



ECKERT AKTUELL

Rehafachtagung 2015
Bewegung macht schlau!

REHAFACHTAGUNG 2015

„Leichter lernen in der beruflichen Reha durch motorische Aktivität und Fitness.“ Mit der diesjährigen Rehafachtagung hat das Berufsförderungswerk Eckert ein brandaktuelles Thema aufgegriffen. Denn: Bewegung macht schlau!

Am Donnerstag, den 08. Oktober 2015, kamen sie in die Bibliothek am Campus in Regenstauf: Die Vertreter der Kostenträger. „Sie erwartet ein abwechslungsreiches und lehrreiches Programm“, versprach BFW-Geschäftsführer Friedrich Reiner seinen Gästen bei der Begrüßung.

Blitzlichter zeigen Campusgeschehen

Kurz darauf blitzte es auch schon hell auf in der Regenstauer Bibliothek: Andrea Kurz, Dozentin für Mediengestaltung sowie Sozial- und Integrationsberater Michael Jungbauer präsentierten die Blitzlichter. Ein multimedialer Vortrag, der mit Wort, Bild und Film bewies: Am BFW Eckert wurden in den vergangenen Jahren nicht nur die Lehrräume und Wohnheim-Zimmer saniert. Die Büroberufe wurden neu geordnet, das MTA-Angebot um den Medizinisch-technischen Radiologieassistenten erweitert

und ein neuer Zusatzkurs im Bereich der Augenoptik wurde eingeführt – das Bildungsangebot wird stetig an die aktuellen Anforderungen der deutschen Wirtschaft angepasst und modernisiert. Jobportal, Kombination von Sozial- und Integrationsberatung oder Podiumsdiskussionen: Verschiedene Zusatzangebote verhelfen zu hervorragenden Integrationsquoten.

Ein wichtiger Aspekt, da eine Umschulung bzw. berufliche Rehabilitation nur erfolgreich ist, wenn die Integration in den ersten Arbeitsmarkt gelingt. Hier kann das Berufsförderungswerk Eckert beeindruckende Zahlen vorweisen. In den letzten Jahren bewegten sich die Integrationsquoten stets zwischen 72 und 81 Prozent. Entsprechend der Frühjahrsbelegung am Arbeitsmarkt liegen dabei die Februarwerte deutlich vorne.



Workshops mit Praxisbezug

„Genug der Theorie – rein in die Praxis, auf zu den Workshops!“ Dort lernten die Vertreter der Kostenträger verschiedene Ansätze kennen, wie das Konzept „Förderung des Ausbildungserfolgs durch Bewegung“ im Berufsförderungswerk umgesetzt wird. Therapeutischer Nutzen von Bewegung, Hirntuning mittels Krafttraining oder verbesserte Konzentration mit Bogenschießen – Fachbereichsleiter und Psychologen des Berufsförderungswerks brachten den Tagungsteilnehmern die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten für unsere Rehabilitanden näher.

Ein Highlight im abwechslungsreichen Tagesprogramm: Life-Kinetike mit Mastertrainer Michael Wenzel, einem ehemaligen Fußballprofi des FC Augsburg. Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung sollen in Kombination

zu mehr Leistung im Arbeitsalltag führen.

„Fitness für's Gehirn:“ Trainer Wenzel hält ein Schild in einer bestimmten Farbe in die Luft – je nach Farbe müssen die Teilnehmer darauf verschieden reagieren. Mit solchen Koordinationsübungen werden Körper und Geist gefordert und gefördert, ganz im Sinne des Rahmenthemas „Bewegung macht schlau.“

Reha-Tagung erhielt „Bestnoten“

Besonders das durchweg positive Feedback freut Friedrich Reiner und sein Team. Es zeigt: Die harte Arbeit hat sich gelohnt. Mit vielen neuen Ideen und Anregungen im Gepäck können die Vorbereitungen für die Reha-Fachtagung 2016 starten.

LIFE KINETIK – NUTZE DAS, WAS DU HAST!

Mastertrainer Michael Wenzel zeigte in der Bibliothek der Eckert Schulen ein neues Konzept zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit.

