

S . o . G .



Suchtselbsthilfe **o**ptimieren durch **G**esundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände



Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit,
unterstützt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

Materialien für die Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen zum Thema Bewegung

**zusammengestellt von
den Freundeskreisen für
Suchtkrankenhilfe**



GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT

S . o . G .



Suchtselbsthilfe **o**ptimieren durch **G**esundheitsförderung

Ein Projekt der fünf Sucht-Selbsthilfeverbände



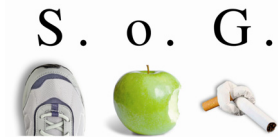
Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit,
unterstützt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

Materialien für die Arbeit in den Sucht-Selbsthilfegruppen zum Thema Ernährung

**zusammengestellt von
den Freundeskreisen für
Suchtkrankenhilfe**



GANZHEITLICH GESUND – ZUFRIEDEN ABSTINENT



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Sie finden im Folgenden Anregungen für die Gruppenarbeit zum Thema Bewegung. Uns ist wichtig: es geht bei diesen Anregungen nicht um „richtig“ oder „falsch“. Es geht um das Angebot, sich sein eigenen Einstellungen und sein Verhalten einmal genauer anzusehen und sie sich bewusst zu machen. Wir wünschen viel Spaß mit den Anregungen und Übungen.



Sollten Sie in Ihrer Gruppe eigene Ideen entwickelt haben, lassen Sie dem Bundesverband oder Ihrem Landesverband diese doch bitte zukommen. Andere Gruppen können davon profitieren. Vorausgesetzt, Sie erfahren etwas von Ihrer guten Idee.

Bitte denken Sie daran: bevor Sie Sport treiben, fragen Sie Ihren Arzt, was Sie sich zumuten können oder dürfen.

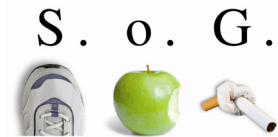
Die folgenden Materialien wurden von Jacqueline Engelke, Vitamin BE Kommunikation, für die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe zusammengestellt. Sie können für die Gruppenarbeit verwendet werden, für weitere Veröffentlichung fragen Sie bitte beim Verband nach.



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Inhaltsangabe zu den folgenden Materialien

1. **Zitate und Definitionen zum Thema „Bewegung“** **3**
Zusammenstellung von Zitaten für die Diskussion in der Gruppe
2. **Bewegung – wie war das früher bei mir?** **5**
Hier finden Sie eine Reihe von Fragen zu Ihrem Bewegungsverhalten als Kind und wie es sich entwickelt hat
3. **Leben ist Bewegung!?** **6**
Anhand eines Schaubildes geht es um die Rolle, die Bewegung für Kinder spielt – und vielleicht auch noch für Erwachsene
4. **Was denke ich über Bewegung?** **7**
Ein Fragebogen zu Ihren Einstellungen zum Thema Bewegung
5. **Einfach mal ausprobieren** **8**
Hier finden Sie Übungen zu Ihren Gewohnheiten und wie es ist, sie zu ändern – denn auch das ist Bewegung
6. **Gehmeditation** **9**
Eine kleine Meditationsübung zum bewussten Gehen
7. **Ich bewege mich** **10**
Eine Übung dazu, sich seine Bewegung im Alltag bewusst zu machen
8. **Ideen für Aktivitäten** **11**
Eine Liste von möglichen Aktivitäten zum Thema Bewegung



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Zitate und Definitionen zum Thema „Bewegung“

- Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.
(Moshe Feldenkrais)
- Der moderne Mensch leidet an Bewegungsmangel. Manche halten eine Wanderniere bereits für eine ausreichende körperliche Betätigung. *(Piet Vlanders)*
- Zu unserer Natur gehört die Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod.
(Ludwig A. Feuerbach)
- Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung; das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird. *(Blaise Pascal)*
- Das Standfeste ist leichter zu knicken als das Bewegliche. *(Hans Kudsus)*
- Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen. *(Sokrates)*
- Fließendes Wasser fault nicht, die Türangeln rosten nicht; das kommt von der Bewegung. *(Lü Buwei)*
- Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. *(Franz Kafka)*
- Mäßige körperliche Bewegung, neue Gegenstände und die alten von einer neuen Seite, mehr bedarf es nicht zum Wohlbefinden des Leibes und der Seele.
(Johann Wolfgang von Goethe)
- Rennen, Wildschweine jagen, sie in die Höhle schleppen und die Beute verteilen - dazu wären wir körperlich geschaffen! Denn eigentlich sind wir so gebaut, dass wir den ganzen Tag auf Achse sein müssten - zu Fuß, nicht auf vier Rädern.
(unbekannt)
- Das Gehen ist der Rhythmus, in dem der Mensch am besten in Beziehung zu seiner Umwelt tritt.
(Paul Devereux)
- Heiterkeit, körperliche Bewegung und Mäßigkeit sind die besten Ärzte.
(Friedrich Melchior Grimm)
- Bewegung macht beweglich - und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.
(Unbekannt)
- Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten. *(Johannes Kepler)*
- Gib mir einen festen Punkt, und ich werde die Erde bewegen. *(Archimedes)*

