

5 Didaktisch-methodische Hinweise

5.1 Gesprächs- und Reflexionsphasen

Sollen langfristig die aufgeführten Angebotsziele umgesetzt werden, müssen den Schwangeren (Bewegungs-)Anlässe angeboten werden, bei denen die gemachten Erfahrungen mit Hilfe gezielter, offener Fragestellungen reflektiert werden. Nur dadurch kann ein Austausch stattfinden, der es ermöglicht, neue, für die Gesundheitsförderung der Schwangeren und ihres Kindes wichtige Erkenntnisse langfristig zu verwurzeln und eine entsprechende Motivation zu schaffen (Nachhaltigkeit).

Wenn ein Austausch in der Gruppe stattfindet, haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, auch an den Erfahrungen der anderen teilzuhaben. So kommt es z. B. oft zu der Erkenntnis: „Es geht nicht nur mir so, bei den anderen ist das auch so.“ Außerdem erhält jede Frau durch eine kurze Reflexion die Möglichkeit, sich mit ihren Vorstellungen, Wünschen, Befinden in der Schwangerschaft und in anderen Lebensbezügen in das Angebot einzubringen. Nicht zuletzt können in den Reflexionsphasen z. B. Teilnehmermaterialien oder andere gesundheitsrelevante Informationen einfließen und vertieft werden.

Selbstverständlich ist, dass eine Angebotsstunde mit einer Begrüßung beginnt. Die Teilnehmerinnen berichten z. B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“, Tagebuch etc. ausgewertet. Am Ende der Stunde bekommt jede Teilnehmende die Gelegenheit, zu erzählen, wie es ihr in der Stunde ergangen ist und wie ihr diese gefallen hat. Gespräche sind also ganz normaler Bestandteil der Übungsstunden. Da man nicht davon ausgehen kann, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Der Übungsleiter sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten er die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren kann, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Trainingsformen bewusst zu machen und diese ggf. zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d. h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmerinnen bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmerinnen ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen.

Sicherlich ist zu Beginn eines Angebots, wenn die Frauen noch nicht so gut miteinander vertraut sind, die Bereitschaft zur Äußerung noch gering. Deshalb stehen in der Anfangsphase themenbezogene Informationsgespräche und die verbal angeleitete Wahrnehmungslenkung im Vordergrund. Um Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten. Vielleicht entsteht die Situation von ganz allein, dass eine Teilnehmerin sich zu einem Sachverhalt äußert und sich ein Gespräch entwickelt. Am Ende der Stunde bietet z. B. ein kurzer Abschlusskreis ebenfalls die Möglichkeit, Fragen noch einmal aufzugreifen. Der Übungsleiter sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmerinnen dort abzuholen, wo sie stehen“.

Ein Hauptziel des präventiven/gesundheitsfördernden Angebotes ist die bewusste, reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten in der Schwangerschaft und im Alltag. Ideal ist es, wenn die Teilnehmerinnen über die Übungs- und Trainingsformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen kann der Übungsleiter dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Dabei übernimmt der Übungsleiter kurzfristig die Rolle eines „Moderators“, der sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so zu leiten hat, dass nicht nur eine Person redet, sondern auch andere, insbesondere stillere Personen, zu Wort kommen.

Der Übungsleiter sollte darauf achten, dass die Gesprächsphasen zeitlich begrenzt und damit kurz gehalten werden. Die Gefahr, dass Erlebnisse möglicherweise zerredet werden, kann damit vermieden werden. Wenn erkennbar ist, dass die Mehrzahl der Teilnehmerinnen an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse hat, sollte der Übungsleiter vermeiden, krampfhaft ein Gespräch zu initiieren. Besser ist es dann, im Angebot „normal“ fortzufahren. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmerinnen bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es immer noch die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemüthlicher, geselliger Runde wieder aufzunehmen. Sinnvoll sind offene Fragen, „W-Fragen“ (Was?, Wie?, Wann?, im späteren Verlauf auch Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen. Kurze Antworten mit „ja“ oder „nein“ werden so weitgehend ausgeschlossen.

Hilfreich für den Übungsleiter ist es, Feedback-Regeln und Grundregeln der Moderation zu kennen und konsequent einzusetzen. Nur so kann langfristig eine Gruppen- und Lernatmosphäre geschaffen werden, in der jede Teilnehmende sich vertrauensvoll äußern und einbringen kann.

5.2 Bezug zum Alltag finden

Die Einbeziehung des Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots für Schwangere. Hier werden bereits Weichen für den zukünftigen Alltag mit dem Kind gelegt, da in dieser Zeit viele Frauen eine Umbruchsituation in ihrem Leben erleben (von der Berufstätigkeit zur vorübergehenden Zeit zu Hause). Neue Verhaltensmuster können nun erlernt und verankert werden. Bei vielen Schwangeren besteht die Bereitschaft, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu leben, da – zumindest in der ersten Schwangerschaft – ein neuer gesundheitlicher Verantwortungsbereich offenkundig wird.

