

Erlebnispädagogik

Übung 1 „Fiese Finger“

Diese Übung soll uns verdeutlichen, wie wenig wir gelernt haben, unseren Rücken bewusst wahrzunehmen. Die kurze Übung kann in einen Zusammenhang mit dem Kapitel „Unser Rücken und unser Problem mit ihm – Didaktische Grundidee“ (s. S. 2) gebracht werden. Dort wird erläutert, warum die Menschen vom Rücken ein nur sehr ungenaues mentales Modell haben.

Vorbereitung

Aufteilung der Teilnehmer in Dreier- oder Vierergruppen. Die Teilnehmer sollten möglichst enganliegende und nicht zu dicke Kleidung am Oberkörper tragen. Ideal sind Hemden, T-Shirts o. Ä.

Notwendige Requisiten

Ein Teilnehmer einer jeden Kleingruppe wird „der Blinde“ und steht mit dem Rücken zu den anderen Gruppenmitgliedern. Diese berühren den Blinden jetzt mit ihren Fingern am Rücken. Dabei darf jeder Teilnehmer zwischen einem und zehn Fingern benutzen. Der Blinde muss erraten, wie viele Finger gleichzeitig seinen Rücken berühren. Der Rücken wird wie folgt definiert: Er beginnt an den Schultern und reicht bis zur Gürtellinie. Nach einer kurzen Zeit wird gewechselt und ein anderer Teilnehmer wird der Blinde.

Tipp! Am eindrucksvollsten ist das Spiel, wenn sich auf dem Rücken des Blinden zwischen fünf und zehn Finger befinden.

Reflexion

Der Blinde wird überraschend oft falsch geraten haben. Dies soll als Indiz dafür verstanden werden, wie unsensibel wir sind, wenn etwas sprichwörtlich „hinter unserem Rücken“ passiert. Der Rücken ist nicht im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Dies zu reflektieren kann zu einer höheren Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Rücken führen.

Tipp! Eine gute Ergänzung hierzu kann der Rückentest nach Prof. Dr. Froböse darstellen, den Sie in dieser Broschüre auf Seite 9 finden.



Übung 2 „Rushhour“

Jeder kennt die Situation:

- Wir öffnen die Tür, um einen Raum zu betreten. In diesem Moment kommt uns aus dem Raum eine Person entgegen. Wir treten einen Schritt zurück, schauen uns kurz um, um niemanden anzurempeln und lassen der anderen Person den Vortritt.
- Oder wird laden eine Leiter aus einem Kleinbus: Ein kurzer Blick über die Schulter verrät uns, dass der Platz hinter uns frei ist. Also, Leiter gepackt und beim rückwärts gehen langsam aus dem Wagen ziehen.
- Zwei kleine und sehr alltägliche Beispiele, wie wichtig ein gesunder Rücken ist, ohne den wir keinen schnellen Blick über unsere Schulter werfen könnten. Und was, wenn der Rücken krank ist und uns diese Bewegungen nicht mehr gestattet?

Ziel der Übung

Die Teilnehmer sollen erfahren, wie ein kranker Rücken die eigene Bewegungsfreiheit einschränkt.

Ort und notwendige Requisiten

Die Übung kann in einem (frei geräumten) Klassensaal, der Turnhalle, Aula oder auf einem abgesteckten Platz im Freien durchgeführt werden. Je mehr Platz (im Verhältnis zur Gesamtzahl der Teilnehmer) dem Einzelnen zur Verfügung steht, desto einfacher und weniger anspruchsvoll ist die Übung. Ggf. kann sie öfters hintereinander in kleiner werdenden Bereichen durchgeführt werden.

Vorbereitung

Die Teilnehmer gehen geordnet rückwärts von Wand zu Wand durch den Raum, um die persönliche „Wohlfühlgeschwindigkeit“ zu definieren. Dies geschieht ohne jegliche Einschränkungen der Rückenbeweglichkeit.

Durchführung

- Phase 1** Die Teilnehmer laufen rückwärts durcheinander durch den Raum. Jeder sucht sich dabei seinen eigenen Weg. Ziel ist es, dass die Teilnehmer ihre „Wohlfühlgeschwindigkeit“ möglichst konstant beibehalten und keinen anderen Teilnehmer berühren. Mit Ausnahme der Vorgabe, dass die Teilnehmer rückwärts laufen müssen, gibt es keine weiteren Vorgaben.
- Phase 2** Wie Phase 1, nur mit folgender Vorgabe: Die Teilnehmer dürfen nur noch ihren Kopf bewegen und nach hinten schauen. Die Rotation des Rückens (bzw. der Lendenwirbelsäule) ist nicht gestattet.
- Phase 3** Wie Phase 2, nur mit folgender Änderung: Die Teilnehmer dürfen jetzt den Rücken wieder bewegen, nicht aber den Kopf. Der Kopf darf sich also nur so weit drehen, wie sich der Rücken dreht.
- Phase 4** Die Teilnehmer dürfen weder Rücken noch Kopf drehen.

