

Tageskongress 2012: Lebendig und vital bis ins hohe Alter

Am dritten Tageskongress an der Ko Schule fanden sich über 40 Shiatsu- und Komplementärtherapeutinnen und Interessierte ein, um sich gemeinsam einen Tag lang mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen.

Als Einstieg in den Tag informierte das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich über die Sicht der Wissenschaft auf das Altern der Gesellschaft. In drei Workshops wurde sodann den Fragen nachgegangen, wie gesundes und aktives Altern gefördert werden kann und welchen Beitrag KomplementärtherapeutInnen für sich selbst und für KlientInnen leisten können. Es wurden wirkungsvolle Übungen gelernt und Sichtweisen aus Ost und West beleuchtet.

In den Pausen zwischen den Workshops und beim gemeinsamen Mittagessen wurde viel diskutiert und ausgetauscht, ein A-Capella-Chor untermalte den Tageskongress zudem musikalisch, und im Anschluss an den Kongress feierte die Ko Schule für Shiatsu bei einem Apéro mit Festrede und anschließendem Ritual ihr 15-Jahre-Jubiläum.

Hier finden Sie die Zusammenfassungen der Referate und Workshops:

1. Referat: Gesundheit, Gesundheitsförderung und Lebensqualität im Alter

Die in der Gesellschaft verbreiteten Vorstellungen und die Realität

Referent: Hans Rudolf Schelling

In einem kurzen Referat zeigte H.R. Schelling vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich einen statistischen Abriss über die Bevölkerungsentwicklung in der Schweiz auf. Die Altersverteilung hat sich über die letzten 100 Jahre hinweg stark verändert, die Zahl der alten Menschen und deren Anteil an der Gesamtbevölkerung nimmt immer mehr zu. Anhand des Verlaufs der Überlebenskurve wird deutlich, dass die biologisch angelegte Lebenserwartung immer besser ausgeschöpft wird und frühzeitige Todesfälle durch Kindstod, Unfälle und Krankheiten viel seltener geworden sind.

In der Bevölkerung sind oftmals Vorstellungen über das Altern der Gesellschaft verbreitet. Ob folgende drei Aussagen auch empirischen Gehalt aufweisen oder ob sie lediglich ein Klischee sind, wurde im Verlauf des Referats geklärt.

„Die objektive und subjektive Gesundheit nimmt mit dem Alter stark ab.“

Obwohl die objektive Gesundheit mit dem Alter abnimmt, wird die subjektive Lage von den befragten Personen über alle Altersgruppen hinweg konstant als gut eingeschätzt. Die meisten älteren Menschen fühlen sich gesund. Heute sind mehr alte Menschen gesund und unabhängig als noch vor 15–20 Jahren. Das psychische Wohlbefinden nimmt mit dem Alter sogar zu. Die Aussage, dass die subjektive Gesundheit mit dem Alter abnimmt, kann also als Klischee abgetan werden.

„Der Anteil kranker und behinderter Menschen steigt gleichförmig mit der Zunahme der Altersbevölkerung.“

Bedeutet eine Steigung der Lebenserwartung mehr gesunde Jahre oder bedeutet sie mehr pflegebedürftige Jahre? In der Schweiz bedeutet die Verlängerung des Lebens vor allem mehr gesunde Jahre. Wie leben heute länger als früher und sind erst noch über eine kürzere Zeit hinweg pflegebedürftig. Die Aussage hat sich statistisch ebenfalls nicht bestätigt.

„Der Pflegebedarf und die Kosten des Gesundheitswesens werden im gleichen Masse steigen wie

der Anteil älterer Menschen.“

Die Langzeitpflegekosten werden mehr, in den letzten 25 Jahren haben sie sich verdoppelt bis verdreifacht. Da die absolute Anzahl der pflegebedürftigen Menschen zunimmt, nehmen auch die Kosten zu. Eine Zunahme der Kosten hat aber auch mit den immer teurer werdenden medizinischen Massnahmen zu tun. Die Aussage kann so nicht bestätigt werden, denn Prognosen, die lediglich auf der demografischen Entwicklung basieren, überschätzen die Kosten.

