

19 | MIT HALTUNG IN EINE NEUE LEBENSPHASE – BEWUSST BEWEGEN UND LEBEN

THORSTEN SPÄKER

EINLEITUNG

In diesem Workshop geht es darum, mithilfe von Bewegungsanlässen Themen der Gesundheit zu reflektieren. Spiele und Übungen werden „in Bewegung“ durchgeführt, um im Anschluss „Türen zu öffnen“ und sich über gesundheitsrelevante Themen auszutauschen. Hierzu sind im Anhang an die Übungen Fragen formuliert, die Beispiele für solche „Türen“ verdeutlichen sollen.

Ziel eines jeden gesundheitsorientierten Angebotes ist es, den TN neue Perspektiven für ihre Gesundheit zu erschließen. Dazu setzen sie sich mit ihrem eigenen Gesundheitsverständnis auseinander, um die Vielschichtigkeit des Gesundheitsbegriffes zu erfassen. Die Wahrnehmung für und um die Gesundheit wird sensibilisiert, damit die TN ihre Umgebung, aber auch sich selber im Zusammenhang mit gesundheitsrelevanten Themen besser einschätzen können.

Mit dieser sensibilisierten Wahrnehmung werden Muster des eigenen Verhaltens, aber auch eigene und fremde Regeln verdeutlicht, die sich im

Bereich „Gesundheit“ auf die konkrete Lebenssituation des Einzelnen beziehen. Dementsprechend erfahren die TN, wie sie sich gesundheitsfördernd ihrer Umwelt anpassen oder wie sie ihre Umwelt verändern, um ihre Möglichkeiten und Wünsche in Bezug zu den alltäglichen Anforderungen ins Gleichgewicht zu bringen. Die TN finden Wege, die im Angebot gemachten Erfahrungen auf den Alltag zu übertragen, um damit dauerhaft ein positives Gesundheitsbefinden zu unterstützen.

Diese Inhalte und die damit verbundene Gestaltung der Sportpraxis zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit („Ich halte die Fäden in der Hand“) sind ein wesentlicher Bestandteil eines gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebotes im Verein.

Es geht also immer darum, im Rahmen eines Bewegungsanlasses eine „Tür zum individuellen Verhalten“ zu öffnen, um sich in der Gruppe alltagsbezogen über das Thema „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ auszutauschen.

PRAXIS

1. „STEHEN UND ANKOMMEN“

Im Stehen schließen die TN die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung, Entspannung. Im Anschluss werden in drei Durchgängen die Zehen angehoben und möglichst weit gespreizt. Die Schultern werden dreimal angehoben und möglichst passiv mit der Ausatmung „fallen“ gelassen. Ziel der Übung ist es, dass die TN zur Ruhe kommen und sich auf die Stunde einlassen können.

2. „HINGESEHEN UND WAHRGENOMMEN“

Die TN laufen zur Musik frei durch den Raum. Bei Musikstopp bleiben alle stehen und schließen die Augen. Anschließend stellt der ÜL gezielte Fragen zur Gruppe und zur Umgebung, welche die TN erst jeder für sich und anschließend in der Gruppe beantworten. Fragen könnten sein:

- „Durch wie viele Türen mussten Sie in diesem Gebäude bis zu diesem Raum gehen?“



- „Wie viele Menschen befinden sich im Raum?“
- „Welche Wandfarbe hat die Umkleidekabine?“
- „Wie viele Fenster hat der Raum?“ etc.
- „Wer trägt heute eine Brille?“
- „Wer hat blaue Augen?“
- „Wer hat heute eine schwarze Hose an?“
- „Konnten Sie viele Fragen für sich beantworten?“
- „Würden Sie sagen, Sie nehmen viele Dinge in Ihrer Umgebung wahr?“
- „Warum merken Sie sich einige Dinge nicht? Warum ist das auch gut so?“
- „Wo kann es für Ihre Gesundheit wichtig sein, Ihre Umgebung gut wahrzunehmen?“

3. „DREIECK“

Alle TN laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent, eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das Gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck anstatt einer Linie versucht werden.

