

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 12

Artikel: Pro Senectute : gemeinsam läuft's besser
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726238>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Gemeinsam läuft besser

Beim Angebot «Bewegungspatenschaft» von Pro Senectute Kanton Solothurn motiviert ein freiwilliger Bewegungscoach ältere Menschen, sich mehr zu bewegen. Dies bringt Sicherheit und mehr Lebensqualität.

On y va? «On y va!» Es ist winterlich kalt an diesem Mittwochmorgen in Zuchwil SO, als Rose-Marie Brudermann und Gema Leibundgut zu ihrem wöchentlichen «Training» aufbrechen. Gema Leibundgut geht neben Rose-Marie Brudermann her, die Hand hinter deren Rücken, immer bereit, auf eine Unsicherheit oder ein Stolpern zu reagieren. Rose-Marie Brudermann läuft erst zögerlich los, dann wird ihr Gang langsam sicherer. «Machen Sie etwas längere Schritte, und vergessen Sie nicht, die Füsse gut abzurollen», erklärt ihre Begleiterin. Bald entspannt sich Rose-Marie Brudermann, und die beiden schreiten flott voran.

«Bewegungspatenschaft» heisst dieses neue Angebot von Pro Senectute Kanton Solothurn. Dabei werden Freiwillige zu «Bewegungscoaches» ausgebildet und begleiten ältere Menschen, die sich alleine unterwegs nicht mehr so sicher fühlen. Zusammen geht man spazieren, wandern, walken, Velo fahren oder auch einfach sicher über die Strasse, die Treppe hinauf und zum Einkaufen. Die Treffen mit dem Bewegungscoach sollen

Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verbessern, sodass das Sturzrisiko sinkt und die Lebensqualität steigt. Gerade bei Alltagsbewegungen und -handlungen ist die Sicherheit wichtig, damit ältere Menschen möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen können. Als niederschwelliges Angebot können die Bewegungscoaches Seniorinnen und Senioren dazu motivieren, sich mehr zu bewegen – was zu zweit bekanntlich mehr Spass macht.

Behutsames Training

Gema Leibundgut gehört zu der ersten Gruppe von Freiwilligen, welche die Schulung bei Pro Senectute absolviert haben. Seit dem Frühjahr begleitet sie nun in ihrem ersten Einsatz Rose-Marie Brudermann, die nach einem Sturz wegen einer Streifung langsam wieder auf dem Weg der Besserung ist. Immer mittwochs um 11 Uhr ziehen die beiden Frauen los, bei fast jedem Wetter. Eine gute Stunde sind sie unterwegs, je nach Tagesform mal etwas mehr, mal etwas weniger. Zwischendurch werden im Stehen oder auf einem Bänklein sitzend

Kraft und Gleichgewicht trainiert. «Abwechselnd zuerst das linke Bein anheben und vorsichtig wieder senken, dann das rechte», instruiert Gema Leibundgut. Dann stehen sich die beiden gegenüber, strecken die Arme aus und versuchen, diese Position zwanzig Sekunden zu halten. Erst im hüftbreiten Stand, dann mit geschlossenen Beinen. «Keine Angst, ich bin da, wenn etwas passiert», beruhigt Gema Leibundgut und lobt: «Das machen Sie super!»

Es sind kleine Übungen, die aber viel bewirken. «Als wir anfangen, zusammen zu arbeiten, gings mir wirklich schlecht», erzählt Rose-Marie Brudermann, die sich bei ihrem Sturz vor drei Jahren schwere Verletzungen zuzog: «Ich hatte mehrere Brüche im Gesicht und konnte weder reden noch mich bewegen.» Die Ärzte hätten sie schon fast aufgegeben, aber nicht so sie selbst: «Ich bin eine Kämpferin, und einen Trotzgrind habe ich auch!» Monatelang kämpfte sie sich in der Intensivstation, im Spital, in der Reha und mit viel Physiotherapie Schritt für Schritt ins Leben zurück. Jetzt lebt sie wieder in ihrer Wohnung mit den geliebten Katzen



Gema Leibundgut (in der hellblauen Jacke) hilft Rose-Marie Brudermann mit gezieltem Training wieder auf die Beine.



