

3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM ANGEBOT

3.1 Allgemeine 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“ (Minivorträge)
- Interesse an der Biographie und Vita der Teilnehmer
- 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, Erwartungen und Erfahrungen 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, Freude durch das Sporttreiben erleben lassen,
- eigene Leistungsfähigkeit erfahrbar machen,
- Wohlfühl 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.



3.2

Präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot: Was bedeutet das für die Übungsleitung?

Die Übungsleitung ist bei präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot „Gesundheitsförderung für Ältere“ stehen – wie oben bereits formuliert – die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt.

Ziel ist es also neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung und richtigen Trainingssteuerung das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der TN zu fördern und entsprechende Gesundheitsressourcen um das Thema Altern zu stärken. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster im Alterungsprozess erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln. Es geht in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten für ältere Menschen darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit im Alterungsprozess gleichermaßen zu stärken, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln und in alltägliches Handeln zu überführen.

Für die Übungsleitung ist es daher wichtig, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit und Altern auseinander zu setzen: Was bedeutet Gesundheit für mich? Was bedeutet „Alt sein“ für mich? Welches Bild habe ich vom Altern? Das bedeutet, er/sie muss sich klar werden, wie „gesund“ er/sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für ihn/sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich manche Dinge nicht mehr so wie früher? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran? Die Übungsleitung sollte als Vorbild für die Teilnehmenden mit sich selbst fürsorglich umgehen, z.B. Stress reduzieren, Nein sagen können, sich abgrenzen können oder Pausen einplanen. Die Grundlage für gesundheitliche Entscheidungen kann eine sensibilisierte Körperwahrnehmung sein. Durch das genaue Wahrnehmen, Beobachten und Berücksichtigen von körperlichen Empfindungen, kann der Körper als „Gesundheitsberater“, bzw. Navigator eine Hilfe darstellen, gesundheitsrelevantes Verhalten zu beeinflussen. Hier kann die Übungsleitung als positives Beispiel für die TN agieren. Selbstfürsorge meint aber auch, kurzfristig vermeintlich negative Dinge durchzustehen, wie z.B. das Austragen von Konflikten mit Teilnehmenden.



Folgende Sätze kann jede Übungsleistung für sich ergänzen und auf das Bewegungsangebot übertragen:

- Das letzte Mal richtig ausgeglichen war ich, als ...
- Ein Ort an dem ich mich rundum wohl fühle ist ...
- Meine „Wohlfühlrituale“ sind ... (z.B. Spazieren in der Natur, Blumen in der Wohnung, Baden etc.)
- Was ich besonders genieße ist ...
- Wenn ich mich besonders wohl fühle, habe ich vorher ...
- Im Umgang mit anderen Menschen kann ich für mich sorgen, wenn ich ...
- Stress bemerke ich körperlich besonders ...
- Ich vermeide Stress, indem ich ...
- Lachen kann ich am besten, wenn ...
- Ich habe mir heute schon Gutes getan, weil ich ...
- Damit es mit heute gut geht, mache ich ...
- Rahmenbedingungen für ein angenehmes Bewegungsangebot sind ...
- Während meines Bewegungsangebotes achte ich auf mich, dadurch, dass ich ...
- Um mich beim Bewegungsangebot wohl zu fühlen, brauche ich ...

Die Übungsleitung steht also bei der Umsetzung von präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten zunächst in der Pflicht, als „gutes Beispiel“ für sich zu sorgen und das Angebot für sich gesundheitsförderlich zu gestalten. Dadurch ist und wirkt sie authentisch, was eine Grundvoraussetzung ist, überzeugend und vertrauensvoll mit den TN umzugehen, um sie in ihrem Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten positiv zu unterstützen¹⁷.

Berücksichtigung der Teilnehmerinteressen

Jeder TN hat eigene Erwartungen an das Bewegungsangebot. Sinnvoll ist es, diese Erwartungen am Anfang des Kurses abzufragen, um auf die Wünsche der TN eingehen zu können, aber auch um in der anschließenden Reflexion zu verdeutlichen, welche Ziele und Grundprinzipien das Angebot haben wird.

Motivationsgründe, zum Bewegungsangebot „Gesundheitsförderung für Ältere“ im Sportverein zu gehen, könnten sein, dass der TN z.B. allgemein „etwas für die Gesundheit tun will“, beabsichtigt abzunehmen, einen leichten Sporteinstieg sucht oder etwas in der Gruppe unternehmen möchte. Ein Teil der TN möchte sich körperlich anstrengen, um mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, „etwas für sich getan zu haben“. Die TN werden an diesem Punkt „abgeholt“, d.h. ihnen werden die richtigen Bewegungsabläufe vermittelt und sie erhalten ein detailliertes Wissen zur eigenständigen Trainingssteuerung. Dabei muss von sehr unterschiedlichen Ausgangslagen in der Sportsozialisation und den körperlichen Voraussetzungen ausgegangen werden.

