

Erwachsenenbildung und Behinderung

Sport und Bewegung

Fitness für alle!



Impressum

Die Zeitschrift „Erwachsenenbildung und Behinderung“ (ZEuB) wird herausgegeben von der Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e.V. (GEB). Sie erscheint zweimal jährlich, jeweils im Frühjahr (April) und im Herbst (Oktober).

Die Zeitschrift dient der Aufgabe und dem Zweck der GEB, Maßnahmen und Einrichtungen zu unterstützen, die zur Realisierung von Erwachsenenbildungsangeboten für Menschen mit Behinderung beitragen. Sie richtet sich vor allem an das Personal in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und der allgemeinen Erwachsenenbildung, an Erwachsene mit Lernschwierigkeiten oder geistiger Behinderung sowie an Wissenschaftler_innen und Studierende in den Bereichen Erwachsenenbildung, Sozial-, Sonder- und Heilpädagogik, Rehabilitationswissenschaft und Lebenslanges Lernen.

V.i.S.d.P

Dr. Vera Tillmann, Zweite GEB-Vorsitzende

Redaktion

Dr. Eduard Jan Ditschek, Berlin

E-Mail: ditschek@geseb.de

Prof. Dr. Karl-Ernst Ackermann, Berlin

E-Mail: ackermann@geseb.de

Dr. Vera Tillmann, Köln

E-Mail: tillmann@geseb.de

Manuskripte

Beiträge sind bei der Redaktion einzureichen.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Zur Manuskripterstellung siehe „Hinweise“ im Internet: www.geseb.de

Redaktionsschluss

15. Februar für die Frühjahrsausgabe,

15. August für die Herbstausgabe

und nach Vereinbarung.

Vorbehalte und Rechte

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle dadurch begründeten Rechte bleiben erhalten.

Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung der Verfasser_innen wieder und nicht unbedingt die der Redaktion bzw. der GEB als Herausgeber.

Druck

alsterpaper, Wiesendamm 22a

22305 Hamburg

www.alsterarbeit.de

Verlag

Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e.V.

c/o Hochschule Merseburg, Fachbereich

Soziale Arbeit.Medien.Kultur

(Prof. Dr. Frederik Poppe)

Eberhard-Leibnitz-Str. 2

D-06217 Merseburg

Email: kontakt@geseb.de

Internet: www.geseb.de

Über Bezugsbedingungen und Abo-Bestellung informieren Sie sich bitte auf der Internetseite der GEB.

Bankverbindung

Pax-Bank Berlin

IBAN: DE02 3706 0193 6000 7910 14

BIC: GENODEDIPAX



Cricket-Spieler

© Paula Solloway / Alamy Stock Foto

Editorial

Sport und Bewegung 2

Schwerpunktthema

Isabel Stolz / Tanja Bungter / Jonas Mockenhaupt / Vera Tillmann: Bildung im und durch Sport 3

Cornelia Remark / Vera Tillmann: Mobilität und Bewegung im Alltag 16

Timo Schädler: Erwachsenenbildung in Bewegung bei Special Olympics Deutschland 27

Wiebke Curdt: BLICKpunkte auf den BLICKWINKEL-Kongress Bewegung und Sport mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten 34

Liane Neubert / Amund Schmidt: Radfahren als Bildungserlebnis – ein Erfahrungsbericht auch über informelle Erwachsenenbildung 42

**EINFACHE
SPRACHE**

WERKSTATT-GEDANKEN

Blatt-Gold über Sport und Bewegung

51

Kontext Erwachsenenbildung

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung: Expertise für Erwachsenenbildung – Neues aus dem DIE 56

AKTIV (NICHT NUR) FÜR INKLUSIVE ERWACHSENENBILDUNG
Vera Tillmann / Cornelia Remark: Fit durch den Tag. Bewegungsübungen für zu Hause 60

Literatur – Medien – Veranstaltungen

nachhaltig klimafreundlich – Themenheft der Zeitschrift „weiter bilden“ 65

GEB in eigener Sache

Claudia Roßkopf / Frederik Poppe / Nana Eger: Wie viel KÖRPER braucht die Kulturelle Bildung? 10. Tagung des Netzwerks Forschung Kulturelle Bildung an der Hochschule Merseburg – Tagungsbericht 66

