

In Bewegung sein – so lange wie möglich

Um im Alter selbständig leben zu können, braucht man körperliche und geistige Beweglichkeit. Zu deren Stärkung bietet die SAW ihre SEBA®-Kurse an. Manche Mieterinnen und Mieter sind sogar so beweglich, dass sie sich ihr Bewegungstraining selbst organisieren.

Sonntagmorgen, kurz nach neun im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Hirzenbach in Zürich-Schwamendingen. Einem CD-Player entströmen fernöstliche Klänge. DEN REGENBOGEN BEWEGEN steht auf einem Element der 18-teiligen Tafel, die am bodentiefen Fenster angebracht ist. Zwölf Menschen, deren Mehrheit den 75. Geburtstag hinter sich hat, schieben mit sanften Armbewegungen einen unsichtbaren Regenbogen über dem Kopf hin und her. Dann widmet man sich dem AUSEIN-ANDERSCHIEBEN DER WOLKEN – ebenfalls eine der «18 Figuren der Harmonie», die hier zum Ritual der sonntäglichen Taiji-Qigong-Gruppe gehören. Angeleitet werden die konzentriert mitturnenden Laien, von denen die meisten im Haus wohnen, von Ruedi Schärer. Der 63-Jährige wohnt seit 2013 in der Siedlung und leitet die selbstorganisierte Gruppe unentgeltlich.

Turnen auch mit schwachen Gelenken

Elisabeth Grossrieder, die sich intensiv mit Taiji-Qigong befasst und Schärers Kurs in die Siedlung Hirzenbach gebracht hat, erklärt in der Pause des Sonntagstrainings ihre Begeisterung dafür: «Ich fühle mich nach der Stunde immer wie befreit. Zudem hilft es meinen nervengeschädigten Füßen, den Boden zu spüren.» Maja G., die ihre Körperfülle zu Anfang der Stunde an zwei Stöcken mühsam in den Raum geschoben hat, turnt «eigentlich überhaupt nicht gern», wie sie dezidiert erklärt und dabei angewidert das Gesicht verzieht. Ihre Miene hellt sich wieder auf, als sie berichtet, warum sie dennoch nicht nur beim Taiji-Qigong mitmacht, sondern auch ins von der SAW angebotene SEBA®-Bewegungstraining geht:

SAW-Mieter
Ruedi Schärer leitet das Taiji-Qigong-Training in der Siedlung Hirzenbach.



«Ich besuche fürs Leben gern Konzerte und Ausstellungen», strahlt sie. «Und damit ich das möglichst lange tun kann, muss ich trotz meiner Behinderungen einigermaßen beweglich bleiben.»

Körper und Gedächtnis gemeinsam trainieren

Selbständig bleiben im Alter, abgekürzt SEBA®: Unter diesem Titel entwickelte die SAW vor über 13

Jahren in Zusammenarbeit mit dem damaligen stadtärztlichen Dienst ein Kursprogramm, das sowohl die geistige als auch die körperliche Beweglichkeit stärkt. «Bei der SAW setzen wir alles daran, dass ältere Menschen so lange wie möglich autonom bleiben können», sagt die SAW-Bildungsverantwortliche Marianne Lohrinus. Dass gerade die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining, wie sie

in den SEBA®-Kursen angeboten wird, nachweisbare Erfolge erzielt, bestätigte auch die wissenschaftliche Evaluation nach der Pilotphase des Projekts. Körperliche Fitness und Selbständigkeit bei der Verrichtung von Alltagsaktivitäten hätten sich bei den Kursteilnehmenden im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich verbessert, heisst es dort. Zudem kamen die Teilnehmenden selbst zur Einschätzung, sie seien seit dem Kurs weniger vergesslich. Zentral für diesen Erfolg sei das Zusammengehen von kognitiven und körperlichen Übungen, sagt Barbara Spörri, Geschäftsführerin des Unternehmens Lifetime Health, das im Auftrag der SAW den Bewegungsteil der SEBA®-Kurse durchführt. «Alle entsprechenden Studien zeigen, dass es zum selbständigen Leben im Alter beides braucht: einen möglichst beweglichen Körper, aber auch geistige Beweglichkeit.» Das werde im SEBA®-Bewegungstraining optimal berücksichtigt. Auch Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht würden trainiert, denn: «Für die Fähigkeit, selbständig zu wohnen, ist es entscheidend, dass man Stürze vermeiden kann und genug Kraft hat, vom Stuhl – und vom WC – allein aufzustehen.» Dennoch orientiere man sich in den SEBA®-Kursen nicht an drohenden Defiziten, sondern vor allem an dem, was noch möglich sei, so Spörri weiter. «Uns ist wichtig, dass die Teilnehmenden die eigenen Fähigkeiten wahrnehmen und Freude am Training haben.»

In der Gruppe erfährt man Wertschätzung

«Das Hirn ist – vereinfacht gesagt – wie ein Muskel: Um gut zu funktionieren, muss es trainiert werden», sagt die Leiterin des Gedächtniskurses der Siedlung Hirzenbach, Annina Roeck-Padrutt. Die landläufige Meinung, wonach Hans nicht mehr lerne, was Händchen versäumt habe, verweist sie ins Reich der Legenden: «Wir wissen heute, dass das Hirn praktisch



Den ganzen Körper auf gelenkschonende Weise durchbewegen: Taiji-Qigong.



Koordination und Reaktionsfähigkeit spielerisch fördern: SEBA®-Bewegungstraining.

bis ans Lebensende physiologisch in der Lage ist, neue Verbindungen zu bilden. Solange es immer wieder neue Inhalte aufnehmen und neuartige Aufgaben bewältigen muss, behält es auch die Fähigkeit dazu. Entsprechend gestalten wir das Programm im SEBA®-Kurs.» Gemeinsames Lernen in der Gruppe habe eine spezielle Qualität, so Roeck-Padrutt: «Man kann einander helfen oder anspornen und erlebt Wertschätzung. Ich bin immer wieder beeindruckt davon, wie integrativ die Gruppe mit Stärken und Schwächen einzelner Teilnehmender umgeht.»

Im Kopf kann man sich bewegen, wohin man will

DAS SAMMELN DES QI heisst die letzte Übung, die am Sonntagmorgen auf der Tafel im Gemeinschaftsraum steht. Es ist kurz nach

zehn. Alle legen die Hände im Zeitlupentempo auf den Bauch und stehen noch einen Moment still, bevor die Trainingsstunde unter Lachen und Schwatzen zu Ende geht. Maja G. muss sich sputen. Denn sie hat heute noch einen Museumsbesuch vor, um Postkarten der Ausstellung zu kaufen, die sie neulich gesehen hat. «Eines Tages werde ich nicht mehr laufen können», sagt sie und greift entschlossen nach ihren Krücken. «Dann helfen mir diese Bilder, mich an die Erlebnisse zu erinnern, die mir heute so viel bedeuten. So kann ich mich, wenn der Körper nicht mehr mitmacht, immer noch im Kopf überallhin bewegen, wo ich gerne war.»



In Bewegung

SAW-Jahresbericht online
Laden Sie das ePaper oder das druckfähige PDF herunter unter:
www.wohnenab60.ch/jahresbericht