Jeder Teilnehmer wird ein unterschiedliches Verständnis von „Gesundheit“ und von dem, was ihm gut tut haben. Auch dies ist wichtig zu berücksichtigen. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, möglichst viele Interessen und Ausgangslagen zu berücksichtigen, aber trotzdem gegenüber den Teilnehmern Grenzen aufzuzeigen und die Ziele und die Grundprinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots zu berücksichtigen (siehe Kap. 2 und 3).

¹⁷ So kann sich der Leser in diesem Augenblick fragen, ob eine kurze Pause sinnvoll wäre, weil der Körper gesundheitsrelevante Themen signalisiert, z.B. Verspannung, Hunger, Müdigkeit, Bewegungsdrang etc.



3.3

Motivation zur Teilnahme an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten¹⁸

Der Erfolg jedes gesundheitsorientierten Bewegungsangebotes wird von der Regelmäßigkeit abhängen, mit der es durchgeführt wird. Die Regelmäßigkeit der Durchführung ist wiederum abhängig davon, ob der TN Spaß und Freude an körperlicher Aktivität gewinnt – also von der Motivation des TN. Völlig untrainierte Personen fühlen sich zu Beginn eines Bewegungsprogramms oft körperlich unbehaglich (Muskelkater, Anstrengung etc.) und überfordert. Das kann schnell dazu führen, dass die betroffene Person in ihrer Annahme bestärkt wird, „Sport ist Mord“ und sie sich aus dem Bewegungsangebot verabschiedet. Es sind dann ausschließlich von außen bestimmte Motive, die den Teilnehmenden dazu veranlassen können, trotz der negativen Erfahrungen nicht aufzugeben. Gedanken wie „das ist gut für meine Gesundheit“ oder „ich bekomme eine bessere Figur“ sind Beispiele solcher Motive („extrinsische“ Motivation). An diese „Anstrengungsphase“, in welcher der „Schweinehund“ überwunden werden muss, schließt sich ein Stadium an, in dem Anstrengung und Überwindung durch Gefühle des körperlichen Wohlbefindens abgelöst werden sollen. Die Motivation kann sich in diesem Stadium also in Richtung einer größeren Beteiligung „innerer“ Motive verändern. Diese sind gekennzeichnet durch Gefühle der Freude, der Entspannung und des Glücks aufgrund der körperlichen Aktivität selbst („intrinsische“ Motivation).

Viele Untersuchungen weisen inzwischen darauf hin, dass eine intrinsische Motivation die Wahrscheinlichkeit einer langfristigen Verhaltensänderung in Richtung einer Integration sportlicher Aktivitäten in den Lebensalltag entscheidend erhöht. Sicherlich herrschen zu Beginn der Aufnahme sportlicher Aktivitäten bei den meisten Personen extrinsische Motive vor: Eine größere körperliche Leistungsfähigkeit, Gewichtskontrolle oder -abnahme und die Abnahme des Erkrankungsrisikos für eine Vielzahl von Krankheiten sind z.B. erstrebenswerte Effekte sportlicher Bewegungsaktivität. Diese extrinsischen Motive spielen meist eine große Rolle dabei, ob sich jemand überhaupt zu einem Bewegungsangebot im Verein anmeldet. Es besteht ein Widerspruch darin, dass eine andauernde Konzentration auf die erwarteten (positiven) Ergebnisse sportlicher Aktivität, die Entwicklung intrinsischer Motive behindert und es somit unwahrscheinlicher wird, dass Sport langfristig zur Gewohnheit wird. Wenn also jemand Sport betreibt, um z.B. Rückenschmerzen loszuwerden, kann es sein, dass er mit dem Sport aufhört, sobald er sein Ziel erreicht hat. Ein wichtiger Schritt von einer extrinsischen zu einer intrinsischen Motivationslage besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die körperliche Aktivität selbst und die Bewusstwerdung der positiven Gefühle, die mit dieser Aktivität verbunden sind, zu lenken. Die Wahrnehmung des Wohlbefindens im eigenen Körper und die damit verbundenen positiven Emotionen sind der Schlüssel zu einer freudvollen lebenslangen Bewegungsaktivität. Wenn der ausgeübte Sport und die Bewegung genau den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht (weder Überforderung noch Unterforderung), empfinden die betroffenen Personen während sie sportlich aktiv sind, häufig ein hohes Maß an Zufriedenheit, Selbstkontrolle und Freude. Dies sind die zentralen Punkte der intrinsischen Motivation und eine optimale Voraussetzung, auch langfristig aktiv und „in Bewegung“ zu bleiben.

