



# Unterwegs

2 / 2012

ALLGEMEIN

## Tanzstudie der ETH Zürich

Von November 2011 bis Februar 2012 hat das Diakoniewerk Bethanien in Zusammenarbeit mit dem Institut für Bewegungswissenschaften der ETH Zürich an einer Studie zum Thema «Training mit Tanzplatten» teilgenommen. 18 Personen (Diakonissen, Bewohner und Interessierte) stellten sich zur Verfügung und tanzten während dieser Zeit regelmässig unter Aufsicht der Studienleiterin Fabienne Engel. Hier nun ihr spannender Bericht:

Die Studie der ETH Zürich untersucht die Auswirkungen von Tanzplattentraining auf die Hirnnetzwerke und auf die Aufmerksamkeit von älteren Menschen.

Bevor das Training starten konnte, absolvierten die Probanden einige Tests: die Ganganalyse, einen Aufmerksamkeitstest, das Elektroenzephalogramm (EEG) und einige Fragebögen zum Allgemeinzustand.

Diese Tests dienen dazu, den Fortschritt, erzielt durch das Tanztraining, festzustellen. Das heisst, genau die gleichen Tests wurden nach der Trainingsphase mit allen Probanden wiederholt und die Ergebnisse miteinander verglichen.

Um sogenannte Lerneffekte, also das Lernen eines Testes bei zweimaligem Lösen, herauszufiltern, wurde ebenfalls eine Kontrollgruppe gebildet und zweimal getestet.

Am 14. November konnten die Trainings endlich beginnen. Von da an herrschte viel Bewegung im Zimmer 501. Die anfängliche Überforderung, und teilweise auch etwas Frust, wichen bald Freude und grossem Fortschritt.

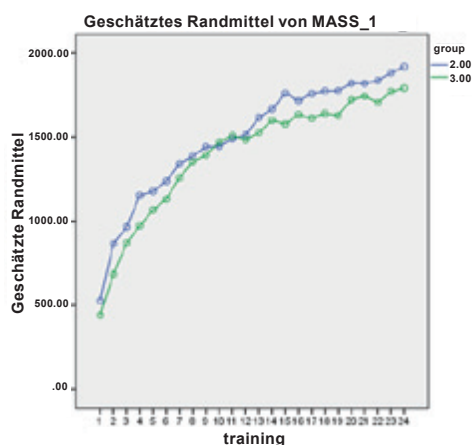


Abb 1: Lernkurve (absolut erreichte Punkte im Verlauf der 24 Trainings)  
Gruppe 2: TänzerInnen ohne Video  
Gruppe 3: TänzerInnen mit Video

Es gab zwei Tanzszenarios: Die eine Hälfte der Probanden trainierten nur mit abstrakten Pfeilen, die andere Hälfte hatte zusätzlich noch ein Video mit einem Vortänzer im Hintergrund. Die insgesamt 18 Tänzer und Tänzerinnen absolvierten 24 Trainings à ca. 20 Minuten, über einen Zeitraum von 8–10 Wochen. Der grosse Fortschritt beider Gruppen ist in den abgebildeten Lernkurven zu sehen. Im Verlauf der Trainingsphase stieg in beiden Gruppen die durchschnittlich erreichte Punktzahl von ungefähr 500 Punkten auf 1800 Punkte von maximal 3100 Punkten.

Die Kurven der beiden Gruppen unterscheiden sich kaum und so zeigen sich auch die Ergebnisse der bisher ausgewerteten Tests.

Signifikant sind aber die Unterschiede der TänzerInnen zu der Kontrollgruppe, folglich der Effekt des Tanzens! Herauszuheben sind vor allem die Verbesserung der Reaktionszeiten im Aufmerksamkeitstest und die Steigerung der Ganggeschwindigkeit.

Die Reaktionszeiten verkürzten sich um durchschnittlich 31 ms in den Trainingsgruppen gegenüber 8.2 ms in der Kontrollgruppe.

Während bei der Kontrollgruppe die Ganggeschwindigkeit im zweiten Test teilweise abnahm, konnten sich die TänzerInnen in allen Bedingungen steigern. Mit grosser Spannung erwarten wir nun die Auswertung der EEGs. Die Ergebnisse der obengenannten Tests deuten nämlich auf eine Veränderung der Hirnnetzwerke durch das Tanztraining hin.

