

Stefan Häusermann

Sport ohne Grenzen

Das Speziallehrmittel von PluSport für die Begleitung von Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen

Zusammenfassung

Das neue Speziallehrmittel von PluSport vermittelt Wissen über die individuelle Bewegungsbegleitung von Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Im Artikel wird auf dieses Lehrmittel Bezug genommen und es werden folgende Fragen beantwortet: Wie können die Begleitpersonen bei Bewegung und Sport Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen durch «Kinaesthetics» unterstützen? Warum ist Bewegung für Körper, Gehirn und Seele wichtig? Und wie können Bewegungs- und Sportangebote gestaltet werden?

Résumé

Le nouveau manuel spécifique de PluSport apporte des connaissances sur l'accompagnement individualisé lors d'activités physiques pour des personnes atteintes de polyhandicap. Le présent article se réfère à cet outil et répond aux questions suivantes: Comment les accompagnants peuvent-ils soutenir les personnes atteintes de polyhandicap en matière de sport et mouvement en s'aidant de la kinesthétique? Pourquoi la motricité est-elle importante pour le corps, l'esprit et l'âme? Et comment peuvent s'organiser les offres en sport et mouvement?

Permalink: www.szh-csps.ch/z2020-05-05

Einleitung

Für die Förderung von Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen gibt es viele körper- und bewegungsorientierte Konzepte. Sie orientieren sich an übergeordneten Zielsetzungen wie der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, dem Aufbau eines elementaren Selbst- und Weltverständnisses sowie der elementaren Handlungsfähigkeit (Kuckuck, 2002).

Für das Bewegungs- und Sportangebot von Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen, wie es im neuen Lehrmittel *Sport ohne Grenzen – Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen* vorgestellt wird, sind vor allem die *Basale Stimulation* (Fröhlich, 1998), das *Snoezelen* (Hulsegge & Verheul, 2005) und die *Kinaesthetics* (Hatch & Maietta, 2002) hilfreiche Konzepte. Zusammen mit der Darstellung

des aktuellen medizinischen, sonder- und sportpädagogischen Wissens sowie der Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit bilden diese Konzepte die theoretische Grundlage für den umfangreichen Praxisteil des Lehrmittels.

Im Folgenden werden zentrale Bereiche des Lehrmittels *Sport ohne Grenzen* vorgestellt. Der Fokus liegt dabei auf den Bereichen Begleitung, Gesundheit und Sport.

Begleitung: Bewegungskompetenz der Begleitperson

Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen sind bei fast allen Aktivitäten im Sport auf fremde Hilfe angewiesen, sei es direkt durch die Begleitung der Bewegung, bei einem Transfer ins Schwimmbcken oder beim Umziehen. Die Begleitperson kommuniziert mit den Menschen mit

Behinderung einerseits über Körperkontakt und andererseits über Gestik, Mimik, Blickänderungen oder Blinzeln. Lehr- und Lernsituationen zeichnen sich nicht nur im Sport durch einen körpernahen Bewegungsdialog aus. Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen erleben sich selbst, andere Menschen und Dinge in direkter emotionaler Betroffenheit. Um sich ausdrücken und mitteilen zu können, benutzen sie ihre gesamte Körperlichkeit. Transfers und Lageveränderungen, die ko-konstruktiv mit Bezugspersonen erfolgen, sind für sie deshalb ein wichtiger Teil ihres Alltags (Reuther-Strauss & Medwenitsch, 2013).

In der Begleitung von Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen bietet das *Kinaesthetics*-Konzeptsystem (Hatch & Maietta, 2002) einen Orientierungsrahmen für die Gestaltung des körpernahen Bewegungsdialoges. *Kinaesthetics* bedeutet Lernen im direkten Bewegungsaustausch durch Berührung und Bewegung. Sie zielt darauf ab, passende Unterstützung zu leisten und die eigenen Kräfte zu schonen. Die direkte Wahrnehmung, Erfahrung und Erforschung der eigenen Bewegung ist dabei von grosser Bedeutung. *Kinaesthetics* unterstützt die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer Bewegungskompetenz und in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden. Die Anpassung der Begleitung an die Möglichkeiten der unterstützten Person ist erst dann möglich, wenn die Begleitperson ihrer eigenen Bewegung bewusst ist. Es können drei Formen der Begleitung unterschieden werden:

- Gleichzeitige und synchrone Anpassung der Bewegung: Es entsteht über Körperkontakt eine fließende Bewegung.
- Schritt für Schritt Gestaltung der Bewegung: Jede Person gestaltet dabei eine

selbstständige Bewegung, die meistens über Bewegungsimpulse und seltener über sprachliche oder visuelle Aufforderungen entsteht.

