

Kapitel 4 Einfach genial!!! In drei Minuten das Gleichgewicht erobern!

Bei Menschen ist die Fähigkeit, „im Gleichgewicht zu sein“ unterschiedlich gut entwickelt.

In jedem Alter können einfache Bewegungen, die das Gleichgewichtssystem aktivieren, dazu beitragen, das innere und äußere Gleichgewicht zu pflegen, zu erhalten, zu fördern und zu schulen.

„Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“ durch das vorliegende schlichte und unproblematisch umsetzbare Bewegungsprogramm, das

- den Körper stärkt ohne, dass Sie sich auspowern.
- die Psyche berührt und Sie zur inneren Ruhe bringt.
- die Muskeln und deren Zusammenspiel schult.
- zu einer sicheren Körperhaltung verhilft.
- Koordination und Konzentration übt.
- Sturzgefahr mindert.
- positive Auswirkung auf die Feinmotorik, die Atmung, die Hör- und Sehwahrnehmung hat.
- Gedächtnisleistungen unterstützt.
- wenig Zeit kostet, ohne besondere Geräte, für jeden Raum geeignet, zu beliebiger Tageszeit einsetzbar ist.

Beachten Sie beim Ausführen:

- Machen Sie langsame und sanfte Bewegungen.
- Spüren Sie Ihre eigenen Grenzen.
- Gehen Sie niemals in Schmerz oder Unwohlsein.

Genießen Sie

- Die bewusste Wahrnehmung Ihres Körpers.
- Das Konzentrieren auf einfache Bewegungen.
- Die Entspannung trotz Denkleistung.
- Die Entschleunigung, die Achtsamkeit, das Finden des inneren Rhythmus.

4.1 Den eigenen Rhythmus finden

„Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele.“

Edward Young¹⁴⁷

Anspannung und Stress verbrauchen Energie und Kraft. Der menschliche Körper reagiert auf solche Herausforderungen immer noch wie zur Steinzeit – als die Menschen bei Gefahren fliehen oder kämpfen mussten – mit einer Ausschüttung von bestimmten Hormonen¹⁴⁸ wie Adrenalin¹⁴⁹ und Cortisol¹⁵⁰, die helfen, mit solchen „Gefahren“ umzugehen.

¹⁴⁷ Edward Young, 1683–1765, engl. Satiriker und anglikanischer Pfarrer.

¹⁴⁸ Hormone übermitteln wichtige Informationen von einem Gewebe/oder einem Organ zum anderen.

¹⁴⁹ Adrenalin wird als Stresshormon bezeichnet. Es wird in Stresssituationen in der Nebenniere gebildet und ins Blut ausgeschüttet. Durch die Freisetzung von Adrenalin kommt der Körper sehr schnell an seine Energiereserven und kann „überlebensmäßig“ reagieren. Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, die Bronchien erweitern sich, der Blutzuckerspiegel steigt. Lässt der Stress nicht nach, kann Herz und Kreislauf Schaden nehmen.

¹⁵⁰ Cortisol ist ein körpereigenes, lebenswichtiges Hormon, das in der Nebenniere gebildet wird. Es ist eng mit dem Immunsystem des Menschen verbunden, es wirkt entzündungshemmend. Es ist an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt und wirkt eher blutdrucksteigernd. Bei Dauerstress wird Cortisol anhaltend und vermehrt freigesetzt. Dadurch kommt es zum Anstieg von Blutzucker, der Blutdruck steigt, das Immunsystem wird belastet.

Kommt es zum negativen Dauerstress, den wir im Alltagsgeschehen oft gar nicht mehr bemerken, verspannen sich durch diese „Gefahren“ nicht nur die Muskeln, z. B. im Nacken und Rücken, auch der Magen zieht sich zusammen, die Atmung wird flacher, alle Blutgefäße verengen sich und der gesamte Körper, auch das Gehirn werden schlechter durchblutet.

Körper und Seele geraten bei negativem Dauerstress aus dem Gleichgewicht.

Eigentlich ist es die natürlichste Sache der Welt, sich – wenn alles zu viel wird – eine Auszeit zu nehmen. Es muss nicht erst so weit kommen, dass Körper und Seele mit Krankheit reagieren, um uns zu zeigen, dass es so nicht weiter gehen kann.

Eigentlich ist es auch die natürlichste Sache der Welt, Körper und Seele – weil die Intelligenz und die Erfahrung es lehren – präventiv zu betreuen. Bewegung, Entspannung, Gleichgewichtsreize und Selbstwahrnehmung leisten einen wichtigen Beitrag dazu.

