

### 3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM ANGEBOT

#### 3.1 GESPRÄCHS- UND REFLEXIONSPHASEN ↳ WIR REDEN ÜBER DAS, WAS WIR TUN<sup>9</sup>

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Teilnehmenden (**Be-****wegungs-)Anlässe** angeboten werden, **bei denen die gemachten Erfahrungen mit Hilfe gezielter, offener Fragestellungen reflektiert werden.** Nur dadurch kann ein Austausch stattfinden, der es ermöglicht, neue, für die Gesundheitsförderung wichtige Erkenntnisse langfristig bei den Teilnehmenden zu verwurzeln und eine entsprechende Motivation zu schaffen (Nachhaltigkeit).

Wenn ein Austausch in der Gruppe stattfindet, haben die TN die Möglichkeit, auch an den Erfahrungen der anderen teilzuhaben. So kommt es z.B. oft zu der Erkenntnis: „Es geht nicht nur mir so, bei den anderen ist das auch so.“ Außerdem erhält der Teilnehmer durch eine kurze Reflexion die Möglichkeit, sich mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezügen in das Angebot einbringen zu können. Damit erhält auch der Übungsleiter Rückmeldung darüber, was z.B. die vorangegangene Übung bewirkt oder angestoßen hat, was den TN wichtig ist, was sie gut, oder auch nicht gut fanden. Nicht zuletzt können in den Reflexionsphasen z.B. Teilnehmermaterialien oder andere gesundheitsrelevante Informationen einfließen und vermittelt werden.

Selbstverständlich ist, dass eine Angebotsstunde mit einer Begrüßung beginnt; die Teilnehmenden berichten z.B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“, Tagebuch etc. ausgewertet.

Wird nicht auch sonst häufig in der Stunde gesprochen und gelacht: „Das hat aber Spaß gemacht!“, „Puh, war das anstrengend!“, „Da fällt mir doch ein Witz ein, den muss ich Euch erzählen!“. Und ist der Übungsleiter nicht derjenige, der Informationen gibt und erzählt, wie ein Spiel, eine Übung o.ä. korrekt ausgeführt werden und welche Spiel- oder Übungsform als nächstes folgen? Und dann, am Ende der Stunde, ist es doch nur völlig normal, dass z.B. bei einem gemeinsamen Schlusskreis jeder Teilnehmende die Gelegenheit bekommt, zu erzählen, wie ihm die Stunde gefallen hat. Gespräche sind also ganz normaler Bestandteil von Übungsstunden.

<sup>9</sup> Siehe auch EHLEN, J.: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren - oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“ Schorndorf Heft 3/2002.



## Geleitete Reflexionsphasen in der Angebotspraxis – wozu soll das gut sein?



*Ein Hauptziel der präventiven/gesundheitsfördernden Angebote ist die bewusste, reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten. Daher ist es wichtig, dass die Übungsleitung die Teilnehmenden in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachtet, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden oder das sie gezielt bestimmte Situationen herstellt, in denen eine Reflexion eingebracht werden kann.*

Da wir nicht davon ausgehen können, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Die Übungsleitung sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren könnte, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d.h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmer bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um Sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmer ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen. Beispiel: „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf die Entstehung von Stress. Wodurch entsteht bei der folgenden Übung Stress und was passiert bei Ihnen körperlich?“

Zur Hilfestellung bei der Gestaltung der Reflexionsphasen sind hinter den Beispielübungen (Kap.4.4) gezielte Fragen formuliert, die Anregungen geben, eine Reflexions- und Gesprächsphase einzuleiten. Dabei sind die Fragen selbstverständlich nicht nur für die entsprechende Übung anwendbar, sondern auch auf andere übertragbar.

Sicherlich ist zu Beginn eines Angebots, wenn die Teilnehmer noch nicht so gut miteinander vertraut sind, die Bereitschaft zur Äußerung noch gering. Deshalb stehen **in der Anfangsphase des Angebots themenbezogene Informationsgespräche und verbal angeleitete Wahrnehmungslenkung** im Vordergrund. Um Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten. Vielleicht entsteht die Situation von ganz allein, dass ein Teilnehmender sich zu einem Sachverhalt äußert und sich ein Gespräch entwickelt.

Am Ende der Stunde bietet z.B. ein kurzer Abschlusskreis ebenfalls die Möglichkeit, Fragen noch einmal aufzugreifen.

Die Übungsleitung sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen“.