Ein Vortrag zum Anfassen: Michael Wenzel hält vier Karten in der Hand – eine blaue, eine grüne, eine gelbe und eine rote. Je nachdem, welche Farbe er den Gästen der Reha-Fachtagung zeigt, sollen sie mit verschiedenen Bewegungen darauf reagieren. Schnell merken die Gäste: Hier sind Geist und Körper gleichermaßen gefordert. „Die Schnittstelle zwischen sanfter, sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen fördern“, erklärt er das Prinzip von Life Kinetik. „Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders. Aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.“



Wirkung wissenschaftlich bestätigt

Die Wirkung des Life Kinetik Trainings sei inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt worden. Durch die speziellen Übungen würden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen, das „schlummernde“ geistige Potenzial werde geweckt. Je mehr Vernetzungen angelegt würden, desto höher sei die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

So komplex die genauen Wirkmechanismen der Übungen auch seien, so einfach sei das Grundprinzip: „Die eigenen Fähigkeiten schulen und das Neue erkennen – nutze das, was du hast.“ Ein spielerisches Training für jedes Alter, bei denen sich schnell positive Ergebnisse einstellen würden. „Viele sind überrascht wie schnell sie einen positiven Effekt merken, und: Wie viel Spaß die Übungen eigentlich machen“, berichtet Wenzel aus seiner Erfahrung als Mastertrainer für Life Kinetik.

Kopf entscheidet über Körper

Der ehemalige Fußballprofi weiß auch aus seiner Zeit beim FC Augsburg: „Körperliche Hochleistungen werden im Kopf entschieden!“ Life Kinetik fördere das Gehirn, mittels nicht-alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben. Keine Übung werde so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.



„Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit oder Handlungsschnelligkeit: Die positiven Auswirkungen von Life Kinetik sind vielfältig“, sagt Wenczel. Die Trainingseinheiten fänden daher nicht nur Einzug in das Programm von Sportlern und Spitzensportlern. Auch viele Schulen und Kindergärten unterstützten damit das Lernverhalten der Jüngsten. Genauso hätten Einrichtungen aus dem Therapiebereich Life Kinetik für sich entdeckt. „Wir arbeiten seit Jahren mit vielen Therapeuten und Kliniken erfolgreich zusammen. Ganz speziell setzen die Eltern-Kind-Kliniken auf das Training“, so Wenczel.

Beliebte BGM-Maßnahme

Nicht zuletzt finde Life Kinetik auch als Maßnahme im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) immer mehr Anwendung in vielen Firmen. Hier komme speziell das Modell zur täglichen 10-Minuten-Bewegungspause am Arbeitsplatz zum Einsatz. Damit lasse sich das Training in den täglichen Arbeitsalltag einbauen, ohne den betrieblichen Ablauf zu stören. Mit Life Kinetik und der täglichen 10-Minuten-

Bewegungspause am Arbeitsplatz erziele der Arbeitgeber die größtmögliche Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness seiner Mitarbeiter.

Mit seinem unterhaltsamen Vortrag – einer ausgewogenen Mischung aus Information und selber Mitmachen – konnte Wenczel schnell das Publikum für sich gewinnen, und hatte, gewürzt mit einer Prise Humor und lustigen Filmbeiträgen, bald die Lacher auf seiner Seite. Dass er dabei die Chance nutzte, das Konzept und den Namen von Life Kinetik werbewirksam bekannt zu machen, tat der Gesamtwirkung keinen Abbruch und gehörte letztendlich zu seinem Vortrag dazu. Schließlich ging es darum zu zeigen, wie sich das Thema der Tagung „Bewegung macht schlau“ durch einen kommerziellen Anbieter auf professionelle Art umsetzen lässt. Und die Vertreter der Kostenträger lernten dabei ganz nebenbei ein Training kennen, das nicht nur Wirkung zeigt, sondern auch Spaß macht – als gute Einstimmung auf die darauf folgenden Workshops.

BEWEGUNG MACHT SCHLAU

Das menschliche Gehirn „wächst“ nicht nur mit Denksport-Aufgaben. Zur Reha-Fachtagung 2015 erklärt Friedrich Geiger, wie Sport beim Lernen hilft.

„Wer genügend Sport betreibt, kann besser denken, ist schlauer“, erklärt Friedrich Geiger. Verschiedene Studien, Tests und Versuchsreihen geben dem Leiter der Fachdienste des Berufsförderungswerks Eckert Recht. Bei einem typischen Versuchsaufbau beschäftigt sich eine Testgruppe mit einer Denkaufgabe (Schulnoten, Intelligenztests, usw.). Anschließend durchlaufen die Probanden eine Sporteinheit (Ausdauersport, Koordinationsübung oder rhythmische Sportgymnastik, usw.). Kurz darauf gilt es, eine neue Denkaufgabe zu lösen. Das Ergebnis: Die Leistungen im zweiten Test fallen in der Regel besser aus. Bei einer parallelen Vergleichsgruppe ohne Sporteinheit ist dieser Effekt nicht zu beobachten.

Von Schulnoten bis hin zur Demenz

Nicht überraschend: Sportunterricht kann langfristig sogar erfolgreicher sein als zusätzliche Theorieeinheiten. Bei einer anderen Versuchsreihe erzielten sportliche Menschen bessere Testergebnisse als ihre unsportlichen Mitstreiter. Fittere Kinder bringen meist bessere Schulnoten als ihre unsportlichen Mitschüler nach Hause. Sport kann sogar der Altersdemenz vorbeugen, laut den Ergebnissen der Altersforschung. Es ist bewiesen: Bewegung hat positive Auswirkungen auf verschiedene intellektuelle Funktionsbereiche – Sport macht schlau.