Obwohl wir also wissen, dass Phasen des Rückzugs wichtig für unsere Erholung sind, meinen wir oft, dass Zeit, Ort und Gelegenheit gerade fehlen, um wieder zur inneren Ruhe finden zu können.

Ab heute wird es anders – wir denken daran!

Sie haben den Gleichgewichtskalender vor sich liegen – fangen Sie an!

Nutzen Sie die Gleichgewichtsübungen, besinnen Sie sich auf sich selbst – das ist nicht nur „sinn-voll“ genutzte Zeit durch konzentriertes und sanftes Bewegen – es ist Balsam für die Seele.

Beginnen Sie mit einer einzelnen Übung aus Stufe 1 und spüren Sie nach, in welcher Intensität Ihnen persönlich diese Übung gut tut.

Ziel aller Übungen ist, dass sie so langsam wie möglich durchgeführt werden. Die langsame Bewegung lässt das Gleichgewichtssystem intensiv mitarbeiten.

„Entschleunigen“ Sie während der Übung für einen Moment – gehen Sie „bewusst“, und „achtsam“ mit sich um!

Die Gleichgewichtsbewegungen sollen Ihr Wohlbefinden steigern! Es ist nicht geplant, damit Ihre „Übelkeitsgrenze“ zu erkunden!

Erkunden Sie, zu welcher Tageszeit und an welchem Ort, Sie Ihre Bewegung regelmäßig durchführen möchten – finden Sie Ihren eigenen Rhythmus! Es hat sich gezeigt, dass es sehr hilfreich ist, feste Zeiten für die Minuten-Übung einzuplanen.

Führen Sie Ihr persönliches Gleichgewichtsprogramm durch.

- Viele Menschen beginnen morgens im Bett mit einer Übung im Liegen und haben auf diese Weise schon an ihr „Wellness für's Gleichgewicht“ gedacht.
- Wem es gut tut, der „verordnet“ sich eine zusätzliche Übung. Die Teilnehmer nennen es „Bed&Breakfast“ oder kurz „B&B“, wenn sie zwei Übungen am Tag durchführen. Diese zweite Übung wird vielleicht bei der Arbeit oder am Abend zu Haus gemacht.
- Menschen, die ihr Gleichgewicht noch intensiver unterstützen wollen, nutzen das „Trio“ – ähnlich wie unsere drei Hauptmahlzeiten – um ihr Gleichgewichtssystem zu „füttern“.
- „Trainingstypen“ gönnen sich ein viermaliges „Training“ der kleinen, aber intensiven Gleichgewichts-Bewegungen. Das bedeutet, dass man sich viermal am Tag etwa eine Minute für sich selber Zeit nimmt, um sanft, achtsam und entschleunigend seine Gleichgewichtsbewegungen durchzuführen.

Das klingt leicht – ist aber sehr schwer!!!

Es bedarf bei regelmäßiger Durchführung Willen und Disziplin, Eigenwahrnehmung und Gesundheitsbewusstseins.

„Wellness“	eine Übung am Tag
„B&B“ („Bed&Breakfast“)	zwei Übungen am Tag
„Trio“	drei Übungen am Tag
„Training“	vier Übungen am Tag

Beginnen Sie am Anfang mit wenig – einmal am Tag ist schon super! Steigern Sie, wenn Sie meinen, dass es in Ihren Alltag passt.

„Weniger“ ist vielleicht „mehr“!

Probieren Sie aus – wie viele und welche Übungen für Sie am Tag passend sind, stellen Sie sich Ihr persönliches Gleichgewichtsprogramm zusammen.

Nutzen Sie den Wochenplan. Er hilft Ihnen, an Ihre „Gleichgewichts-Termine“ zu denken.

Er

- motiviert Sie, Ihre Gleichgewichtsübungen durchzuführen.
- unterstützt Sie, Ihren Rhythmus zwischen Anspannung- und Entspannung zu finden.
- bestätigt und dokumentiert Ihre Leistung, die Bewegungsübungen durchgeführt zu haben.
- macht Sie stolz, weil Sie es schaffen, sich auch um sich selbst zu kümmern.

Gönnen Sie Ihrem Körper zwischen den einzelnen Übungen anfangs mindestens 30 Minuten Pause, damit die intensiven, feinen Reize angemessen verarbeitet werden können.

Geben Sie sich Zeit für das gesamte Programm – wiederholen Sie Ihre Gleichgewichtsübungen in den einzelnen Stufen jeweils über einen längeren Zeitraum.

Sie dürfen Wochen und Monate in einer Stufe verweilen. Ihr Ziel soll nicht das schnelle Durcharbeiten des gesamten Programms bis Stufe 5 sein.

Ihr Anliegen ist, das eigene körperliche und seelische Gleichgewicht nachhaltig zu betreuen und es täglich zu pflegen und zu „füttern“.