¹⁸ mod. nach VÖGELE, C.: *Sport und Bewegung als Behandlungsansatz*. In: PETERMANN, F. / PUDEL, V.: *Übergewicht und Adipositas*. Hogrefe Verlag 2003, 283-301.

3.4

Gesprächs- und Reflexionsphasen**□ Wir reden über das, was wir tun^{19, 20}**

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Teilnehmenden (Bewegungs-)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 zum gesundheitsorientierten Handeln 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 auch 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“ oder Teilnehmermaterialien, wie das „Bewegungsprotokoll“ oder „Ich lasse es mit gut gehen“ besprochen und 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.

¹⁹ mod. aus CD-ROM „Gesundheitsförderung für Ältere“, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), 2007.

²⁰ 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.



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.

Beispiele:

- „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf ihren Herzschlag und ihre Atmung. Was verändert sich bei der folgenden Übung bei Ihrem Herzschlag und Ihrer Atmung?“

oder

- „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 (siehe Kapitel 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. Auch ist es stark von der Gruppendynamik und vom Stundenaufbau abhängig, welche Übung ich nutzen möchte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu öffnen.



Da die Reflexionsphasen zeitlich begrenzt sein sollten, ist es wichtig, während einer Einheit in der Regel nur eine Übung zu nutzen, um eine „Tür“ zum individuellen Gesundheitsverhalten zu öffnen. Hierbei sollten in der Reflexion, gerade im Bezug zum Älterwerden, nicht die Defizite im Mittelpunkt stehen, also z.B. die Dinge, die nicht mehr so gut gehen wie früher. Vielmehr liegt der Schwerpunkt im Herausstellen der Ressourcen und Möglichkeiten, welche die einzelnen TN haben, positiv auf ihre individuelle Lebenslage und damit auf ihre Gesundheit einwirken zu können.

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 (z.B. Minivorträge) und verbal angeleitete Wahrnehmunglenkung im Vordergrund. Um eine bewusste 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 („stille Reflexion“). 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 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“. Das bedeutet auch zu schauen, welche Reflexionsfragen die TN überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung des ÜL. Der Grundsatz im Umgang mit Reflexionsfragen lautet hierbei: Weniger ist mehr!

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.

Mögliche Gesprächsregeln

- *Niemand muss etwas sagen!*
- *Aussagen werden nicht bewertet!*
- *Vorsicht mit Interpretationen.*
- *Jeder spricht per ICH, nicht per MAN, WIR oder ES!*
- *Verallgemeinerungen vermeiden.*
- *Aktiv Zuhören und ausreden lassen.*
- *Beiträge kurz und prägnant halten.*
- *Seitengespräche bei Gruppengesprächen vermeiden.*
- *Es redet immer nur einer bei Gruppengesprächen.*
- *Personen werden direkt angesprochen, nicht über sie geredet.*
- *Killerphrasen, z.B. „Das geht nicht“, vermeiden.*



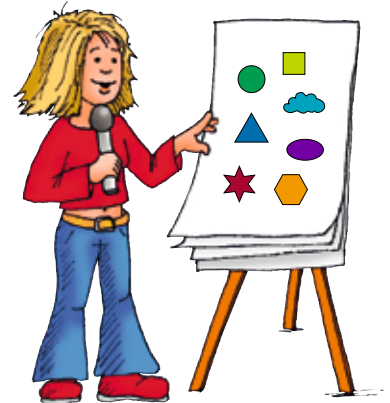
Übrigens: In einer Untersuchung im Rahmen des Modellprojektes „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren – im Jahr 2004, gab es von den über 600 befragten Teilnehmern äußerst positive Rückmeldungen zu den Gesprächsphasen im Bewegungsangebot.²¹

²¹ BECKERS, E., HAASE, A.: „Mit Haltung in eine neue Lebensphase“ – Das Modellprojekt „Gesundheitsförderung im Sportverein mit besonderer Schwerpunktsetzung im Bereich Sport der Älteren“. Hrsg.: MINISTERIUM für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes NRW. Gemeinnützige Werkstätten Neuss GmbH, 2004, S.40 ff.



3.5 Minivorträge²²

„Minivorträge“ sind kurze Vorträge oder Informationsphasen in präventiven/gesundheitsfördernden Sport und Bewegungsangeboten. Sie dienen der Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität und der Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung. Sie finden in einem eng begrenzten zeitlichen Rahmen innerhalb der Bewegungseinheit statt.



Orientierungsregeln für einen Minivortrag

● *Der Einstieg*

Der Beginn ist meist entscheidend für einen erfolgreichen Minivortrag. Günstig ist es, an die vorangegangene Sportpraxis anzuknüpfen und herauszustellen, warum die kommenden Informationen wichtig sind. Dabei sollte der Alltagsbezug für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen.