Sport und Bewegung

Kann man ein Heft zum Thema „Sport“ machen, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, wenn die Stadien leer bleiben und man auch beim Fernsehen keine aktuellen Sportereignisse mehr zu sehen bekommt? Die Frage stellten wir uns, als die Maßnahmen zur Eindämmung der Virus-Pandemie verkündet wurden. Doch wir zögerten nicht lange, denn erstens ist unser Thema nicht auf Sport und schon gar nicht auf das Konsumieren von Sport als Zuschauende beschränkt und zweitens gibt es genügend Sportarten, die man auch allein ausüben kann. Nur eine kleine Änderung haben wir aus aktuellem Anlass vorgenommen: Statt des vorgesehenen Textes zum Thema „Aktiv für inklusive Erwachsenenbildung“ haben wir Empfehlungen für Bewegungsübungen aufgenommen, die dazu motivieren sollen, im Alltag selbst „aktiv“ zu werden und fit zu bleiben.

Sowohl in dem einleitenden Beitrag des Autor_innen-Teams aus dem *Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport* (FIBS) als auch in der darauf folgenden Vorstellung des Forschungsprojekts „Mobilität im Alltag“ von *Cornelia Remark* und *Vera Tillmann* werden die positiven Wirkungen von Sport und Bewegung auf die Gesundheit, die Beweglichkeit und sogar die Persönlichkeitsentwicklung eindrucksvoll dargestellt. Special Olympics Deutschland, der Sportverband für „Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung“, hat, wie *Timo Schädler* betont, die Wichtigkeit des Sports besonders für diese Menschen erkannt und sieht die vordringliche Aufgabe darin, deren geringerer Partizipation im Sport entgegenzuwirken.

Zwei weitere Beiträge beschäftigen sich mit dem sog. BLICKWINKEL-Kongress, dem ersten inklusiven Sportkongress, der im September vorigen Jahres in Hamburg stattfand. *Wiebke Curdt* schreibt über den Verlauf und die Ergebnisse der Tagung aus der Perspektive der Mitorganisatorin, während *Liane Neubert* und *Amund Schmidt* den Kongress, aber vor allem auch die Reise von Berlin nach Hamburg mit dem Fahrrad als eindrückliches Bildungserlebnis beschreiben.

Unter dem Motto „Werkstatt-Gedanken“ kommen wieder Menschen mit Lernschwierigkeiten selbst zu Wort. Sie berichten über ihre Lieblingssportarten und begründen, warum sie Sport machen. Aber sie sprechen auch davon, welche gesundheitlichen Einschränkungen es manchmal unmöglich machen, die sportlichen Aktivitäten fortzusetzen.

In der Rubrik „Kontext Erwachsenenbildung“ gibt es wie gewohnt die Neuigkeiten aus dem *Deutschen Institut für Erwachsenenbildung* (DIE) und aus aktuellem Anlass die eingangs erwähnten Empfehlungen für Bewegungsübungen im Alltag von *Vera Tillmann* und *Cornelia Remark*. Das Heft endet mit einem Tagungsbericht und mit zwei Mitteilungen der GEB in eigener Sache.

Wir hoffen, dass wir und dass vor allem Sie als unsere Leser_innen gesund bleiben. Die Lektüre unseres Heftes hilft nicht gegen das Corona-Virus, aber sie motiviert hoffentlich zu mehr Bewegung, und das ist sicherlich auch gut für das Immunsystem.

Prof. Dr. Karl-Ernst Ackermann
Dr. Eduard Jan Ditschek
Dr. Vera Tillmann

Isabel Stolz / Tanja Bungter / Jonas Mockenhaupt / Vera Tillmann

Bildung im und durch Sport

1. Einleitung

Grundsätzlich kann zwischen Bildung *im* und Bildung *durch* Sport unterschieden werden. *Bildung im Sport* verweist auf die sportliche Aus-, Fort- und Weiterbildung in Schulen, Universitäten und Akademien, in Vereinen, Betrieben und Rehabilitationseinrichtungen und nicht zuletzt in unzähligen privaten Trainingsangeboten bzw. selbst organisierten Übungsstunden. Dabei geht es um Lernprozesse innerhalb der Sportarten, wie z.B. den Erwerb von Regelwissen und die Einübung von Abläufen und damit um die Schaffung der Voraussetzungen für verschiedene Zugänge zur Bewegungs- und Sportkultur als Sporttreibende, Zuschauende oder als Trainer_innen bzw. Übungsleiter_innen.

