

## **9. Bayerischer Selbsthilfekongress am 25. Oktober 2013**

### **Workshop 6 „Balance zwischen Gespräch und Bewegung – Methoden zur Auflockerung in Gruppen“**

**Referentin: Susanne Hembt**

#### **Bewegung und Auflockerung**

Eine gute Haltung ist bewegt, locker und durchlässig. Sie ist somit kein fester Zustand, sondern ein immer neues, dynamisches Aufrichten und Ausbalancieren des Körpers. Bewegte Übungen unterstützen den Körper hierbei.

Wohlbefinden im Körper erzeugt eine angenehme Stimmung auf psychischer Ebene und umgekehrt. Körperliche Bewegung kann zudem auch geistige Prozesse in Gang bringen. Methoden zur Auflockerung in Gruppen wirken sich daher nicht nur positiv auf die eigene Befindlichkeit, sondern auch auf die Atmosphäre in der Gruppe und den Verlauf der Treffen aus. Neue Impulse können aufsteigen.

Die eigene Wahrnehmung ist ein hilfreicher Wegweiser. Bewegungen sollten stets als angenehm empfunden werden und nie an die Belastungsgrenze gehen.

#### **Was ist bei Bewegungsübungen in Selbsthilfegruppen zu beachten?**

Für den Einsatz neuer Methoden ist grundsätzlich die Zustimmung aller Teilnehmer erforderlich. Geben Sie sich Zeit, in der Gruppe die Übung zu besprechen. Beginnen Sie mit kleinen, einfachen Übungen, denn ein „zu viel“ kann Widerstände auslösen. Fragen Sie sich und die Gruppe: „Welche neuen Bewegungen tun mir gut und rufen vielleicht sogar ein wohlwollendes Lächeln hervor?“

Wählen Sie Übungen, die viel Gestaltungsspielraum bieten. Beispielsweise können bei der Anleitung „die Arme bis über den Kopf anheben“ alternativ „die Arme bis auf Schulterhöhe angehoben“ werden. Wichtig ist, dass jede Person im Rahmen ihrer Möglichkeiten übt.

Nehmen Sie sich nach einigen Treffen Zeit, um in der Gruppe zu reflektieren, wie die Übung wirkt und ob Sie diese beibehalten möchten.

#### **Welche Arten von Übungen gibt es?**

Bei mehr langsamen Bewegungsübungen (z. B. Dehnübungen, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais) liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung des eigenen Körpers, den Empfindungen, den Bewegungsmöglichkeiten und Grenzen.

Es ist hilfreich, wenn die Übungen von einer Person angeleitet werden. Auf Wunsch kann eine Musik im Hintergrund gespielt werden oder ein Lied gesungen werden, das zusätzlich die Stimmbänder in Bewegung versetzt.

Eher schwungvolle Bewegungen kann man gut in spielerischen Aktivitäten umsetzen. Hier steht das gemeinsame Erleben der Gruppe stärker im Mittelpunkt. Jede/r Teilnehmer/in entscheidet die Art und Intensität der eigenen Beteiligung. Beim spielerischen Bewegen ist meist eine gute Portion Humor mit im Raum. Lachen aktiviert zusätzlich die Muskulatur (insbesondere das Zwerchfell) und intensiviert die Atmung.

### **Wann werden Bewegungsübungen in das Gruppengeschehen eingebunden?**

Die Gruppe entscheidet, wann/welche Übung als passend und stimmig empfunden wird. Die langsamere Übung führt dazu, dass sich ein Teilnehmer mehr zentriert und seine Befindlichkeit und Bedürfnisse wahr nimmt. Eine beschwingtere Übung im Austausch mit anderen führt zu einer guten Wahrnehmung der Gruppe. Beide Qualitäten sind wichtig für den Gruppenprozess.

### **Beginn des Gruppentreffens:**

Bewegungsübungen helfen, den Alltag hinter sich zu lassen, die eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und in der Gruppe anzukommen.

### **Während des Gruppentreffens:**

etwa zur „Halbzeit“ des Gruppentreffens kann eine Bewegungsübung frischen Schwung und/oder Rückbesinnung auf die eigenen Bedürfnisse erzeugen.

### **Abschluss des Gruppentreffens:**

zum Abschluss bietet sich (insbesondere am Abend) eine ruhigere Übung an, um die Aufmerksamkeit zu zentrieren. Auf diese Weise kann die Erfahrung aus dem Gruppenabend bewusster mit in den Alltag genommen werden.

### **Üben außerhalb der Gruppentreffen:**

eine wunderbare Ergänzung sind Bewegungsübungen außerhalb der regulären Gruppentreffen. Treffen Sie sich (bei angenehmen Wetterverhältnissen) vorzugsweise in der freien Natur, da dies besonders gesundheitsförderlich ist.

### **Weitere Ideen:**

- gemeinsam spazieren oder wandern
- einen „Trimm-dich-Pfad“ durchlaufen (mit Übungsgeräten und Übungsanleitungen)
- gemeinsam einen „Bewegungspark“ besuchen (ebenfalls mit Übungsgeräten und Übungsanleitungen)
- einen „Barfußparcours“ laufen (dieser kann mit einfachen Mitteln auch selbst angelegt werden)
- gemeinsam tanzen
- eine/n Übungsleiter/in einladen, der/die praktische und für Ihre Selbsthilfegruppe passende Übungen vermitteln kann (besprechen Sie im Vorfeld mit dem/der Übungsleiterin die Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmenden)

*Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Bewegen und neu in Balance finden ☺*