► **Umsetzung im Gruppengespräch**

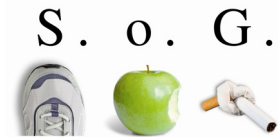
So können Sie vorgehen:

- Kopieren Sie die Sätze oben und verteilen Sie sie in der Gruppenstunde.
- Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs: Welches Zitat spricht Sie an? Warum? Was gefällt Ihnen daran?

Oder:

- Schneiden Sie die Zitate einzeln aus oder schreiben Sie sie auf Kärtchen.
- Legen Sie die einzelnen Zitate in einen Hut/ein Kästchen etc.
- Zu Beginn der Gruppenstunde darf sich jeder in der Gruppe ein Kärtchen im Losverfahren ziehen.
- Bitten Sie die Einzelnen zu sagen, was Sie an diesem Satz/Zitat besonders anspricht. Oder, wenn jemand mit dem Satz nicht einverstanden ist, warum ?

Sie können die Liste der Zitate und Sätze gerne ergänzen und erweitern. Oder Sie bitten die Gruppenmitglieder, eigene Zitate zu suchen und mitzubringen.



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Bewegung – wie war das früher bei mir?

- Haben die Mitglieder Ihrer Familie Wert auf körperliche Bewegung/Aktivität gelegt? Hat jemand in Ihrer Familie regelmäßig Sport getrieben? Welche Einstellung hatten die Mitglieder Ihrer Familie zur Bewegung – waren sie eher Bewegungsmuffel oder fanden sie Bewegung gut und wichtig?
- Haben Sie selbst sich als Kind viel bewegt – zum Beispiel mit dem Fahrrad, dem Roller, beim Spiel mit anderen Kindern oder Jugendlichen, im Verein? Was hat Ihnen dabei besonderen Spaß gemacht? Was haben Sie gerne gemacht?
- Wie haben Sie im Kindergarten oder in der Schule Bewegung erlebt? Fanden Sie Sportunterricht gut oder eher quälend und blöd? Was konnten Sie besonders gut, was hat Ihnen besonders viel Spaß gemacht?
- Was haben Sie von den Erfahrungen und Einstellungen damals übernommen? Ist das in Ordnung so oder würden Sie gerne etwas ab Ihrem Verhalten/Ihren Einstellungen ändern?
- Können Sie heute an frühere gute Erfahrungen mit Bewegung anknüpfen? Haben Sie das vielleicht schon versucht?

► Umsetzung im Gruppengespräch

So können Sie vorgehen:

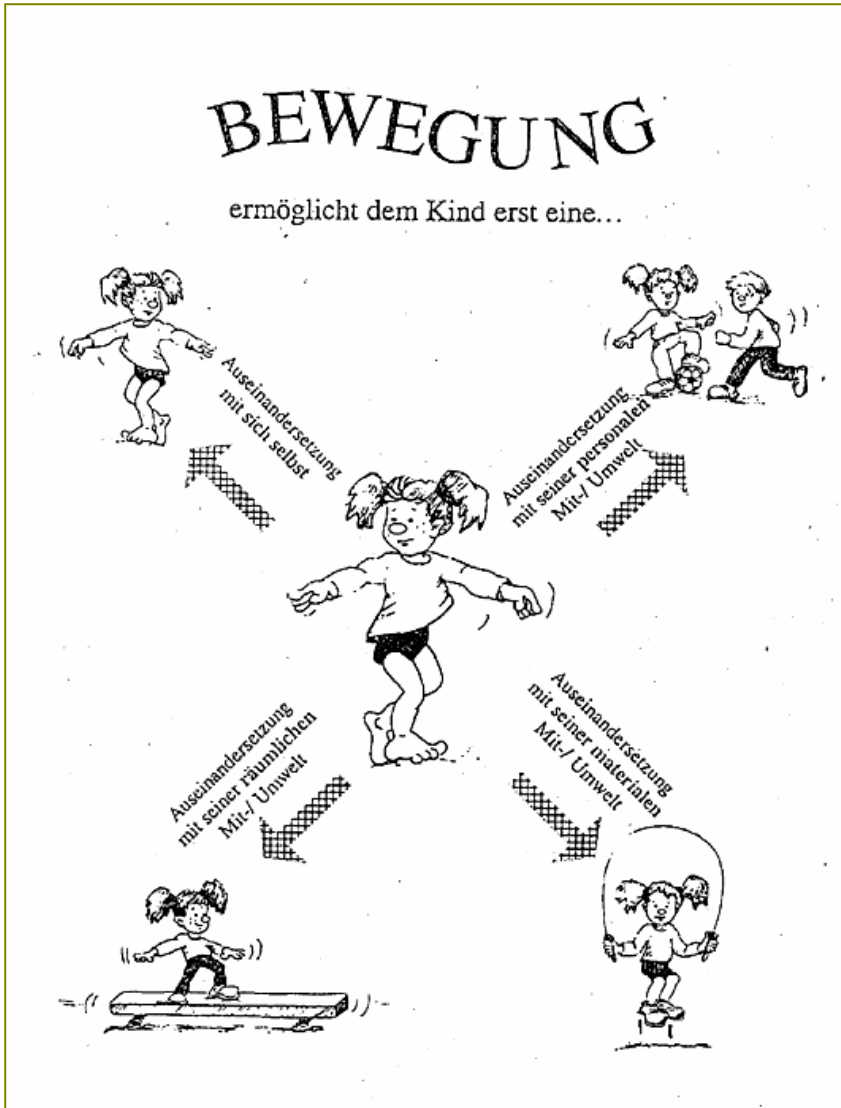
- Kopieren Sie die Fragen oben für jedes Gruppenmitglied (Sie können auch einzelne Fragen bzw. Fragenbereiche auswählen) oder schreiben Sie die Fragen an einen Flipchart, so dass jeder sie sehen kann.
- Die Fragen können zu zweit oder zu dritt in einer kleinen Gruppe besprochen werden oder jeder beantwortet sie für sich alleine. Danach Diskussion in der gesamten Gruppe.
- Bei einer kleineren Gruppe (höchstens acht Personen) lassen Sie jeden erzählen, an was er oder sie sich erinnert.

Mögliche Fragen zu Beginn des Gesprächs in der Gesamtgruppe:

- Was ist Ihnen aufgefallen? Wie ging es Ihnen mit den Erinnerungen? Was hätten Sie sich damals gewünscht? Was davon können Sie heute noch umsetzen?

**Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz
in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen**

► **Leben ist Bewegung!?**



Quelle: <http://www.kita-panama.de/images/bewegung3.gif>

► **Umsetzung im Gruppengespräch**

So können Sie vorgehen:

Kopieren Sie das Schaubild und verteilen es in der Gruppe oder vergrößern Sie es und legen es zu Beginn der Stunde in die Mitte.

Mögliche Fragen zum Einstieg in die Diskussion:

Stimmen Sie dem Schaubild zu? Wie verstehen Sie die Aussagen, was ist für Sie besonders wichtig?

Welche Erlebnisse mit Bewegung hatten Sie selbst als Kind? Welche hatten Sie mit Ihren eigenen Kindern?

Gelten die Aussagen auf dem Schaubild nur für Kinder oder auch noch für Sie als Erwachsener?



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

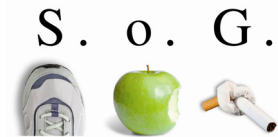
► Was denke ich über Bewegung?

Anhand folgender Fragen können Sie einige Einstellungen und Ihr eigenes Essverhalten einschätzen. Bitte kreuzen Sie zunächst die für Sie am besten zutreffende Antwortmöglichkeit an. Nehmen Sie sich dafür Ihre Zeit, bearbeiten Sie die Fragen jedoch zügig.

	Stimme zu	weiß nicht	Stimme nicht zu
1. Ich finde ausreichend Bewegung wichtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin ein Bewegungsmuffel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich bewege mich lieber alleine und bestimme mein eigenes Tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich finde Bewegung in der Gemeinschaft gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich habe schon versucht, mich mehr zu bewegen, finde es aber schwierig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich finde geistige Beweglichkeit wichtig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich sitze lieber im Sessel und schaue die Sportschau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bewege mich regelmäßig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sport ist Mord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich kann gutes Essen genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kenne und beachte die Bedürfnisse meines Körpers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich würde mich gerne mehr bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bewege mich ausreichend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vorschläge für die Auswertung:

- Fiel mir die Beantwortung schwer? Waren mir Aussagen lästig oder unangenehm? Bei welchen Themen habe ich länger nachgedacht?
- Was ist mir bei meinen Antworten aufgefallen?
- Mit wem möchte ich über eines oder mehrere der Themen sprechen?
- Will ich etwas verändern, um den Fragebogen beim nächsten Mal anders auszufüllen?
- Wer kann mir helfen, über diese Veränderungen nachzudenken?
- Wer oder was kann mir helfen, solche Veränderungen zu erreichen?