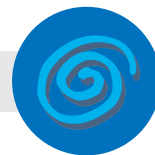
**Die Gruppe sollte ausreichend miteinander vertraut sein, bevor die Übungsleitung eingehendere Reflexionsphasen initiiert** und versuchen kann, Äußerungen aller Teilnehmer zu erhalten. Ideal ist es, wenn die Teilnehmenden über die Übungs- und Spielformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen kann die Übungsleitung dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Dabei übernimmt die Übungsleitung kurzfristig die Rolle eines „Moderators“, der sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so zu leiten hat, dass nicht nur eine Person redet, sondern auch andere, besonders stillere Personen, zu Wort kommen.

**Die Übungsleitung sollte darauf achten, dass die Gesprächsphasen zeitlich begrenzt und damit kurz gehalten werden.** Die Gefahr, dass Erlebnisse möglicherweise zerredet werden, kann damit vermieden werden. Wenn erkennbar ist, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse hat, dann sollte die Übungsleitung vermeiden, krampfhaft ein Gespräch zu initiieren. Besser ist es dann, im Angebot „normal“ fortzufahren. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmenden bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es immer noch die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemütlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in einer Gastronomie wieder aufzunehmen.

**Sinnvoll sind offene Fragen, „W“-Fragen (Was?, Wie?, Wann?, im späteren Verlauf auch Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen.** Kurze Antworten mit ja/nein werden so weitgehend ausgeschlossen.

**Hilfreich für die Übungsleitung ist es, Feedback-Regeln und Grundregeln der Moderation zu kennen und konsequent einzusetzen.** Nur so kann langfristig eine Gruppen- und Lernatmosphäre geschaffen werden, in der jeder Teilnehmende sich vertrauensvoll äußern und einbringen kann.





## 3.2 BEZUG ZUM ALLTAG FINDEN

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“. Informationsmaterialien, wie z.B. „Atempause“, „Stresstagebuch“, „Moderates Herz-Kreislauf Training“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ oder das „Bewegungstagebuch“ können hier unterstützend wirken (siehe Kap.5: Informationsmaterial für die TN). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Rückblick und Ausschau“, „Pro und Contra“, „Gesundheitsquiz“ oder „Schreib mal wieder“ zur Alltagsübertragung und zur Dauerhaftigkeit (siehe Kapitel 4.4: Beispielübungen).

Insbesondere die Reflexionsphase im Anschluss an die Übungen hilft, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z.B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss besprochen werden, welche „Muster“ jeder einzelne TN in seinem Alltag findet, z.B. beim selbstorganisierten Training zu Hause immer nach ein paar Tagen die Lust zu verlieren und aufzuhören oder in Stresssituationen immer gleich mit Kopfschmerzen, Essattacken oder Schlafstörungen zu reagieren etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ im Alltag des Einzelnen statt?

Bezogen auf einen Arbeitsalltag im Büro hieße das z.B.: „Wie kann ich Stress vermeiden?“ Mögliche Handlungsalternativen könnten z.B. sein, Die Arbeit aufzuteilen, neue Arbeiten nicht anzunehmen, eine Bewegungspause mit Dehnübungen in der Frühstückspause durchführen, die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen etc. Es gibt natürlich auch viele Gründe, dies nicht tun zu können: Die Kollegen wollen die Arbeit nicht übernehmen, der Chef sieht es nicht gerne, dass die Arbeit liegen bleibt, ich habe den Anspruch, meine Arbeit pünktlich zu erledigen usw. Deshalb ist es so wichtig, für jeden einzelnen seine individuelle Lösung für den Alltag zu besprechen, zu suchen und zu finden, damit Gesundheitsverhalten dauerhaft im Alltag durchführbar ist.

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. körperliche Stressreaktionen im Sport und im Alltag beobachten (bei der Arbeit, beim Fernsehen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor/nach einem „stressigen“ Gespräch)
- Einsatz der Teilnehmermaterialien, z.B. Führen eines Stresstagebuchs
- Herstellung des Alltagsbezugs in den Reflexionsphasen (siehe Reflexionsfragen)
- Erörterung von persönlichen Verhaltensmustern, Widerständen und Erfolgen aus dem Alltag / Anregungen für organisatorische Lösungen im Alltag
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z.B. Stressmanagement, eigenständige Durchführung von Entspannungstechniken, Bewegungsaktivitäten initiieren, z.B. Nordic-Walking)
- Durchführung einer Praxiseinheit außerhalb der Sportstätten mit Bearbeitung alltagsrelevantem Gesundheitsverhaltens, z.B. Vermeidung von Stressfaktoren im Alltag (Lärm, hektische Umgebung etc.) oder Aufzeigen von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Treppen statt Rolltreppe)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (Lauftreff, Kegelabend etc.)
- Dauerhafte Integration von Bewegungsangeboten in den Alltag z.B. durch Teilnahme an Nachfolgeangeboten (Dauerangebote) – hier sind möglichst konkrete Informationen/Vereinbarungen hilfreich, welche Angebote wann/wo/wie weiterbesucht werden können