Technik liefert den Beweis

Warum, zeigt uns die Technik: „Mit speziellen bildgebenden Verfahren können wir dem Hirn beim Denken zusehen“, so Geiger. Stoffwechselfvorgänge und Durchblutungsänderungen können damit visualisiert werden und lassen Rückschlüsse auf die geistige Tätigkeit in einzelnen Hirnarealen zu. Anfang der 90er kam diese Technik auf und revolutionierte die Wissenschaft. Vorher galt das menschliche Gehirn als ein statisches Gebilde, dem von Geburt an eine Grundstruktur vorgegeben war. Mittlerweile ist jedoch klar: Das Gehirn ist ein flexibles, plastisches Organ. Es verändert sich im Laufe des Lebens, je nachdem, wie wir es nutzen. Wie ein Muskel durch Krafttraining verändert sich auch das Gehirn mit seinen Aufgaben.

Verschiedene Wirkmechanismen

Auch kurzfristig hat Sport vielfältige Auswirkungen auf das menschliche Gehirn. Der gesamte Kreislauf wird angekurbelt, die verbesserte Durchblutung hat auch eine erhöhte Durchblutung des Gehirns zur Folge. Friedrich Geiger ergänzt: „Wir fühlen uns wacher, frischer und können uns kurzfristig besser konzentrieren.“ Zudem wird der motorische Cortex – zuständig für die Steuerung unseres Bewegungsapparates – aktiviert und gleichzeitig der präfrontale Cortex – zuständig für komplexere Denkaufgaben – heruntergefahren und gehemmt. Nach der Sporteinheit laufen die Denkprozesse wieder um so besser – wie bei einem Computer, bei dem man wegen Überlastung die Reset-Taste gedrückt hat. Langfristige positive Effekte lassen sich durch die so genannte Neuroplastizität des Gehirns erklären (siehe Info-Kasten).

Sport am Berufsförderungswerk Eckert

„Deshalb ist unser vorrangiges Ziel, Rehabilitanden für sportliche Betätigungen zu motivieren“, betont Geiger. Das Angebot im BFW-Eckert ist freiwillig und soll vor allem Spaß machen. „Wir setzen dabei auf die positive Sogwirkung eines attraktiven Angebots.“ Die Sportange-

bote sind leicht zugänglich, die Öffnungszeiten mit Unterrichtszeiten und Terminen rund um die Ausbildung abgestimmt: Fitnesscenter, Workout oder Hallenbad sind täglich geöffnet, auch in den Mittagspausen und Abendstunden. Insgesamt kann das Berufsförderungswerk Eckert mit 25 verschiedenen Möglichkeiten aufwarten, um sich körperlich zu betätigen.

Flexibel & vielseitig

„Wir haben offene Angebote, angeleitete Gruppen und Angebote für besondere Indikationsgruppen. Zum Beispiel eine Gruppe für Wirbelsäulentraining, eine Herzsportgruppe, Adipositasgruppe oder auch individuelles Rehatraining“, so der Diplom-Psychologe. Dafür steht ein frisch renovierter Indoor-Bereich mit über 2000 Quadratmetern Fläche zur Verfügung. Im Außenbereich befinden sich mehrere Beachvolleyballfelder und Hartplätze für Basketball und Fußball, sowie eine Minigolfanlage und ein Freibad. Nicht zu vergessen: Die idyllische, ländliche Lage mit weiteren Sportmöglichkeiten in Regenstauf und Umgebung – Langlauf, Skifahren, Kanufahren, Wandern oder Radeln.

Neuroplastizität des Gehirns

Neubildung von Kapillaren durch körperliche Belastung. Damit geht eine verbesserte Durchblutung des Gehirns einher.

Neurotrophe Wachstumsfaktoren steigen an, die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen im Gehirn wird gefördert – sie sterben nicht nur ab, sondern werden auch neu gebildet. Somit können wir mittels Sport Einfluss auf die Anzahl der Nervenzellen im Gehirn nehmen.

Konzentration der Botenstoffe zwischen den Nervenzellen wird erhöht. Die Reizleitung entlang einer Nervenzelle läuft elektrisch entlang des Axons. Die Übertragung von Nervenzelle zu Nervenzelle geschieht chemisch mit Hilfe der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin, Noradrenalin. Wenn die Konzentration der Neurotransmitter ansteigt, läuft die Übertragung schneller und die Leitungsgeschwindigkeit wird erhöht.

SCHMERZ LASS NACH!

