



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## **Gemeinsam – engagiert – mobil – fit – sportlich!**

Handout für den Workshop  
**Sport für Menschen mit Demenz**

Workshop-Leitung  
Dr. Georg Schick | BSNW Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

*SPORT BEWEGT NRW!*

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)



## Informationen zum Thema

Für einen in seiner körperlichen und/oder geistigen Funktionsfähigkeit stark beeinträchtigten Menschen ist das Thema Sturz von besonderer Brisanz. Bereits die Antizipation (Sturzangst), besonders aber ein folgenschweres **Sturzereignis** gefährdet die Mobilität der Betroffenen und wird daher nicht selten als kritisches Lebensereignis bewertet: Kann es doch die Möglichkeiten und Ressourcen eines selbstbestimmten Lebens erheblich beschneiden (z.B. durch Pflegebedürftigkeit und Institutionalisierung). Sturz ist ein **bio-psycho-soziales Phänomen**.

Mit zunehmendem Alter steigen **Risiko und Häufigkeit von Stürzen** deutlich. So stürzt in Deutschland circa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr, bei circa zehn Prozent der Stürze ist ein Knochenbruch die Folge. Allein 130 000 Oberschenkelhalsbrüche mit aufwändiger medizinischer Versorgung, verbunden mit einer dauerhaften Pflegebedürftigkeit von 20 Prozent aller Betroffenen, sind die gravierenden Konsequenzen. Das Sturzrisiko kognitiv eingeschränkter Personen ist um das Zweifache, das damit einhergehende Frakturrisiko um das bis zu Dreifache erhöht.

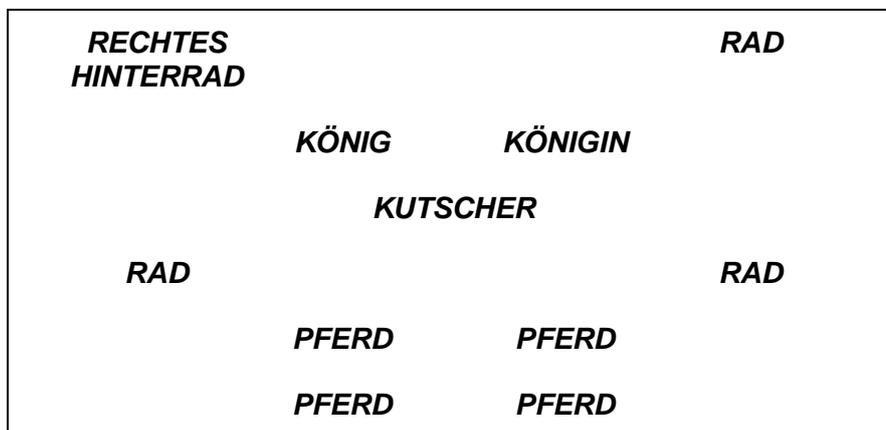
Sturzrisiko und Sturzhäufigkeit lassen sich auch bei Menschen mit Demenz nachweislich senken. Praxisbeispiele, die für eine Inklusion einzelner sich demenziell verändernder Teilnehmer in bestehenden Gruppen geeignet sind, werden in diesem Workshop vorgestellt.

## Beschreibung der Inhalte

### 1. Kutscherspiel

**Ziel** Gleichgewicht (dynamisch: aufstehen, losgehen, stoppen, hinsetzen),  
Kräftigung der unteren Extremität,  
Kommunikation, Orientierung, Aufmerksamkeit, Gedächtnistraining

**Material** Hocker/Stühle



**Ziel** Gleichgewicht (dynamisch: aufstehen, losgehen, stoppen, hinsetzen),  
Kräftigung der unteren Extremität,  
Kommunikation, Orientierung, Aufmerksamkeit, Gedächtnistraining

### **Wie werden die Stühle aufgestellt?**

Die Stühle werden bei dem Kutscherspiel in einem bestimmten Muster aufgestellt. So stehen in der ersten Reihe zwei Stühle und gleich dahinter nochmal zwei Stühle. Diese vier Stühle stehen für die benötigten vier Pferde, die beim Spiel die Kutschfahrt benötigt werden. Hinter dem Stuhl der beiden hinteren Pferde steht der Stuhl für den Kutscher. Rechts und links davor steht jeweils ein weiterer Stuhl, die für die Räder der Kutsche gedacht sind. In der Reihe dahinter gibt es natürlich wieder zwei Stühle für die Wagenräder, denn eine Hochzeitskutsche benötigt natürlich vier Reifen. Zwischen den hinteren Rädern sitzt das Königspaar.

### **Wie läuft das Spiel?**

Zuerst nehmen alle Mitspieler auf ihrem Stuhl platz. Dann muss der Spielleiter des Kutscherspiels einen Text vortragen. Für diesen Text gibt es verschiedene Ausführungen. So können zusätzliche Personen, z. B. als Wald eingebunden werden. Der Text sollte ungefähr so ablaufen, dass sich der König und die Königin über einen Ausflug mit der Kutsche unterhalten. Dann den Kutscher rufen und ihn mit der Bereitstellung der Kutsche beauftragen.