4. „OHNMACHT“

Zur Vorbereitung auf dieses Spiel bilden sich kurzfristig fünf Untergruppen, denen die Zahlen 1-5 zugeordnet werden. Dann lösen sich die Gruppen wieder auf, und alle TN wandern zur Musik im Raum herum. Sobald die Musik stoppt, ruft die Spielleiterin laut eine der Zahlen von 1-5 aus. Alle Mitglieder dieser Untergruppe haben dann die Aufgabe, einen lauten Schrei oder ein sonstiges Zeichen der Ohnmacht auszustoßen, sich steif zu machen und – sobald helfende Hände in Sicht sind – sich mit möglichst angespanntem Körper fallen zu lassen. Für alle anderen TN ist der Musikstopp das Zeichen, sich blitzschnell umzusehen, wo Hilfe benötigt wird, und die Ohnmächtigen dann sicher aufzufangen. Die TN sollen mit dieser Übung ihre Aufmerksamkeit auch auf die anderen TN erweitern.



5. „THESEN LESEN“

Die TN sollen vorbereiteten Thesen zustimmen oder sie ablehnen und bei Bedarf diskutieren. Hierzu laufen sie durcheinander im Raum und gehen bei Zustimmung auf die eine und bei Ablehnung auf die andere Seite einer Mittellinie. Mit der Entfernung zur Linie haben sie zusätzlich die Möglichkeit, den Grad ihrer Zustimmung/Ablehnung festzulegen.

These 1: „Je älter ich werde, desto weniger Zeit habe ich.“

These 2: „Mit 60 Jahren ist man alt.“

These 3: „Alte Menschen verdienen mehr Respekt.“

These 4: „Ich wäre gerne wieder 20 Jahre alt.“

These 5: „Alte Menschen sind weniger leistungsfähig.“

These 6: „Wenn man älter wird, wird man weniger flexibel.“

These 7: „Ich bin alt.“

Mögliche Fragen:

- „Warum stimmen Sie dieser These zu/nicht zu?“
- „Welches Beispiel kennen Sie für diese These?“

6. „GANG-ART“

Die TN sollen sich zu Musik im Raum bewegen. Dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig

schlapp, wie eine 40-jährige, eine 60-, 70-, 80-, 90-jährige Person.

Mögliche Fragen:

- „Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?“
- „Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Haltung?“
- „Können Sie Menschen an ihrer Haltung/ihrem Gang ansehen, wie sie sich fühlen?“
- „Was für ein Bild haben Sie von der Bewegungsart im Alter?“

7. „KRANKMACHER UND GESUNDHEITSERHALTER“

Der ÜL bereitet zwei Plakate vor. Auf dem ersten steht die Frage: „Was macht den Menschen krank?“, auf dem zweiten: „Was erhält den Menschen gesund?“. Beide Plakate haben noch drei Unterpunkte: 1. körperliche Aspekte, 2. psychosoziale Aspekte und 3. Umweltaspekte. Jeder TN erhält drei rote und drei grüne Karten. Auf die grünen Karten schreibt er, was nach seiner Meinung Menschen gesund erhält, und auf die roten, was die Gesundheit gefährdet (ein Aspekt pro Karte). Die Karten sollen anschließend von der Gruppe den einzelnen Überschriften zugeordnet werden. Im nächsten Schritt kann versucht werden, jedem „krankmachenden“ Faktor einen „gesundheitsförderlichen“ Aspekt gegenüberzustellen.

PRAXIS

Um Zeit zu sparen, können die Karten auch vorbereitet und verteilt werden.

Beispiele für „Krankmacher“:

Körperliche Aspekte: Zu viel Sitzen, mangelnde Flüssigkeitsaufnahme, zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, Rauchen, einseitige körperliche Belastungen.

Psychosoziale Aspekte: Bewegungsmangel, negative Lebenseinstellung, Ängste, mangelnde Entspannung, Überforderung, Bewegungseinschrän-



kung, Einsamkeit, das Leben nicht mehr zufriedenstellend gestalten können, Zeitdruck, Abhängigkeit. Umweltaspekte: Umweltbelastungen wie z. B. Lärm, Abgase, Stau etc., ungünstige Arbeitsbedingungen, schlechte Wohnverhältnisse.

Beispiele für „Gesunderhalter“:

Körperliche Aspekte: Aktive Lebensgestaltung, ausreichender Flüssigkeitshaushalt, ausreichender Schlaf, ausgewogene Ernährung, moderates Training, Kräftigungs- und Dehnübungen.

