



Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V.

In Gegensätzen miteinander – Beziehung im Sozialen pflegen

ANERKANNTE WERKSTATT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN NACH § 142 SGB IX

Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V. · Dorfstraße 27 · 22929 Hamfelde/St.

Stiftung Lauenstein
- Geschäftsstelle -
Schloßstraße 9
61209 Echzell-Bingenheim

22929 Hamfelde/St.
Dorfstraße 27
Telefon 04154/84 38-0
Telefax 04154/84 38-49

dialog@werkgemeinschaften.de
www.werkgemeinschaften.de

Standorte
Hamfelde/Krs. Stormarn
Köthel/Krs. Hzgt. Lauenburg
Ahrensburg OT Wulfsdorf

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau B. Hoenser
Tel. 04154 – 843 890
Fax 04154 – 843 849
hoenser@werkgemeinschaften.de

Hamfelde, 23.04.2015

Bewerbung um den Förderpreis 2015 der Stiftung Lauenstein zum Thema Sport- und Bewegungsangebote für ältere Menschen mit Behinderung: Bothmer-Gymnastik und Pilates für die Betreuten am LebensOrt Köthel

1

Sehr geehrte Jury-Mitglieder der Stiftung Lauenstein,

hiermit bewerben wir uns mit einem Gymnastik-Projekt für ältere Menschen mit Behinderungen an unserem LebensOrt Köthel im schönen Herzogtum Lauenburg.

Im Jahre 1977 wurde der Verein aus der Initiative von Eltern und Lehrern einer heilpädagogischen Tagesstätte in Hamburg gegründet mit der Zielsetzung, seelenpflegebedürftigen Menschen einen beschützten entwicklungsfördernden Lebensrahmen zu schaffen. Viele unserer Bewohner kamen damals direkt aus der Schule, verließen ihr Elternhaus und leben seit dem in den Hausgemeinschaften der Werkgemeinschaft. Derzeit betreuen wir 103 Erwachsene mit seelischen und körperlichen Behinderungen an drei LebensOrten, davon 28 Betreute in Köthel.

Am Einrichtungsplatz Köthel wird seit 23 Jahren Bothmer-Gymnastik im Gruppenunterricht angeboten. Die Betreuten, die damals mit der Bothmer-Gymnastik begonnen haben, sind Ende der 50er/Anfang der 60er Jahre geboren und heute zwischen 50 und 60 Jahre alt. Einige Jüngere sind dazugekommen. Es gibt 3 Gymnastikgruppen mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen. Jeweils 6–9 Personen sind in einer Gruppe und die Gymnastik findet nach Feierabend statt, wenn jeder schon einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich hat.

Graf von Bothmer entwickelte in den 20er Jahren die Gymnastik auf Grundlage der Anthroposophie. Die Übungen waren für die Schüler an den Waldorfschulen gedacht. Seine

Vorstand
Ingeborg Beckert
Anke Brammen
Manfred Gericke
Andelko Lekic
Dr. Rainer Lipp
Andreas Möhle

Vereinsregister
Amtsgericht Hamburg
VR-Nr. 8795
Steuernummer
Finanzamt Stormarn
Nr. 30 299 70058
als gemeinnützig anerkannt

Bankverbindung
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE59 4306 0967 0014 8005 01
BIC: GENODEM1GLS

USt.-IdNr.
DE135132532

Mitgliedschaft

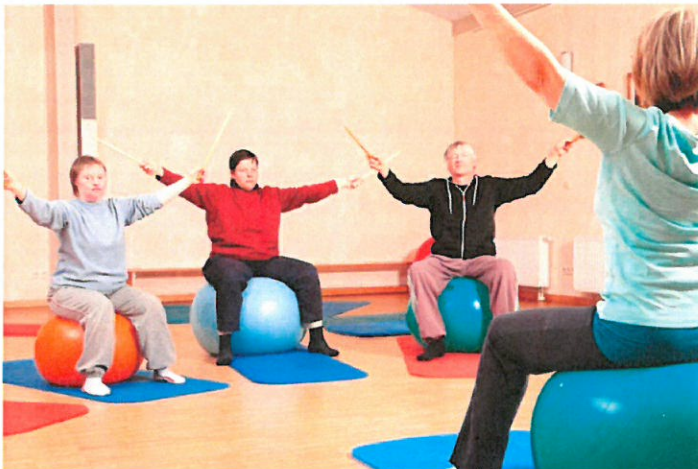
 **DER PARITÄTISCHE**
UNSER SPITZENVERBAND

 **Anthropoi**
Bundesverband
anthroposophisches
Sozialwesen e.V.



Gymnastik ist eine ganzheitliche Bewegungserziehung. Im Mittelpunkt steht ein starkes Raumerlebnis, das aus dem Verhältnis des Menschen zu seinem Umraum entsteht. In all' unseren Haltungen und Bewegungen spiegelt sich ja die uns eigene Wesensart wieder. Auch Erkrankungen von Körper und Seele hinterlassen einen „Abdruck“ im Bewegungsbild. Ungünstige Prägungen der Bewegung können so zu einem inneren und äußeren Ungleichgewicht führen. Zum Beispiel ist bei einigen der bei uns lebenden Betreuten das Gleichgewicht zwischen Rechts/Links, Oben/Unten oder Vorne/Hinten gestört. Mit Hilfe von Bothmer-Gymnastik wird versucht, dieses wieder in Balance bringen. Mit rhythmisch gegliederten Übungsabläufen wird das allgemeine Körperbewusstsein geschult. Spielerisch wird die Schwerkraft überwunden, das Gleichgewicht trainiert, in der Bewegung die Raumorientierung geübt und das Koordinationsvermögen durch Sprünge, die von bestimmten Arm- und Beinbewegungen begleitet werden, gefördert. Dadurch wird der Wille über den Körper gestärkt. Mit der Wiederholung von differenzierten und ausgiebigen Sequenzen wird ebenso die Konzentrationsfähigkeit angeregt. Ziel ist, dass die teilnehmenden Betreuten durch spezifische Bewegungsabläufe eine körperliche Balance und seelische Selbstwirksamkeit erlangen und möglichst lange behalten.