Über die statistischen Ergebnisse hinweg wurden Faktoren angesprochen, welche aus Sicht der Wissenschaft Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität haben, wo Prävention ansetzen kann und welche Massnahmen wo zum Tragen kommen und in Zukunft zum Tragen kommen werden. Was besonders wichtig ist, so H.R. Schelling, sei das eigene Altersbild. Ältere Menschen sollten vor allem eine positive Einstellung zum Altern haben.

2. Referat: Bedeutung von Alterskrankheiten, Prävention und Behandlung mit fernöstlicher Medizin

Eine altersgerechte Sicht auf das Älterwerden

Referent: Josef V. Müller

„Was am Morgen des Lebens richtig war, ist am Abend des Lebens eine Lüge“

Der Workshop von und mit Josef V. Müller beginnt mit einem kritischen Blick auf das Wort „vital“. Das Wort sei deshalb problematisch, da es eine Sichtweise impliziert, die nur das Leben betont und den Tod ausschliesst. Es sind die westlichen Gesellschaften, in denen die Sichtweise vorherrscht, dass es einen Lebensanfang und ein Lebensende gibt. Eine solche kann das Leben nicht fördern. Im Osten hingegen ist die Reihenfolge Ende–Anfang. Es gilt, nach den Gesetzen von Frühling–Herbst zu leben. Das Befolgen ist eine der Grundlagen der Langlebigkeit und für den Alterungsprozess entscheidend.

Alchemie

Die Alchemie dient als Metapher für das Altern. Aus einer abgewerteten Substanz kann etwas sehr Wertvolles hergestellt werden: aus Blei wird Gold. Man muss in seinem Innern Gold erzeugen können. In der heutigen Kultur hat das leider keinen Platz mehr. Es geht immer darum, besser, schneller und höher zu sein.

Erste Lebenshälfte

Der Lebenszyklus kann grob in die zwei Phasen der ersten und der zweiten Lebenshälfte unterteilt werden. Die erste Lebenshälfte ist „yang“, Beschleunigung und Hitze, sie entspricht dem Frühling und der Wandlungsphase Holz. In dieser Zeit trägt der Körper den Geist bergauf, bis der Höhepunkt der individuellen Entfaltung erreicht ist. Diese Aufwärtsbewegung ist biologisch gestützt. Es gibt zwei Arten von „Willen“. In der ersten Lebenshälfte ist es vor allem der Yang-Wille, der wichtig und angemessen ist. Er drückt ein „ICH will“ aus.

Zweite Lebenshälfte

Die zweite Lebenshälfte ist „yin“, Verlangsamung und Kälte, sie ist dem Herbst und der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Die Dynamik der ersten Lebenshälfte sollen wir nicht in die zweite Lebenshälfte weiterziehen, sondern wir sollen beginnen, das Leben zu verlangsamen. Die Verlangsamung ist nicht mehr biologisch gestützt. Es ist unser Geist, der den Körper bergab tragen kann, das passiert aber nicht von selbst. Dazu braucht es unsere aktive Mitarbeit. Wir müssen den Yin-Willen hervortreten lassen.

Jeder von uns trägt in sich einen einzigartigen Samen, eine Bestimmung, die sich durch uns entfalten will. In der zweiten Lebenshälfte geht es darum, die eigene Innenwelt zu entfalten. Das

Ziel ist die Individuation, das Werden eines einmaligen menschlichen Wesens. Unsere Aufgabe ist es, das zu werden, was wir gedacht sind zu sein. Um die innere Bestimmung zu verwirklichen, braucht man ein möglichst langes Leben.

Wir müssen immer wieder unsere Selbstbild zum Sterben bringen. Bzw. als Therapeutinnen und Therapeuten sollten wir unsere KlientInnen in jeder Sitzung einen kleinen Tod sterben lassen. Denn nach jedem Ende kommt ein neuer Anfang.

„Beuge dich, und du wirst nicht gebrochen“

Vom Alter haben wir deshalb Angst, weil wir uns geistig zu jung fühlen. Vor allem Typen des Elements Holz haben ein Problem mit dem Älterwerden. Sie sind auch im Alter noch zu wettkampforientiert. Ob wir eine jugendliche oder eine altersgerechte Sichtweise auf das Leben haben, entscheidet schliesslich über die Gesundheit im Alter. Sich der Verlangsamung zu beugen ist Prävention gegen Alterskrankheiten. Wenn wir den Schatten der zweiten Lebenshälfte nicht beachten, kommt er in Form von Schicksal zu uns zurück. Wir erfahren Traumata und Krankheiten, die uns in die Knie zwingen.