Psychosoziale Aspekte: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, positive Lebenseinstellung, Spaß an der Bewegung, Gleichgewicht zwischen Belastung und Entspannung, Gespräche, Freunde, viel Lachen, Gemeinschaft, Anerkennung, Hilfe annehmen können, selbstständig sein, soziale Unterstützung.

Umweltaspekte: Frische Luft, geringe Umweltbelastung, schöne Wohnlage, ausreichend Platz zu Hause.

8. „VOR DIE WAND GELAUFEN“

Die TN stellen sich in einiger Entfernung von einer Wand auf und sollen versuchen, mit geschlossenen Augen so nah wie möglich an die Wand zu gehen, ohne diese zu berühren. Die TN haben mehrere Versuche und können sich evtl. verschiedene Lösungsstrategien ausdenken, die verglichen werden können. Alternativ zur Wand können auch bestimmte Punkte im Raum oder Linien angelaufen werden. Im Anschluss soll versucht werden, so schnell wie möglich zu einer Linie zu laufen, aber ohne sie zu berühren.

- „Konnten Sie die Wand *erspüren*, ohne sie zu berühren oder zu sehen?“
- „Sind Sie im letzten Durchgang anders gelaufen als im ersten?“
- „Welche Strategie haben Sie angewandt? Brauchen Sie diese Strategie auch in Ihrem Alltag?“
- „Können Ihnen Strategien helfen, gesund zu leben? Wenn ja, welche?“

9. „ARME VERSCHRÄNKEN“

Die TN sollen ohne nachzudenken die Arme verschränken. Dann sollen sie aus dem gewohnten Bewegungsmuster heraus den anderen Arm nach oben nehmen. Diese Übung soll verdeutlichen, wie in vielen alltäglichen Situationen „Muster“ unser Leben beeinflussen und wie schwer es manchmal ist, diese Muster zu durchbrechen.

10. „KARTENLAUFEN“/„PENDEL-PUZZLE“

Auf einen großen Bogen Papier werden mit praktischen Beispielen verschiedene Einflüsse auf Essgewohnheiten geschrieben (Erziehung, Emotionen, Gesundheit, sozialer Status, Praktikabilität, Tradition, Kultur).

Das Papier wird in Einzelteile zerschnitten, gemischt und in der Mitte des Raumes ausgelegt. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet: Rot, Grün, Blau, Gelb. Alle Spieler laufen auf ein Startsignal alle eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen sie zur Bank laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte zur eigenen Station mitgenommen werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden.

Jeder Spieler läuft sein eigenes Tempo. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Karten nach einer bestimmten Zeit oder wer als Erstes alle Karten der eigenen Farbe zusammen hat. Im Anschluss werden die verschiedenen Einflussfaktoren kurz erläutert und jeder TN legt sich auf einen Faktor fest, der ihn am meisten beeinflusst.

- „Welche Ernährungseinflüsse kennen Sie aus Ihrem Alltag?“
- „Wie gehen Sie damit um?“

11. „REGELBOYKOTT“

Die TN dürfen sich ein bekanntes Sportspiel aussuchen, welches sie so spielen sollen, dass möglichst viele Regeln dieses Spiels verletzt werden.

- „Ist es schwierig, die bekannten Regeln zu missachten?“
- „Kann noch gespielt werden, ergibt sich etwas Neues, oder verliert das Spiel seinen Reiz?“
- „Wann machen Regeln einen Sinn?“

12. „GUTES FÜR MICH“

Die TN erhalten zum Abschluss einen Zettel mit der Überschrift: „Ich tue nächste Woche Folgendes für meine Gesundheit.“ Die TN sollen sich mit diesem Thema beschäftigen und sich überlegen, was sie daran hindern könnte, etwas für sich zu tun. Anschließend sollen sie aufschreiben, was sie dann tun können, um diese „Barrieren“ aufzulösen.

	Was?	Barriere?	Hilfen?
1			
2			
3			

Literatur:

Beckers, Edgar; Ehlen Joe; Luh, Andreas, „Bewegung, Spiel und Sport im Alter. Neue Ansätze für Kompetentes Altern“, Köln: Sportverlag Strauß, 1. Aufl. 2006 (ISBN 3-939390-39-9).

