



Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung

Wahrnehmung von innerem Befinden und äußerer Haltung

Autoren:
Dr. Michael Matlik
Rainer Peters
Thorsten Späker

Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema „Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung“ aufgegriffen werden.

Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Erkennen des Zusammenhangs von innerer und äußerer Haltung zur Förderung des Handlungs- und Effektwissens sowie die Wahrnehmung von Bewegungsmustern.

Beispiele für Info-Materialien sowie für Kräftigungs- und Dehnübungen befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen, Seite 69 ff.

Stundenverlauf und Inhalte

BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- ◉ Halbkreis
- Begrüßung
- Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit
- Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“
- Vorstellung der Inhalte dieser Einheit

INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

- „Mein Körper spricht zu mir“
- ◉ Halbkreis
Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Mein Körper spricht zu mir“



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer/innen (TN):**
Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe
- Material:**
Musik, Matten, Igelbälle, Tennisbälle, Massagegeräte
- Info-Material:**
- Mein Körper spricht zu mir"
 - „Dehnungspause“
- Ort:**
Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung des Stundenthemas
- ✓ Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
- ⊙ Einstieg in das Stundenthema, Verdeutlichung des Zusammenhangs von innerem Befinden und äußerer Haltung

Prävention/
Gesundheits-
förderung
10.2012



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5 Minuten)

● Typisch

○ Großgruppe

Die TN bewegen sich zu Musik frei im Raum. Dabei gibt die Übungsleitung (ÜL) vor, wie dies zu erfolgen hat:

Gehen wie

- eine alte Frau,
- ein Schlafwandelnder,
- Nachdenkender,
- Betrunkenener,
- ein Kind,
- ein König / eine Königin,
- ein Bettler,
- ein Clown
- etc.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

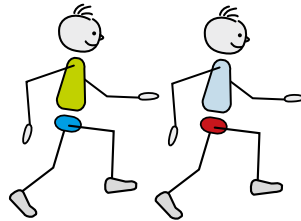
● Schattengehen

○ Die TN bilden Paare (A und B).

Zu langsamer Musik geht A wie gewöhnlich; B versucht als „Schatten“, das Gangbild von A möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss B die Besonderheiten des Ganges von A wahrnehmen und in Bewegung umsetzen.

A kann sich dann nach zwei Minuten das Ergebnis bei B anschauen.

Rollenwechsel nach 2 Minuten



● Trauer- und Glücksland

○ Der Raum wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das „Trauerland“ und auf der anderen das „Glücksland“.

Die TN bewegen sich zur Musik frei im Raum und sollen ihre Bewegungs- und Ausdrucksart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

Dieses Spiel wird mit verschiedenen Variationen von Gegensätzen durchgeführt, wie z. B. schnell und langsam, groß und klein, ruhig und hektisch, jung und alt, mutig und ängstlich, fröhlich und traurig etc.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Im Gegenteil

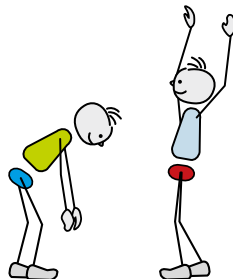
○ Zwei TN (A und B) stehen sich gegenüber.

A nimmt eine beliebige Körperhaltung ein und B reagiert mit einer „gegenteiligen“ Haltung.

Dann lösen beide ihre Position auf und B nimmt eine neue Körperhaltung ein.

Stimmungen oder Haltungen können sein: mutig und ängstlich, abgeschlafft und angespannt, verschlossen und offen etc.

Im Anschluss sollen sich die TN eine für sich negative Empfindung überlegen, aber die gegenteilige Haltung einnehmen (z. B. traurige Empfindung und jubelnde Haltung).



Absichten und Hinweise

⊙ Verdeutlichung von Haltungsmustern und Lockerung der Gruppenatmosphäre

✔ Musikeinsatz (Gehmusik)

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- In welchen „Rollen“ haben Sie sich wohler bzw. nicht so wohl gefühlt?
- Woher wussten Sie, wie Sie sich bei der jeweiligen „Rolle“ zu bewegen haben?

⊙ Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster

✔ Musikeinsatz

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Besonderheiten Ihrer Gangart haben Sie erkannt, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?
- Gibt es eine typische Haltung, die Sie beim Gehen haben? Wenn ja, welche?

⊙ Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster und „äußerer“ Haltungsgewohnheiten

✔ Musikeinsatz

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Konnten Sie den Gegensätzen immer bestimmte Körperhaltungen zuordnen?
- Kennen Sie die Situation aus Ihrem Alltag, dass sich mit Betreten eines bestimmten Raumes Ihre Haltung ändert?
- Kann man an Ihrer Haltung Ihre innere Gefühlslage erkennen?

⊙ Wahrnehmung und Reaktion auf verschiedene Haltungen

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Was hat die äußere Haltung für Sie mit der inneren Haltung zu tun?
- Sehen Sie bei anderen Menschen an ihrer Haltung, wie es ihnen geht?
- Welchen Stellenwert hat die Haltung für Sie in Bezug auf Gesundheit, äußerlich wie innerlich?

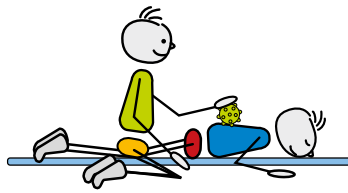
⊙ Die Aufmerksamkeit wird auf die innere Wahrnehmung gelenkt, welche durch die Haltung ausgelöst wird. Es soll verdeutlicht werden, dass aus einer positiven Körperhaltung heraus auch die innerliche Stimmung, das Wohlbefinden, verbessert werden kann.



Ausklang (10 Minuten)

● Verwöhnkarussell

- Die Hälfte der TN liegt in Bauchlage in einem Kreis auf Matten und schließt die Augen. Die anderen TN gehen 3 Mal im Wechsel für ca. eine Minute jeweils zu einer anderen Person und verwöhnen diese nach



eigener Wahl mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade mit welchem Gerät verwöhnt. Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z. B. nur der Rücken) oder die liegende Person sagt der massierenden Person eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG

(5 Minuten)

○ Halbkreis

● Tipps und Übungen für zu Hause

Die „Dehnungspause“ einmal in der nächsten Woche täglich durchführen. Zudem sollen die TN im Alltag beobachten, wie sich ihre Haltung in bestimmten Stresssituationen verändert und Beispiele in der nächsten Stunde vorstellen.

- Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema „Thera-Band“)
- Verabschiedung



- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit

- ✔ Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOP die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten!
- ✔ Rollenwechsel nach 5 Minuten

✔ Mögliche Reflexionsfragen:

- Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen? Wenn ja, welche?
- War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es der massierenden Person gesagt?
- Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?

- ◎ Erproben einer Dehnungspause im Alltag und bewusste Wahrnehmung von Handlungsveränderungen in Stresssituationen

- ✔ Info-Material: „Dehnungspause“



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW



Redaktion:
Ellen Beckers