleben, denn alles, was Menschen wahrnehmen und erleben, wird im Körper gebildet und durch den Körper wahrgenommen: Gedanken, Identität, Gefühle, Empfindungen, Sinnesindrücke.

Der Körper wird mit diesen Übungen ermutigt, seine ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Pulsation wiederzuerlangen. Die Übungen dienen als ausdrückliche Einladungen und Aktivierungen.

Dabei ist das Ziel nicht, dass die Muskeln möglichst fest, dick oder leistungsfähig werden, sondern dass die Muskulatur wieder schwingungs- und empfindungsfähig wird und ihren Reaktionsspielraum erweitert. Denn das Skelettmuskelsystem, auch Willkürmuskulatur genannt, bestimmt unsere Identität, die Art und Weise, wie wir uns selbst definieren und fühlen.

Abgrenzung zum Sport

Beim Sport dominiert der Gedanke, den Körper leistungs- und funktionsfähig zu erhalten und die Leistungen zu steigern. Im Unterschied dazu steht bei den ganzheitlichen Körperübungen nicht die Leistung im Vordergrund, sondern die immer genauere Wahrnehmung der aktuellen körperlichen Grenzen, der Empfindungen und von allem, was damit verknüpft ist: Selbstbild, Selbstvertrauen, Gefühle, Emotionen (Gefühlsausdruck).

Abgrenzung zum Fitnessstraining

Beim Fitnessstraining geht es um Ausdauer und volle Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Nicht berücksichtigt wird dabei, dass der Körper sich kontinuierlich an die tatsächlichen Alltagsanforderungen anpasst. Wer also hauptsächlich am Computer oder vor dem Fernseher sitzt und zweimal wöchentlich eine Stunde Fitnessstraining absolviert, muss seine Ausdauer ständig neu anschieben, da der Körper sich zwischendurch immer wieder auf den Ruhezustand einrichtet. Das ist natürlich besser als gar keine nennenswerte Bewegung.

Einfacher ist es jedoch, die ursprüngliche Bewegungsfreude wieder zu aktivieren, sodass jeden Tag einige Stunden abwechslungsreiche Bewegung stattfindet: über Tanzen und Laufen, Ballspielen, Spaziergehen, Radfahren, Rudern und Ähnliches. Dadurch stellt sich die natürliche und altersgemäße Fitness ganz von selbst ein.

Abgrenzung zur Gymnastik

Gymnastik hat die volle Beweglichkeit der Muskeln zum Ziel. Auch hier gilt, dass eventuelle Blockaden und Hemmungen, die aus der Lebensgeschichte stammen, nicht berücksichtigt, sondern bezwungen werden.

Ein Beispiel: Ein Mensch, der als Kind immer wieder zu hören bekam „Finger weg!“ und vielleicht sogar Klapse oder Schläge auf die Hände ertragen musste, wird es als Erwachsener schwierig finden, weit auszugreifen, fest zuzugreifen und etwas „in Angriff zu nehmen“. Der Bewegungsimpuls des Deltamuskels wird von einer unwillkürlichen Hemmungsreaktion des Brustmuskels gebremst. Wer sich über die Hemmung hinwegsetzen will, muss einiges an Anstrengung und Training aufbringen, um sie zu überwinden. Der ursprüngliche Stress, den der Konflikt zwischen Verbot und Impuls produziert, bleibt dabei leider erhalten.

Einfacher und für den Organismus bekömmlicher ist es, diesen früh entstandenen Stressmotor ausfindig zu machen, einige Momente lang die Angst und die Empörung, die in den Händen, Armen und Schultern festgehalten werden, freizusetzen und auszuhalten und dann im Vollbesitz seiner Hände zu sein, die nun wieder ihre ursprüngliche Kraft und Einsatzfreude finden.

Abgrenzung zum Yoga

Yoga ist weitverbreitet und erfreut sich großer Beliebtheit. Viele ganzheitliche Körperübungen sind von Yoga-Stellungen inspiriert oder ähneln ihnen.

Wie Alexander Lowen, der die bioenergetischen Übungen entwickelt hat, feststellte, stammt die Yoga-Praxis aus einer gänzlich anderen Kultur mit anderen Einschränkungen und Prioritäten.

Yoga hatte ursprünglich die Befreiung der Seele vom Rad der Wiedergeburten zum Ziel, also die endgültige Ent-Körperung. Dementsprechend sind Yoga-Übungen zwar darauf angelegt, die Strömungen des Körpers wiederherzustellen und Blockaden aufzulösen, dann aber die freigewordene Energie nach oben und hinaus aus dem Körper zu leiten.

Demgegenüber vertrat Lowen den Standpunkt, der typische westliche Mensch müsse erst einmal lernen, sich überhaupt mit seinem Körper zu identifizieren, und seine frei werdende Energie dann einsetzen, um das Leben zu gestalten und sich voll und ganz dafür einzusetzen.

Daher unterscheiden sich die ganzheitlichen Körperübungen in einigen Punkten, auch in der Philosophie und Zielsetzung, grundlegend von Yoga-Übungen. So werden beispielsweise bei vielen Übungen dort, wo in Yoga-Asanas die Füße und Beine gestreckt werden, in den ganzheitlichen Übungen die Knie leicht und die Füße stark angewinkelt. Auch die Atemtechnik ist gegensätzlich: Die praktizierte Yoga-Atmung während der Übungen ist in der Körpertherapie als „paradoxe Atmung“ bekannt.