Alle gewählten Übungen beginnen in Stufe 1.

Die Übungen sind in Hinblick auf die menschliche Entwicklung und die Entwicklung des Gleichgewichts zusammengestellt. Bestimmen Sie individuell, wann es für Sie Zeit ist, in die nächste Stufe zu wechseln.

Sie müssen nicht – falls Sie mehrere Übungen im Tagesverlauf machen – mit allen Bewegungen zur gleichen Zeit in die nächste Stufe gehen.

Spüren Sie, wann die nächste Stufe bei der einzelnen Übung für Sie persönlich sinnvoll ist. Auch ein Zurückgehen in eine darunterliegende Stufe ist möglich.

Das vorliegende Programm ist individuell umsetzbar. Es kommt nicht darauf an, mit anderen zu wetteifern. Es kommt nicht darauf an, dass Sie ein hervorragendes Ergebnis bei den Bewegungen erzielen, dass Sie es „können“.

Wichtig ist der Weg zum Ziel – das „regelmäßige kleinschrittige Tun“, die regelmäßige zielgerichtete und wohltuende Vorsorge, Pflege und Förderung des Gleichgewichtssystems.

TIPP

Das Festhalten bei einer Übung ist immer erlaubt!

Es geht bei den Übungen in erster Linie um das Tun, das Schulen des Gleichgewichts – nicht um das Können!

Ihr Gleichgewicht wird auch bei der Durchführungen mit Festhalten geschult – ein Schwanken oder ein leichter Schwindel deuten auf die momentane Schwierigkeit der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen hin.

Sie können die Übung bei Wunsch minimieren, indem Sie

- eine Stufe zurück gehen.
- die Übung mit offenen Augen durchführen.
- einzelne Bewegungen kleiner und feiner ausführen.

Sie können auch entscheiden, ob sie diese Übung zur Schulung des Gleichgewichts erst im Sitzen oder Liegen durchführen, ehe sie die Übung im Stand oder in Bewegung durchführen.

4.2 Gemeinsam gut in Form

Gleichgewichtstraining in und mit Gruppen

„Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis, wenn man ihn wohl zu pflegen weiß.“

Johann Wolfgang von Goethe¹⁵¹

Gleichgewichtsprobleme nehmen mit dem Alter zu, treten aber inzwischen in immer jüngeren Jahren auf. Die Gründe scheinen vielfältig zu sein ... das Aufwachsen und Leben in einer bewegungsärmeren Welt, verringerte motorische Anforderungen durch technisierte Umgebung, zunehmende kognitive und emotionale Stressbelastung in Familie und Beruf, geringer körperlicher Ausgleich ...

Gleichgewichtsübungen sorgen für mehr Ausgeglichenheit und den Abbau von körperlichen und seelischen Spannungen. Sie stabilisieren und verbessern das Gleichgewicht bis ins hohe Alter und erhöhen die Muskelkraft.

Gruppenangebote bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, mit Menschen, die ähnliche Interessen oder Ziele haben, in Kontakt zu treten. Teilnehmer können voneinander lernen, sich austauschen und spüren, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Gruppenangebote sind von Kommunikation, Kooperation, gemeinsamen Lachen und gegenseitigem Lernen und Erfahren geprägt. Viele Menschen schaffen es nicht, allein an ein tägliches Gleichgewichtsprogramm zu denken – die Gruppe kann hier den Einstieg ermöglichen.

Gruppenangebote profitieren von verlässlichen Regelungen und einer guten Organisation, dazu gehören u. a.

- eine feste Bezugsperson, die die Gruppe leitet.
- feste Räumlichkeiten für das Angebot.
- Sicherheit im Raum und auf dem umgebenden Gelände (Sturzgefahr!).
- klare Strukturen und Rituale im Stundenablauf.
- individuelles Eingehen auf die Gruppenmitglieder.
- angenehme Trainings-Atmosphäre.

Bei vielen Menschen äußern sich Gleichgewichtsprobleme dadurch, dass Stehen und Gehen Probleme machen. Alle Übungen können auch mit Gruppen im Liegen oder Sitzen durchgeführt und schrittweise aufgebaut werden.

Ebenso ist es möglich, die Gleichgewichtsübungen im Rollstuhl, mit Halt am Stuhl oder am Rollator durchzuführen. Teilnehmer mit Rollator achten unbedingt darauf, bei Übungen im Stehen die Bremse anzuziehen bzw. festzustellen. Das Gehen erfolgt im aufrechten Gang, die Gehhilfe soll nicht zu weit nach vorn geschoben werden, weil dies die Sturzgefahr erhöht.