Bildung durch Sport stellt dagegen den Beitrag sportlicher Betätigung zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Gesundheitsprophylaxe in den Vordergrund. Sportliche Betätigung dient darüber hinaus der Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen, der Vermittlung von Einstellungen zur Lebensführung und von gesellschaftlichen Werten.

Bildung im und durch Sport lässt sich auf vielfältige Weise initiieren und kann als Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben dienen. Um dies zu erreichen, ist es vor allem notwendig, Möglichkeiten zur Sportausübung für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten zu schaffen. Bereits während

der Schulzeit soll deshalb mit dem Sportunterricht neben der Entwicklung und Entfaltung sportbezogener Fähigkeiten auch der Bildungsauftrag zur Erschließung der Bewegungs-, Spiel und Sportkultur eingelöst werden (vgl. Schulministerium NRW, 2005, S. 6). Sport fördert die Persönlichkeitsentwicklung, erhöht das Wohlbefinden und verstärkt die soziale Einbindung. Durch Sport werden außerdem Kompetenzen und Fähigkeiten vermittelt, die sich in anderen Lebensbereichen als nützlich erweisen können. Dies erfolgt jedoch nicht selbstverständlich, sondern erfordert die dafür notwendigen Rahmenbedingungen und professionellen Anleitungen (vgl. Spangenberg 2004, S. 28).

Die rechtliche Verankerung des Zugangs zu Sport und Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigung ist in der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) in Artikel 30 festgeschrieben. Die Unterzeichnerstaaten (Deutschland hat die UN-BRK 2009 ratifiziert) haben sich damit verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, um Menschen mit Beeinträchtigung die gleichberechtigte Teilhabe an Spiel-, Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen. Dabei wird sowohl auf den Zugang zu Sportangeboten in heterogenen als auch in homogenen Sportgruppen verwiesen.

In diesem Beitrag soll eine grundlegende Einführung in die vielfältigen Potentiale des Sports erfolgen und dargestellt werden, wie Sport in Deutschland organisiert ist. Dafür wird zunächst eine

Übersicht über die unterschiedlichen Auswirkungen gegeben, die Sport und Bewegung auf physischer, psychischer und sozialer Ebene erreichen können. Im Anschluss daran werden die verschiedenen Säulen des Sports und ihre Bedeutung für Menschen mit Beeinträchtigung genauer dargestellt. Abschließend wird aufgezeigt, wie der formelle und informelle Sport in Deutschland aufgebaut ist, also wo Sport und Bewegung stattfinden können und welche Strukturen dahinter stehen.

2. Effekte von Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport

Das diesem Beitrag zugrundeliegende Sportverständnis definiert sportliche Betätigung als geplante, strukturierte und wiederholte körperliche Aktivitäten, die mit dem Ziel verbunden sind, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Im Gegensatz zur körperlichen Aktivität, haben alle Bewegungsabläufe im Sport immer eine resultats- und/oder verlaufsorientierte Zielsetzung (vgl. Krug/Jordan/Mensink/Müters/Finger/Lampert 2013, S. 765–771).

Wie dargestellt, sind die Wirkungen von Sport und Bewegung vielfältig und insbesondere für Erwachsene im Hinblick auf die dauerhafte Förderung und Aufrechterhaltung ihrer körperlichen sowie psychosozialen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter bedeutsam. Durch sportliche Betätigung im Kindes- und Jugendalter werden Potentiale für einen aktiven, gesunden und sozialen Lebensstil aufgebaut, die bei regelmäßiger sportlicher Aktivität im Erwachsenenalter stetig weiterentwickelt und aufrechterhalten

werden können. Grundlegend ist hierfür jedoch, dass über die Bedeutsamkeit von Sport und Bewegung und die positiven Effekte im präventiven sowie rehabilitativen Kontext schon früh aufgeklärt wird.