Persönlich bin ich überzeugt vom Nutzen des Tanztrainings, da ich eine enorme physische, wie auch mentale Verbesserung bei den Probanden beobachten konnte und sie mir genau dasselbe zurückmeldeten. Das Potential älterer Menschen ist enorm und wird heutzutage leider zu oft unterschätzt.

Es war mir eine grosse Freude mit all diesen motivierten Menschen arbeiten zu dürfen. Es wurde nicht nur freudig getanzt, auch viele schöne Gespräche entstanden. Ich möchte mich bei allen TänzerInnen für Ihr Engagement bedanken. Nicht zuletzt möchte ich aber auch dem Diakoniewerk Bethanien für die Unterstützung danken.

Fabienne Engel,  
Bewegungswissenschaftlerin ETH

## Editorial

Vom griechischen Philosophen Heraklit soll die bekannte Aussage «Panta rei» stammen, was so viel bedeutet wie «Alles fliesst». Platon hat das Zitat aufgegriffen und erweitert «Pánta chorei kaì oudèn ménei»: «Alles bewegt sich fort und nichts bleibt.» Und von dieser Aussage liess sich Goethe im Gedicht «Eins und Alles» inspirieren: «Es soll sich regen, schaffend handeln, / Erst sich gestalten, dann verwandeln; / Nur scheinbar stehe Momente still. / Das Ewige regt sich fort in allen: / Denn alles muss in Nichts zerfallen, / Wenn es im Sein beharren will.»

Mit Erstaunen, Wehmut oder Trauer sind wir in den letzten Wochen Zeitzeugen geworden vom Umzug der 200 Fische, die im Hochausteich zu Hause waren, vom Abbruch des Teiches, vom Fällen der Bäume, z. B. der wunderschönen Zeder. Das Erscheinungsbild hat sich verändert. Die Vergangenheit, die Bilder vom früheren Bethanienpark haben ihren Sitz nur noch auf alten Fotos und in unseren Erinnerungen. Es wird nie mehr sein, wie es war.

Von Bewegung berichtet diese Unterwegsnummer: Vom Bewegungsdrang der KiTa-Kinder; von der bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung, die richtig eingesetzt, die körperliche Arbeit erleichtern kann. Von einer Tanzstudie für ältere Semester, durch die ungeahntes Potenzial erschlossen werden kann.

Sich bewegen, unterwegs sein, Wegstrecken zurücklegen und sich mit Veränderungen arrangieren und diese gestalten, ist Leben.

Ich bin gespannt, wie sich der neue Bethanienpark beim nächsten Frühlingserwachen präsentieren wird. Ich bin gespannt, wie sich unser sozial-diakonisch engagiertes Unternehmen weiterentwickeln wird. Ähnlich, wie sich eine Bewohnerin des Birke-Huus vom Hip-Hop-Tanzen begeistern liess, freue ich mich auf das weitere Mitgestalten der Choreographie unseres sich entwickelnden Unternehmens Diakoniewerk Bethanien

Herzliche Grüsse  
Fredy Jorns, Direktor

## Und das Diakoniewerk Bethanien bewegt sich weiter...

Die positiven Rückmeldungen zur Tanzstudie haben uns dazu motiviert, ab Sommer unseren Bewohnern, Diakonissen und Interessierten ein weiteres Trainingsprogramm anzubieten. Ab Juli starten wir wiederum im Rahmen einer Studie des Institutes für Bewegungswissenschaften ein Programm für Krafttraining. Trainiert werden die physischen wie auch kognitiven Fähigkeiten an modernsten Trainingsgeräten, welche speziell für Senioren konzipiert wurden. Das Training findet jeweils Montag-, Mittwoch- und Freitagnachmittag statt und dauert voraussichtlich ca. 12 Wochen. Begleitet wird das Programm durch fachlich ausgebildetes Personal.

**Am 31. Mai findet um 14.30 Uhr eine Informationsveranstaltung im Gartensaal statt. Alle Interessenten sind herzlich dazu eingeladen.**

Wir freuen uns, dass das Diakoniewerk weiterhin in Bewegung bleibt und allen Bewohnern und Diakonissen Möglichkeiten bietet, ihre körperlichen Ressourcen zu verbessern und die Bewegungssicherheit im Alltag zu stärken. Zudem werden bestimmt viele TeilnehmerInnen die Erfahrung machen, dass körperliches Training nicht nur die Muskeln stählt, sondern auch eine positive Auswirkung auf die Grundstimmung haben kann.