Bei Stehübungen und Gangübungen sind ein fester Boden und gut und angenehm sitzendes Schuhwerk eine wichtige Hilfe für die Teilnehmer. Barfußübungen sind zwar sehr gesund, erfordern aber eine höhere Gleichgewichtsfähigkeit bei den Übungen. Übungen auf unebenem Boden oder auf Matten stellen zusätzliche Schwierigkeiten für das Gleichgewichtssystem dar.

Werden die Gleichgewichtsübungen im Sitzen durchgeführt, sind stabile Stühle oder Hocker ebenso wichtig wie ein ebener Boden auf dem sich die Sitzmöglichkeiten befinden. Stühle mit Armlehnen schränken die Bewegungsfreiheit eher ein.

Die sanften Bewegungen sollen jedem Einzelnen gut tun und das individuelle Wohlbefinden steigern! Die Gleichgewichtsübungen können mit anderen Stundeninhalten verknüpft werden. Nutzen Sie dazu auch die Kombinationsangebote für die Gruppenarbeit, wie Lieder, Spiele, Gedächtnistraining in Kapitel 5.

¹⁵¹ Johann Wolfgang von Goethe (1742–1832).

TIPP

Wiederholen Sie die Gleichgewichtsübungen über mehrere Wochen und Monate. Nutzen Sie diese als Einstiegs- und/oder Verabschiedungsritual.

Geben Sie den Teilnehmern bei den Gleichgewichtsübungen genügend Möglichkeit und Zeit, die Langsamkeit, die Behutsamkeit und die Achtsamkeit sich selbst gegenüber zu erlernen.

Lassen Sie einzelne Gleichgewichtsübungen von den Teilnehmern als tägliche „Hausaufgabe“ durchführen.

4.2.1 Gleichgewichtsübungen und Lieder

„Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.“

Franz von Assisi¹⁵³

Die Anregung, Gleichgewichtsübungen mit Liedern zu verbinden, entstand zuerst aus der Arbeit mit demenzbetroffenen Menschen. Viele Demenzerkrankte geraten durch schwindende Handlungs- und Sprachfähigkeit in Einsamkeit und Isolation. Gerade bei kognitiven Einschränkungen scheint Singen für soziale Interaktionen bereichernd zu sein.

Das miteinander Singen von altbekannten Liedern hilft nicht nur, Kontakte in der Gruppe zu knüpfen, sondern es lässt auch verschüttete Erinnerungen des Einzelnen zurückkommen.

Empirische Nachweise über die positive Wirkung von Musik bei Demenz erbrachten Frankfurter Wissenschaftler in einer zweijährigen Pilotstudie¹⁵³. Sie erkannten, dass sich das Wohlbefinden, der emotionale Ausdruck und die nonverbale Kommunikation der demenzerkrankten Menschen signifikant durch Musiktherapie (gemeinsames Singen, Musikhören, Musizieren) verbesserten. „Menschen haben ein elementares Bedürfnis, sich mitzuteilen. Wenn die Sprachfähigkeit nachlässt, gewinnen non-verbale Kommunikationsformen zunehmend an Bedeutung und ermöglichen insbesondere auch die Äußerung von Emotionen“¹⁵⁴.

Singen regt Menschen generell zur Bewegung an.
Singen weckt das Gefühl für Rhythmus und Takt.
Singen vermittelt in jeder Gruppe das Gefühl von Gemeinschaft.
Singen entspannt Körper und Seele.

4.2.2 Gleichgewichtsübungen in Kombination mit Gedächtnistraining

„Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt.“

Marcus Tullius Cicero¹⁵⁵

Die Kombination von Gleichgewichtsübungen und Gedächtnistraining ist anspruchsvoll, lässt das Gehirn intensiv arbeiten und steigert seine Leistungen.

Die Kombi-Angebote sind durch ihren spielerischen Charakter beliebt und wirken positiv auf Körper und Seele. Sie gelten als hervorragendes Angebot für Gruppen mit verschiedensten Schwerpunkten und beziehen alle Altersklassen ein.

¹⁵² Franz von Assisi (1182–1226), Stifter des Franziskanerordens.

¹⁵³ <http://www.muk.uni-frankfurt.de/47750439/209>.

¹⁵⁴ Arthur Schall, Musikwissenschaftler und Psychologe im Arbeitsbereich Altersmedizin der Goethe-Universität.

¹⁵⁵ Marcus Tullius Cicero (106–43 v. Chr.), römischer Staatsmann und Schriftsteller.

