

Veranstaltungsdokumentation zum
BGW forum 2011 – Gesundheitsschutz in der Behindertenhilfe
Hamburg, 5. bis 7. September 2011

WS E13

Dynamische Entspannung: gemeinsam in Bewegung kommen

Katharina Rogalla

Physiotherapeutin in eigener Praxis in Darmstadt

Ausgangslage

Das vorliegende Konzept entstand in Zusammenarbeit mit der DMSG (Deutsche Gesellschaft für Multiple Sklerose). Unter anderem werden dort Workshops und Wochenendseminare angeboten. Gerade bei MS zeigt sich das Krankheitsbild extrem uneinheitlich. Die Beschwerden reichen von leichten oder nicht sichtbaren Symptomen bis hin zu einer Vielfalt von Einschränkungen. Die Aufgabe war, ein körperorientiertes Seminarkonzept für gemischte Gruppen zu entwickeln, deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich in unterschiedlichster körperlicher Verfassung befinden. Die Fragestellung lautete: Worauf ist zu achten, wenn ein Bewegungsangebot sowohl für Sportler als auch für Rollstuhlfahrer gleichermaßen attraktiv sein soll? Hier ist es wichtig, dass die Ziele für alle Beteiligten stimmen.

Kursziele

- Das körperorientierte Seminar unterstützt durch Bewegungs- und Entspannungsangebote das eigene Wohlbefinden.
- Die Kursinhalte werden an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. So kann jeder mitmachen, mit den eigenen Möglichkeiten, auf die eigene Weise.
- Innerhalb des individuellen Bewegungsrepertoires werden die Grenzen spielerisch ausprobiert – nicht defizitorientiert, sondern angepasst an das, was gut tut und leicht fällt.
- Die gleichberechtigte Teilnahme ermöglicht ein positives Gruppenerlebnis.

Hinweis: Dieser Fachbeitrag liegt in der Verantwortung der Autorin oder des Autoren.

Voraussetzungen

Für ein gutes Gelingen braucht die Kursleitung eine Haltung, die sich konsequent an den vielfältigen Bedürfnissen der Teilnehmer orientiert. Dazu gehört:

- Würdigung der vorhandenen Fähigkeiten der Teilnehmer und Respektierung ihrer Grenzen
- Flexibilität in Planung und Durchführung des Seminars
- kreativer Umgang mit vorhandenen Ressourcen

Inhalt

Es handelt sich um ein offenes Konzept, das sich aus unterschiedlichen Quellen speist:

- Bewegungsangebote verschiedenster Herkunft werden angepasst, wie zum Beispiel Elemente aus Feldenkrais, Haltungsschule, Sturzprophylaxe, Yoga oder Psychomotorik.
- Dynamische Entspannung, ein bewährtes Seminkonzept, entwickelt von dem Psychologen Peter Bergholz: Hier werden Bewegung und Entspannung mit Musik und inneren Bildern verknüpft, mit dem Ziel, die Selbstregulation des Organismus zu fördern. Der Wechsel von dynamischer Aktivität zu gelöster Entspannung bewirkt eine Umstimmung des vegetativen Nervensystems, vom Stressmodus hin zum Entspannungsmodus.
- Ideokinese ermöglicht Teilnahme auch dann, wenn Aktivität kaum möglich ist. Die Bewegungen werden imaginiert, so wie es auch Sportler praktizieren, um ihre Leistung zu verbessern. Schon durch die Vorstellung einer Bewegung werden die entsprechenden Körperreaktionen und Wirkungen ausgelöst.
- Hintergrund und Austausch: Eingerahmt wird das Seminar von Gesprächsrunden, in denen das Konzept erläutert und das Erlebte reflektiert wird.

Eingesetzte Mittel

- Ausgewählte Musik unterstützt wirksam die Bewegungsfreude und den Weg zur Entspannung.
- Raum zum Bewegen im Stehen, Sitzen und Liegen
- Kleingeräte und Materialien wie Luftballons, Tennisbälle, Kissen und was sich sonst noch eignet

- Einsatz von Partner- und Gruppenübungen, spielerische Elemente
- Flipchart, um die Gedanken in der Runde zu sammeln

Fazit

Es ist eindrucksvoll zu erleben, wie positiv sich diese Seminarinhalte auf Wohlbefinden und Stimmung aller Teilnehmer auswirken. Bei gemischten Gruppen zeigt sich, dass nahezu jeder, der mitmacht, Bewegungsfreude erlebt und „zu sich kommt“. Das betrifft auch diejenigen, die chronische Schmerzen haben oder stark beeinträchtigt sind. Die seit 2006 durchgeführten Veranstaltungen mit Gruppen ab 12 Teilnehmern erhielten ein gutes Feedback. Das vorliegende Seminarmodell ist geeignet, um körperlich Behinderte und Nichtbehinderte zu gemeinsamer Aktivität und Lebensfreude anzuregen.