Chinesische Gesichtsd Diagnose

Die mitgegebene, ererbte Lebenskraft, „Jing“, nimmt mit dem Alter ab. An drei Punkten im Gesicht macht sich dies bemerkbar. Es gibt Möglichkeiten, die Entwicklung mit Arbeit an den Meridianen zu unterstützen.

In den 40er Jahren beginnt sich das abnehmende „Jing“ rund um die Auge bemerkbar zu machen. Der Punkt LG 24,5 muss behandelt werden. Zudem soll das Erdelement stimuliert werden, beispielsweise durch eine Änderung in der Ernährung.

Die 50er Jahren zeigen sich in der Mitte des Menschen, visuell erkennbar in der Nasenregion. Der Punkt LG 26 muss behandelt werden. In dieser Phase ist die Atmung besonders wichtig.

In den 60er Jahren macht sich das abnehmende „Jing“ in der Mundregion bemerkbar. KG 24 kann behandelt werden. Bei älteren Leuten regt eine Ohrmassage den Kreislauf an. Die Behandlung kann mit den Händen oder mit Hilfsmitteln geschehen. Verstärkte spirituelle Ausrichtung ist wichtig.

Bald Sterbende können über die ausserordentlichen Gefässe behandelt werden oder über die Punktkombination Mi 21, Ma 25, Mi 8. Die Meridiane, so J. V. Müller, sind unser Weg nach Hause.

3. Referat : Do-in, Selbstmassage, Körper- und Atemübungen zur Stärkung und Belebung für den Alltag

Wirksame Übungen zwischen einigen Sekunden und wenigen Minuten

Referentin: Veronika Ronchin

„Wer körperlich flexibel ist, bleibt auch geistig flexibel.“

Zum Stärken und Vorbeugen vor Krankheiten zeigte Veronika Ronchin im zweiten Workshop Do-In-Übungen im Sitzen und Stehen. Dabei handelt es sich um eine Selbstbehandlungstechnik. Das Do-In-Wissen gibt es schon sehr lange, wurden aber nie schriftlich festgehalten, sondern innerhalb der Familie und von Lehrern weitergegeben. In der Ko Schule wurde das Wissen durch Hiron Nozaki vermittelt. Die eingeführten Übungen dauern wenige Sekunden bis zu einige Minuten und sind nach den fünf Wandlungsphasen aufgebaut.

Vor den Übungen werden die Hände 100-mal gerieben. Die Atmung in einem eigenen Rhythmus ist sehr wichtig. Beim Einatmen wird Energie aufgenommen, das Ausatmen schafft Platz für neue Energie.

Übungen zur Wandlungsphase Holz

Holz ist der Frühling des Lebens, die Geburt und die Kindheit. Die Bewegungen gehen tendenziell gegen oben. Eine passende Übung ist das Massieren der Zone mit den Verdauungsorganen. Im Büro oder im Bett beim Aufwachen ist es gut und entspannend, die Hände zu reiben und diese anschliessend wie kleine Schalen auf die geschlossenen Augen zu legen.

Übungen zur Wandlungsphase Feuer

Feuer ist der Sommer und damit das junge Erwachsenenalter. Als Übung kann mit der lockeren Faust auf die Mitte des Kopfs leicht dem Scheitel entlang geklopft werden. Im Anschluss wird die Faust gelöst und mit den fünf Fingern wird der ganze Kopf abgeklopft. Ein sehr stimmiges Gefühl löst auch das Aneinanderreiben der beiden Handgelenke aus. Das Kreisen der Schultern in schwieriger werdenden Kombinationen ist gut für die Koordination, und das Schütteln der Arme und Beine regt den Blutkreislauf an.

Übungen zur Wandlungsphase Erde

Erde ist der Spätsommer, was auf das Menschenleben übertragen dem reifen Erwachsenenalter entspricht. Im Sitzen wird die Zone von den Knien bis runter zum Fussknöchel mit den Händen abgeklopft. Auch kann mit der Ferse des anderen Fusses dem äusseren Schienbeinrand entlang nach unten gestrichen werden. Durch Atemübungen im Stehen gelingt es, das Irdische mit dem Himmlischen zu verbinden.