Ganzheitliche Körperarbeit als Annäherung an unsere biologisch vorgesehene Lebensweise

Die Vorgaben für gesunde Bewegung sind ähnlich widersprüchlich und Moden unterworfen wie die Ratschläge für gesunde Ernährung. Man stellt sich die Fragen: Ist der Ratschlag wirklich erforscht? Stecken kommerzielle Interessen dahinter, soll damit beispielsweise ein Präparat oder ein Video verkauft werden?

Die Verwirrung ist allseits groß: Einmal gilt Joggen als das Nonplusultra, dann heißt es, es belaste die Gelenke zu stark und Schwimmen oder Nordic Walking sei wesentlich besser. Dann vernehmen wir, dass Ausdauer und Kondition alles sei, andererseits wiederum die Beweglichkeit entscheidend wäre, dann wieder Kraft und das entsprechende Training im Vordergrund stehen sollten.

Vor einigen Jahren habe ich mich mit einem auf Orthopädie spezialisierten Heilpraktiker unterhalten, der auf ganz anderen Wegen zu der gleichen Erkenntnis gekommen war wie ich, was sich einfach durch die Auswertung der verschiedenen Behandlungsziele und -methoden herauskristallisierte.

Wenn wir uns den Menschen ohne Technik vorstellen, so, wie er und seine Lebensweise ursprünglich entstanden sind (bei manchen Naturvölkern ist diese Ursprünglichkeit noch zu beobachten), dann stellt sich heraus, dass alle Menschen eines Stammes durchschnittlich sechs Stunden am Tag (mit Pausen durchsetzt) in Bewegung waren. Man schlenderte gemütlich über unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten und sammelte Grassamen, grub Wurzeln aus, pflückte Früchte, trug ein Kind. Nahrung zubereiten, Felle bearbeiten, Dinge herstellen waren weitere mit moderater, aber dauerhafter Anstrengung verbundene Tätigkeiten. Ab und an wurde diese an sich schon sehr vielfältige Bewegung durch kurze Phasen von intensiver Aktivität und Anstrengung unterbrochen, wenn etwa gemeinsam ein größeres Tier gejagt wurde oder eine Gefahr zu bewältigen war. Immer fand die Betätigung in Abstimmung mit der Gemeinschaft statt und immer war die Sinnhaftigkeit des Tuns unmittelbar einleuchtend.

Interessanterweise haben Forscher vor wenigen Jahren herausgefunden, dass Muskeln sich am besten entwickeln, wenn sie möglichst umfassend und vielfältig jeden Tag mit Pausen für längere Zeit moderat beansprucht werden und kurze Trainings-

einheiten mit intensiver Anstrengung eingelegt werden (etwa alle zwei Tage mehrmals 15 Minuten)¹ – was exakt unserer ursprünglichen Lebensweise entspricht.

Vor diesem Hintergrund kann ich Ihnen wärmstens ans Herz legen, in Bewegung zu bleiben, auch wenn Fernseher und Stubenhocken locken oder Schmerzen die Bewegung schwer machen.

Stellen Sie sich aus den vorgestellten Übungen ein Programm zusammen, das Ihre Neugier weckt, Ihnen Spaß macht und Sie auch in einem gewissen Maß herausfordert, damit Sie ein Leben lang gut gelaunt und beweglich bleiben!

1 Artikel im GEO Magazin Nr. 07/09, „Motoren des Lebens“, zu bestellen unter ↗ http://geo.de/GEO/heftreihen/geo_magazin/60993.html.

Teil 1

WENN DER MENSCH ALTERT

Im Alter verändert sich nichts, manches, vieles und alles zum Besseren und zum Schlechteren. Wir bekommen jede Meinung dazu zu hören, manchmal auch ganz widersprüchliche Aussagen gleichzeitig von ein und derselben Person. Das Alter macht gelassener, im Alter wird die Gesundheit schlechter, aber man entwickelt mehr Ausdauer; man schläft nicht mehr so gut, braucht aber immer mal ein Schläfchen zwischendurch. Im Alter genießt man den Vorzug eines besseren Überblicks, wodurch Zusammenhänge deutlicher werden, aber gleichzeitig setzt der Altersstarrsinn ein, was auf Kosten der Flexibilität geht.

Sie merken schon, wir werden nicht nur über die Medien und mittels vorherrschender Volksmeinungen, wie sie sich in Redewendungen und Sprüchen zeigen, sondern auch bei Arztbesuchen und in persönlichen Gesprächen mit vielfachen sich widersprechenden Botschaften über das Altern konfrontiert. Manche davon werden ausgesprochen, viele erreichen uns jedoch indirekt und subtil. Solche verschleierte Botschaften wirken am nachhaltigsten, denn sie gehen, ohne kritisch gefiltert werden zu können, durchs Ohr direkt ins Hirn. Dort wirken sie sich je nach Inhalt als Segen oder Fluch aus.

Es kommt noch hinzu, dass heutzutage ältere und alte Menschen aller Art anzutreffen sind. Die gut gepflegten Endsechziger, die von allen anderen auf höchstens Mitte 50 geschätzt werden. Endfünfziger, die von Krankheiten gezeichnet sind und viel älter geschätzt werden. Ganz alte Menschen um die 100, die immer noch geistig klar und körperlich rüstig sind. Und Menschen, denen es höchst wichtig ist, um jeden Preis möglichst ihr Leben lang jung und dynamisch zu wirken, Schönheitsoperationen inbegriffen.

Kurzum, es gibt heutzutage kein Standardmodell mehr für den alten Menschen, an dem wir uns orientieren könnten, um zu entscheiden: Dieses Modell nehme ich an