● *Die Dauer*

Ein Minivortrag sollte nicht länger als 5 bis 10 Minuten dauern! Bei der Vorbereitung eines Minivortrages sollten „Pufferzeiten“ mit eingeplant werden. Sollte das Bedürfnis zu spüren sein, dass die Teilnehmenden mehr Informationen haben möchten, bzw. sollte die Zeit für die Beantwortung von Fragen nicht ausreichen, sollte die Übungsleitung mit den TN einen Extratermin vereinbaren oder das Thema in einer anderen Stunde wieder aufgreifen.

● *Informationsvermittlung*

Der Vortrag sollte visuell mit den Informationsmaterialien (siehe Kap. 5) einem Plakat o.ä. unterstützt werden. Informationen sollten dosiert weitergegeben werden, da ansonsten die Gefahr besteht, die Zuhörer zu überfordern. Weniger ist mehr! Als sehr sinnvoll hat sich hierbei erwiesen, wenn Informationen nicht nur rein „theoretisch“ vermittelt werden, sondern in ihrer Bedeutung in einem direkten Bezug in der Praxis erlebt werden. So können theoretisch vermittelte Informationen in eine anschließende Bewegungspraxis einfließen, um sie am „eigenen Leibe“ nachvollziehen zu können. Zum anderen kann eine Bewegungspraxis als konkreter Anlass oder Impuls genutzt werden, Informationen in einer anschließenden theoretischen Phase einzubinden und das in der Bewegungspraxis Erlebte zu verarbeiten und zu reflektieren.

● *Sprache*

Die Sprache der Übungsleitung sollte klar, prägnant und präzise sein! Fachausdrücke und Fremdwörter sollten vermieden werden. Gut ist es eine bildreiche Sprache zu verwenden und die Theorie mit alltäglichen Beispielen zu erläutern. Lange Sätze und ausschweifende Erklärungen sollten vermieden werden. Zwischendurch darf auch gerne ein sogenannter „Muntermacher“ eingestreut werden, der einen Sachverhalt pointiert oder mit seriösem Witz anreichert. Die Sprache kann durch eine lebhaftige Gestik und Mimik unterstützt werden. Außerdem ist es wichtig, immer wieder den Blickkontakt zu den Teilnehmenden zu suchen.

²² mod. aus CD-ROM „Gesundheitsförderung für Ältere“, LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) NRW, 2007.

3.6 Bezug zum Alltag finden

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Gesundheitsförderung für Ältere“. Die Informationsmaterialien „Ich lasse es mit gut gehen“, „Bewegungspyramide“, „Bewegung in den Alltag bringen“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungsprotokoll“ und „Fitness fürs Gehirn“ oder „Ernährung im Alterungsprozess“ können hier unterstützend wirken (siehe Kap.5: Informationsmaterial für die TN). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Tages-Gesundheitsprotokoll“, „Pro und Contra“, „Transfermarkt“, „Punkte sammeln“, „Schreib mal wieder“ oder „Gesundheitsquiz“ 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 Verspannungen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zu reagieren. Schritt für Schritt werden Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen aus dem Bewegungsangebot auch auf das Alltagsverhalten, auf die Bewegungsgewohnheiten und Verhaltensmuster übertragen, z.B. Ruhe zu genießen, Hilfe annehmen zu können, sich individuell passend zu belasten etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ im Alltag des Einzelnen statt?

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. Pulsmessung im Sport und im Alltag üben (im Sitzen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor/nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat), Treppe statt Aufzug benutzen, Besorgungen zu Fuß statt mit dem Auto machen etc.
- Einsatz der Teilnehmermaterialien, z.B. Führen eines Bewegungsprotokolls
- 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, die Kontrolle der Belastung beim Treppensteigen 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.



3.7 „Tipps und Übungen für zu Hause“

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode in den 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 sowie 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 Pulsmessung oder die Haltung in verschiedenen Alltagssituationen zu überprüfen. 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 einer Arbeit auf Stress reagiert. Andere „Übungen“ könnten **Umsetzungsaufgaben** sein, wie z.B. die Durchführung einer zusätzlichen moderaten Bewegungseinheit über 15-20 Minuten mit ca. 50-65% der max. Herzfrequenz, die Durchführung einer zusätzlichen moderaten Kräftigungseinheit mit dem Thera-Band über 15-20 Minuten mit verschiedenen Übungsformen, 1-2 Mal „Fernsehesselgymnastik“ oder eine 10minütige bewusste Entspannung auf der Couch etc.

Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit in der nächsten Praxiseinheit entsprechend 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.