Damit das menschliche Gehirn funktionstüchtig bleibt, braucht es Anregung und Arbeitsaufträge. Inhalte, die den Menschen erstaunen und Inhalte, die oftmals wiederholt werden, verankern sich nicht nur besonders tief im Gedächtnis, sondern sind später auch gut wieder abrufbar. Gedächtnisforscher benennen Wiederholungen als wichtige Methode des Gehirntrainings.

**„Repetito est mater studiorum!“
(„Das Wiederholen ist die Mutter der Studien.“)**

Cassiodor¹⁵⁶

Gedächtnistraining profitiert deutlich von gleichzeitiger körperlicher Aktivität. Schon moderate Bewegungen reichen aus, um das Gehirn „in Gang“ zu halten. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, unterstützt die Entstehung und Vernetzung von Nervenzellen, führt zu besseren Leistungen des Gehirns. Das kombinierte Gleichgewichts-Gedächtnistraining bezieht zudem auf natürliche Weise mehrere Sinnessysteme in das Geschehen ein, was dazu beiträgt, Wissen intensiver zu speichern und leichter abzurufen.

Das Training in gut gelüfteten Räumen oder im Freien verschafft dem Gehirn den notwendigen Sauerstoff zum Arbeiten. Regelmäßiges Wassertrinken sollte immer ein fester Bestandteil eines Trainings sein. „Geistige Leistungsminderungen bis hin zur Orientierungsstörung sind als Folge von Flüssigkeitsmangel bei älteren Menschen bekannt. Doch auch bei jungen Menschen können Abweichungen der optimalen Flüssigkeitsmenge zu kognitiver Minderung führen“¹⁵⁷.

4.2.3 Gleichgewichtsübungen in der Pflege¹⁵⁸ und in der Rehabilitation¹⁵⁹

**„Es tut jedem gut, sich auf seine eigenen Beine zu stellen,
diese Beine mögen sein, wie sie wollen.“**

Theodor Fontane¹⁶⁰

Die Gründe für Rehabilitation oder Pflegebedürftigkeit sind sehr vielfältig.

Lebensereignisse, die den Menschen gesundheitlich beeinträchtigen, können jeden Einzelnen treffen. Laut Informationen der Deutschen Rentenversicherung erfahren „jährlich etwa eine Million Menschen, dass ihr Körper nicht mehr den Belastungen am Arbeitsplatz gewachsen, oder dass die gesundheitlichen Probleme eine berufliche Neuorientierung erforderlich machen“¹⁶¹. Rehabilitationsmaßnahmen bieten die Chance auf ein gesundes Zurückfinden oder auf einen erfolgreichen Neustart. Sie wollen die körperliche, berufliche und soziale Leistungsfähigkeit des Menschen erhalten und fördern, dazu gehört auch, Verhaltensweisen zu üben, die Menschen nachhaltig zu einem gesundheitsförderlichen Leben anleiten.

Aktuellen Modellrechnungen des Statistischen Bundesamtes zufolge, ist damit zu rechnen, dass sich die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland deutlich erhöht¹⁶². Pflegebedürftigkeit beschränkt sich nicht allein auf Altenpflege, sondern bezieht auch jüngere Personengruppen ein, die aufgrund von Behinderungen verschiedenster Art ihren Verpflichtungen, Aktivitäten und Aufgaben im Alltag nicht mehr allein nachkommen können.

¹⁵⁶ Cassiodor (um 485–580), röm. Staatsmann, Gelehrter und Schriftsteller.

¹⁵⁷ Beigel, D. (2003): Flügel und Wurzeln, S. 203.

¹⁵⁸ Als pflegebedürftig gelten nach §14 Abs. 1 SGB XI bzw. §61 SGB XII Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens auf Dauer, voraussichtlich für mindestens sechs Monate, in erheblichem oder höherem Maße der Hilfe bedürfen (http://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/_14.html).

¹⁵⁹ Rehabilitation zielt darauf, körperliche, seelische und soziale Folgen einer Aktivitätseinschränkung zu verbessern, um den Menschen möglichst wieder in seinen ehemals existierenden Zustand zu versetzen.

¹⁶⁰ Theodor Fontane(1819–1898), deutscher Schriftsteller und approbierter Apotheker.

¹⁶¹ http://www.deutscherentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/2_Rente_Reha/o2_Rehabilitation/Rehabilitation_node.html.

¹⁶² Demografischer Wandel in Deutschland, Heft 2. Ausgabe 2010. Statistisches Bundesamt Wiesbaden, s. auch Statistisches Bundesamt Deutschland, Pressemitteilung Nr. 429 vom 22.11.2010.