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Einfach mal ausprobieren

- Bitten Sie die Gruppenmitglieder, sich an Ihrem Platz einmal genau umzusehen. Wen und was sehen sie, was nehmen sie wahr – an den anderen, im Raum?
Dann bitten Sie die Gruppenmitglieder, ihren Platz zu wechseln. Wie fühlen sie sich auf dem neuen Platz? Wen sehen sie jetzt? Nehmen sie etwas anderes wahr?
Sie können diesen Platzwechsel noch einmal wiederholen.
- Bitten Sie die Gruppenmitglieder, ihre Arme vor ihrem Körper zu verschränken. Jetzt fordern Sie die Gruppenmitglieder auf, dies noch einmal zu tun, nur sollen sie diesmal die Arme genau anders herum verschränken – der Arm, der sonst oben liegt, liegt diesmal unten.

Tauschen Sie sich in der Gruppe über die Erfahrungen aus – ist die Veränderung einfach gewesen? Haben Sie die Veränderung als positiv oder negativ erlebt?

- Fragen Sie die Gruppenmitglieder, ob sie bis zum nächsten Treffen versuchen wollen, Neues auszuprobieren und Gewohnheiten zu ändern – denn so etwas schult unser Gehirn. Dazu können Sie sich zuerst einmal überlegen, welche Gewohnheiten Sie haben und was Sie daran versuchsweise ändern können.

Das kann zum Beispiel sein:

Ändern Sie die morgendliche Routine und den Ablauf nach dem Aufstehen.

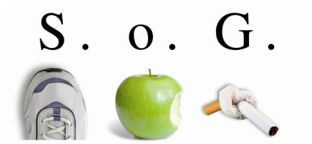
Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit/Brötchen holen/nehmen sie die Treppe statt des Aufzugs

Gehen Sie einmal in einem anderen Laden einkaufen, in dem Sie sich nicht auskennen

Nehmen Sie an einer Probestunde in einem Fitness-Studio oder bei einem Sportverein teil – vielleicht bei einer Sportart, die Sie schon immer mal probieren wollten.

usw.

- *Beim nächsten Treffen tauschen sie sich über die Erfahrungen aus – wie ging es den Einzelnen mit der Übung? Fanden Sie die Änderung interessant? Oder eher albern? Ist die Veränderung leicht gefallen oder war die Übung eher schwierig?*



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

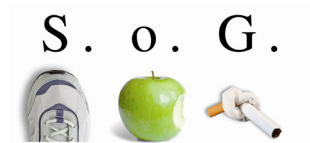
► Gehmeditation

Eine Möglichkeit, im Alltag Achtsamkeit zu üben, ist die Meditation im Gehen. Am schönsten ist eine solche Meditation natürlich draußen und im Grünen, aber sie kann auch in der Wohnung oder in einem Raum durchgeführt werden. Vielleicht lässt sich die Übung in eine Wanderung oder einen Spaziergang einbinden, den die Gruppe sowieso macht.

Suchen Sie sich einen Weg, auf dem Sie ungestört gehen können. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, ein und aus. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch oder den Rücken und suchen Sie sich einen Punkt im Raum, auf den Sie sich konzentrieren können. Atmen Sie weiter tief ein und aus. Jetzt richten Sie Ihre innere Konzentration auf Ihre Füße. Achten Sie ganz bewusst darauf, wie Sie einen Fuß auf den Boden setzen und belasten, fühlen Sie, wie Sie den Fuß aufsetzen und wie der Boden Sie trägt und wie Sie langsam Ihr Gewicht verlagern. Dann heben Sie das andere Bein und achten Sie auf den anderen Fuß und wie Sie ihn auf den Boden aufsetzen. Gehen Sie langsam und in Ihrem eigenen Tempo und atmen Sie dabei tief ein und aus. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, machen Sie sich das kurz bewusst und holen Sie sie dann wieder zurück zu Ihren Füßen und dem Gehen. Bitte gehen Sie einige Male ganz bewusst auf und ab und achten Sie darauf, was Ihre Füße tun und wie Ihr Körper es schafft, das Gleichgewicht zu halten. Wenn Ihre Gedanken oft abschweifen, ist das nicht schlimm, zählen Sie einfach Ihre Schritte oder Ihre Atemzüge. Atmet Sie ruhig weiter und beobachten Sie Ihre Art der Bewegung und des Gehens. Beenden Sie die Übung, indem Sie tief ein- und ausatmen und Ihre Aufmerksamkeit wieder zurückholen in den Raum.

