

Katy Bowman

Dynamic Aging

Aktiv und beweglich
in jedem Alter

Unter Mitwirkung von:

Joan Virginia Allen

Shelah M. Wilgus

Lora Woods

Joyce Faber

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung

- 1 Ihre Füße sind Ihr Fundament
- 2 Balance, Stabilität und Schluss mit Stürzen
- 3 Starke Hüften und die Balance auf einem Bein
- 4 Gehen
- 5 Tragen, Heben, nach oben greifen
und andere funktionale Bewegungen
- 6 Fit fürs Auto
- 7 Bewegung ist ein Teil des Lebens

Setzen Sie sich in Bewegung

Tag für Tag: die Ausrichtung des Körpers prüfen

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Der Körper im Fluss

Verzeichnis der Übungen

Anhang: Was Sie zum Üben brauchen und andere Infos

Dankg

Die Autoren

Einführung

Als ich noch klein war, meinte meine Mutter einmal, dass ich wohl „immer auf die harte Tour“ lernen müsse. Damit wollte sie sagen, dass ich mich nie auf das Wissen anderer verließ. Dass ich immer meine eigenen Erfahrungen machen wollte. Glücklicherweise habe ich mir das abgewöhnt. Wenn ich heute jemandem begegne, der auf einem bestimmten Gebiet Erfahrung hat, dann weiß ich seine Ratschläge zu schätzen. Von den Menschen in meinem Bekanntenkreis, die schon wesentlich länger als ich auf dieser Erde wandeln, habe ich vor allem eines gelernt: dass es Sinn hat, auf seinen Körper aufzupassen. Denn andernfalls kann man sich am Ende nicht mehr so bewegen, wie man das gerne hätte.

Ich habe meinen Körper erst seit einundvierzig Jahren, aber in den vergangenen zweiundzwanzig hatte ich das Glück, körperlich viel mit Menschen zu arbeiten, die meist älter waren als ich. Und die sagen mir vor allem eines, wenn sie die Art und Weise kennenlernen, wie ich an Haltung und Beweglichkeit des Körpers arbeite: dass sie sich wünschten, diese Dinge schon mit zwanzig erfahren zu haben. Von ihnen habe ich gelernt, mich jetzt, in der Gegenwart, um die Funktionsfähigkeit meines Körpers zu kümmern. Aus diesem Grund habe ich beschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Ich bringe Menschen bei, wie sie sich in ihrem Körper neu und besser bewegen können. Und ich hatte das große Glück, mit einigen Klienten über Jahre hinweg zu arbeiten. Ich habe also eine ordentliche Menge an Material gesammelt – was die

Leute in der Vergangenheit gemacht haben, welche Hobbys sie pflegten, welche Verletzungen sie hatten und wo sie heute stehen.

Ich habe mit jungen Leistungssportlern gearbeitet, mit Kindern, mit schwangeren Frauen, Müttern nach der Entbindung und Frauen, die Brustkrebs überwunden haben. Ich habe Kurse geleitet für Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, Rückenschmerzen, Beckenboden-Problemen und vor allem für Patienten mit Schmerzen in den Füßen. Ich habe so eine Menge an Informationen gesammelt und verfüge dadurch über einen umfassenden Einblick in die Bewegungsgeschichte von Menschen, die heute in ihren Siebzigern oder Achtzigern sind.

Dieses Buch macht Sie mit vier meiner Klientinnen bekannt: einer Anwältin, einer Tanztherapeutin und Krankenschwester, einer Lehrerin und Sozialarbeiterin und einer coolen, weit gereisten Grafikdesignerin (die auch die Grafik für dieses Buch gemacht hat). Diese Frauen haben mit mir zu arbeiten begonnen, als sie Ende sechzig bzw. Anfang siebzig waren. Sie gehörten zur großen Gruppe derer, die sich vor gut zehn Jahren in meinem damals neuen Therapiezentrum angemeldet hatten. Diese Frauen kamen jahrelang in die dort angebotenen Kurse, manchmal zwei Stunden täglich, bis sie am Ende selbst zu Bewegungslehrerinnen wurden.

