

# DomiGym: Verhalten der Leiterperson

In der Betreuung von betagten Menschen sind ein paar Aspekte speziell zu berücksichtigen. Sie sind unter anderem Teil des andragogischen Konzepts von Erwachsenensport Schweiz.



Im Zentrum der Beziehung zwischen der DomiGym-Leiterperson und den Teilnehmenden steht der Dialog. Es geht darum, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen und auf ein Klima zu achten, das dem Lernen und Sporttreiben förderlich ist. Die Ziele, Erwartungen und Schwierigkeiten der betagten Person in Erfahrung zu bringen, erlaubt, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen und so ein attraktives, auf sie abgestimmtes Training zu planen. Es kann durchaus sein, dass sie selbst neue Übungsideen aufs Tapet bringt. In diesem Fall braucht es oft die eine oder andere Anpassung, um die Anregungen umsetzen zu können.

## DomiGym-Leiterperson werden

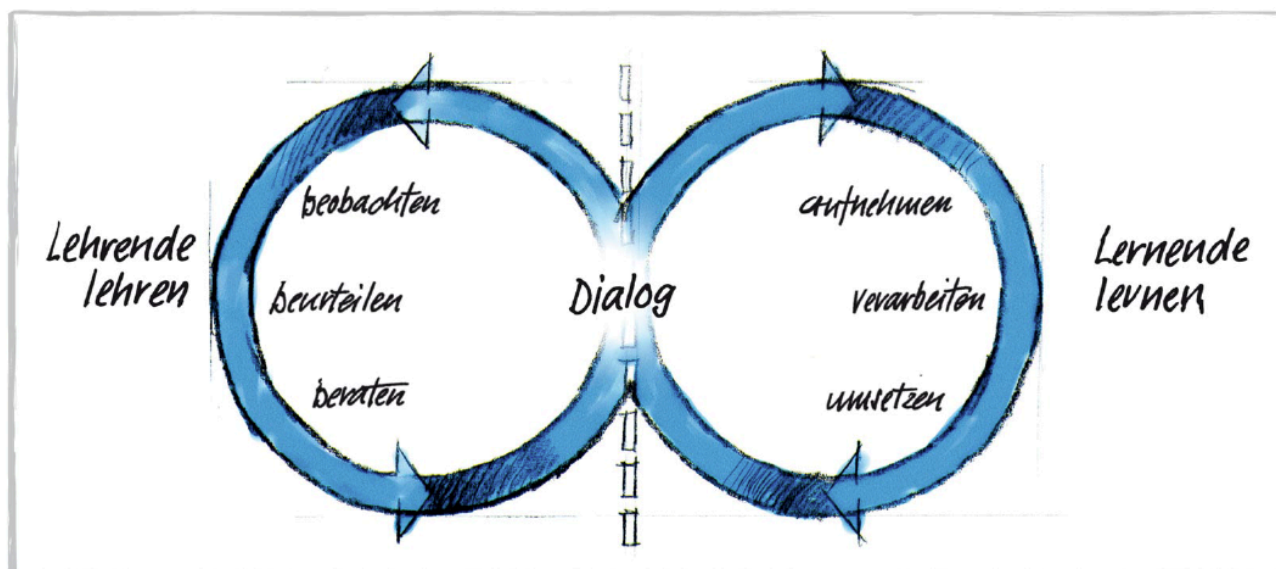
DomiGym-Kurse können von Leiterpersonen angeboten werden, die die [Grundausbildung Erwachsenensport esa](#) sowie das [Vertiefungsmodul DomiGym](#) von Pro Senectute Schweiz absolviert haben. Wer über eine gleichwertige Ausbildung verfügt, kann sie ebenfalls erteilen.

Körperliche Betätigung ist angenehmer, wenn sie als spielerisch empfunden wird. Dies gilt auch bei Seniorinnen und Senioren. Man muss allerdings vermeiden, sie wie Kinder zu behandeln, sondern vielmehr den Umständen entsprechende Übungen wählen und sich adäquat ausdrücken.