Tauschen Sie sich danach über die Erfahrungen mit der Gehmeditation aus. Ist es Ihnen leicht gefallen oder nicht? Was ist Ihnen aufgefallen? War etwas anders?

Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung
Ganzheitlich gesund – zufrieden abstinent



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

► Ich bewege mich

- **Achten Sie eine Woche lang darauf, wann, wo und wie Sie sich im Alltag bewegen.**

Das beginnt morgens beim Aufstehen und endet mit dem Ins-Bett-Gehen.

Erledigen Sie Wege zu Fuß oder nehmen Sie lieber das Auto oder das Fahrrad?

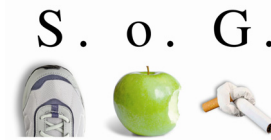
Nehmen Sie den Aufzug oder auch mal die Treppe?

Wann gehen Sie überhaupt zu Fuß? Tun Sie das gerne oder weil es nicht anders geht?

Bewegen Sie sich regelmäßig – joggen Sie oder tanzen Sie oder gehen Sie kegeln?

Versuchen Sie einzuschätzen, wie lange Sie sich am Tag in irgendeiner Art bewegen.

Tauschen sie sich in der nächsten Gruppenstunde über Ihre Beobachtungen aus. Möchten Sie sich gerne mehr bewegen oder reicht Ihnen das Vorhandene aus? Gibt es Gruppenmitglieder, die sich besonders viel und gerne bewegen? Wie wirkt sich die Bewegung auf deren Leben aus? Welche Art der Bewegung macht Ihnen besonderen Spaß?



Materialien zum Thema Bewegung zum Einsatz in der Arbeit der Selbsthilfe-Gruppen

Ideen für Aktivitäten zum Thema Bewegung:

- Die meisten Selbsthilfegruppen bieten schon Aktivitäten zur Bewegung an. Hat Ihre Gruppe auch solche Aktivitäten? Machen Sie Wanderungen oder Spaziergänge oder treffen Sie sich zu Kegelnabenden? Machen Sie sich bitte bewusst, dass dies alles Aktivitäten sind, die zu Ihrer und der Gesundheit der anderen beitragen. Können und wollen Sie diese Aktivitäten erweitern? Gibt es dazu Ideen und Möglichkeiten? Vielleicht auch gemeinsam mit anderen Gruppen und Verbänden?
- Versuchen Sie einmal, die Gruppenstunde mit einem Spaziergang zu kombinieren. Also statt im geschlossenen Raum findet die Gruppenstunde während eines Spaziergangs statt. Auf diese Art entstehen vielleicht ganz andere Gespräche als sonst. Welche Gespräche ergeben sich? Sind die Gespräche dann anders? Hat diese Gruppenstunde Spaß gemacht und möchten Sie diese Art der Gruppenstunde gerne einmal wiederholen?
- Es gibt viele Bücher und Seiten im Internet, auf der Sie kleine Bewegungsspiele finden (einfach mal in Google „Bewegungsspiele Erwachsene“ eingeben und suchen lassen). Vielleicht lassen sich auch Musik und Tanz in die Gruppenstunde integrieren. Schauen Sie, welche Kompetenzen in der Gruppe da sind, wer vielleicht solche Spiele kennt und sie in die Gruppe einbringen möchte.
- Aus den Workshops zum Thema Bewegung im Rahmen des Projekts S.o.G. liegen zum Beispiel Hinweise für ein Lauftraining vor, im Info-Brief Bewegung finden Sie Anregungen für Bewegung. Sie können diese selbst ausprobieren oder in der Gruppe. Den Info-Brief finden Sie auf den Internet-Seiten der Suchtselbsthilfe-Verbände.
- Vielleicht können Sie Trainer oder Mitglieder eines Sportvereins, eines Tanzklubs aus der Region in die Arbeit einbeziehen. Sie können auch Ihren Landesverband bitten, ein Seminar oder eine Fortbildung zum Thema Bewegung anzubieten.