*Eva Meroni, Leiterin Betriebe*

## Bewegung im Birke-Huus



### Im Birke-Huus ist Bewegung ein wichtiges Thema für Gross und Klein.

**Kleinkinder/Babies:** Wir ermutigen alle Mütter, bei jedem Wetter einmal pro Tag mit den Kindern und Babies an die frische Luft zu gehen. Die Mütter entdecken somit Spielplätze oder Gemeinschaftszentren, wie z. B. das GZ Wipkingen, wo es ein Kleintiergehege gibt. Beliebt sind auch Ausflüge in den Zoo Zürich, wo unsere Bewohnerinnen zu einem reduzierten Preis Einlass haben. Im Sommer bietet der Garten des Birke-Huus Raum für Bewegung, es hat Schaukeln, einen Sandkasten, Bälle, und wenn es warm genug ist, stellen wir ein Planschbecken auf.

Wenn immer möglich, melden wir die Mütter und ihr Baby für das Babyschwimmen in der Klinik Bethanien an, eine Aktivität, die nicht nur Spass macht, sondern auch die Beziehung Mutter-Kind fördert. Bewegung für

Babies fördern wir gezielt auch drinnen: So ist es zum Beispiel wichtig, dass Babies nicht stets in ihrem Bett liegen, sondern lernen am Boden sich zu drehen, zu krabbeln und nach Sachen zu greifen.

**Bewohnerinnen:** Einzelne Frauen brauchen Bewegung als Ausgleichsmittel. So gab es Bewohnerinnen, die einen Selbstverteidigungskurs besucht haben, der nebst der Fitness auch das Selbstvertrauen stärkt. Aktuell besucht eine Mutter einen Zumbakurs, der ihr erlaubt, endlich wieder einmal etwas für sich selbst zu tun und auch Gelegenheit bietet, andere Leute kennen zu lernen.

**In der Gruppe:** Bewegung ist immer wieder ein Thema in den wöchentlichen Gruppensitzungen. Eine Bewohnerin unterrichtete ihre Mitbewohnerinnen in Hip-Hop-Tanzen und es entstand eine kleine Choreografie. Mit Bewohnerinnen aus dem Orient übten die Teamfrauen Bauchtanzen, was zu grossem Gelächter führte. Regelmässig werden auch Übungen gegen Rückenschmerzen und nach der Geburt ein Beckenbodentraining angeboten. Geplant ist eine Sequenz Gruppensitzungen zum Thema Yoga-Nidra, eine Tiefenentspannungstechnik (ähnlich wie das Autogene Training), die den Bewohnerinnen helfen soll, sich bei Stress zu beruhigen und Schlafprobleme zu lindern.

*Christine Hausammann,  
Stv. Leiterin Birke-Huus*

### VERANSTALTUNGEN 2012

Donnerstag	31. Mai	14.30 Uhr	Infoveranstaltung «Bewegungsstudie der ETH Zürich»
Donnerstag bis Sonntag	28. Juni bis 1. Juli		Besuch in Chemnitz aller Vereinsmitglieder
Freitag	6. Juli	18.00 Uhr	Grillabend für alle Vereinsmitglieder mit NetZ4
Dienstag	18. September	18.00 Uhr	Publikumsevent zum Thema «Demenz»

## Zum Gedenken

PFLEGE

# Kinaesthetics im Diakoniewerk Bethanien

Für viele Pflegende bin ich nicht unbekannt, weil ich über sechs Jahre als freischaffender Kinaesthetics-Trainer Aufträge vom Diakoniewerk Bethanien übernommen habe. Diese langjährige, intensive und gute Zusammenarbeit hat uns bewegt, weitere Aufträge in einer anderen Arbeitsform zu gestalten. Seit Januar 2012 bin ich festangestellt:

- Pflege 50 %
- Kinaesthetics-Trainer 10 %
- Berufsbildner 10 %.

Mein Name ist Murati Imet, ich bin 45 Jahr alt, Familienvater von drei erwachsenen Kindern, lebe und arbeite seit 1987 in der Schweiz.

### Was ist Kinaesthetics?

Der Begriff Kinaesthetics kann mit «Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

- Der Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung.
- Der Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten.
- Der differenzierten Analyse menschlicher Aktivitäten mittels des erfahrungsbasierten Blickwinkels von Kinaesthetics.
- Der Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.

Kinaesthetics nähert sich diesem Inhalt auf zwei Wegen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus.