Die Wirkmöglichkeiten von Sport und Bewegung lassen sich im Wesentlichen auf drei Ebenen beschreiben:

1. auf der physischen Wirkebene,
2. auf der psychischen Wirkebene,
3. auf der sozialen Wirkebene.

Die drei Wirkebenen stehen in engem Zusammenhang miteinander und beeinflussen sich im Sinne eines dynamischen Wirkungsdreiecks gegenseitig.

2.1. Wirkungen des Sports auf die Physis

Sport und Bewegung können Körperstrukturen und -funktionen im präventiven und rehabilitativen Sinne auf vielfältige Weise beeinflussen. Es gilt heutzutage als gesichert, dass sportliche Betätigung dem Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Krebs, Depression und Übergewicht entgegenwirkt (vgl. Hollmann/Strüder/Diehl/Tagarakis 2009, S.15; Hollmann/Strüder 2009; RKI 2016, S.13). Insbesondere für erwachsene Menschen mit Beeinträchtigung ist sportliche Betätigung, z.B. ein allgemeines aerobes Ausdauertraining, besonders wichtig.

In Bezug auf Herz und Kreislauf kann die Verbesserung der Sauerstoffversorgung, ein Absinken des Ruhe- und Belastungspulses sowie ein vermindertes Risiko von Herzmuskelstörungen erzielt werden (vgl. Geiger 1999 in Reuß 2010, S.13). Das Blutgefäßsystem wird durch das Absenken eines überhöhten Blut-

drucks, die Erhaltung der Gelenkelastizität sowie durch Vorbeugung von Arteriosklerose positiv beeinflusst (ebd. S.13). Bezüglich der Lungenfunktion zeigt sich durch allgemeines aerobes Ausdauertraining eine Verbesserung der Sauerstoffaufnahme, eine verbesserte Lungenreinigung von Schmutzpartikeln und Krankheitserregern, was zudem mit einer Stärkung des Immunsystems und einer Senkung der Tumorraten einhergeht (ebd. S.14). Beim Stoffwechsel können überhöhte Blutfette abgesenkt sowie der Zuckerstoffwechsel optimiert werden (ebd. S.14). Für Menschen mit einer Amputation konnte aufgezeigt werden, dass durch einen sportlich aktiven Lebensstil sowohl das Risiko chronisch degenerativer Erkrankungen als auch das Auftreten chronischer Schmerzen (z.B. Phantom- und Stumpfschmerzen) verringert werden kann (vgl. Abel/Scheuer 2015, S. 44).

Im Kontext motorischer Grundeigenschaften (Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit) kann durch Balance- und Beweglichkeitstraining vor allem mit zunehmendem Alter Sturzprophylaxe betrieben werden (vgl. Letnes/Dalen/Vesterbekkmo/Wisløff/Nes 2019, S. 1633f). Außerdem besteht die Möglichkeit, durch Sport die Körperwahrnehmung und Reizverarbeitung zu schulen, da durch die Aneignung geeigneter Kompensationsbewegungen eine verbesserte Halte- und Bewegungskontrolle erreicht werden kann (vgl. Abel/Scheuer 2015, S. 55). Durch gezieltes gesundheitsorientiertes Krafttraining lässt sich bis ins hohe Alter eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Bewegungs- und Stützapparates erreichen, was wiederum einen Beitrag zu einer autonomen und

selbstständigen Bewältigung von Alltagsaufgaben trotz körperlicher Beeinträchtigungen leisten kann (vgl. Reuß 2010, S.14).

Es lassen sich auch bedeutsame Effekte von Bewegung und Sport auf die Aufrechterhaltung der Hirnleistung aufzeigen. Das Gehirn beeinflusst maßgeblich die Qualität, Quantität und Intensität der körperlichen Arbeit (vgl. Hollmann/Strüder/Diehl/Tagarakis 2009, S. 17). Altersbedingte Veränderungen des Gehirns treten ca. ab dem 50. – 60. Lebensjahr auf und betreffen verschiedene Bereiche des Gehirns (ebd. S. 19). Bei Untersuchungsgruppen, welche aerobe Trainingsprogramme wie z.B. Spazieren gehen durchführten, konnte eine Reduktion altersbedingter Veränderungen der Hirnstrukturen aufgezeigt werden (vgl. Lawlor/Hopker 2001, S. 763-767).