Im täglichen Leben ist die einseitige Belastung von Muskeln und Knochen groß – Schmerzen sind das leidige Resultat. Spezielle Behandlungsansätze verschaffen Linderung.



Ob Bürostuhl, Werkbank oder Kundenschalter: Durch monotone Bewegungsmuster wird der menschliche Körper stark beansprucht. Das belegt auch eine Studie der DAK. Danach begründete sich 2014 jeder fünfte Krankheitstag in einseitiger Belastung von Muskeln und Knochen. „Das muss nicht sein“, weiß Oliver Hammel, Abteilungsleiter von Physiofit Eckert in Regensburg. „Vor allem die Wirbelsäule ist oft stark betroffen. Schon einfache, schnelle Übungen helfen.“ Im Workshop „Schmerz lass nach – Neuronale Effekte von bewegungs-orientierten Behandlungsansätzen bei Wirbelsäulenpatienten“ ging er dem Schmerz auf den Grund und packte mit bewegungsorientierten Behandlungsansätzen das Übel an der Wurzel.

Der Fuß knickt auf der Straße um, der Rücken schmerzt im Bürostuhl, die Finger in der Autotür eingeklemmt – das Resultat bleibt gleich: Schmerz. Egal, ob chemische, mechanische oder thermische Reize: Am ganzen menschlichen Körper befinden sich

dafür Empfangsstellen – sogenannte Nozizeptoren. Kommt etwa die Hand auf die heiße Herdplatte, leiten diese die Reizinformation von der „Brandstelle“ weiter zum Rückenmark. Innerhalb weniger Millisekunden werden motorische Schutzreflexe ausgelöst: Wie von selbst springt die Hand reflexartig weg von der Herdplatte.

Wahrgenommen wird der Schmerz jedoch erst im nächsten Schritt: Über Nervenbahnen gelangt der Reiz vom Rückenmark zum Gehirn. Ein klar definiertes Schmerzzentrum gibt es dort nicht – der Schmerz wird in verschiedenen Hirnregionen lokalisiert, quantitativ sowie emotional bewertet und mit bisherigen Erfahrungen verglichen. Gleichzeitig sensibilisieren sich die Nozizeptoren in unmittelbarer Umgebung der Wunde. Der Schmerzreiz wird stärker.

Hier setzen Oliver Hammels therapeutische Maßnahmen an, die „die Schmerzreflexe unterbrechen“, sagt er. „Werden bestimmte Rezeptoren zum Beispiel gereizt, hemmt das direkt die Schmerzwahrnehmung.“ Das Problem dabei: Schmerzt jede Bewegung, versuchen wir das zu vermeiden – mit möglichst wenig Bewegung. „Dadurch verstärken sich die Schmerzen sogar“, gibt der Physiotherapeut zu bedenken. Außerdem kann sich aufgrund der starken Beteiligung des Gehirns die Lern- und Denkfähigkeit verändern. Bereits einfache Bewegungsübungen wirken dem entgegen – diese sollten im Gegensatz zu den einstudierten Haltungsmustern stehen. „Während der ganzen Therapie wollen wir den Schmerzpatienten wieder zu Spaß an der Bewegung verhelfen. Sie müssen unbedingt lernen, ihrem eigenen Körper wieder zu vertrauen.“



INS SCHWARZE GETROFFEN

Verbesserung der Körperspannung und der Konzentrationsfähigkeit beim Bogenschießen mit Markus Kerscher, Fachbereichsleiter Sport am Berufsförderungswerk Eckert.

Lang ist sie her, die Zeit, in der wir auf Pfeil und Bogen angewiesen waren. In grauer Vorzeit streiften unsere Vorfahren durch die Gegend, um mit solchen Waffen ihr Abendbrot zu erlegen. Heute ist Bogenschießen eine schöne Freizeitbeschäftigung für die einen – ein anspruchsvoller Leistungssport für die anderen.

Bogenschießen bietet sich hervorragend zur Verbesserung der mentalen Ausgeglichenheit an und wird bereits in vielen REHA-Einrichtungen zur Behandlung von Depressionen oder dem Burn-Out-Syndrom eingesetzt. Konzentration und Gelassenheit führen den Pfeil in die Mitte der Zielscheibe – gepaart mit reichlich Muskelkraft und Geduld. Wer den Umgang mit dem Bogen übt, betreibt mentales Training für verbesserte Konzentrationsfähigkeit. Die Sportart verbindet kognitive Fähigkeiten, wie Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Auch die Muskulatur wird stark beansprucht - unumstritten ist die positive Wirkung auf den Bewegungsapparat: Wer öfter am Schießstand steht, kräftigt Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Rumpf- und Armmuskulatur. Weiter kann es gegen muskuläre Dysbalancen helfen. Durch die

Aufrichtung der Wirbelsäule beim Spannen des Bogens verbessert sich die Haltung und die Atmung wird ökonomisiert. Bedeutet: Die Atemfrequenz steigert sich geringer während der Belastung, gleichzeitig ist die Sauerstoffaufnahme aus der eingeatmeten Luft größer.