- Einseitige Interaktion: Nach einer sprachlichen oder visuellen Aufforderung wird die Bewegung vollständig dem Gegenüber überlassen.

Menschen, die Unterstützung benötigen, sind darauf angewiesen, dass ihre Gewichtsverlagerung so begleitet wird, dass die festen Körperteile (Kopf, Brustkorb, Becken, Arme, Beine) ihr Gewicht nacheinander von der Auflagefläche abgeben können. Wird der Körper gehoben oder in seiner Gesamtheit bewegt («Hauruck-Methode»), wird die Steuerung des Körpergewichts für beide Bewegungspartner herausfordernder. Die Bewegungsunterstützung ist dann gut, wenn das Gegenüber sein Gewicht selbst kontrollieren und seinen eigenen Bewegungsweg mitgestalten kann. Eine nicht-angepasste Unterstützung äussert sich bei einem oder beiden Interaktionspartnern in Form von Angst, Schmerz, hoher Muskelspannung, einem grossen Druck auf Auflageflächen und hohem Kraftaufwand. Situationen, in denen die Anpassungen und Unterstützungsangebote schwer zu gestalten sind, sollen Anlass sein, um gemeinsam neue Wege in der Bewegung zu suchen.

Gesundheit: Bewegung ist Nahrung für Körper, Seele und Gehirn

Bewegung ist das ursprüngliche Kontakt- und Kommunikationsmittel. Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen haben nur schon durch ihre Bewegungseinschränkung seltener die Möglichkeit, in einen ungezwungenen Austausch mit anderen Menschen zu kommen. Der Kontakt mit Therapie- und Betreuungspersonen sowie

den Eltern steht im Vordergrund. Für Kinder und Jugendliche sind die Anregungen im spielerischen Austausch mit Gleichaltrigen rar. Auch im Erwachsenenalter sind Freundschaften mit Menschen ausserhalb des Wohn- und Arbeitsumfeldes eher selten. Die Immobilität führt dazu, dass Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen oft mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind: Das Risiko für Osteoporose, Arthrose, Druckstellen und Schmerzen ist erhöht. Fehlt die Bewegung, bilden sich auch die Muskeln nicht richtig aus und der Organaufbau wird gestört. Ausserdem wird die Selbstreinigungsfunktion der Lunge und der Magendarmpassage eingeschränkt.

Deshalb sind Bewegungs- und Sportangebote nicht nur wichtig für die Gesundheitsförderung. Sie dienen auch dazu, der Wahrnehmungsmonotonie zu entfliehen und sich durch die eigene Aktivität neue Begegnungsräume zu erschliessen. Anregende und wohltuend erlebte Bewegungssituationen können darüber hinaus stereotypes oder selbstverletzendes Verhalten vermindern. Regelmässige Bewegung ist Nahrung für den Körper, das Gehirn und die Seele und trägt zu einer stabileren Gesundheit bei.

Bewegung und Sport

Um individuelle und attraktive Bewegungs- und Sportangebote für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen zu schaffen, lohnt es sich, Ansätze aus dem Sport und aus bewegungsorientierten Förderkonzepten zu kombinieren. Die Begleitpersonen müssen die Bewegungsmöglichkeiten der Menschen mit Behinderung erfassen und gezielt darauf eingehen. Das ist die Voraussetzung für ein freudvolles Erleben von Bewegung und Sport.