Pflegebedürftige und Menschen in der Rehabilitation profitieren anfangs besonders von den langsamen und sanften Gleichgewichtsübungen im Liegen. Sie gewinnen durch das moderate Training des Gleichgewichts vermehrte Sicherheit und zunehmendes Selbstvertrauen. Auch minimale Bewegungen unterstützen das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und trainieren die Stabilität des Körpers. Gezieltes und regelmäßiges Gleichgewichtstraining unterstützt die Rückkehr zu mehr Mobilität.

Da der Körper bereits nach wenigen Tagen Bettruhe, Muskeln abbaut und der Kreislauf instabil wird, gilt der Grundsatz, Bettlägerige frühzeitig zu sanfter Bewegung anzuregen. Das langsame Gleichgewichtstraining im Liegen bietet sich als hervorragende erste Maßnahme an und kann später mit weiteren leichten Bewegungsübungen verknüpft werden. Es ebnet den Weg, erste Aktivitäten im Sitzen auszuführen und/oder wieder auf eigene Füße zu kommen.

4.2.4 Gleichgewichtsübungen beim Sport

„Sport kann eine wichtige Rolle für die Verbesserung des Lebens jedes Einzelnen spielen, ja nicht nur des Einzelnen, sondern von ganzen Gesellschaften.“

*Kofi Annan*¹⁶³

Für alle Bereiche des Sports hat das Gleichgewicht eine grundlegend wichtige Bedeutung.

Alle Sportarten profitieren von einem guten Gleichgewicht. Sportliche Leistungsfähigkeit hängt in hohem Maße mit einer guten Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen zusammen.

Gleichgewichtstraining

- stärkt gleichermaßen die tief liegende¹⁶⁴ und die oberflächige¹⁶⁵ Muskulatur. Es dient daher der Sicherung von Haltung und Bewegung in Alltag und Sport. Körperhaltung und Körperstabilität werden gefördert.
- gilt auch als wesentlicher Bestandteil im Bereich der Sturzprophylaxe und des Propriozeptiven Trainings¹⁶⁶, d. h. es nutzt sowohl der Steigerungen von sportlichen Leistungen als auch der wichtigen Verletzungsprophylaxe.
- unterstützt andere Wahrnehmungsbereiche, die zur Ausübung bestimmter Sportarten wesentlich sind, z. B. die Fähigkeiten zur räumlichen Orientierung, die Seh- und Hörwahrnehmung.
- regt die Durchblutung und den Stoffwechsel der Muskulatur an, d. h. es lockert und stärkt die Muskulatur gleichermaßen.
- stärkt die innere Ausgeglichenheit – eine Voraussetzung für Konzentration, Aufmerksamkeit und Sicherheit.
- bietet sowohl Grundlagen als auch Begleitung für allgemeine Bewegungsangebote der Vereine bis hin zum Leistungssport in den verschiedenen Sportarten.
- kann als Trainingseinheit oder Entspannungsphase eingesetzt werden.

¹⁶³ Kofi Annan, geb. 1938, 7. Generalsekretär der Vereinten Nationen, Friedensnobelpreisträger.

¹⁶⁴ Die tiefe Muskulatur wird oft als stabilisierende (oder auch dem Skelett nahe) Muskulatur bezeichnet, da sie der Stabilisierung des Körpers dient und dem Körper Halt gibt.

¹⁶⁵ Die oberflächige Muskulatur, auch Oberflächenmuskulatur genannt, ermöglicht dem Körper das Bewegen und sie formt den Körper.

¹⁶⁶ Propriozeption: Tiefenwahrnehmung. Die Tiefenwahrnehmung basiert auf Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen.

4.2.5 Gleichgewichtsübungen als Gesundheitspflege in der Arbeitswelt

Steigende Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt, Schnellebigkeit, Wahrnehmungsüberflutung, enormer Zeit- und Leistungsdruck führen immer öfter dazu, dass Menschen die Bedürfnisse und Warnsignale von Körper und Seele überhören. Dies hat bedenkliche Auswirkungen auf die Gesundheit, die Lebensqualität, die Arbeitskraft und die Arbeitsqualität. Statistiken der Krankenkassen belegen daher auch eine zunehmende Anzahl von Fehlzeiten und eine Zunahme von physischen und psychischen Erkrankungen bei Arbeitnehmern.

„Die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei.

Arthur Schopenhauer¹⁶⁷

Gesetzliche Regelungen sorgen in der heutigen Zeit für sichere und gesunde Bedingungen an Arbeitsplätzen. Zu beachten ist aber, dass betriebliche Gesundheitsförderung auch individuelle gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Arbeitswelt beinhaltet.

Gesundheitsangebote in Betrieben und Behörden werden daher in Zukunft zunehmend zum Bestandteil von Arbeitszeiten gehören müssen, um die Gesundheit, die Lebensfreude und die Arbeitskraft der Mitarbeiter zu erhalten und zu steigern.