Die Vertreter der Kostenträger merken während des Workshops schnell: Bogenschießen ist mehr, als nur ins Schwarze zu treffen - es verbessert nachhaltig die Körperspannung durch „Anspannen“ und „Loslassen“ der Muskulatur. Zudem wird die Konzentrationsfähigkeit während dem Schießen gebündelt. Auch loslassen will gelernt sein – nicht nur während des Schießens, sondern auch für den Alltag.



BEWEGTES LEBEN MIT ADHS

ADHS im Erwachsenenalter geht oft mit Problemen im Berufsleben einher. Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Claudia Roelcke und Diplom-Psychologin Bettina Hübl erklären im Workshop „Bewegtes Leben mit ADHS“ Symptome und Behandlungsansätze.

Masern, Röteln oder Mumps - Krankheiten, die durch eine eindeutige Diagnose bestätigt werden können. Anders als bei ADHS. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ähnelt eher Übergewicht oder Bluthochdruck: Zuviel davon und es wird kritisch. Mehrere Ausbildungen abgebrochen, häufige Arbeitgeberwechsel. Bei so „bunten Lebensläufen“ sollten die Alarmglocken läuten. Kommt ein unstetes soziales Umfeld mit emotionalen und psychischen Schwierigkeiten hinzu, kann ADHS der Auslöser sein.

„Bei Erwachsenen spielt sich ADHS oft verborgen im Inneren ab“, weiß Bettina Hübl, Diplom-Psychologin am Berufsförderungswerk Eckert. Desorganisiertes Verhalten, impulsive Handlungen, negatives Selbstwertgefühl – Dr. Claudia Roelcke, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, ergänzt: „In der beruflichen

Reha arbeiten wir vor allem emotionale Dysfunktionen heraus.“ Im Berufsleben äußert sich das meist durch Überempfindlichkeit, geringe Belastbarkeit und überschießende, ängstliche Reaktionen. „Unterm Strich können die betroffenen Rehabilitanden kaum mit Stress umgehen“, sagt Roelcke und belegt diese Einschätzung mit dem Fallbeispiel eines betroffenen BFW-Umschülers.

Bevor klassische Ansätze bemüht werden – etwa Behandlung mit Medikamenten oder psychoedukative Therapie – ist es ratsam, eines der einfachsten Rezepte auszuprobieren: Sport und Bewegung. Bewegungsprogramme statt Psychopharmaka: Gezielte Übungen, die auch motorische und kognitive Fähigkeiten verbessern, können ADHS-Symptome lindern. „Daher sollte Sport Bestandteil einer ganzheitlichen ADHS-Behandlung sein“, sagt Bettina Hübl.



HIRNTUNING DURCH KRAFTTRAINING

Der Morgen verging wie im Flug, die Mittagspause ist vorüber - jetzt knickt die Leistungskurve gefährlich ein. Wer seine Kollegen am Schreibtisch gegenüber nicht mit Gähnattacken erschrecken will, kann mit ein paar einfachen Übungen seinen Tiefpunkt überwinden.

Körperlich und geistig fit: Fitness am Arbeitsplatz fördert die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Nur wenige Minuten täglich helfen, damit die Konzentration nicht in den Keller sinkt – und machen nebenbei auch noch Spaß!

#1

Auf einem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme nach vorne ausstrecken. Tief einatmen, die Arme senkrecht in die Höhe heben. Danach weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge so verharren.



#2

Die Arme seitlich hängen lassen. Nach vorne beugen bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und so etwa 30 Sekunden entspannen.



#3

Im Sitzen nach vorne beugen bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht – den Kopf zwischen den Knien hängen lassen. Die Hände hinter dem Rücken falten und einige Atemzüge lang vom Körper weg nach oben strecken.

#4

Die Hände schulterbreit auf einen Tisch legen und den Stuhl zurückschieben, bis Arme und Rücken gestreckt sind. Den Oberkörper leicht nach unten drücken, zwei bis drei Atemzüge halten und wieder entspannen.

