

Friederike Ziganek-Soehlke

StuBS = Bewegungsfreude erhalten - ein Leben lang!

Das Gleichgewicht an sich zu verlieren, v.a. wenn es ungewohnt ist, wirkt bereits beeinträchtigend: Weniger Unternehmungslust, Zweifel an sich selbst, Angst mitsamt demotivierendem Rückzug usw. bis zum fatalen Bewegungsmangel folgen häufig. Noch dramatischer wird oft die darauffolgende Landung: Geschockt, verletzt und hilflos finden sich Betroffene am Boden wieder. Gefolgt von mitunter lebenslangen Traumen, Krankenhausaufenthalt, vorzeitiger Pflege, enormen Kosten usw.

Stürze lassen sich nie restlos verhindern, aber ihre Anzahl mindern und die Folgen lindern!

Wie? Durch dementsprechende Bewegung - **ein Leben lang** angewandt. Die Landung nach dem Sturz verläuft bei trainierten/motorisch geübten Menschen glimpflicher und das Aufstehen/ wieder hochkommen klappt besser. dadurch kann viel Schaden verhindert werden. Das Training dazu braucht Motivation. Je älter, umso mehr, denn die Bewegung fällt immer schwerer. Um die Anzahl der Stürze und deren **Folgen zu minimieren** ist motorisches Training unabdingbar. **Vergnügen** (schöne, sinnvolle Bewegungen, Musik und Lachen), **Wohlbefinden und Kommunikation** (geistige Aktivität und andere Menschen) unterstützen die **Dabei-Bleib- und/oder Durchhalte-Motivation**. Der Umgang mit anderen Menschen braucht ebenso Übung wie die körperlichen Fähigkeiten.

Unsere TN¹ „wackeln und schwanken“. Wir bringen sie zu Boden, versetzen sie in Angst und Schrecken, legen ihnen Stolpersteine in den Weg, lassen die Köpfe rauchen und bieten ihnen Schwindel erregende Situationen. Sie müssen „mitarbeiten“, indem sie Vorschläge machen. Wir erschweren ihnen das Leben nach Strich und Faden - im geschützten Rahmen: Dennoch lachen die TN und haben viel Vergnügen.

Gemäß unserem Motto „**Konfrontation mit (Alltags-) Störungen**“ (**KmAst**), beinhaltet das Training **Gleichgewichtsschulung, Angstabbau**, Wecken der **Bewegungslust; Miteinander** etwas tun (mindert Gefühle von „Anstrengung“), Umgang mit „**Alltagsstörungen**“, die zum Sturz führen; **Raumerfahrung, Einsatz von Kopf und Körper** (Kraft und Beweglichkeit) gleichermaßen und Aufbau des „**sozialen Kitts**“. Die manchmal hohen Anforderungen gleichen wir aus durch Bewegungsaufgaben, die **Wohlbefinden** entwickeln.

Praxis**1. Bewegungslust wecken => mehr Bewegung im Alltag**

„**Fußballspielen**“² im Sitz bzw. auf dem Stuhl, im Stand, miteinander und gegeneinander (!)

↑³ Fußstrategie! Schulung der Reaktion auf Mitmenschen und Raum und Objekt, Vergnügen.

KAst: geschickterer Umgang mit Stolperfallen, raus aus der Routine.

Anm⁴: einen Ball kicken ist eine etablierte Bewegung, die fast jede/r – einigemaßen – kann

¹ TN = TeilnehmerIn
² „.....“ = Name des Spiels
³ ↑ = Verbesserungen
⁴ Anm. = Anmerkung

2. Wohlfühl und Sicherheit, weniger Angst

Um „**Apfelkuchen/ Weihnachtsstollen**“ zu backen muss der Teig (Rücken des Partners) geknetet, beklopft und mit allen anderen Zutaten versehen werden. Am Ende muss er ruhen – es ist ein Hefeteig – und kommt danach in den Ofen.

↑ Propriozeption, Gleichgewicht halten, Mehrfachhandlung

KAST: viel fühlen, wenig sehen

Anm: Körperkontakt über Hand und Rücken – zunächst oft problematisch - gefällt vielen ziemlich bald

3. Mobilität => Gang- und Standsicherheit

„Geräusche fangen“ verbessert die Gangsicherheit und schult/ prüft das Hörfähigkeit. Bei geschlossenen Augen bewegen wir uns durch den Raum, orientieren uns nach dem Gehör, hochkonzentriert und bewusst.

