

FuB Heglerhaus Bausteine: Bewegung, Sinne, Musik, Teilhabe und Parkour

1. Vorgeschichte

Aus der intensiven Beschäftigung mit dem Thema Bewegung und dem Erfolg, den wir mit dem Projekt 'Lichtensterner Marathon', welcher nun seit 20 Jahren stattfindet, sowie der Kooperation mit der Waldenburger Schule, die Krankengymnastik und Sport vor Ort angeboten hat, wurde erfolgreich ein Kooperationsmodell, dass in die Alltagsgestaltung der Bewohner und Bewohnerinnen seit 2012 erfolgreich integriert und etabliert wurde. Konzept kann auf Anfrage aufgezeigt werden. Zusätzlich konnten die Ergebnisse der elektronischen Wissenschaftsfette ansässig des Athenlaufs zum Thema 'Heilkraft der Bewegung' als Grundlage genutzt werden (<http://www.athenlauf.de/index.php?id=63>).

2. Umzug

Durch den Umbau des Heglerhauses ist das Projekt stagniert. Trotzdem wurde die Zusammenarbeit mit der Schule Waldenburg und der Universität Stuttgart. Nach dem Umbau kamen im Heglerhaus mir meinerseits bekannten Klienten (Cornelia Maier, Anneliese Binder, Daniela Zipperer), mit neuen (Christa Zimmer, Bettina Schön) zusammen. Das Konzept wurde ihren Bedürfnissen entsprechend angepasst. Dazu kamen auch noch neue Elemente wie Rhythmik und Musikangebote. Dabei kamen uns die großzügigen Spendengelder für die oben genannten Förderangebote sehr entgegen.

3. Gemeinsam in Bewegung

Aufgrund der Fördergelder für das Projekt 'Gemeinsam in Bewegung' konnten sich zwei Waldenburger Schüler immer Freitags engagieren. Sie brachten ihre Qualifikationen vor allem im Bereich Krankengymnastik und Physiotherapie mit ein. Zusätzlich zum Kontakt zu afrikanischen Musikern konnten die Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung Erfahrungen mit Musik, Rhythmus und Tanz machen. Alle Aktivitäten wurden draußen unter dem positivem Einfluss hervorsagender Luft (Luftkurortqualität) durchführt. (Siehe dazu folgendes Teilkonzept Gesundheitsförderung – Atmung) auch dieses Konzept kann auf Nachfrage problemlos angefordert werden.

Start des koordinierten Bewegungs – Sinnes – und Musik - Parcours

Seit dem 8. Dezember 2017 stehen im Heglerhaus (FuB Heglerhaus) folgende Bereiche im Fokus: Bewegung, Sinne, Teilhabe und Parkour. Dies ist wichtig um Gesundheits- und Förderungsaspekte mit einzubeziehen. Dies soll Krankheiten vorbeugen. Eine neue Herausforderung soll ein Parktour werden, der im Laufe der Zeit entstehen wird. Zu dem Thema wird noch eine ausführliche Zusammenfassung folgen.

Ablauf des Parkours

1. Je nach individueller Verfassung bewegen sich die Menschen mit Unterstützungsbedarf der FuB Heglerhaus zuerst an der frischen Luft draußen (die Lichtensterner Umgebung hat Luftkurortqualität) um das Herz-Kreislauf-System anzuregen.
 2. Es folgt eine kurze Pause gegebenenfalls auf der Bank
 3. Dem folgen ergänzend individuelle Atemübungen
 4. Anschließend können Sinneserfahrungen am Pfad gemacht werden. Im Sommer auch barfuß, neben dem Pfad auch im Gras / auf dem Moos
- Daneben können Geruchsimpulse gesetzt werden, dazu kann die Parkanlage mit Rosen, Lavendel und so weiter genutzt werden.
- Dabei ist anzumerken, dass die Angebote im Freien sehr Licht intensiv sind. Gerade natürliches Sonnen- und Tageslicht haben einen enormen Einfluss auf die körperliche

Gesundheit des Menschen. Die Wichtigkeit dazu kann nicht genug betont werden

5. Zum Einsatz kann an jeder Stelle der Ball kommen. Dabei kann man mit unterschiedliche Größen und Materialien arbeiten.

Die Klienten können je nach Wetter und Verfassung stehend oder sitzend, mit Armen, oder Beinen, unterschiedlichste Erfahrungen mit einfachen Mitteln machen.

Parallel dazu wird Musik, je nach Wunsch und Geschmack, abgespielt um den Faktor Rhythmik deutlich erfahrbar zu machen. Dazu dient ein mobiles Gerät, auf dem die Musik allzeit verfügbar ist. Neben Bewegungen, mit und ohne Ball, kann sich zu Musik rhythmisch bewegt werden und leichte Ansätze von Tänzen können gemeinsam durchgeführt werden.

Vor allem Christa Zimmer, Anneliese Binder und Bettina Schön haben bisher Freude und Spaß rhythmischen Bewegungen und Vortanzansätzen gezeigt. Auch Interaktion über Gestik und Mimik wird intensiviert. Oft kommt es bei den Menschen mit Unterstützungsbedarf zu Lebendigkeit und Eigeninitiative, auf die dann natürlich intensiv eingegangen wird (Stichwort unterstützte Kommunikation).