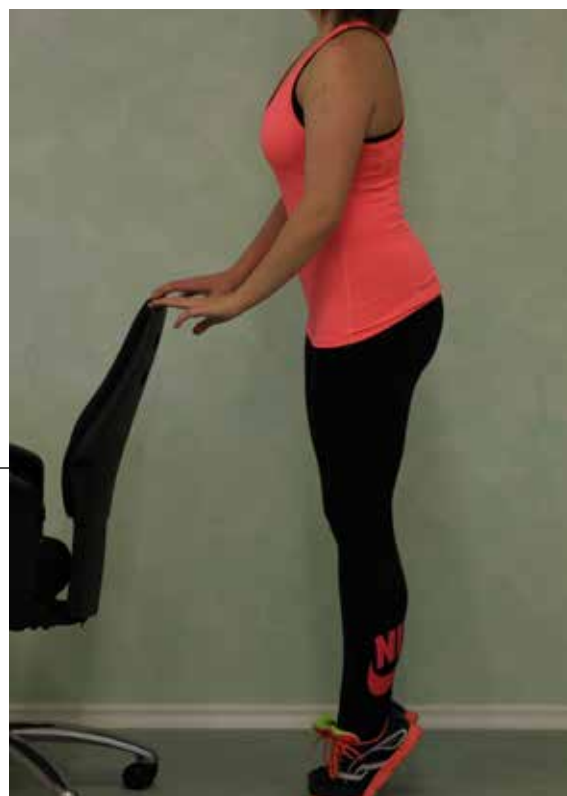


#5

Mit leicht gespreizten Beinen einen festen Stand suchen. Mehrere Male kräftig ein- und ausatmen. Den rechten Fuß heben und etwa zehn Sekunden lang das Gleichgewicht halten. Danach die Übung mit dem linken Fuß wiederholen.

#6

An einem Tisch oder Stuhl festhalten, auf die Zehenspitzen stellen. Die Fersen bleiben zusammen. In dieser Position etwa zehn Sekunden ausharren. Wer das Gleichgewicht gut halten kann, sollte die Übung ohne Stütze machen.



DER KÖRPER LERNT MIT

Ist Lernen mit negativen Gefühlen behaftet, reagiert auch der Körper. Lernblockaden sind oft die Folge. Diplom Psychologin und psychologische Psychotherapeutin/Körperpsychotherapeutin Sonja Ott erklärte im Workshop dazu ihre Gegenbewegung.

„Wann wurden Sie zuletzt gelobt oder getadelt?“, fragt Sonja Ott in die Runde. Während die Teilnehmer im Gedächtnis nach ihren Erinnerungen kramen, beobachtet die Diplom-Psychologin die Reaktionen. Danach hieß es den umgekehrten Weg zu gehen, eine zusammengesunkene oder aufrechte Körperhaltung einzunehmen und die Gefühle dabei einzuschätzen.

Körper reagiert auf Erinnerungen und Gefühle
Durch die einfache Demonstration wurde klar: Psychisches Erleben und Körperhaltung stehen in direkter Verbindung. Das Gehirn speichert nicht nur Informationen, sondern auch die Erinnerungen dazu – wie und unter welchen Umständen das Wissen erworben wurde und welche Gefühle – bewusst oder unbewusst – dabei entstanden sind.



Die Reaktionen des Körpers haben wiederum Auswirkungen auf psychische Funktionen - wie Aufmerksamkeit, Denken und Lernen. In der beruflichen Reha geht es damit auch um „Erwachsene mit lebenslanger Lerngeschichte, die körperlich gespeichert ist“, sagt Ott. Durch das Zusammenspiel von Lernen, Körpergefühl und Emotionen beschäftigt sich die Körperpsychotherapeutin des Berufsförderungswerks Eckert mit komplexen innerpsychischen und körperbezogenen Vorgängen, die das Lernen entweder blockieren oder fördern.

Negative Kindheitserinnerungen können Lernverhalten blockieren

Lernen als Erwachsener fällt dann schwer, wenn sich damit negative Erfahrungen aus der Kindheit bzw. Jugendzeit verbinden lassen. Eine leistungsorientierte Mutter, die auf schwache Leistungen cholerisch oder mit Bestrafungen reagierte – ein Schullehrer, der jeden Fehler mit Spott kommentierte: Angst und Scham sind typische Reaktionen, auch nach Jahren noch fest im Gedächtnis verankert. Viele Rehabilitanden berichten, sie würden bei der Erinnerung innerlich zusammenzucken, sich klein-machen oder erstarren.

Sonja Otts Therapieansatz bietet dem die Stirn, eine wortwörtliche Gegenbewegung. „Wir zeigen den Rehabilitanden, wie sie innerlich wachsen und sich das auch körperlich spürbar machen kann“, erklärt die Psychologin. Gleichzeitig sollen sie sich emotional verankern und sich ihrer Kompetenzen als Erwachsene

bewusst werden. Durch kleine, reale Bewegungen, gepaart mit positiven Gedanken, entstehen Beweglichkeit, Flexibilität und Zuversicht – sowohl emotional als auch geistig. Günstige Voraussetzungen für eine positive Lernhaltung sind das Resultat.