### 3.3 „TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE“

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode für die einzelnen Stunden. Sie bieten der Übungsleitung die Möglichkeit, bestimmte Themen und Inhalte in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu „transportieren“ und somit Verhaltensmuster und Regeln erkennbar zu machen und Variationen zu erproben. „Tipps und Übungen für zu Hause“ helfen, die Nachhaltigkeit des Präventionsangebots zu sichern.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ können **Beobachtungsaufgaben** sein, wie zum Beispiel stressauslösende Faktoren zu erkennen z.B. Lärm, zu viele Termine, Streit, Ängste etc. Eine Beobachtungsaufgabe zum Thema „Förderung der (Körper)Wahrnehmung“ wäre z.B., dass die TN bewusst erfühlen sollen, wie ihr Körper im Straßenverkehr, zu Hause oder bei der Arbeit auf Stress reagiert. Eine andere „Übung“ könnte eine **Umsetzungsaufgabe** sein, wie z.B. die Durchführung einer 10minütigen bewussten Entspannungsmethode auf der Couch, ein Stresstagebuch auszufüllen oder eine „Dehnpause“ bei der Arbeit durchzuführen etc.

Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit entsprechend in der nächsten Praxiseinheit weiterarbeiten zu können. Um eigene Verhaltensmuster im Lebensalltag zu erkennen und vor allem zu verändern, ist der Einsatz von Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Umsetzungsaufgaben notwendig.

Über eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn der nächsten Angebotsstunde bieten die „Tipps und Übungen für zu Hause“ eine exzellente Möglichkeit, die Erfahrungen der Teilnehmenden aufzunehmen, auszutauschen und Verhaltensmuster deutlich zu machen. Eine Frage wäre dann z.B.: „Wer hat es geschafft, die zusätzliche geplante Übungseinheit durchzuführen?“. Im Regelfall wird dies nicht allen Teilnehmenden gelungen sein. Hier bietet sich die Chance, die Ursachen aufzudecken: „Was hat mir bei der Umsetzung geholfen?“, „Woran hat es tatsächlich gelegen, dass ich es nicht umsetzen konnte?“, „Was hat mich daran gehindert?“, „Was kann mir das nächste mal helfen?“, „Was hat anderen geholfen?“. Und schon sind wir mittendrin im Lebensalltag unserer Teilnehmenden mit ihren Stärken und Schwächen. Um es auf den Punkt zu bringen: Es geht darum, die Muster und Regeln deutlich für jeden einzelnen erkennbar zu machen, die es verhindern, uns im Alltag ausreichend zu bewegen. Es geht nicht darum, „den Finger in die Wunde“ zu legen. Die TN sollen positiv verstärkt und motiviert werden, z.B. indem sie erfahren, was den anderen geholfen hat, die „Tipps und Übungen für zu Hause“ umzusetzen, damit sie eigene Lösungsstrategien entwickeln können. Es geht um den Austausch unter den TN und um Hilfestellungen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten im Lebensalltag.



### 3.4

## TIPPS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG ZUR DURCHFÜHRUNG SPORTNAHER ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Mit sportnahen Entspannungstechniken sind überwiegend körperbezogene Entspannungsverfahren gemeint, die einfach zu lernen sind, sich auch im Alltag umsetzen lassen und einen geringen zeitlichen Aufwand des Erlernens und der Durchführung benötigen. Im Sinne der Ganzheitlichkeit sind natürlich körperliche und psychische Entspannung nicht zu trennen, jedoch steht als Zugangsweg zur Entspannung der Körper im Mittelpunkt (z.B. im Gegensatz zum autogenen Training ► Selbstinstruktionen in Gedanken).