2.2 Wirkungen des Sports auf die Psyche

Sport kann die wahrgenommenen physischen Kompetenzerfahrungen steigern und damit das Selbstwertgefühl sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern (vgl. Lankhorst/van der Ende-Kastelijjn/de Groot/Zwinkels/Verschuren/Backx/Visser-Meily/Takken 2015, S. 1-10; Weiss/Diamond/Denmark/Lovald 2003, S. 281f). Die Steigerung von Lebensqualität und -zufriedenheit bzw. Wohlbefinden durch Sport kann wiederum die Teilnahme an weiteren sportlichen Angeboten steigern und damit helfen, einen aktiven Lebensstil sowie die autonome Alltagsbewältigung über die Lebensspanne hinweg aufrechtzuerhalten.

Beispielsweise zeigt ein aktueller systematischer Review zu Sport und körperlicher Aktivität bei Epilepsien ent-

gegen des jahrzehntelangen empfohlenen Sportverbots für die Zielgruppe auf, dass Sport und körperliche Aktivität die Lebensqualität Betroffener erhöhen, Komorbiditäten reduzieren sowie gegebenenfalls positiv auf die Anfallsfrequenz wirken können. Menschen, die an Epilepsie erkrankt sind, sollten nicht grundsätzlich vom Sporttreiben abgehalten, sondern eher dazu ermutigt werden (vgl. van den Bongard/Hamer/Sassen/Reinsberger 2020, S.1-6).

Autonomie und Selbstbestimmung im Sport verstärken über die persönliche Mobilität hinaus das Potential, der sozialen Isolation vorzubeugen und die Teilhabe an anderen gesellschaftlichen Bereichen anzubahnen und aufrechtzuerhalten (vgl. Abel/Scheuer 2015, S. 55). Zusätzlich kann durch Sport und Bewegung neben einer Steigerung des Wohlbefindens auch Frustrations- und Spannungsabbau erreicht werden (vgl. Abel/Scheuer 2015, S. 74).

Zur Vorbeugung und Linderung von Depressionen, welche bei älteren Menschen häufig als Sekundärerkrankungen (z.B. im Kontext chronisch-degenerativer Erkrankungen) auftreten, kann gemäß Zahner & Steiner (2010, S. 51-55) insbesondere durch Krafttraining ein positiver Effekt erzielt werden. Damit geht auf physiologischer Ebene ein Anstieg bzw. die Freisetzung verschiedener Botenstoffe und Glückshormone einher, welche die Selbstwirksamkeitserwartungen und die selbst wahrgenommene Handlungskompetenz positiv beeinflussen können (ebd. S.55).

Eine besonders wirksame ‚Therapie‘ im Erwachsenenalter ist das Spielen. So werden z.B. durch Bewegungsspiele Dopamin und dopaminerge Rezeptoren

für die emotionale Umsetzung im Gehirn gebildet, welche wirksam gegen frühzeitiges Altern und Demenz sein können (vgl. Liesen 2009, S. 212-213). Durch individuelle Erfolgserlebnisse, Kreativität und Spaß kann dies einen positiven Effekt auf den Erhalt der geistigen und psychischen Fitness haben (ebd. S. 213).

2.3 Die sozialen Wirkungen des Sports

Sportliche Aktivität insbesondere in Team- und/oder Gruppensportarten kann soziale Kompetenzen fördern, wie z.B. Teamfähigkeit, Verantwortungsübernahme, Planungs- und Problemlösungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, aber auch Empathie. Diese Fähigkeiten werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zusammenfassend als „life skills“ (Lebenskompetenzen) bezeichnet, da ihnen psychosoziale Lernprozesse zugrunde liegen (vgl. Rolf 2012, S. 3; WHO 1994, S. 5). Auch die Schulung und das Erleben eines Gruppengefühls sowie Fairness und soziales Handeln spielen auf der sozialen Wirkebene des Sportes eine bedeutsame Rolle (vgl. Abel/Scheuer 2015, S. 74).