Tipp! Der Spielleiter kann während der Übung mit einem akustischen Signal (kleine Hupe, Pfiff etc.) unerlaubte Bewegungen der Teilnehmer hörbar machen. Dies kann den Teilnehmern dabei helfen, kleine, sonst automatisch durchgeführte Bewegungen zu bemerken und zu unterlassen.

Reflexion

Die meisten Teilnehmer werden Probleme haben, die Vorgaben des Spielleiters auf Anhieb zu erfüllen. Der Automatismus der eigenen Körperbewegung ist zu selbstverständlich und zu routiniert.

- Ist es Dir passiert, dass Du trotz der „Einschränkung“ den Kopf oder den Oberkörper gedreht hast?
- Konntest Du Deine „Wohlfühlgeschwindigkeit“ durchhalten?
- Wie hat das Laufen durch den Raum mit der gesunden bzw. der eingeschränkten Rückenbeweglichkeit funktioniert?
- Wann hast Du Dich unsicher und wann sicher gefühlt?

Mögliche Transferthemen

- Hattest Du zum Beispiel im Rahmen einer Muskelzerrung oder -blockade (z. B. Hexenschuss) schon einmal eine ähnliche Einschränkung der Bewegungsfreiheit erlebt? Und wenn ja, wie war das?
- In welchen Arbeitssituationen bist Du auf einen gesunden Rücken angewiesen?
- Was würde passieren, wenn Du Deinen Rücken nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr bewegen kannst – wie in den durchgeführten Übungen?
- In welchen Situationen im Freizeitbereich wärst Du sauer und unzufrieden, wenn Du Deinen Rücken nicht frei bewegen kannst?

Erlebnispädagogik

Übung 3 „Rückenstarre“

„Altersanzüge“ sind ein erprobtes Mittel, um eine verminderte Bewegungsfreiheit im Alter zu simulieren. Aber man muss nicht unbedingt auf das Alter warten. Wer seinem Rücken keine Beachtung schenkt und ihn häufig überfordert oder unterfordert, der kann solche Bewegungseinschränkungen auch schon in jungen Jahren spüren.

Ziel der Übung

Die Teilnehmer sollen in einem bewegungseinschränkenden Rückenanzug einen Parcours durchlaufen.

Requisiten Rückenanzug

- 2 x Stock, Länge je 1 Meter
- 2 x Gürtel
- Ein oder zwei Stirnbänder

Die beiden Stöcke werden wie auf dem Foto zu erkennen mit Stirnbändern und Gürteln am Teilnehmer befestigt.

Elemente Parcours

- Auf ca. 1 m² Material verstreuen (Karten, Stifte etc.). Diese sollen in einer Kiste gesammelt werden.
- Material von einem Tisch links auf einen Tisch rechts packen
- Schreibtisch im Sitzen aufräumen
- Kiste aufheben und in ein Regal auf Kopfhöhe abstellen
- in ein Auto setzen
- hinlegen und wieder aufstehen
- ...

Durchführung der Übung

1. Der Teilnehmer durchläuft den Parcours ohne jegliche Einschränkung.
2. Der Teilnehmer durchläuft den Parcours mit dem Rückenanzug.

Während der Übung ohne Anzug können andere Teilnehmer Strichliste führen, wie oft zum Beispiel der Kopf oder der Oberkörper gedreht oder gebeugt wurde.

Reflexion

- Was denkst Du, wie oft hast Du den Kopf oder den Oberkörper gedreht oder gebeugt?
- Was hat sich mit dem Anzug verändert?
- Kannst Du Dir vorstellen, dass diese gerade erlebten Einschränkungen ähnlich realer Probleme sind?



Transfer

- Hattest Du schon einmal ähnliche Einschränkungen und wie war das für Dich?
- Kennst Du den Auslöser Deiner Rückenprobleme?
- Bei welchen Hobbys und Tätigkeiten bist Du auf diese Funktionen des Rückens angewiesen?

Übrigens! Dieses künstliche Korsett schafft sich der Körper in vielen Fällen selbst! Bei ungünstigen und ungleichmäßigen Belastungsverhältnissen durch falsche Körperhaltung, Fehlstellung oder einseitige Muskelbeanspruchung kann es zu Störungen der Rückenflexibilität kommen. Wird dieses Ungleichgewicht längere Zeit nicht behoben, kann das gesamte Stütz- und Bewegungssystem in Mitleidenschaft gezogen werden.