Gegenbewegung: Therapieansatz mit Erfolg

Positive Rückmeldungen aus der Praxis belegen den Erfolg: Eine Rehabilitandin, die sich momentan im 4. Semester der Umschulung zur IT-Fachinformatikerin befindet, schilderte im Workshop eindrucksvoll ihre konstruktive Strategie einer Gegenbewegung, die sich positiv auf ihr Lernverhalten auswirkt. Für sie und viele andere Umschüler eine wesentliche Stütze auf dem Weg zurück in die Arbeitswelt.

Gegenbewegung im Umschulungsprozess

Die erwachsenen Rehabilitanden werden in eine Situation versetzt, die den Lernsituationen in der Kindheit, Jugend- und Ausbildungszeit ähnelt. Entsprechend körperlich verankerte Erinnerungen werden wach gerufen. Innerlich, gefühls- und körperbezogen und oftmals unbewusst, installiert sich ein kindliches oder jugendliches Ich - selbstverständlich mit der Umschulungssituation überfordert. Die Lernhaltung ist negativ besetzt, und schlimmstenfalls kann auch eine psychische Dekompensation drohen. Hier setzt Sonja Ott an, startet „Gegenbewegungen“ und hilft, die Lernblockaden zu überwinden.

EUTONIE: ENTSPANNUNGSTRAINING – EIN SOMATOPSYCHISCHER LERNPROZESS

Peter Merkl's Workshop bewies: Eutonie führt zu mehr Lebensbalance. Körperliche Selbsterfahrung macht das möglich.

„Jeder Mensch hat den Wunsch nach Selbsterfüllung“, sagt Peter Merkl. „Jeder ist zu Wachstum, Verantwortung und sozialen Beziehungen fähig.“ Der Diplom-Psychologe beruft sich dabei auf die Eutonie-Lehre von Gerda Alexander. Sie entwickelte im 20. Jahrhundert Übungen für den Körper, die Spannungen ausgleichen sowie Beweglichkeit erhalten und fördern sollen. Körperlicher Spürsinn und Aktivität werden verbessert.

Im Gegensatz zu Versenkungsmethoden des Ostens ist Eutonie ein westlicher Weg zur körperlich-seelischen Einheit des Menschen. Schöpferische Kräfte werden entfaltet, die Fähigkeit zu sozialen Kontakten mittels Bewusstseinsweiterung aktiviert.

Das Wort „Eutonie“ hat seinen Ursprung in der griechischen Sprache: „Eu“ – gut, wohl, angemessen; und tonos – Spannung, Stimmung. Um also „gute Stimmung“ und „angemessene Spannung“ zu erreichen, setzt Eutonie auf Spannungsregulation durch achtsames Handeln. „Wer ständig unter Strom steht, kann mithilfe der Eutonie Muskelverspannungen lösen“, sagt Merkl und erklärt weiter: „Wer sich schlapp fühlt, kann durch die Übungen die Spannkraft seiner Muskeln verbessern und mehr Körpergefühl entwickeln.“ Es geht um den angemessenen Tonus: Die Muskelspannung solle nicht festgezurrst sein, sondern sich

regulierend auf die jeweilige Körperspannung einstellen.

Wie genau das erreicht werden kann, erfahren die Workshop-Teilnehmer hautnah: Unter Peter Merkl's Anleitung wechselten sie zwischen bewusst-gesteuerten Bewegungs- und Ruhesequenzen – ganz auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt. Vom Gehen zum Liegen - vom Erspüren der Körpergrenzen hin zu einer verbesserten inneren Struktur. Vom Forschen ohne Material zum Experimentieren mit Materialien wie Filzstangen und -bällen oder Kirschkernsäckchen.

Grundprinzipien der Eutonie

Laut Gerda Alexander ist Bewegung ein natürliches Grundbedürfnis. Nach diesem Ansatz entwickelte sie Eutonie-Übungen, die auf drei Säulen basieren:

Berührung

Der Mensch wird von der Welt berührt, sie wirkt auf ihn ein.

Kontakt

Der Mensch nimmt Beziehung zu seiner Umwelt auf, er wirkt auf sie ein.

Transport

Der Mensch wird aufgerichtet gegen die Schwerkraft durch die Kraftübertragung; dadurch steht er in einer besonderen Beziehung zur Welt.

Bildertafeln, ein Skelett und ein Tensegrity-Modell veranschaulichten die anatomischen Strukturen des menschlichen Körpers und die Auswirkungen der einzelnen Übungen. Gemäß des Eutonie-Prinzips Berührung-Kontakt-Transport werden diese im Gehen, Stehen und Liegen gemacht. (siehe Info-Kasten)

So werden Lernprozesse begünstigt: Über motivationsgetragenes experimentieren (er-spüren, be-greifen, sich be-handeln) mit strukturierter Anleitung und ohne Wertung entsteht unmittelbare Lernerfahrung. Es folgen erste Erkenntnisse, reflektierte Erfahrungen und damit implizites Lernen. Das fördert die Gesundheit, verändert körperliche Spannungsprozesse mittels der verbesserten Körperwahrnehmung. Die Übungszeit ist auch eine schöpferische Pause – Zeit für klärende Einfälle. Neue soziale Erfahrungen sind über den nicht wertenden Gesprächsaustausch bei regelmäßiger Kursteilnahme gewährleistet.