Individuelle Bewegungsmöglichkeiten erkennen

Die Ursachen von schweren und mehrfachen Behinderungen sind vielfältig und betreffen oft zentrale Funktionen im Gehirn und im Rückenmark. Welche Bewegungen in welcher Qualität ausgeführt werden können, hängt stark von der Begleitung und Gestaltung der Bewegungssituation ab: Manche Bewegungen zeigen die Menschen nur bei bestimmten Begleitpersonen oder wenn ein besonders interessanter Gegenstand verwendet wird. Ausserdem können Geräusche, Musik und Gerüche Bewegungen auslösen oder verhindern. Es ist deshalb wichtig, Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen regelmässig in verschiedenen Bewegungssituationen und mit unterschiedlichen Begleitpersonen zu beobachten, um daraus die Voraussetzungen für ein bestimmtes Bewegungsverhalten ableiten zu können. Das Ziel ist, die Bewegungssituationen so zu gestalten, dass eine möglichst grosse Eigenaktivität möglich wird.

Die Begleitperson beobachtet die Möglichkeiten, das Ausmass und die Kontrolle der Bewegungen des Menschen mit Behinderung in den Funktionsbereichen Kopf, Rumpf, Arme und Beine sowie die Ausgangspositionen, Lagerungen und Hilfsmittel.

Bewegungsfördernde Ausgangstellung und Lagerungen im Rollstuhl oder am Boden sind je nach individuellen Voraussetzungen sehr unterschiedlich. Sie verändern sich entsprechend der aktuellen Bewegungssituation und der persönlichen Entwicklung. Hier ist der Austausch mit Fachpersonen der Ergo- und Physiotherapie sowie mit Betreuungspersonen und Eltern wichtig für ein gelingendes Sportangebot.

Erfahrungsbereiche und Grundbewegungen

Die Bewegungs- und Sportangebote sollen so gestaltet sein, dass sich alle Beteiligten auf neue Bewegungssituationen einlassen können. Es soll genug Raum und Zeit zur Verfügung stehen, um die Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden und die eigenen Handlungsspielräume selbsttätig zu erweitern. Die Bewegungs- und Sportangebote orientieren sich an den folgenden Erfahrungsbereichen und Grundbewegungen (nach Knauf, 2002, S. 106):

Erfahrungsbereiche

- sich selbst aktiv bewegen
- passiv bewegt werden
- Wahrnehmungsförderung
- Entspannungsmöglichkeiten
- angepasste Spielformen

Grundbewegungen

- Rollen und Drehen: Rollen um die Längsachse und Drehen als Karussellbewegung haben intensive Stimulationen des Gleichgewichtssinnes zur Folge.
- Rutschen (Gleiten) und Fahren: Rutschen in der Bauch-, Rücken- und Seitenlage oder im Sitzen sowie schnelles und langsames Fahren ermöglichen das Erleben von Beschleunigung und Verlangsamung. Beim Fahren ist es wichtig, dass auch ausserhalb des Rollstuhls Erfahrungen gemacht werden können.
- Schaukeln sowie Auf- und Abwärtsbewegungen: Diese Tätigkeiten lassen eine «Schwerelosigkeit» erleben und führen zu einem rhythmischen Spannen und Entspannen der Muskulatur.

Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen sollen im Sport die Grund-



Der Kreisel: Die an den Ringen aufgehängte Matte ermöglicht Schaukel- und Kreiselbewegungen, die den Gleichgewichtssinn stimulieren.



Powerchair Hockey: Bewegung und Sport in der Halle bietet eine Vielzahl an Teamspielen sowie Bewegungsmöglichkeiten mit Geräten.

**Zitat von Gion Jäggi,
PluSport-Mitarbeiter,
Freizeitsportler
Powerchair Hockey:**

«Seit vier Jahren spiele ich Powerchair Hockey. Diese schnelle und dynamische Sportart ermöglicht es mir auch mit einer schweren Bewegungsbeeinträchtigung, zusammen mit meinem Team taktisch hochstehenden Sport auszuüben» (Häusermann et al., 2019, S. 5).



Dualskibob: Sich draussen bewegen heisst, mit den Naturelementen in Berührung zu kommen und vielfältige Sinneserfahrungen zu sammeln.

bewegungen in vielen verschiedenen Situationen und variantenreich erleben. Die Begleitpersonen müssen sie darin unterstützen, eine günstige, nicht reflex-auslösende Position einzunehmen.