Sportliche Aktivität hat im Kontext von zielgerichtetem regelmäßigem Training das Potential, auf sportliche Anforderungen mit körperlicher Leistungssteigerung zu reagieren. Die Sporttreibenden wachsen mit den an sie gestellten Anforderungen, indem die eigenen Fähigkeiten z.B. durch regelmäßige Wiederholungen und Übungen, in Form von Training und ggf. in Wettkämpfen, erweitert werden. Gleichzeitig haben Sport und Bewegung einen spielerischen Charakter. Scheitern und Fehler bleiben hier ohne ernsthafte Konsequenzen, anders als z.B. in der Ar-

beitswelt (Laging 2011, S. 39).

Für die Menschen mit Beeinträchtigung besonders bedeutsam ist das gemeinsame Sporttreiben in inklusiven Sportgruppen. Es kann die psychosoziale Entwicklung positiv beeinflussen und darüber hinaus Teilhabepotentiale bieten, sofern das gemeinsame Tun als etwas Positives wahrgenommen wird (vgl. Froböse 2015, S.21). Eine wesentliche Grundvoraussetzung ist in diesem Zusammenhang, dass die Teilhabe am Sport dadurch definiert ist, dass die betreffenden Personen selbstbestimmt an einem Sportangebot teilnehmen, welches bedürfnis- und interessengerecht ausgewählt wurde, und sie sich dort zugehörig und akzeptiert fühlen (vgl. Anneken 2015, S.26). Ist dies der Fall, kann durch die Teilhabe am Sport auch eine Teilhabe in weiteren gesellschaftlichen Substrukturen erreicht werden, z.B. eine Teilhabe an Freizeitveranstaltungen, Turnieren sowie kulturellen oder politischen Veranstaltungen.

Eine Studie von Palasino et al. (2009, S. 1313) zeigt für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen mit Cerebralparese neben positiven physischen sowie psychischen Effekten auf, dass diese durch soziale Teilhabe an gesellschaftlichen Freizeitaktivitäten alltagsrelevante soziale Kompetenzen (z.B. Problemlösekompetenz und berufliche Schlüsselkompetenzen) entwickeln konnten. Positive Bewegungs- und Sozialerfahrungen im Kindes- und Jugendalter bilden einen wichtigen Grundstein der Erschließung der Bewegungs- und Sportkultur im Hinblick auf die Teilhabe am gesellschaftlichen Subsystem Sport über die Lebensspanne hinweg. Durch eine erfolgreiche Teilhabe am Gesellschaftsbereich Sport können über die sportliche Betätigung an

sich weitere Teilhabeeffekte in anderen gesellschaftlichen Bereichen ermöglicht werden, z.B. kann aus einer Steigerung der physischen und psychosozialen Leistungsfähigkeit im Kontext Sport eine Steigerung der Arbeitsfähigkeit und der Teilhabe am Arbeitsleben resultieren (vgl. Anneken 2015, S. 25; van den Berg/Elders/de Zwart/Burdorf 2009, S. 211-220). Auch durch die passive (nicht aktiv sportliche) Teilnahme an Sportveranstaltungen, z.B. als Zuschauer oder als Fan im Kontext von Fankultur oder als Unterstützung im Kontext des Ehrenamts, können positive Effekte durch Sport erzielt werden. Diese ‚passive‘ Teilnahme lässt sich als niedrigschwelliger Zugang zur Sportkultur beschreiben, welcher Interaktionsanlässe schafft, Identifikationsmöglichkeiten bietet und Zugehörigkeit fördert.

3. Die Bereiche des Sports

Sportliche Aktivitäten lassen sich in die Bereiche Rehabilitationssport, Schulsport, Freizeit- und Breitensport sowie (Hoch-)Leistungssport einteilen, die im Folgenden näher beschrieben werden (s. Abb. 1). Sie unterscheiden sich im Wesentlichen in ihren Zielen, ihren Zugängen und in ihrer Finanzierung.