↑ Sicherheit, Bewusstheit, Vertrauen, Austausch, Konzentration

KAST: die Hörfähigkeit lässt im Alter nach – oft unbemerkt, macht unsicher, erschwert die soziale Teilhabe

4. Raumorientierung – Angstabbau

Die Bewegungssicherheit wird gefördert durch den „**Navigator**“, im „blinden“ Zustand durch den Raum geführt werden über und um sich verändernde Gegenstände.

↑ Stand- und Gehfähigkeit, Konzentration und Bewusstsein, Orientierung, Kooperation

KAST: Dunkelheit, Sichtbehinderungen, fremde Umgebung

5. Schwindelabbau

Mit der „**Küchenfee**“ üben wir rasches Reagieren, Drehen, Hüpfen und „Niederknien“, wenn wir uns auf Kommando in Waschmaschinen, Toaster, Mixer und ähnliches verwandeln.

↑ Kooperation, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit

KAST: Jubel, Trubel, Heiterkeit, sich plötzlich drehen müssen

Anm: davor fürchten sich manche Ältere nach längerer Isolation

6. Bodennähe

Durch die variierende Anzahl der „**Bodenkontakte**“ kommt man unweigerlich zu Boden: alleine, zu zweit, zu mehreren. Aus dem Sitz, aus dem Stand.

↑ weniger Hemmungen nach unten zu gehen

KAST: sich bücken müssen, Schuhe zumachen

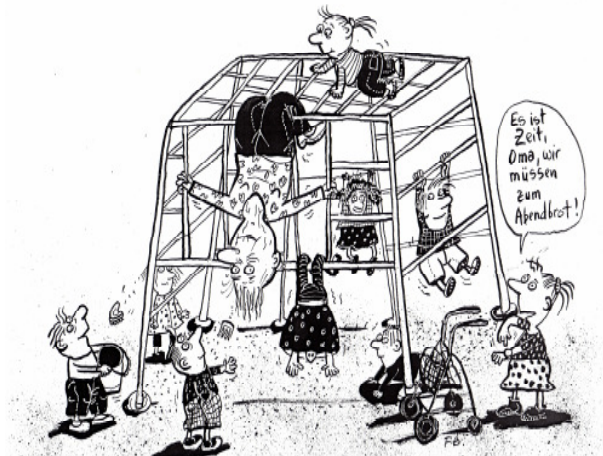
7. Gleichgewicht halten – in vielen Situationen

„**Rempeln**“ macht Spaß, wenn man es übt. Auf unterschiedliche Anweisungen hin bewegen wir uns durch den ganzen-großen Raum, dann nur in der Hälfte, in einem Viertel oder Achtel. Mal gebückt, mal gestreckt. Es wechselt zwischen „niemanden berühren dürfen“ und „rempeln“.

Friederike Ziganek-Soehlke

↑ Beweglichkeit, Mobilität, Propriozeption

KASt: Menschenmengen



StuBS ist alltagsnah

macht Spaß, hilft immer wieder ins Lot zu kommen und senkt das individuelle Sturzrisiko. Unser Konzept „Konfrontation mit Alltagsstörungen für mehr Bewegungssicherheit im Alltag“ wurde erfolgreich an der Universität Nimwegen evaluiert.

StuBS ist für jeden geeignet – ein Leben lang

Alle Übungen sind geeignet für den Verein mit großen und kleinen Gruppen, aber auch zu integrieren in die ganz normale Sportstunde.

Literaturhinweise:

- Becker, C. et al.: *Sturzprophylaxe. Sturzgefährdung und Sturzverhütung in Heimen*. Vincentz Network, Hannover, 2003
- Hirtz, P. et al.: *Gleichgewicht: Bewegungskompetenzen* (Taschenbuch), Verlag Karl Hofmann
- Ziganek-Soehlke, F.: Ältere im Gleichgewicht - Sturzprophylaxe in: *Sport Praxis*, 38 , 6, S. 24-28, 1997
- Ziganek-Soehlke, F.: *So geht's weiter - Neurorehabilitation mit Bewegungsspielen in der Gruppe* (Buch), Pflaum Verlag München
- Ziganek-Soehlke, F.: *StuBs - Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung* (Buch), Pflaum Verlag München

Kontakt::Friederike Ziganek-Soehlke, Dipl. Gerontologin, Dipl.Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation

fri.zi@gmx.de

