

# Training im Alter

Beitrag zum  
Fachkongress „Mobilität  
im Alter“ 14. 9. 2007  
Urs Kalbermatten

A thick, dark blue horizontal bar with rounded ends, positioned below the text.

# Was heisst Training?

- Training ist eine Form von Bildung.
- Bildung ist der zielgerichtete Erwerb von neuem Wissen und Fertigkeiten.
- Vorbedingung für Training ist die Einsicht, dass etwas getan werden soll und man sich dies auch zum Ziel setzt.

# Training im Rahmen von einem Modell zielgerichteten Handelns

Damit Training effektiv wird, arbeite ich mit einem Stufenmodell der Organisation menschlichen Handelns. Im Rahmen dieses Modells soll gezeigt werden, wie Training in das Alltagshandeln integriert werden kann.

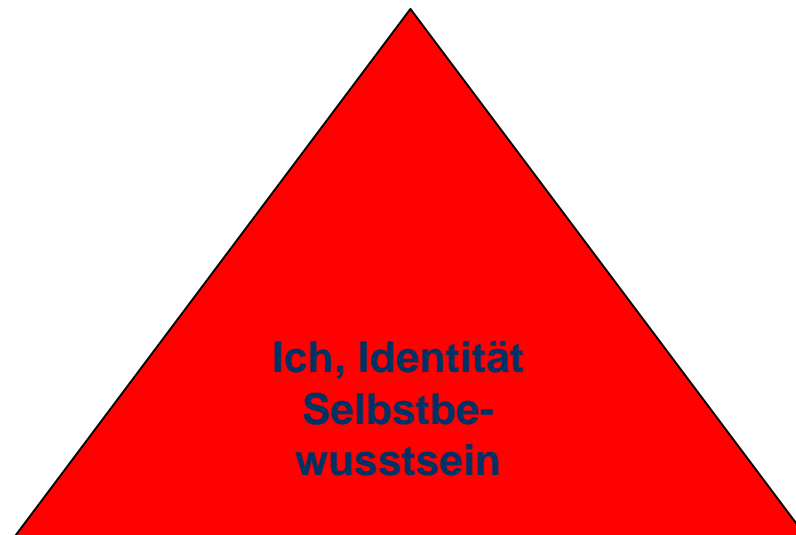
# Ebenen der Handlungsorganisation

Ebene 3: Handlungen  
Ziele, Bewusstsein

Ebene 2: Funktionen  
Handlungsschritte

Ebene 1: Strukturen  
Unterbewusste Elemente

# Ebene der Persönlichkeit



# 1. Einsicht in die Sinnhaftigkeit des Trainings

Dies ist die Vorbedingung, damit jemand überhaupt eine spezielle Handlung als sinnvoll auswählt.

Beispiel wie persönliche Gefühle eine Handlung stören können:

Unsicherheit zu fallen, wirkt auf Motorik

Einreden von Vergesslichkeit stört

Gedächtnisleistung

## Das Alter bejahen, sich mit ihm auseinandersetzen

Das Alter gilt es nicht zu bekämpfen (Anti-Aging) oder zu verdrängen (jung bleiben), sondern sich bewusst mit ihm auseinander zu setzen sowie die neue Rolle zu übernehmen.

# Aufgaben im Alter

- Geistig + körperlich aktiv sein
- Neues aufbauen (Interessen, Persönlichkeitsaspekte, Identität), erhöht Widerstandfähigkeit
- Mit Neuerungen von Technik, Wissen, Kultur, Lebensstile auseinandersetzen
- Seine Potenziale nutzen
- Beziehungen aufrechterhalten



# Die Wahl des Lebensstils

bestimmt in höherem Ausmass Gesundheit,  
Vitalität und Lebensdauer als die Vererbung.

(Rowe and Kahn, 1999, Succesfull Aging)

Alter entbindet nicht von der Verantwortung  
für eigene Lebensgestaltung, Gesundheit,  
soziales Netz und Gesellschaft

# Alltagserkenntnis

Was rastet, rostet.

Use it or loose it.

Nutze es oder verliere es.

Geistige und körperliche Fitness sollte man kontinuierlich fördern.

## 2. Training: Ebene Strukturen

Ziel etwas lernen, z.B. dass ich es kann, dass es funktioniert. Was trainieren:

- Geistige Leistungsfähigkeit (Wissen, Abläufe)
- Gesundheitsverhalten (körperliche Fitness)
- Alltagskompetenzen (Bedienung Automaten)

Training ist da, damit man eine Funktion kann.

# Besonderheit bei hochaltrigen Personen bei Trainings beachten

- Höhere Anfälligkeit auf Störungen
- Sinnvolle Aktivitäten werden besser behalten
- Vertraute Lernumgebung und Material
- Vermeiden von Zeitdruck
- Individuelles Tempo

Achtung: Unterforderung!

# Definition von Training

- Wiederholte Ausübung von Aktivitäten
- Bewusst spezielles Element ausgewählt
- Meist durch andere Personen angeleitet

## 3. Funktionale Ebene

Anstatt nur Einzelbereiche zu trainieren, wird eine grössere Wirkung erzielt, wenn man zwei oder mehrere Bereiche kombiniert.

Beispiele: Geist und Körper; Ernährung mit Bewegung.

Verschiedene Erlebnisdimensionen einbauen:  
Geistig, körperlich, emotional, Umwelt und sozial

# Ganzheitliches geistiges Training

Nicht nur Gedächtnis trainieren, sondern alle Bereiche des Gehirns!

Wahrnehmung, Konzentration, Gefühle, Kreativität, Sprache, Steuerung und Planung, Erinnerung, rationales Denken, Entspannung u.a.