3.1 Rehabilitationssport

Der Rehabilitationssport ist eine besondere Organisationsform für Menschen mit Beeinträchtigung und Personen, die von einer Beeinträchtigung bedroht sind. Die sportlichen Aktivitäten in diesem Bereich sind als sogenannte „Ergänzende Leistungen“ zur medizinischen Rehabilitation im Sozialgesetzbuch IX verankert (vgl. BAR 2011). Auf dieser Grundlage

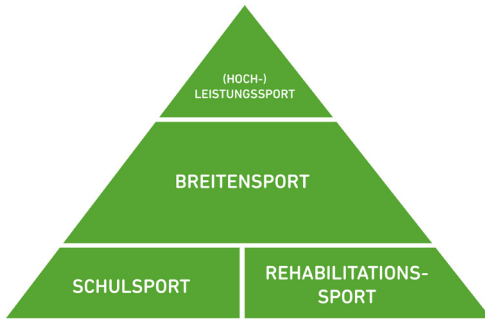


Abb. 1: Die vier großen Bereiche des Sports (Eigendarstellung)

wird Menschen mit einer angeborenen, erworbenen oder drohenden Beeinträchtigung die Teilnahme an Bewegungs- und Sportangeboten ermöglicht. Die Angebote und die Ausbildung der Übungsleiter_innen unterliegen vorgegebenen Standards und müssen entsprechend zertifiziert und kontrolliert werden. Ist dies der Fall, werden die Teilnahmegebühren als rehabilitative Pflichtleistung durch die Rehabilitationsträger anteilig finanziert, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Die Angebotsinhalte verfolgen in Anlehnung an das bio-psychoziale Modell der International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) einen ganzheitlichen Ansatz (vgl. Schuntermann 2009). Es geht nicht nur darum, die körperliche Leistungsfähigkeit wieder herzustellen bzw. zu erhalten, vielmehr sollen auch psychosoziale Faktoren berücksichtigt werden. In kommunikativen bzw. gruppenspezifischen Prozessen wird auf die Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung hingearbeitet, um Grundlagen für eine lebenslange Sportmotivation zu schaffen. ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ und ein langfristiges, eigenverantwortliches Sporttreiben sind die zentralen nachhaltigen Ziele des Rehabilitationssports, die die ge-

sellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen verbessern und sichern sollen (vgl. BAR 2011). Die Dauer einer Rehabilitationssportmaßnahme variiert und ist abhängig von der zugrunde liegenden Indikation sowie von einer möglichen Folgeverordnung. Im Idealfall schließt sich ein nahtloser Übergang in den Breiten- und Freizeitsport an, so dass der Rehabilitationssport als Brückenschlag in das eigenverantwortliche Sporttreiben im allgemeinen Sportsystem dient (Anneken/Bungter 2015).

3.2 Schulsport

Auch der Schulsport stellt eine wichtige Brücke in den Freizeit- und Breitensport dar. Er soll in dem Zusammenhang einen Doppelauftrag erfüllen: die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport auf der einen Seite und die Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur auf der anderen Seite (vgl. Schulministerium NRW 2005, S. 6). Wenn beide Ziele im Schulsportunterricht konsequent verfolgt werden, ist der Weg in den außerschulischen Bereich und damit in den Freizeit- und Breitensport geebnet. Enge Kooperationen mit ortsansässigen Vereinen haben sich dabei in den letzten Jahren als erfolgsversprechend erwiesen (z.B. Aktionstage, Schulfeste) (vgl. Anneken/Stolz 2017; Schoo, 2010). Der Übergang von der Förderschule in den außerschulischen Sport ist jedoch häufig dadurch erschwert, dass es sich um Ganztagschulen mit einem oft großen Einzugsgebiet und damit einhergehenden weiten Fahrtwegen handelt (vgl. Schulz 1997). Für ein außerschulisches sportliches Engagement bleibt oftmals zu wenig Zeit. Umso wichtiger ist es, durch Bewegung, Spiel und Sport po-

sitiv auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen einzuwirken. Dafür ist sowohl in den Förderschulen als auch im inklusiven Sportunterricht der Regelschulen ein adäquater Umgang mit Heterogenität und Vielfalt erforderlich (vgl. Tiemann 2012, S. 168f; Fediuk 2008). Im Idealfall gelingt dadurch eine Bewegungs- und Sportmotivation über die Schulzeit und über die Grenzen der schulsportlichen Aktivitäten hinaus.