Jeder der im Text vorkommt, muss aufstehen und die ganze Kutsche einmal umrunden. Zusätzlich können weitere Bewegungen eingebaut werden. Zum Beispiel: Der Kutscher muss die Hacken zusammen schlagen, die Räder müssen sich drehen, die Pferde müssen wiehern und mit den Hufen scharren, das Königspaar muss sich verbeugen oder einen Knicks machen. So sorgt das Kutscher Spiel für Bewegung unter den Teilnehmenden.

### **Text**

In einem fernen Königreich, vor langer Zeit, bat die **KÖNIGIN** eines schönen Sommermorgens ihren Gemahl, den **KÖNIG**, darum, doch den **KUTSCHER** kommen zu lassen. Er solle die edlen weißen **PFERDE** vor die neue Kutsche mit den wundervollen goldenen **RÄDERN** spannen lassen. Dieser herrliche Tag solle angemessen bei einer Kutschfahrt über Land genossen werden. Erfreut stimmte der **KÖNIG** seiner **KÖNIGIN** zu und rief alsdann: „**KUTSCHER!** Die **KÖNIGIN** wünscht, den heutigen Tag mit einer Fahrt über Land mit der neuen Kutsche mit den goldenen **RÄDERN** und den edlen weißen **PFERDEN** zu verbringen. So bereite die königliche Kutsche vor!“

Der **KUTSCHER** eilte hinaus, um den Wunsch seines **KÖNIGS** umgehend zu erfüllen. Er zäumte die edlen **PFERDE** und spannte sie vor die königliche Kutsche. Um für die Sicherheit seines **KÖNIGS** und seiner **KÖNIGIN** zu sorgen, überprüfte er vor Beginn der Ausfahrt gewissenhaft alle **RÄDER** der Kutsche. Nachdem der **KUTSCHER** sich von der Sicherheit der königlichen Kutsche, der edlen **PFERDE** und der goldenen **RÄDER** überzeugt hatte, sprang er auf den Bock der Kutsche und lenkte sie in den Hof des Schlosses. „Mein **KÖNIG**, meine **KÖNIGIN**“, rief er, „Eure Kutsche steht bereit!“

Nachdem der **KÖNIG** und die **KÖNIGIN** in der Kutsche Platz genommen hatten, schwang der **KUTSCHER** sich auf den Bock und lenkte die königliche Kutsche mit den weißen **PFERDEN** vom Schlosshof hinaus ins Land. „Welch wundervoller Tag“, dachte der **KUTSCHER** bei sich und genoss den warmen Sonnenschein, den leichten Wind, das Klappern der Hufe der edlen **PFERDE** und das leichte Rumpeln der goldenen **RÄDER** auf der steinigen Straße. Doch nicht nur der **KUTSCHER**, sondern auch der **KÖNIG** und die **KÖNIGIN** waren allerbesten Laune. „Mein lieber **KÖNIG**“, sagte die **KÖNIGIN**, „ich bin so gerne unter unserem Volk. Vor allem mit unserer neuen Kutsche mit den goldenen **RÄDERN** und den edlen **PFERDEN**. „Meine **KÖNIGIN**“, sagte der **KÖNIG**, „du hast ja so Recht. Auch ich fühle mich wohl, wenn unser **KUTSCHER** die königliche Kutsche lenkt. Schon sein Vater stand im Dienste meines Vaters.“

Nach einer Weile lenkte die Kutsche mit den edlen **PFERDEN** in ein schattiges Waldstück und somit auf einen holprigen, mit dicken Steinen übersäten Weg. Dann, plötzlich, holperten die **RÄDER** der Kutsche über einen besonders dicken Stein und es ging ein Ruck durch das gesamte Gefährt und es knackte und knarrte gewaltig. „He **KUTSCHER!**“, rief der **KÖNIG**, „halte sofort die **PFERDE** an und sieh nach, ob mit der königlichen Kutsche alles in Ordnung ist!“

Der **KUTSCHER** überprüfte die **RÄDER** und fand schließlich den Übeltäter: „Mein **KÖNIG**, meine **KÖNIGIN**, das **RECHTE HINTERRAD** ist leicht in Mitleidenschaft gezogen, aber ich werde es im Handumdrehen reparieren und somit alle goldenen **RÄDER** wieder funktionsfähig machen! Macht Euch keine Sorgen!“ Der **KÖNIG** lächelte seine **KÖNIGIN** an. Gemeinsam warteten sie, bis der treue **KUTSCHER** das beschädigte **RECHTE HINTERRAD** repariert und den Bock der königlichen Kutsche wieder bestiegen hatte, um die Ausfahrt fortzusetzen.

Der **KUTSCHER** trieb die **PFERDE** an, und die Kutsche setzte sich in Bewegung. Mit einem fröhlichen Lied auf den Lippen genoss er, ebenso wie der **KÖNIG** und die **KÖNIGIN**, den Rest der herrlichen Ausfahrt, die nun nicht wieder gestört wurde. Die Kutsche fuhr ruhig über die Straßen des Königreichs. Und wenn sie nicht gestorben sind ...