ALTERNATIVE FÜR BEWEGUNGSMUFFEL

Friedrich Geigers Workshop ließ die Vertreter der Kostenträger die wohltuende Wirkung von Salz und Entspannung selbst erleben

Gedämpftes Licht, ruhige Musik und weiche Decken auf den Entspannungsliegen – die Solana Salzgrotte bietet Entspannung und Ruhe. Zwischen Schulstress und Alltagstrott ist das oft bitter nötig. „Die Alternative für Bewegungsmuffel:“ Auf dem ersten Blick bricht Friedrich Geigers Workshop mit dem Rahmenthema „Bewegung macht schlau!“ der Reha-Fachtagung 2015. „Genauer betrachtet, ist Entspannung und Ruhe vielmehr eine sinnvolle Ergänzung zu Sport als Gesundheitskonzept“, sagt der Leiter der Fachdienste des Berufsförderungswerks Eckert.

Mit 20 Tonnen naturbelassenem Himalayasalz an Wänden und Decke ist die Solana Salzgrotte in Regenstauf dafür der perfekte Ort. Ein spezielles Mikroklima lässt die Besucher entspannen und fördert die Heilung verschiedener Haut- und Atemwegserkrankungen.

„45 Minuten in einer Salzgrotte sind wie ein Tag am Meer“, heißt es. In der Solana Salzgrotte sorgen dafür zwei Salinen. Sie reichern die Luft mit gesunden Mineralien und Spurenelementen an. So schaufeln sich die Besucher mit jedem Atemzug Jod, Kalzium und Magnesium in ihre Lungen.





Zusätzlich sorgt ein Ultraschall-Vernebler für einen samtweichen Solenebel und damit für eine hohe Luftfeuchtigkeit. Das Salz kann seine heilungsunterstützende Wirkung optimal entfalten. Zwar ist die medizinische Wirksamkeit von Salzgrotten wissenschaftlich nicht anerkannt, doch schon im 19. Jahrhundert stellte man fest: Die Arbeiter in Salzminen werden auffällig selten krank.

Vor allem bei Atemwegserkrankungen, wie Asthma oder Bronchitis empfiehlt sich ein Besuch im Salz-Tempel. Wer an Allergien oder einer einfachen Erkältung leidet, könnte hier Linderung erfahren. Die ruhige Atmosphäre hilft ebenso bei stressbedingten Krankheiten wie Burn-Out oder Depressionen.

Bei entsprechender medizinischer Indikation ist der Besuch für die Rehabilitanden des Berufsförderungswerks Eckert frei.

Unumstritten ist der Wellnessfaktor, den eine solche Salzgrotte innehat. Die beruhigende Atmosphäre und das entspannende Ambiente lassen den Alltagsstress schnell vergessen.

Da klappen schon mal die Augenlider während einer 45-minütigen Sitzung runter. Tiefenentspannung ist vorprogrammiert – nach der Sitzung ist der Kopf frei für neues Wissen. Und ganz nebenbei sorgt das spezielle Mikroklima auch für eine glatte und gepflegte Haut.

In Friedrich Geigers Workshop konnten sich die Teilnehmer in einem Selbstversuch am eigenen Leib von der entspannenden und wohltuenden Wirkung der Salzgrotte überzeugen. Die gesundheitsfördernden Wirkmechanismen der salzhaltigen Luft sind sicherlich nicht nach einer einmaligen Anwendung spürbar. Unser Teilnehmer fühlten sich dennoch erfrischt und ausgeruht. Was sich gut anfühlt, ist in der Regel auch gut, solange es nicht mit negativen Nebenwirkungen verbunden ist. Und der Zusammenhang zur beruflichen Rehabilitation? Wer entspannt und ausgeruht ist, und vielleicht auch gesundheitlich weniger geplagt, wird dadurch zwar nicht schlauer, kann aber trotzdem besser lernen.

WIR BILDEN ZUKUNFT!®

PERSÖNLICHE BERATUNG:

 **09402 502-221**

 **www.eckert-schulen.de**



BERUFSFÖRDERUNGSWERK ECKERT
GEMEINNÜTZIGE GMBH
Dr.-Robert-Eckert-Straße 3
93128 Regenstauf



Mehr wissen, mehr Spaß:
facebook.com/eckertschulen, twitter.com/eckert_schulen,
xing.com/company/eckertschulen