Übungen zur Wandlungsphase Metall

Metall ist der Herbst, Metall ist das Alter. Komplementär zu den aufsteigenden Kräften der Wandlungsphase Holz wirken hier absenkende Kräfte, die Bewegungen sind abwärts gerichtet. Die Arme werden auf der Brust überkreuzt, der Kopf beim Einatmen nach hinten gelegt. Beim Ausatmen kommt der Kopf nach vorne. Durch diese Übung wird die Lunge entgiftet. Mit der Hand kann der Lungenmeridian an den Armen und am Brustkorb abgeklopft werden. Das Arbeiten am Meridian kann Husten auslösen und ist schleimlösend.

Übungen zur Wandlungsphase Wasser

Wasser ist der Winter, es ist der Tod, nach dem Tod wird der Zyklus wieder mit der Empfängnis fortgesetzt. Die Übungen beugen Altersbeschwerden vor und sind speziell gut, wenn es draussen kalt wird. Ein Fuss massiert den Oberschenkel, wobei die Hand ruhig zu Hilfe genommen werden kann. Die Fusssohlen werden aneinander gerieben. Der Nierenbereich wird mit den Händen geknetet und die Wirbelsäule mit dem Handrücken geklopft.

Das aktive Mitmachen bei den Übungen zur Stärkung und Belebung hat grossen Anklang gefunden und die einen oder anderen Kongressteilnehmer inspiriert, die Übungen auch in den Alltag einfließen zu lassen.

4. Referat: Vision 50+, neue Strategien für Mutige im besten Alter

Ein erster Schritt hinaus aus der eigenen Gedankenwelt

Referentinnen: Sylvia Eichin, Marianne Herbst

„Und plötzlich weisst du: es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen“

Der Workshop von Sylvia Eichin und Marianne Herbst drehte sich um die Fragen, was es braucht, unsere Ideen zu verwirklichen, wer uns dabei unterstützen kann und wie wir selber aktiv werden können. In 2er- bis 3er-Gruppen haben die KongressteilnehmerInnen Fragen rund um die eigenen Zukunftsvisionen diskutiert. Wünsche sowie die damit verbundenen Ängste und Bedenken wurden angesprochen und anschliessend im Plenum zusammengetragen.

Ältere Menschen wünschen sich vor allem die Erhaltung ihrer geistigen Beweglichkeit, eine sinnvolle Beschäftigung, ein jugendliches Aussehen, genügend soziale Kontakte und ein erfülltes Sexualleben.

Die Umsetzung der eigenen Ideen in die Realität setzt Motivation voraus, welche zu erlangen nicht ganz einfach ist. Menschen sind motiviert, wenn sie sich mit etwas befassen, was sie wirklich interessiert, wenn sie ein Ziel haben, das sie unbedingt erreichen wollen. Die Motivation kommt auch dann, wenn die Menschen das, was sie tun, aus ihrer Sicht sinnvoll ist und wenn sie in ihren Tätigkeiten eigenverantwortlich handeln und entscheiden können.

Essenziell für die Verwirklichung der eigenen Träume und Wünsche ist, diese immer wieder neu zu erkunden und auch darüber zu sprechen. Es ist der erste Schritt aus der Gedankenwelt hinaus, den jede und jeder selber tun muss. Im Alter sollen wir nicht immer nur das tun, was andere von uns erwarten. Wir müssen keine Rollenbilder mehr erfüllen, sondern vermehrt auf das eigene Bauchgefühl hören. Wir müssen uns trauen, im „Hier und Jetzt“ zu leben, Ballast loszuwerden, und uns bewusst auf Neues einlassen. Denn wer die Spur nicht wechselt, hat keine Chance zu überholen.

Text von Céline Jacot-Descombes

Feedbacks von Teilnehmenden

"Ich möchte mich auf diesem Weg nochmals ganz herzlich für diesen tollen Kongresstag bedanken. Ich habe mich an eurer Schule sehr wohl gefühlt und die Vorträge waren sehr interessant und informativ. Leider war es mir nicht möglich, mich von euch persönlich zu verabschieden, von wegen viele Leute und so. Ich wünsche euch alles Gute für die Zukunft."

Erika Müller