Gestaltung von Bewegungs- und Sportangeboten

Durch individuelle Begleitung, spezielle Hilfsmittel und Geräte sowie Anpassungen der Sportart erhalten Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen Zu-

© INGOLDVERLAG/PLUSSPORT



Halliwick-Schwimmen: Die Eigenschaften des Wassers ermöglichen eine hilfsmittel-freie Fortbewegung und neue Körpererfahrungen.

© INGOLDVERLAG/PLUSSPORT



Orientierungslauf Trail-O: Das Zuordnen der Posten-Standorte auf der Karte steht beim Trail-O im Mittelpunkt und ermöglicht gemeinsame Bewegungserlebnisse im Orientierungssport.

© INGOLDVERLAG/PLUSSPORT



Parcours – sports for all: Bei Spiel- und Sportfesten stehen der Plausch und das gemeinsame Erleben von herausfordernden Disziplinen im Vordergrund.

gang zur Sportwelt. Dafür sind Absprachen zwischen den Sportverantwortlichen, den Eltern und den Fachpersonen aus der Therapie, der Medizin, der Rehabilitationstechnik und der Unterstützten Kommunikation unerlässlich.

In der Bewegung und durch sie entstehen im Sport Resonanzräume, in denen die Wirkung des eigenen Handelns erlebbar wird. Auch wenn die Bewegungen minimal sind, ermöglichen solche Resonanzräume den Menschen mit schweren und mehrfachen

Behinderungen, sich selbst, den eigenen Körper und die Umwelt vielfältig wahrzunehmen. Dabei geht es darum, eigene Potenziale zu erschliessen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Eine ganzheitliche Sichtweise auf den Sport, welche Ansätze aus der Sportpädagogik, der Psychologie und insbesondere der Sozial- und Entwicklungspsychologie berücksichtigt, ermöglicht gemeinsame Bewegungserlebnisse von Menschen mit und ohne Behinderung. Das Wahrnehmen und Verstehen des eigenen Körpers und die Stärkung des Selbstvertrauens sind dabei zentrale Inhalte für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen.

Literatur

- Fröhlich, A. (1998). *Basale Stimulation. Das Konzept*. Düsseldorf: Selbstbestimmtes Leben.
- Hatch, F. & Maietta, L. (2002). *Kinästhetik. Gesundheitsentwicklung und menschliche Aktivitäten*. München: Urban & Fischer.
- Häusermann, S., Meyer-Heim, A., Schriber, S., Riedwyl-Hurter, C. & Weidmann, E. (2019).

Sport ohne Grenzen – Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag.

- Hulsegge, J. & Verheul, A. (2005). *Snoezelen – eine andere Welt*. Marburg: Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung.
- Knauf, B. (2002). Praktische Aspekte der Arbeit mit mehrfachbehinderten Menschen an Beispielen aus dem Bereich der Hallenangebote. In P. Kapustin, R. Kuckuck & V. Scheid (Hrsg.), *Bewegung und Sport bei schwer- und mehrfachbehinderten Menschen* (S. 104–157). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kuckuck, R. (2002). Praxiskonzepte zur Förderung und Erziehung schwerstbehinderter Menschen. In P. Kapustin, R. Kuckuck & V. Scheid (Hrsg.), *Bewegung und Sport bei schwer- und mehrfachbehinderten Menschen* (S. 17–66). Aachen: Meyer & Meyer.
- Reuther-Strauss, M. & Medwenitsch, M. (2013). *Bewegen gemeinsam gestalten: Positionen und Bewegungsübergänge mit mehrfach beeinträchtigten SchülerInnen*. Dortmund: modernes lernen.



Stefan Häusermann
 Fachexperte Lehrmittel und Ausbildner
 PluSport Behindertensport Schweiz
 Chriesbaumstrasse 6
 8604 Volketswil
 hausermann@plusport.ch



Stefan Häusermann, Andreas Meyer-Heim, Susanne Schriber, Christina Riedwyl-Hurter, Erich Weidmann

Speziallehrmittel Sport ohne Grenzen

2019, 80 S.
 ISBN: 978-3-03700-431-9, CHF 38.50

Das Speziallehrmittel von PluSport zeigt die Vielfalt von Bewegung und Sport mit Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Es vermittelt das Wissen für eine individuelle Begleitung und gibt Tipps für spezielle Hilfsmittel sowie Anpassungen von Sportarten.

Bestellung: www.ingoldverlag.ch