Kinaesthetics kann in der Pflege und Betreuung wie auch in allen anderen Bereichen (Reinigung, Küche usw.) angewendet werden. Am meistens verbreitet ist das Programm Kinaesthetics in der Pflege, gewinnt jedoch in anderen Bereichen zunehmend an Bedeutung.

Meine Aufgabe als Kinaesthetics-Trainer im Diakoniewerk Bethanien besteht darin, abgeschlossene und aufeinander aufbauende Bildungseinheiten (Grundkurs; Aufbaukurs; Peer Tutoring-Kurs) anzubieten. Um die theoretische Grundlage in die Praxis umzusetzen, werden regelmässige Praxisbegleitungen geplant. Ich freue mich sehr, dieser Herausforderung nachzugehen, so dass das Lernmodell im Alltag von allen Mitbeteiligten genutzt werden kann.

*Imet Murati, Pflegefachmann HF,  
Kinaesthetics Trainer*

### SR. MARTHA JUCKER

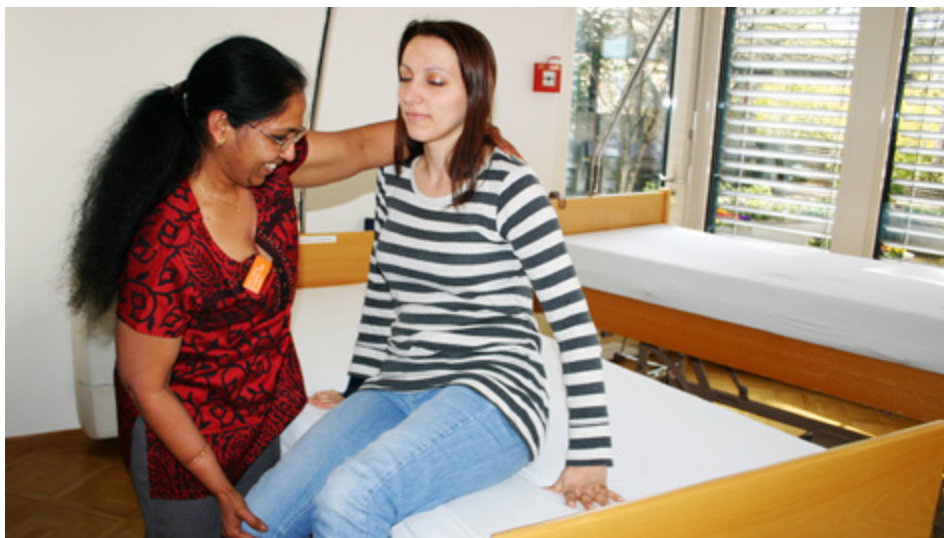


**Geboren** 23. März 1921  
**Eingetreten** 01. Mai 1943  
**Gestorben** 02. Mai 2012

Sr. Martha ist in Pfäffikon als Älteste von drei Geschwistern aufgewachsen. Sie war eine lebensfrohe, tatkräftige Frau, die Stellung bezog im Leben und wusste, was sie wollte.

Sr. Martha trat am 1. Mai 1943 ins Diakoniewerk Bethanien ein. Von 1949 bis 1962 war sie in Pfy in der Gemeindepflege tätig. Dies war für sie eine der schönsten, reichsten und erfülltesten Zeit in ihrem Leben. Nach ihrer Rückkehr ins Mutterhaus absolvierte sie eine Ausbildung in Psychiatriepflege, was eine grosse Hilfe war bei der Pflege von Mitschwestern. Beim Umbau des Krankenhauses Bethanien half sie mitgestalten und nach dessen Fertigstellung wurde ihr die Leitung für das Krankenhaus übergeben. Nach 14 Jahren, im Alter von 59 Jahren übernahm sie das Amt als leitende Hausschwester in der Pflegeabteilung der Diakonissen. Was sie auch tat, es war immer eine Herzensangelegenheit. Sie war eine bestimmte und äusserst kreative Frau, die nie ruhte. Sr. Martha hat durch ihre 20-jährige Tätigkeit im Vorstand die Geschicke des Diakoniewerks massgeblich mitgestaltet. Den Ruhestand begann sie mit einer nicht leichten Aufgabe: Sie bezog mit einer psychisch kranken Mitschwester, ausserhalb des Mutterhauses, eine Wohngemeinschaft. Sie brachte dafür viel Kenntnis mit und vor allem Liebe und aufmerksames Eingehen auf das, was Not tat. Bis zum Umzug in die Interimsklinik betreute sie mit vielen kreativen Methoden die betagten Mitschwestern und belebte so deren Alltag. Nach einigen Auf und Ab's von verschiedenen Krankheitsphasen durfte nun ihre Seele zur Ruhe kommen. Wir danken für dieses gesegnete, reiche und kostbare Leben und Wirken von Sr. Martha.