## 4. Handlungsebene

- Nicht nur Übungen, sondern diese in konkrete, sinnvolle Handlungen integrieren
- Transfer in den Alltag
- Alltag so gestalten, dass gewünschte geistige Tätigkeit vorkommt oder bewusst eingebaut wird.
- Trainingselemente sind Teil eines ganzheitlichen, normalen Lebens geworden.



# Soziales: Interaktives Handeln

- Handlungskompetenz ermöglicht soziale Kompetenzen
- Im interaktiven Handeln werden die Personen verstärkt in ihren Trainingszielen
- Sprachliche Kommunikation ist eine wesentliche Dimension der geistigen Speicherung des Tuns

## 5. Neue Selbstwahrnehmung, Identität

- Erleben, ich kann das. Kompetenz
- Sicherheit
- Selbstbild
- Erhöhung des Selbstwertgefühls
- Auslösung neuer Ziele

# Bewusst auf allen Ebenen arbeiten

Nicht nur Strukturen üben.

Integration auf allen Ebenen

Bewusst die Menschen dazu anregen

**Deine Zukunft ist, wozu Du sie machen willst. Zukunft heisst wollen.**

# Warum mit 50+ beginnen?

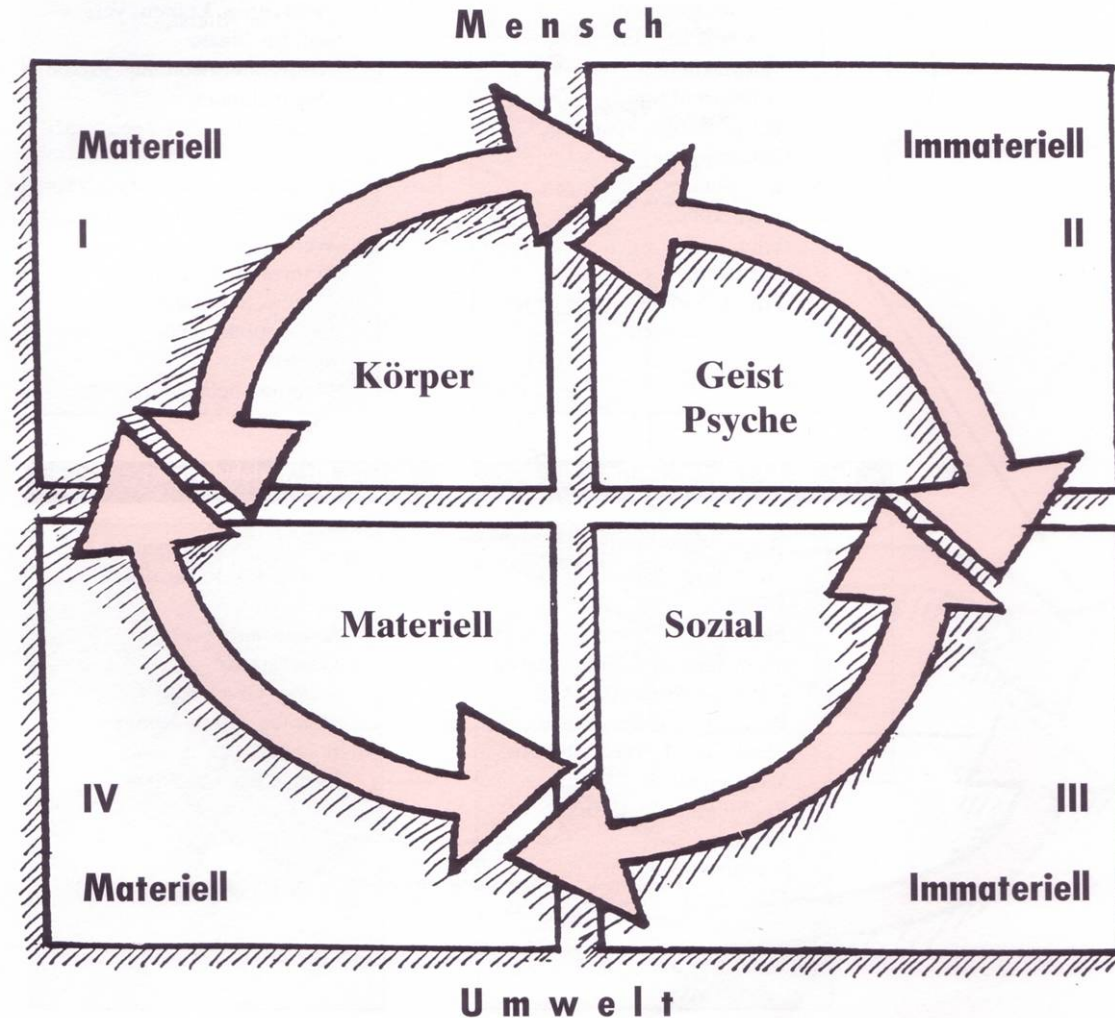
Viele Weichen für das Alter werden vorher gestellt:

- Finanzielle Lage
- Aufbau von Stützsystemen und breitere Entwicklung
- Auseinandersetzung mit dem Lebensübergang  
Pensionierung
- Aufbau von Ressourcen
- Aufrechterhaltung von geistiger und körperlicher  
Fitness, Prävention, Abnutzung

# Regeln für gesundes Älterwerden nach Kruse (1999) Auswahl

- Geistig, körperlich, sozial aktiv sein.
- Gesundheitsbewusst leben
- Nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern
- Neues tun
- Trauen sie sich etwas zu
- Haben sie Mut zur Selbständigkeit

# Wichtig: alle vier Lebensbereiche!



# Der Weg der Sicherheit

- Kenntnis von praktischen Mitteln.
- Sensibilisierung für Gefahren.
- Prävention bei Person, Gesellschaft und Umwelt.
- Person fühlt sich sicher.
- ***Handeln!***