Nun sind sie Mitte bis Ende siebzig (eine ist während der Arbeit an diesem Buch sogar achtzig geworden) und gehören zu den wenigen Vertretern ihrer Altersgruppe, die noch nicht im Pflegeheim leben. Sie sehen heute jünger aus als vor einigen Jahren. Sie bewegen sich „jünger“ als damals. Ich sage

den Menschen immer, dass dies möglich ist. Dass sie jünger aussehen, sich jünger bewegen und fühlen können, wenn sie sich nur klug und regelmäßig bewegen. Aber ich bin natürlich erst einundvierzig. Wer nimmt mir das schon ab, dass man auch mit sechzig oder siebzig noch mit Bewegung anfangen kann und dass das wirklich eine Menge bringt? Daher habe ich Joan, Lora, Joyce und Shelah gebeten, zu erzählen, wie sie als „Golden Ager“ die Uhr zurückgedreht haben. Sie finden ihre Kommentare übers ganze Buch verstreut. Vier starke, engagierte Frauen weit über siebzig, die aktiv sind und sich's gut gehen lassen.

„Golden Ager“ – was heißt das eigentlich? Nun, als die Damen ihre Mitarbeit zusagten, meinten sie: „Wir wollen nicht, dass im Titel irgendwas mit ‚alt‘ steht. Oder ‚Senioren‘. Und ‚im besten Alter‘ schon gar nicht! Heißt es in den USA nicht allenthalben, wir seien die ‚Golden Ager‘?“ Ich könnte nicht einverstanden sein mit dieser Wortwahl, und die Wissenschaft steht anscheinend auch noch hinter uns.

Natürlich verbessert Bewegung die Gesundheit verbessern, aber das vermögen auch Worte. Haben Sie je versucht, einen alten Menschen pantomimisch darzustellen? Mit hängenden Schultern, schlurfend, eine Hand auf dem Rücken, die andere am Stock? Als biologische Wesen wird unser Verhalten ganz wesentlich von dem geprägt, was wir rundherum sehen – wie unsere Eltern bzw. gleichaltrige Menschen sich bewegen. Selbst die kulturellen Normen, die über den Fernseher ins Haus schwappen, üben ihren Einfluss aus. Die Frage ist: Wie bewegen sich andere Menschen? Wie beeinflusst unser Bild eines Menschen „über sechzig“ unsere Be-

wegungsfähigkeit, wenn wir selbst dieses Alter erreicht haben?

Eine wissenschaftliche Untersuchung konnte zeigen, dass die positive oder negative Bestärkung von Alters-Stereotypen die Gehgeschwindigkeit der Probanden beeinflusste, vor allem die Zeit, die sie zum Ausbalancieren brauchten. Und das bereits nach nur dreißig Minuten, denen sie diesen Stereotypen ausgesetzt waren. Haben die Forscher den Probanden irgendeine Zauberübung gegeben? Oder sie Dehnübungen machen lassen? Nein. Sie haben ihnen nur ein halbstündiges Video mit subliminalen Botschaften gezeigt, die man bewusst nicht wahrnimmt, die vom Unbewussten aber sehr wohl registriert werden. Der einen Gruppe zeigte man ein Video, in das Begriffe wie „senil, abhängig, krank“ eingeblendet wurden, der anderen ein Video mit „weise, klug, versiert“. Ohne jegliche anschließende körperliche Übung zeigten die positiv verstärkten Probanden einen schnelleren und schwungvolleren Gang, ein Effekt, der sonst gewöhnlich erst nach mehrmonatigem Üben auftritt. Ich kann Ihnen allen also folgende Botschaft mit auf den Weg geben: Worte haben eine tief gehende Wirkung. Also üben Sie sich darin, über sich selbst und die Menschen Ihrer Umgebung positive Dinge zu sagen. Und hier die gute Nachricht für alle, die ein regelmäßiges Bewegungstraining machen: Die Art und Weise, wie Sie sich jetzt bewegen (oder auch nicht), kann von Faktoren beeinflusst werden, die mit Ihrem Körper gar nichts zu tun haben.