*Brigitte Tobler  
Leiterin Diakoniegemeinschaft*



## Bewegung in der KiTa



Welche Mutter oder welche Erzieherin kennt dies nicht: Das Wetter ist trüb, regnerisch und kalt. Die Kinder rennen im Haus hin und her und haben viel Energie, die sie irgendwo loswerden müssen. Kinder brauchen die Bewegung an kalten, regnerischen Tagen genau so wie an warmen, sonnigen Tagen. Mit Bewegung können sich Kinder in vielen Bereichen weiterentwickeln und Gelerntes verarbeiten. Bewegung ermöglicht dem Kind eine Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner räumlichen, persönlichen und materiellen Umwelt.

Ohne Bewegung gibt es:

- wenig Möglichkeiten der Erkenntnisgewinnung
- geringere Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbständigkeit
- geringeren Erwerb von Sprach- und Sprechfähigkeit
- wenig Möglichkeit zur Kommunikation und Interaktion

Bewegung ist ein grundlegendes Mittel zum emotionalen Erleben, zur Verständigung, zur Einordnung des Einzelnen in die Gemeinschaft und Erkenntnisgewinnung. Dadurch gelingt dem Kind eine Zunahme von Erfahrungen, Sicherheit, Selbständigkeit und Selbstvertrauen.

In der Kita achten wir darauf, dass wir mindestens einmal am Tag mit den Kindern nach draussen gehen, damit sie ihre Energie loswerden und neue Erfahrungen sammeln können. Im Garten können die Kinder rennen, Auto fahren, Verstecken spielen und rutschen. Ein Fallschirmtuch bringt ebenfalls viel Bewegung in den Alltag. Unter Begleitung von den Erziehern dürfen die Kinder auf der Bank klettern. Auf Spaziergängen werden immer neue Wege und Mittel gesucht, um dem Bedürfnis nach Bewegung gerecht zu werden. Was ist denn nun, wenn das Wetter nass, regnerisch und kalt ist und man nicht so viel Zeit draussen verbringen kann? Dann gibt es sehr viele Bewegungslieder, Sing- und Kreisspiele, mit welchen man die Kinder beschäftigen kann. Allerdings sollte man darauf achten, dass die Kinder nach den Aktivphasen auch Ruhephasen, z.B. mit einer Traumreise in das Schlaraffenland, erleben und erfahren.

Fazit: Kinder brauchen sehr viel Bewegung. Können die Kinder ihre Energie loswerden und ihre Bedürfnisse ausleben, so entwickeln sich unsere Kleinen prächtig und danken dies in späteren Jahren mit selbständigen Spielen.

*Carmen Fiorentino*  
Gruppenleiterin KiTa Bethanien Fluntern



## Personelles

### EINTRITTE

Den neuen Mitarbeitenden im

› **Caravita Bethanien**

Monika Fässler

› **Pallivita Bethanien**

Gerda Hodel, Regina Jaquenod,  
Stefanie Schaub

in der

› **Hotellerie**

Katja Boller, Claudia Heeb,  
Anabela Maio

› **KiTa Bethanien Fluntern**

Claudia Llop, Maria Oberholzer

› **KiTa Bethanien Oerlikon**

Cristina Filippone, Nathalie Koller,  
Gamze Üzmez

wünschen wir einen erfolgreichen  
Start.

*Herzlich willkommen!*

### AUSTRITTE

Ihre Anstellung im Diakoniewerk  
Bethanien haben beendet:

Arjana Ademi

Marlies Fitzi

Inga Gudda

Nathalie Schöpf

Margrit Shema

Elsbeth Sommer

Naguleswari Suntharamoorthy

Fabienne Velati

Herzlichen Dank für die Mitarbeit.

*Alles Gute für die Zukunft!*

### Impressum:

Mitteilungsblatt des Diakoniewerks

Bethanien Zürich.

Restelbergstrasse 7, 8044 Zürich

Telefon 043 268 76 01, Fax 043 268 76 05

PC Diakoniewerk Bethanien 80-7110-8

Erscheint 4-mal jährlich.