„Die Summe von Arbeitsinhalt, Persönlichkeitseigenschaften und Arbeitsumfeld ist verantwortlich für Motivation und Gesundheit der Mitarbeiter.“

Dr. Johannes Krämer¹⁶⁸

Die vorliegenden – auch im Arbeitsalltag zu realisierenden – Gleichgewichtsübungen erfordern wenig Zeit und keinen besonderen Raum. Sie sind aus dem Wunsch von Berufstätigen entstanden und haben sich in der praktischen Umsetzung bereits bewährt.

Die Bewegungsübungen zur Unterstützung des Gleichgewichts verschaffen den Beschäftigten regelmäßige Zeiten der Gesundheitsförderung. Sie „entschleunigen“ minutenweise, führen u. a. zu Ruhe und Gelassenheit und begegnen der Stress- und Burnout-Falle. Sie können von Mitarbeitern und Personalverantwortlichen jeden Alters und jeglicher Sportlichkeit durchgeführt werden.

Es ist hilfreich, wenn Betriebsangehörige oder Mitglieder eines Kollegiums, die das Angebot wahrnehmen möchten, zuerst einmal die Gelegenheit bekommen, über die Hintergründe des Programms informiert zu werden.¹⁶⁹

- Das Angebot sollte immer freiwillig sein!
- Es hat sich bewährt, feste Zeiten im Betrieb oder Kollegium anzugeben, zu denen das Gleichgewichtsprogramm – meist im Sitzen, Stehen oder Bewegen – angeboten und durchgeführt wird.
- Das Gleichgewichtstraining soll in akustisch angenehmer Atmosphäre und in Räumlichkeiten durchgeführt werden, in denen sich außer den Teilnehmern keine weiteren Personen aufhalten.
- Es macht viel Spaß, wenn Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Chef und Belegschaft, an ihr „kleines Programm“ denken und ggf. auch gemeinsam durchführen.
- Gemeinsam für einige Minuten „außerberuflich“ die Gesundheit zu pflegen, trägt zu einem guten Betriebs- und Kollegiumsklima bei!
- Der DIN A3-Kalender mit Bildern und Beschreibungen sowie der dazugehörige Stundenplan helfen der Erinnerung an die regelmäßige Durchführung.

Das Programm beginnt auch im betrieblichen Rahmen immer in Stufe 1.

Auch im Gruppengeschehen soll jeder Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, individuell zu entscheiden, in welcher Intensität die einzelne Übung ausgeführt wird.

¹⁶⁷ Arthur Schopenhauer (1788–1860), deutscher Philosoph.

¹⁶⁸ Dr. Johannes Krämer, September 2001 vor dem Forum Arbeit und Gesundheit.

¹⁶⁹ Dozentenlisten für die einzelnen Bundesländer finden Sie unter www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de.

4.2.6 Gleichgewichtsübungen in der Aus- und Weiterbildung

Alphabetisierung

Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen. Alle Arbeitnehmer benötigen ein Mindestmaß an Lese- und Schreibfertigkeiten. Erwachsene, die nicht ausreichend Lesen und Schreiben können, erfahren alltägliche Schwierigkeiten, z. B. beim Lesen von Formularen, Verträgen und Fahrplänen, von Gebrauchsanweisungen, Vorschriften oder Gefahrenhinweisen in der Arbeitswelt.

Der Pressebericht der Universität Hamburg, 2011¹⁷⁰ zu den Ergebnissen der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten „Leo-Studie“¹⁷¹, besagt, dass trotz Schulpflicht „7,5 Millionen Männer und Frauen zwischen 18 und 64 Jahren keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben können. Bei weiteren 13,3 Millionen zeigen sich große Mängel beim Schreiben und Lesen gebräuchlicher Wörter. Insgesamt weisen also knapp 21 Millionen Menschen in Deutschland Defizite in diesem Bereich auf“¹⁷².

Mangelnde Lese- und (Recht-)Schreibfähigkeit stellt eine Beeinträchtigung dar, am kulturellen und gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Sie beeinflusst auch die Gesamtpersönlichkeit des Menschen. Fehlendes Selbstwertgefühl, Vermeidungsverhalten, um Schwäche zu überdecken, Angst „entdeckt“ zu werden, als dumm zu gelten, gesellschaftliche Randstellung, berufliche Barrieren sind tägliche Schwierigkeiten.

Die Ergebnisse des Projekts „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit“ des Hessischen Kultusministeriums weisen deutlich auf die Verbesserung der Leseleistungen durch Gleichgewichtstraining hin¹⁷³. Die Unterstützung des Lernprozesses zur Lese- und Schreibkompetenz durch Gleichgewichtstraining ist im Erwachsenenalter ebenso wichtig wie bei Kindern und Jugendlichen und kann auch hier mit der unterrichtenden Arbeit unproblematisch verknüpft werden.