Nach gegebenenfalls einer ausreichenden Pause kann nochmals eine Bewegungsrunde erfolgen. Durch ein Stretchband hat man einen langen aber auch stabilen Hebel um mit Sicherheit ein neues Bewegungs- und Rhythmusgefühl zu erzeugen (Christa Zimmer).

In diesem Zusammenhang kommt dann auch eine Minitrampolin zum Einsatz.

Natürlich eröffnet der Parkour mit diesen Möglichkeiten zahlreiche Kombinationsvarianten, welche individuell auf die Person abgestimmt werden. Es werden konzentrierte und fordernde, Aspekte, in Kombination mit ruhigen Einheiten sinnvoll miteinander verknüpft.

Der Parkour und die Gestaltung mit den Menschen mit Unterstützungsbedarf des Heglerhauses ist so konzipiert, dass mehrere Personen gleichzeitig betreut werden können.

In der Zeit, in der eine oder zwei Personen beispielsweise Pause machen, kann der Fokus auf anderen Personen liegen. Mit mehreren Personen gleichzeitig ist es möglich langfristig am Parkour zu arbeiten.

So ist es möglich gleichzeitig zum Beispiel Anneliese Binder, Cornelia Maier, Bettina Schön und Christa Zimmer zu betreuen. In kurzen Sequenzen ist es auch möglich in dieser Art mit Samuel Preiß zu interagieren. Auch Menschen im Rollstuhl wie zum Beispiel Simon Stühler und Christian Heusler können an solchen Aktivitäten teilnehmen und davon profitieren. Oftmals gesellen sich bei solchen Angeboten auch Menschen anderer Gruppen dazu. Dadurch kann an dieser Stelle auch ein gesellschaftlicher, sozialer Aspekt betont werden. Kurzfristig ist es auch möglich einen Besuch im Pforteladen zu machen und diesen als kommunikatives Teilhabe Element zu nutzen.

Wichtig ist es noch die Parkour Einheiten mit anerkannten Studien und Gesichtspunkten zu hinterlegen. (siehe <http://www.athenlauf.de/index.php?id=63> + weitere Studien)

Natürlich wird der Parkour weiterentwickelt und an aktuelle Gegebenheiten angepasst. Angedacht ist dabei aktuell der Dialog mit Musikern die in das oben beschriebene Konzept integriert werden sollen. Dabei empfiehlt sich vor allem Trommelmusik und auch ruhigere Geigenmusik (und das Live).

Das Thema performative Bewegungen wird weiter ausgearbeitet. Darin involviert ist die Musikhochschule Stuttgart, mit der in einer Kooperation zusammen gearbeitet wird. Auch hier stehen Rhythmik und performative Elemente im Vordergrund.

4. Ausblick

Das Ziel ist es, langfristig mit dem Parkour-Konzept zu arbeiten, das weiterhin auf

Spendengelder aus dem Projekt 'Gemeinsam in Bewegung' gestützt werden soll. Neben der Finanzierung sind Freiräume, oder zumindest der Status Quo hierfür erforderlich. Die Umsetzung des Parkour-Konzepts ist dabei völlig transparent, denn es ist draußen auf der Rasenfläche frei zu beobachten. Auch Betreuer, und Angehörige können dazu kommen und sich ein Bild von dem Konzept machen. Hand in Hand mit Angehörigen zu arbeiten, ist eine der wichtigsten Aufgaben.

Auch für Jugendliche (Hospitanten und Praktikanten) ist der Parkour mit Performance und musikalischer Begleitung sinnvoll, da mobile Musikanlage und flotte Musik generell eine große Rolle in ihrem Leben spielt.

Was mit ausreichend Budget auch erreicht werden soll sind: eine live Darstellung, wissenschaftliche Konzeptdarstellung, sowie die Zusammenarbeit mit dem Projekt Gemeinsam in Bewegung (Stichwort Teilhabe und Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit). Die erste Resonanz seitens der Hochschulleitender bei Gemeinsam in Bewegung, der Universität Stuttgart und des Angehörigenbeirats sind durchweg sehr positiv.

5. Aktueller Stand

Momentan wird intensiv auf allen Ebenen am Parkour-Konzept weiter gearbeitet (auch mit professionellen Netzwerkpartnern).

Um das Konzept besser zu veranschaulichen ist ein YouTube-Video geplant. Immer Sommer kann das Parkour-Konzept auch am Sandstrand des Breitenauer Sees durchgeführt werden. Auch hierfür eignet sich die mobile Musikanlage hervorragend. Zusätzlich ist dadurch auch Element Wasser verfügbar. Kombinieren kann man also: Wasser, barfuß am Sandstrand mit Musik und Rhythmik am Breitenauer See.

Zusammenfassend können

- a) Bewegungserfahrungen
- b) Sinneserfahrungen
- c) Einbindung des mobilen, jeder Zeit verfügbaren, individuell abgestimmten musikalische Rhythmen
- d) Sozialraum Orientierung (Stichwort Teilhabe)
- e) Öffentlichkeitswirksamkeit
- f) positive Aufbereitungsformen hinsichtlich Geldgeber und Aufsichtsbehörden

In der genau abgestimmten Gesamtbetrachtung (a – f) weist dieses Konzept Alleinstellungsmerkmale auf.