Die menschliche Erfahrung wird von vielerlei Einflüssen geprägt, auf welche die wissenschaftliche Erforschung Rücksicht nehmen muss. Beim Alter allerdings ist dies schwierig, weil

sich reales Alter und jahrelange Gewohnheiten kaum trennen lassen. Es ist ein Unterschied, ob da steht: „Ältere Erwachsene neigen zu Ballenzehen.“ oder: „Ältere Erwachsene, die lange Zeit zu enge Schuhe getragen haben, neigen zu Ballenzehen.“ Alter ist eine häufig gewählte Variable für wissenschaftliche Untersuchungen, weil sie so objektiv erscheint und viel einfacher zu erfassen ist als unsere jahrelang geübten Gewohnheitsmuster. Sie können mir problemlos Ihr genaues Alter nennen, aber es ist unwahrscheinlich, dass Sie mir exakt sagen können, wie viele Stunden Ihre Zehen im Laufe Ihres Lebens in zu schmales Schuhwerk gequetscht waren. Es ist also nicht selten die Sprache, vor allem die Sprache der Forschung, die uns die Vorstellung übernehmen lässt, dass der Körper verfällt, einfach weil er ein bestimmtes Alter erreicht hat. Natürlich werden unsere Zellen irgendwann aufhören, sich zu teilen und sich somit zu erneuern. Aber hier geht es ja nicht um den unvermeidlichen körperlichen Verfall, sondern um den Unterschied zwischen natürlichem Alterungsprozess und dem Funktionsverlust, den wir selbst herbeiführen, weil wir durch ausgeprägte falsche Bewegungsgewohnheiten Schwachstellen im Körper schaffen.

Außerdem sehen wir uns in diesem Zusammenhang mit einem zusätzlichen Problem konfrontiert: mit der erheblichen Einbuße an Körperkraft, die aber nichts mit unserem Alter zu tun hat, sondern mit dem bewegungsarmen Lebensstil unserer westlichen Kultur. Wissenschaftler untersuchten 2015 die Griffstärke der „Millenials“ (der Leute, die zwischen 1980 und 2000 zur Welt kamen) und verglichen sie mit den Messwerten derselben Altersgruppe aus dem Jahr 1985. Der Vergleich

zeigt, dass die Griffstärke der Menschen heutzutage viel geringer ist als damals. Die Kinder von heute (Ich hätte nie gedacht, dass ich diese Redewendung je verwenden würde.) bewegen sich deutlich weniger, als ich es als Kind getan habe. Und meine Großeltern meinen, ich hätte mich weit weniger bewegt als sie in ihren jungen Jahren. Wenn wir uns die Entwicklung der Menschheit auf der Zeitachse ansehen, speziell zwischen der jüngsten technologischen Revolution und der noch nicht allzu weit zurückliegenden industriellen Revolution, so kann man vermutlich sagen, dass die Menschen sich mit jeder Generation immer weniger bewegen. Im Grunde ist das eine gute Nachricht, weil sie so gedeutet werden könnte, dass unsere Vorstellung, mit dem Alter komme unvermeidlich der körperliche Verfall, letztlich darauf zurückgeht, dass wir einfach zu viel gesessen sind, wenn wir mal die Sechzig überschritten haben. Wir sind also nicht zu alt, sondern einfach nur zu „unter-bewegt“.

Dieses Buch aber will Sie in Bewegung setzen. Hier geht es nicht darum, dass Sie mit dem Walking anfangen sollen oder so was. Das Buch will Ihnen nur zeigen, wie Sie mehr Körperteile bewegen als bisher. Dann verlangt Ihr Körper nämlich ganz von selbst nach mehr. Die Übungen, die ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte, sollen Ihre Bewegungsgewohnheiten verbessern. Dabei geht es zum einen um eine bessere Ausrichtung des Körpers, zum anderen um neue Herausforderungen, damit Sie wieder jene Bewegungen meistern können, die Sie sich möglicherweise schon lange abgewöhnt haben, ohne es zu merken. Wenn Sie Schritt für Schritt mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, werden sich auch jene

Bewegungseinschränkungen verlieren, die Sie dem Alter zugeschrieben haben, obwohl sie nur Folge langjähriger Bewegungsmuster waren.

Dieses Programm wird begleitet von vier der dynamischsten Golden Ager, die ich kenne. Sie haben genauso angefangen wie Sie (nämlich mit den Füßen). Ich hoffe, Sie werden von ihren Erfahrungen profitieren. Ich jedenfalls habe großen Gewinn daraus gezogen, sie begleiten zu dürfen.