## 2. Qi Gong: die fünf Elemente

**Ziel** Statisches Gleichgewicht, Kräftigung der unteren Extremität, Konzentration, bewusste Körperwahrnehmung, Achtsamkeit

**Material** gegebenenfalls Hocker/Stühle

### Ausgangsposition

- schulterbreiter aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien; aufrechte Haltung; Arme hängen entspannt herab

### Wasser

- die locker herabhängenden Arme vor dem Oberkörper mit lockeren Handgelenken bis Schulterhöhe anheben und wieder senken:  
*„Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers.“*
- Arme sinken weiter und leiten über zur Holzbewegung:

### Holz

- in die tiefe Hocke gehen; Fersen bleiben am Boden! dabei Hände Richtung Boden führen; Fußspitzen rutschen etwas auseinander
- Hände drehen aus dem Handgelenk von innen nach außen:  
*„Erde zum Pflanzen eines Baumes zur Seite schieben“*  
Endposition: Handflächen nach oben, kleine Finger berühren sich
- aus der Hocke hochkommen, dabei Füße wieder parallel stellen: die sich immer noch berührenden Hände steigen dabei auf und der Blick folgt ihnen: *„Der Baum wächst aus dem eingepflanzten Samen.“*
- über dem Kopf Arme seitlich öffnen bis ca. zur Waagerechten:  
*„Die Baumkrone breitet sich aus.“*
- Arme in Brusthöhe wieder zusammenführen, Handflächen nach vorn, Zeigefinger- und Daumen-Innenseiten beider Hände bilden ein Dreieck:  
*„Tigermaul“* – Übergang zu „Feuer“;  
dabei Gewichtsverlagerung nach rechts, Drehung um die Körperlängsachse um ca. 45° nach links, dabei die linke Fußspitze heben und auf der Ferse drehen

## Feuer

- bei aufrechtem(!) Oberkörper das Gewicht wieder vorverlagern
- „Tigermaul“ in Herzhöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne „schieben“: „Energie abgeben“, dabei aufrecht bleiben, Schultern sind locker
- Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander, Handflächen etwas an den Körper annähern: „Energie holen“
- zurückgewichten und drehen zur Mittelposition; Füße wieder parallel stellen
- seitenverkehrte Wiederholung, während der Drehung formen Hände „Tigermaul“
- Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander; zurückgewichten und drehen zur Mittelposition; Füße parallel stellen – Übergang zu „Erde“

## Erde

- in Lungenhöhe Handflächen auf einen imaginären Ball vor dem Körper ablegen
- Handflächen beschreiben die Form des Balls an seinen Außenseiten nach unten; am tiefsten Punkt kreuzen sich die Handgelenke (links ist oben); Handflächen nach oben: „Die Früchte der Erde einsammeln ...“
- Hände treiben auseinander, bis auf ca. Hüftbreite; dabei drehen sich die Handflächen nach unten: „... und unter den Menschen verteilen.“
- Arme entspannt und kontrolliert senken

## Metall

- Gewichtsverlagerung schräg nach links, dabei steigen Hände über Kopf; Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite; Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben; die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben
- Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte; Hände bleiben in der Position über dem Kopf
- In der Mittelposition werden die Hände nach unten geführt: „an einem Pfahl abwärts gleiten, der vor Dir steht“ Fingerspitzen immer noch nach oben, Arme sinken lassen
- seitenverkehrte Wiederholung

Videotipp: <https://www.youtube.com/watch?v=dAugW1hXgWo>

# Literatur und Medien

## Literatur

EICHENSEER, B. & GRÄSEL, E. (Hrsg.) (2011). *Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz: motorisch – alltagspraktisch – kognitiv – spirituell*. München: Elsevier / Urban & Fischer.

EISENBURGER, M. & Zak, T. (2013). *Bewegte Begegnungsstunden für Menschen mit Demenz*. Aachen: Meyer & Meyer.

GRISL, G. <http://www.yalster.com/channel/play/qigong-elemente-ubungen-funf-elemente-harmonie>

JASPER, B.M. & REGELIN, P. (2011). *Menschen mit Demenz bewegen. 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper*. Hannover: Vincentz Network.

OSWALD, W.D. (2014). *Aktiv gegen Demenz: Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA® Gedächtnis- und Psychomotoriktraining* (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.

WORMS, L. (Hrsg.) (2011). *Arbeitshilfen zur Sturzprävention in der Eingliederungshilfe. Sturzrisikofaktoren erkennen und handeln*. Bielefeld: Bethel.

## Netzseiten

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

[www.bewegung-bei-demenz.de](http://www.bewegung-bei-demenz.de)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

[www.demenz-service-nrw.de](http://www.demenz-service-nrw.de)

[www.wir-tanzen-wieder.de](http://www.wir-tanzen-wieder.de)

[www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)

[www.mal-alt-werden.de](http://www.mal-alt-werden.de)

[www.experto.de](http://www.experto.de)