## Empathie bekunden

Die Leiterperson muss ausserdem einführend und respektvoll mit allfälligen körperlichen oder geistigen Einschränkungen umzugehen verstehen. Verständnisschwierigkeiten sind denn auch nicht selten. Sie können Hörschwierigkeiten geschuldet sein, aber auch einer langsameren Auffassung usw. Es ist Aufgabe der DomiGym-Leiterperson, herauszufinden, wie sie mit einer betagten Person «richtig» kommunizieren kann.

Besonders wichtig ist dies beim Erklären von Bewegungsabläufen. Dafür gibt es mehrere Ansätze: vormachen (visuell), anleiten (auditiv) und die Teilnehmenden experimentieren lassen («learning by doing»). Bei Letzterem soll die Leiterperson Rückmeldung geben, also korrigierend oder bestätigend eingreifen.



Modell des andragogischen Konzepts. Quelle: **Lehrmittel Erwachsenensport – Das andragogische Konzept** (S. 4).

Ins Gespräch kommen sowie Interesse und Verständnis signalisieren tragen dazu bei, ein lernförderndes Klima zu schaffen. Die Empfehlungen der Leiterperson werden von der betagten Person besser aufgenommen, umgesetzt und angewendet. Überdies erhält man bei diesem Austausch wichtige Informationen über den Alltag der Teilnehmenden und bekommt die eine oder andere Anekdote mit, die zur Auflockerung der Gymnastikstunden beitragen kann.

## Vorbildlich handeln

Ausgehend von ihren diversen Kompetenzen muss die Lehrperson im Lauf der Lektion auf unterschiedliche Art und Weise mit gutem Beispiel vorangehen:

- Persönliche Kompetenzen: allgemeines Verhalten, Pünktlichkeit, Respekt, aktives Zuhören, Verständnis usw.
- Sportartspezifische Kompetenzen: Fähigkeit zum Umsetzen der Übungen, technische Beherrschung, Gewährleisten der Sicherheit zu jeder Zeit.

Wichtig ist auch, die betagte Person beim Ausführen der Bewegungen zu begleiten, sie «mit ihr zusammen» zu machen. Dieses Engagement der Leiterperson regt die Teilnehmenden zum Mitmachen an.

## Lachen und zum Lachen bringen

Sich in einer warmherzigen Atmosphäre körperlich betätigen, wo gute Laune herrscht und hin und wieder ein humorvoller Spruch fällt, hat zweifellos eine positive Auswirkung auf das Lernvermögen. Es ist deshalb Sache der Leiterperson, ein Klima zu schaffen, in der sich die betagte Person wohl und in Sicherheit fühlt. Dieser Aspekt ist wesentlich, reicht aber nicht aus, um den Erfolg einer Lektion zu garantieren.

Konzentriert sich die Leiterperson ausschliesslich darauf, eine gute Ambiance zu schaffen, läuft sie Gefahr, die betagten Teilnehmenden allzu wenig herauszufordern, so dass sie nur begrenzte Fortschritte machen kann. Mit dieser Zielgruppe zu arbeiten, darf unter keinen Umständen darauf hinauslaufen, die Lernenden in ihrer Komfortzone zu belassen. Im Gegenteil, das Variieren der Übungen und ihrer Intensität ermöglicht der betagten Person, ihre Kompetenzen zu erhalten oder gar zu erweitern und verhilft ihr zu Erfolgserlebnissen.

### Psychosoziale Kompetenzen fördern

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten identifiziert. Die sogenannten «Life skills» (Lebenskompetenzen), ermöglichen es uns, angemessen mit den Mitmenschen sowie mit Problemen und Stresssituationen im Alltag umzugehen, unser Leben zu steuern und auszurichten. Diese Skills lassen sich nicht zuletzt in Sport- und Bewegungsangeboten trainieren.

Das nächste Weiterbildungsthema «Fördern» von Erwachsenensport Schweiz esa geht ebenfalls auf dieses Thema ein. So werden Partnerorganisationen wie etwa Pro Senectute dabei unterstützt, die Förderung der Lebenskompetenzen im und durch Sport und Bewegung noch gezielter umzusetzen.

---

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Harry Sonderegger, Leiter Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**