Berufsausbildung für Spätstarter

Mit dem Leitsatz „Mehr Jobsicherheit, mehr Herausforderung, mehr Aufstiegschancen“¹⁷⁴, informiert die Bundesagentur für Arbeit über verschiedene Fördermöglichkeiten und -programme zur Weiterbildung.

Die Kampagne „AusBILDUNG wird was – Spätstarter gesucht“¹⁷⁵ will besonders junge Erwachsene ab 25 Jahren, die gering qualifiziert oder ohne Berufsabschluss sind ansprechen, um sie für eine Qualifizierung mit Abschluss bzw. für eine Ausbildung oder Umschulung zu gewinnen. Gleiches gilt auch für gering qualifizierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ab diesem Alter, die in einem bestehenden Arbeitsverhältnis beschäftigt sind.

Viele dieser jungen Erwachsenen haben in der Schulzeit größtenteils ungute Erfahrungen gemacht, ihr Lernerfolg hielt sich in Grenzen. Ihre Abschlusszeugnisse¹⁷⁶ weisen vorwiegend einen schlechten Notendurchschnitt auf oder sie erhielten ein Abgangszeugnis¹⁷⁷.

Menschen in der Aus- und Weiterbildung profitieren ebenso wie Schüler in Regelschulen von einer Unterstützung ihres Lernens durch Gleichgewichtstraining.

Für den Erwerb und das Nachholen von Bildungsabschlüssen,
für die Ausbildung – die Weiterbildung – die Umschulung im Erwachsenenalter gilt:
Wer seinen Gleichgewichtssinn trainiert, ist fitter!

¹⁷⁰ http://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/files/2011/12/leo-Presseheft_15_12_2011.pdf.

¹⁷¹ Level-One Studie, Literalität von Erwachsenen auf den unteren Kompetenzniveaus.

¹⁷² <http://www.bmbf.de/foerderungen/17720.php>.

¹⁷³ www.schnecke-bildung.de

¹⁷⁴ <http://www.arbeitsagentur.de/web/content/DE/BuergerinnenUndBuerger/Weiterbildung/index.htm>

¹⁷⁵ <http://www.arbeitsagentur.de/web/content/DE/BuergerinnenUndBuerger/Weiterbildung/index.htm>

¹⁷⁶ Abschlusszeugnis: Im Rahmen der vorgesehenen schulischen Ausbildung wurde ein Abschluss erreicht, z. B. Hauptschulabschluss, Abitur.

¹⁷⁷ Abgangszeugnis: Erfüllung der gesetzlichen Schulpflicht.

4.3 Auf einen Blick

Aufbau, Hintergründe und Möglichkeiten des Gleichgewichtstrainings

Die Gleichgewichtsbewegungen können in vier verschiedene Varianten durchgeführt werden:
Im Liegen (Bett, Matte, Wiese)
Im Sitzen (Stuhl, Hocker, Erde, Sitzball, Rollstuhl)
Im Stehen (Frei stehend, mit Rollator)
In Bewegung (Innenraum oder Natur)

Die Gleichgewichtsübungen können ein- oder mehrmals am Tag durchgeführt werden
Eine Übung am Tag (Wellness)
Zwei Übungen am Tag (B&B)
Drei Übungen am Tag (Trio)
Vier Übungen am Tag (Training)

Die Gleichgewichtsübungen sind in fünf aufeinander aufbauenden Schwierigkeitsstufen gestaffelt:
Stufe 1 – Einführung
Stufe 2 – Erweiterung zu Stufe 1
Stufe 3 – Erweiterung zu Stufe 2
Stufe 4 – Erweiterung zu Stufe 3
Stufe 5 – Erweiterung zu Stufe 4

Die Gleichgewichtsübungen können ergänzt, variiert, kombiniert werden mit
Nintendo-Spielen im Liegen
Nintendo-Spielen im Sitzen
Nintendo-Spielen im Stehen
Nintendo-Spielen in Bewegung
Bewegungsübungen
Gedächtnistraining
Liedern
Spielen
Sportangeboten

Start:
Alle gewählten Übungen beginnen in Stufe 1.

Ziel:
Eigenes Wohlergehen!

Dauer:
Viele Wochen

Regeln:
Sicherheit
Langsamkeit
Wiederholungen.
Alle Bewegungen können wahlweise zuerst mit der linken oder der rechten Seite begonnen werden.

Zusätzliche Hinweise
„Liegende Acht“



„Aufrecht stehende Acht“



„Kleeblatt“