2



Aus der **seit Jahrzehnten betriebenen Bothmer-Gymnastik**, bei der alle Übungen im Stehen, Laufen und Springen nach vor-gegebenen und gemeinsamen Rhythmen ausgeführt werden, **ist in Köthel ein noch weiterentwickelter, den Bedürfnissen der älter gewordenen Bewohner angepasster Bewegungsunterricht** entstanden: Vom aufrechten Stand sind wir übergegangen zum aufrechten Sitz auf dem labilen Ball, der das Gleichgewicht fördert und die Haltemuskulatur stärkt. Das lädt ein zum Hüpfen. Die Rhythmen können mit verschiedenen Fußstellungen geübt werden. Das ist eine große Herausforderung an die Balance. Um die Motivation bei den Betreuten und die Freude an der Bewegung zu erhalten, kam die Idee mit den Trommelstöcken. Nach Musik trommeln wir auf dem Ball, schlagen die Stöcke zusammen, malen große Kreise, schwingen die Arme, überkreuzen und öffnen, dehnen und strecken uns. Es entstehen große, raumgreifende Bewegungen nach dem Rhythmus der Musik. Dies erfordert sehr genaues Hinhören, ganz viel Koordination und Rhythmusgefühl. Wir sitzen im Kreis und nehmen uns gegenseitig wahr und kommen ins gemeinsame Tun. 1-2 Betreute sitzen inzwischen die meiste Zeit auf dem Stuhl und haben den großen Pezziball vor sich. Der Rhythmus trägt und bringt uns in die Gegenwart - jeden nach seiner Fähigkeit.

Zudem haben wir **Pilates in das Bewegungsprogramm aufgenommen**. Zentrales Anliegen ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen zu fördern und zu stärken. Wir rollen die Wirbelsäule nach vorne und zur Seite ab und lernen loszulassen und uns gegen die Schwerkraft wieder aufzurichten. Viele Rotationsbewegungen und Seitbeugen halten den Brustkorb flexibel und vertiefen die Atmung. Dieses Mobilisieren findet im Sitzen auf dem Pezziball und mit der Pilatesrolle statt. Pilatesübungen werden mit der Rolle ausgeführt. Das kann die Übung erleichtern oder erschweren. Das wird individuell angepasst.



Mit der Rolle beugen wir uns nach vorne bis auf den Boden und legen die Hände darauf. Wer kann da noch hüpfen? Wir stellen die Rolle seitlich neben uns, legen die Hand darauf und werden zur Mondsichel. Wer kann mit der anderen Hand durch tauchen? Es entstehen schöne Bewegungen. Die Schwächeren werden taktil unterstützt. Diese Bewegungselemente werden vielfältig wiederholt und variiert. Erfolgsergebnisse halten die Motivation aufrecht und Einzelne werden angespornt sich zu verbessern. Um die Muskelkraft zu erhalten machen wir Stützübungen. Wir rollen über den Ball und bilden eine stabile Brücke. Wir kommen als Frosch auf dem Ball zum sitzen und strecken uns wieder. Wir hängen uns über den Ball und entspannen.

3



Dann gehen wir auf den Boden mit der Rolle. Dieser Teil hat die Körperwahrnehmung zum Schwerpunkt. Sich selber spüren, sich dem Boden anvertrauen, sich wohlfühlen und loslassen. Tastsinn und Lebenssinn werden angesprochen. Mit dem eigenen Gewicht auf der Rolle werden einzelne Körperteile ausgerollt und massiert. Es wird nochmals intensiv gedehnt und gestreckt.





Am Ende liegen wir mit der ganzen Wirbelsäule auf der Rolle und können unseren Rücken wahrnehmen. Ein ganz besonderes Ereignis ist es für einige Betreute, wenn wir alle 2 Monate ins Pilates-Studio fahren und dort auf speziell entwickelten Geräten üben. Zusätzlich bieten wir unseren Bewohnern 1 Stunde in der Woche „integratives Pilates“ an, an dem auch Menschen von außerhalb teilnehmen.



4

Die Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V. hat es sich zum Ziel gemacht, ihr Leistungsangebot den sich ändernden Anforderungen der Betreuten anzupassen. Die uns anvertrauten Menschen mit Behinderung sollen hier ihren dauerhaften Lebensort und in jeder „Altersklasse“ die notwendige Betreuung, Unterstützung und Förderung finden. Wir hoffen, mit unserem **umfangreichen Gymnastikangebot am LebensOrt Köthel die körperliche und seelische Fitness besonders unserer älteren Bewohner mit Behinderungen noch recht lange erhalten** zu können.

Über die Zuerkennung des diesjährigen Förderpreises der der Stiftung Lauenstein für das Sport- und Bewegungsangebot für die Bewohner mit Behinderungen am LebensOrt Köthel würden wir uns sehr freuen und verbleiben

mit freundlichen Grüßen

Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V.


Britta Hoerer