*Deshalb gilt:*

- Wende nur Entspannungsverfahren an, mit denen du selber Erfahrungen hast
- Wende zum Einstieg Entspannungsmethoden ohne Körperkontakt an
- Sei vorsichtig und behutsam mit Körperkontakt unter den TN (einschätzen, wie jeder einzelne TN damit umgeht)
- Versuche den TN Methoden an die Hand zu geben, die auch im Alltag angewandt werden können (z.B. Progressive Muskelrelaxation)
- Berücksichtige, dass Entspannung die Überzeugung braucht, sich entspannen zu können
- Überlege dir vorher, wie du mit möglichen Zwischenfällen und Problemen deiner Entspannungsmethode umgehst, Entspannung kann auch als unangenehm erlebt werden
- Versuche deine Entspannungsformen angemessen einzustimmen und abzuschließen, z.B. durch Rituale (Musik, Gong, Licht dämmen, Kreisform etc.)
- Schaffe eine geeignete Atmosphäre, Entspannung wird durch günstige äußere Bedingungen erleichtert
- Nimm dir Zeit, Entspannung braucht Zeit, Entspannung ist ein Lernprozess
- Vermeide störende Geräusche und grelles Licht (z.B. eine Kerze anzünden)
- Setze Musik passend ein (Geeignete Musikauswahl und Lautstärke)
- Entspannung ist in verschiedenen Positionen möglich: Lass die TN bequem stehen, sitzen oder liegen (evtl. mit Decken, Kissen o.ä.)
- Sorge für eine angenehme Raumtemperatur ohne Zugluft
- Lass Schuhe, Schmuck, Uhren und Brillen wenn möglich ablegen
- Spreche langsam, atme ruhig
- Mache es dir selbst bequem und entspannt
- Lass die TN entscheiden, ob sie die Augen schließen möchten (ggf. hilft eine Augenbinde)
- Hole die TN nach der Entspannung so zurück, dass alle TN wieder wach sind (z.B. mit Dehnen/Räkeln/Strecken). Eine Entspannungseinheit sollte immer durch eine ausreichend lange Aktivierung abgeschlossen werden, wobei die TN selbst entscheiden, wie aktiviert sie die Einheit beenden möchten
- Biete die Möglichkeit, zur Rückmeldung nach jeder Entspannung (Was war für den einzelnen gut? Was nicht gut? etc.)



*Darüber hinaus wird für die Anwendung sportferner Verfahren, die eher im therapeutischen Rahmen verwandt werden, wie zum Beispiel Phantasiereisen, Autogenes Training etc. eine fundierte Ausbildung dringend angeraten. Nur so kann zielgruppenspezifisch sichergestellt werden, dass das Risiko eines ernsthaften Zwischenfalls minimiert wird. Generell sollten jedoch in den Bewegungsangeboten im Bereich Stressbewältigung und Entspannung sportnahe Entspannungstechniken im Mittelpunkt stehen.*

## 3.5

## PRINZIPIEN DER PLANUNG UND UMSETZUNG VON PRÄVENTIVEN/GESUNDHEITSFÖRDERNDEN SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTEN

### Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmer/innen

Die/der ÜL soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens“ berücksichtigt.

Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet, bzw. ausprobieren lässt.

den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

#### Prinzipien:

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung einer gesunden Lebensweise (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen steht im Vordergrund (An den Stärken der Teilnehmer ansetzen, nicht an den Schwächen)

### Teilnehmer/innen-Orientierung

Die/der ÜL soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmenden berücksichtigt,
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der TN entspricht,
- vielfältig und interessant ist,
- umfassend gesundheitsfördernd ist,
- sich an den Interessen der TN orientiert.

Die Übungsleitung holt die TN dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten/sein könnten.

### Erlebnis-Orientierung

Die/der ÜL soll Übungsstunden gestalten, die

- individuelle Entwicklung ermöglichen, Erfolgserlebnisse erleben lassen (Lernen von Bewegungsabläufen und Techniken, positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Übungsformen, sportnahe Entspannungstechniken/-methoden etc.),
- körperliche Belastung, soziale Kontakte, Spaß durch das Sporttreiben erleben lassen,
- eigene Leistungsfähigkeit erfahrbar machen,
- Wohlgefühl durch/nach Belastung/Bewegung/Entspannung erleben lassen.

### Handlungs-Orientierung

Die/der ÜL soll Übungsstunden gestalten, bei der

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen – auch Beteiligung will erlernt werden/sein),
- die Gestaltung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird,
- Aufgaben an Teilnehmende delegiert werden,
- die Übungsleitung sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater/in, Moderator/in, Navigator/in einnimmt,
- die Teilnehmenden dazu befähigt werden, Verantwortung für ein/n Partner/in und/oder eine Gruppe zu übernehmen.