Bilder: Ursula Müller

Carina und Jimmy und dem grossen Flügel im zehnten Stock eines Hochhauses in Zuchwil. Die Spitex unterstützt sie ebenso wie gute Freundinnen und hilfsbereite Nachbarn. Seit sie mit Gema Leibundgut übt, getraut sie sich wieder alleine aus dem Haus. «Die Arbeit mit dem Bewegungscoach bringt mir mehr als jede Therapie», freut sich die 66-Jährige.

Dass die beiden Frauen sich auch mögen, merkt man rasch. Unterwegs wird geplaudert und gescherzt. «Es war quasi Liebe auf den ersten Blick», meint Gema Leibundgut lachend. Beide betonen, dass die Chemie stimmen müsse, damit man gern miteinander unterwegs sei. «Mit Frau Brudermann ist immer interessant und lustig», sagt Gema Leibundgut, und diese gibt das Kompliment umgehend zurück: «Frau Leibundgut ist einfach ein Schätzeli – wenn auch ein strenges!»

Zu erzählen haben sich die Frauen viel, haben doch beide ein spannendes Berufs-

und Privatleben hinter sich. Gema Leibundgut stammt aus dem spanischen Baskenland und lebt seit über vierzig Jahren in der Schweiz. Rose-Marie Brudermann wuchs in Porrentruy im Jura auf und kam als Konzertpianistin und Schauspielerin weit herum. Seit die beiden vor einiger Zeit merkten, dass sie miteinander lieber französisch sprechen, bereiten ihnen ihre Treffen noch mehr Freude.

Nur nicht aufgeben

«Qu'est-ce qu'il fait froid!» – Herbst und Winter sind ins Land gezogen, sodass die Strassen durch Laub, Schnee und Matsch gefährlicher werden. Trotzdem – oder erst recht – machen die beiden Frauen weiter. «Regelmässigkeit ist wichtig», weiss Gema Leibundgut, die selbst leidenschaftlich gerne draussen in der Natur ist und wandert. Aufmerksam beobachtet sie ihren Schützling und registriert Fortschritte und Veränderungen.

«Das geht aber gut mit dem Stehen heute», lobt sie. Ab und zu macht sie Rose-Marie Brudermann auf ein Hindernis aufmerksam, ermahnt sie aber auch, beim Gehen geradeaus zu schauen, anstatt den Blick starr auf den Boden zu richten. Locker bleiben, gut atmen und sich Zeit nehmen sei wichtig. Beide sind sich einig: Die Bewegung draussen tut gut und lüftet den Kopf.

«Ich habe viel von meiner Angst verloren und bin wieder fitter geworden», erzählt Rose-Marie Brudermann. Gema Leibundgut hofft, dereinst einmal mit ihr wandern gehen zu können – aber bis dahin ist es noch ein langer Weg. Wie dieser weitergeht, bespricht sie vierteljährlich mit der Projektleiterin bei Pro Senectute. Dorthin könnte sie sich auch bei allfälligen Schwierigkeiten wenden, dort treffen sich die Bewegungscoaches regelmässig zum Erfahrungsaustausch mit anderen Freiwilligen.

Sinnvoll und interessant sei ihr Einsatz, findet die 67-Jährige, die daran Flexibilität und Selbstverantwortung schätzt. Sie bewundert Rose-Marie Brudermann, die ihren Lebenswillen und auch ihren Humor nie verloren habe: «Mit ihrem starken Willen wird sie noch viel erreichen.»

Das hört die Gelobte gern: «Sie werden sehen, bald können wir miteinander um den Block rennen...» Vorerst jedoch verabreden sich die Frauen für den kommenden Mittwoch und verabschieden sich. «A la prochaine?» «A la prochaine!»

Annegret Honegger

Pro Senectute Kanton Solothurn

Das Projekt «Bewegungspatenschaft/Bewegungscoach» ist ein neues Angebot der Freiwilligenarbeit von Pro Senectute Kanton Solothurn. Durch die aktive Begleitung soll die Selbstständigkeit im Alter möglichst lange aufrechterhalten bleiben.

Auskunft und Anmeldung: Kantonale Koordinationsstelle Alter, Telefon 032 626 59 56, Mail julia.linder@so.pro-senectute.ch

Pro Senectute Solothurn gibt Fachinformationen in Form von Detailbroschüren und Newslettern ab. Diese können kostenlos angefordert werden: Kantonale Koordinationsstelle für Altersfragen, Telefon 032 626 59 59, www.so.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder unter www.pro-senectute.ch