



3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM ANGEBOT

3.1 VARIABILITÄT VON HALTUNG UND BEWEGUNG

Die meisten Menschen wissen, wie eine vermeintlich „richtige“ Körperhaltung aussieht und dass variantenreiche Körperpositionen zur Vermeidung von Beeinträchtigungen im Haltungs- und Bewegungssystem (Rücken, Schultern, Hüfte, Knie etc.) beitragen. Physiologisch betrachtet ist eine „gute Haltung“ die vom Organismus selbst gehaltene Stellung, in der die Muskeln so aktiviert sind, dass der Körper aufrecht gegen die Erdanziehungskraft gehalten werden kann.

In diesem Sinne gibt es keine optimale Haltung. Es gibt Haltungen mit größerer Belastung und Haltungen mit weniger großen Belastungen für Knochen, Muskeln und Gelenke. Beide haben ihre Vor- und Nachteile. Das bedeutet, dass eine gerade Haltung wichtig ist. Aber eine variantenreiche (auch mal schiefe) Haltung, um die gerade und biomechanisch optimale Position herum, ist ebenfalls erstrebenswert. Eine flexible Kontrolle der Haltung und der Bewegung von Knochen, Muskeln und Gelenke ist angebracht, ohne wie „Roboter“ immer nur eine „perfekte“ Bewegung durchführen zu müssen, mit der Angst, sich falsch zu bewegen.

Die Abwechslung ist das entscheidende! Immer wieder die Position wechseln, die andere Hand benutzen, Aufstehen, Hinsetzen, Stehen, Liegen, Bücken, Heben, Tragen, Drücken, Ziehen, Strecken, Dehnen in vielen Variationen durchgeführt und ausprobiert, helfen die „Haltung in Bewegung“ zu halten. Auch die Bewegungsaktivität im Alltag kann variantenreich gesteigert werden. Häufigeres Aufstehen während sitzender Tätigkeit, Strecken, Dehnen, Bewegungspausen, mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder dem Bus zu fahren, Treppen statt Fahrstuhl zu nutzen, in der Freizeit sportlich aktiv werden etc. sind einige Anregungen für einen „bewegten“ Alltag.

Für die Angebotspraxis bedeutet dies, dass es durchaus Sinn macht, physiologisch optimale Haltungen und Bewegungen im Alltagsbezug vorzustellen und zu erproben. Diese „optimalen Bewegungen“ haben aber einen „Spielraum“ und müssen variabel eingesetzt werden. So gibt es z.B. verschiedene Möglichkeiten von Hebetekniken: 1. Bücken, 2. in die Knie gehen 3. Hüfte beugen (Gesäß nach hinten, Knie horizontal nicht über Füße). Hierbei ist es wichtig, eigene Bewegungsmuster aus dem Alltag zu erkennen, Alternativen auszuprobieren und bei Bedarf variabel anzuwenden.

3.2

GESPRÄCHS- UND REFLEXIONSPHASEN

➔ WIR REDEN ÜBER DAS, WAS WIR TUN ¹⁰

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Teilnehmenden (**Belegungs-)**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.

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

¹⁰ 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.



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 ihr Becken. Was verändert sich bei der folgenden Übung an Ihrer Beckenstellung?“*

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.

3.3 BEZUG ZUM ALLTAG FINDEN

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“. Die Informationsmaterialien „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“ und das „Bewegungstagebuch“ können hier unterstützend wirken (siehe Kap.5: Informationsmaterial für die TN). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Rückblick und Ausschau“, „Punkte sammeln“, „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 meinen Arbeitsplatz bewegungsreicher gestalten?“ Hier gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten: Ordner, die regelmäßig benutzt werden, könnten weiter nach oben gestellt werden, um sich jedes Mal zu strecken, um daran zu kommen. Der Drucker könnte weiter weg gestellt werden oder der Wasserkocher für den Tee wird in die Büroküche gestellt, um jedes Mal aufstehen und sich bewegen zu müssen. Der Stuhl kann kurzzeitig durch ein Ballkissen (sichere Alternative zum Sitz-/Fitball) ersetzt werden, eine Bewegungspause mit Dehnübungen wird in der Frühstückspause durchgeführt, die Mittagspause wird für einen kurzen Spaziergang genutzt oder der Weg zur Arbeit wird mit dem Fahrrad zurückgelegt. Es gibt natürlich auch viele Gründe, dies nicht tun zu können: Die Kollegen ziehen einen wegen des Ballkissens auf, der Chef sieht es nicht gerne, dass man sich vom Arbeitsplatz entfernt, die Sachen riechen nach Schweiß, wenn morgens schon Fahrrad gefahren wurde etc. 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. Haltung im Sport und im Alltag beobachten und üben (bei der Arbeit, beim Fernsehen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor/nach einem „stressigen“ Gespräch)
- Einsatz der Teilnehmermaterialien, z.B. Führen eines Bewegungstagebuchs
- 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. eigenständiges Training, einfach durchzuführende, alltagsrelevante Dehn- und Kräftigungsübungen etc.)
- Durchführung einer Praxiseinheit außerhalb der Sportstätten mit Bearbeitung alltagsrelevantem Gesundheitsverhaltens, z.B. das Tragen von Lasten an Treppen 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



3.4 „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 die Haltung in verschiedenen Alltagssituationen zu überprüfen: Bei der Arbeit, beim Sport, bei Unzufriedenheit, bei Stress, beim Tragen und Bücken 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 zusätzlichen moderaten Kräftigungseinheit mit dem Thera-Band über 15-20 Minuten mit verschiedenen Übungsformen oder einer 10minütigen bewussten Entspannung auf der Couch, 1-2 Mal „Fernsehesselgymnastik“, eine „Dehnpause“ bei der Arbeit durchführen 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.

3.5

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, körpernahe 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.