Insbesondere die Reflexionsphase im Anschluss an die Übungen hilft, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z. B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss besprochen werden, welche „Muster“ jede einzelne Teilnehmerin in ihrem Alltag findet, z. B. beim selbst organisierten Training zu Hause immer noch ein paar Tagen die Lust zu verlieren und aufzuhören oder in Stresssituationen immer gleich mit Kopfschmerzen, Essattacken oder Schlafstörungen zu reagieren etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ im Alltag des Einzelnen statt? In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z. B. Pulsmessung im Sport und im Alltag üben (im Sitzen, beim Einkaufen, im Auto, beim Treppensteigen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch oder Telefonat), Treppe statt Aufzug benutzen, Besorgungen zu Fuß statt mit dem Auto machen etc.
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z. B. eigenständiges Training, einfach durchzuführende, alltagsrelevante Kräftigungsübungen etc.)
- Durchführung einer Praxiseinheit außerhalb der Sportstätten mit Bearbeitung alltagsrelevanten Gesundheitsverhaltens, z. B. die Kontrolle der Belastung beim Treppensteigen oder Aufzeigen von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten (z. B. Treppe statt Rolltreppe)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (gemeinsame Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs, spätere Gründung einer Krabbelgruppe etc.)
- Dauerhafte Integration von Bewegungsangeboten in den Alltag, z. B. durch Teilnahme an Angeboten nach der Geburt oder Teilnahme an Angeboten mit dem Kind – hier sind möglichst konkrete Informationen und Vereinbarungen hilfreich, welche Angebote wann, wo und wie weiterbesucht werden können.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode für die einzelnen Stunden. Sie bieten dem Übungsleiter die Möglichkeit, bestimmte Themen und Inhalte in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu „transportieren“ und somit Verhaltensmuster und Regeln erkennbar zu machen und Variationen zu erproben. „Tipps und Übungen für zu Hause“ helfen, die Nachhaltigkeit des präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots zu sichern.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ können Beobachtungsaufgaben sein, wie zum Beispiel die Pulsmessung in verschiedenen Alltagssituationen: Nach dem Treppensteigen, nach dem Essen, vor und nach einem stressigen Telefonat. Eine Beobachtungsaufgabe zum Thema „Förderung der (Körper)Wahrnehmung“ wäre z. B., dass die Teilnehmerinnen bewusst erfühlen sollen, wie ihr Körper im Straßenverkehr, zu Hause oder bei der Arbeit auf Stress reagiert. Eine andere „Übung“ könnte eine Umsetzungsaufgabe sein, wie z. B. die Durchführung einer zusätzlichen moderaten Bewegungseinheit über 15-20 Minuten oder einer 10-minütigen bewussten Entspannung auf der Couch etc. Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit entsprechend in der nächsten Praxiseinheit weiterarbeiten zu können. Um eigene Verhaltensmuster im Lebensalltag zu erkennen und vor allem zu verändern, ist der Einsatz von Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Umsetzungsaufgaben notwendig.

Über eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn der nächsten Angebotsstunde bieten die „Tipps und Übungen für zu Hause“ eine exzellente Möglichkeit, die Erfahrungen der Teilnehmerinnen aufzugreifen, auszutauschen und Verhaltensmuster deutlich zu machen. Eine Frage wäre dann z. B.: „Wer hat es geschafft, die zusätzliche geplante Übungseinheit durchzuführen?“ Im Regelfall wird dies nicht allen Teilnehmerinnen gelungen sein. Hier bietet sich die Chance, die Ursachen aufzudecken: „Was hat mir bei der Umsetzung geholfen?“, „Woran hat es tatsächlich gelegen, dass ich es nicht umsetzen konnte?“, „Was hat mich daran gehindert?“, „Was kann mir das nächste Mal helfen?“, „Was hat anderen geholfen?“ Und schon ist man mittendrin im Lebensalltag der

Teilnehmerinnen mit ihren Stärken und Schwächen. Um es auf den Punkt zu bringen: Es geht darum, die Muster und Regeln deutlich für jeden einzelnen erkennbar zu machen, die es verhindern, sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Es geht nicht darum, „den Finger in die Wunde“ zu legen. Die Teilnehmerinnen sollen positiv verstärkt und motiviert werden, z. B. indem sie erfahren, was den anderen geholfen hat, die „Tipps und Übungen für zu Hause“ umzusetzen, damit sie eigene Lösungsstrategien entwickeln können. Es geht um den Austausch unter den Schwangeren und um Hilfestellungen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten im Lebensalltag der Schwangerschaft und danach.

5.3 Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven/ gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten

Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmerin

Der Übungsleiter soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens“ berücksichtigt
- Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet bzw. ausprobieren lässt
- den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

Prinzipien:

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung einer gesunden Lebensweise (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen steht im Vordergrund (an den Stärken der Teilnehmerinnen ansetzen, nicht an den Schwächen)

Teilnehmerinnen-Orientierung

Der Übungsleiter soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmerinnen berücksichtigt
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen entspricht
- vielgestaltig und interessant ist
- umfassend gesundheitsfördernd ist
- sich an den Interessen der Teilnehmerinnen orientiert

Der Übungsleiter holt die Teilnehmerinnen dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten oder sein könnten.

Erlebnis-Orientierung

Der Übungsleiter soll Übungsstunden gestalten, die

- individuelle Entwicklungen ermöglichen, Erfolgserlebnisse erleben lassen (Lernen von Bewegungsabläufen und Techniken, positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Übungsformen, sportnahe Entspannungstechniken und -methoden etc.)
- körperliche Belastung, soziale Kontakte, Spaß durch das Sporttreiben erleben lassen
- eigene Leistungsfähigkeit erfahrbar machen
- Wohlfühl durch und nach Belastung, Bewegung und Entspannung erleben lassen
- dem besonderen Sicherheitsbedürfnis von Schwangeren Rechnung tragen

Handlungs-Orientierung

Der Übungsleiter soll Übungsstunden gestalten, bei der

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen, auch Beteiligung will erlernt werden/ sein)
- die Gestaltung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird
- er sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater, Moderator, Navigator einnimmt
- die Teilnehmerinnen dazu befähigt werden, Verantwortung für eine Partnerin und/oder eine Gruppe zu übernehmen