3.3 Freizeit- und Breitensport



Angebote im Freizeit- und Breitensport für Menschen mit Beeinträchtigung unterscheiden sich kaum von denen für Menschen ohne Beeinträchtigung (vgl. Knoll/Fessler 2015, S. 226-237). Allerdings gibt es durch behinderungsspezifische Sportarten eine noch größere Vielfalt (z.B. Goalball). Freizeitsport steht für die Vielfalt von Bewegungs- und Sportangeboten, die in der Freizeit und außerhalb von Institutionen wie Betrieb oder Schule ausgeübt werden. Breitensport ist ein Teil des Freizeitsports, der häufig mit Mitgliedschaften in Non-Profit-Organisationen (meist Sportvereinen, aber auch schulischen oder kirchlichen Institutionen, Selbsthilfegruppen) verbunden ist (vgl. Knoll/Fessler, 2015; Wopp/Dieckert 2002, S. 11-21). Im Gegensatz zum Re-

habilitationssport werden Breitensportliche Angebote von den Teilnehmenden über einen Mitgliedsbeitrag selbst finanziert.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) wie auch der Deutsche Behindertensportverband (DBS) bezeichnen den Breitensport als „Sport für Alle“. Damit Bewegungs- und Sportangebote diesem Anspruch gerecht werden, ist der Umgang mit Heterogenität in den Gruppen ein wesentliches Qualitätsmerkmal im Freizeit- und Breitensport (vgl. Fediuk 2008). Hinsichtlich der Vielfalt und Ausprägung von Behinderungsformen spielen vor allem die Prinzipien der Differenzierung und Individualisierung eine wichtige Rolle in der Angebotsgestaltung (vgl. Anneken 2014, S. 30-33; Kosel/Froböse 1999). Hierin liegt auch das große inklusive Potential des Freizeit- und Breitensports begründet, da eine gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung möglich wird. Wichtig ist an dieser Stelle zunächst, dass die Rahmenbedingungen stimmen – so sollten Sportstätten möglichst barrierefrei erreichbar sein und Übungsleiter_innen und Trainier_innen qualifiziert und fortgebildet werden.

Wesentliche Ziele des Breitensports sind der lebensbegleitende Spaß an der Bewegung und das gesellige Miteinander. Der Breitensport knüpft damit idealerweise an den Rehabilitationssport und Schulsport an, kann aber auch ein Sprungbrett in den (Hoch-)Leistungssport sein (siehe Abb.1).

3.4 (Hoch-) Leistungssport



Wenn Themen wie Leistungssteigerung, Leistungsgrenzen, Wettkampf- und Konkurrenzgedanken mehr in den Fokus rücken, befinden sich Athlet_innen aus dem Schul-, Freizeit oder Breitensport auf dem Sprung in den (Hoch-) Leistungssport (vgl. Emrich 2003, S.343-344).

Leistungs- und Breitensport unterscheiden sich in ihren Zielen. Während beim Freizeit- und Breitensport der Spaß an der Bewegung, auch der sportliche Wettstreit sowie die personalen und sozialen ‚Nebeneffekte‘ des Sports im Vordergrund stehen, geht es im Leistungssport darum, mit einem Höchstmaß an persönlichem Einsatz Siege und Rekorde zu erzielen. Das gilt gleichermaßen für den olympischen wie auch für den paralympischen und deaflympischen Spitzensport. Letzterer bezeichnet den leistungssportlichen Wettbewerb von ausschließlich gehörlosen Athlet_innen, die sich alle zwei Jahre im Wechsel in Sommer- und Winterspielen miteinander messen. Gehörlose Sportler_innen verzichten aufgrund häufiger Kommunikationsprobleme auf eine Teilnahme an den paralympischen Spielen.

Viele leistungssportlich betriebene Sportarten im Sport von Menschen mit Beeinträchtigungen findet man mit ge-

wissen Regelanpassungen analog im Spitzensport von Menschen ohne Beeinträchtigung. Eine Ausnahme stellt das speziell für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen entwickelte Goalball dar (vgl. Schliermann 2015, S. 238-247). Die stattfindenden Meisterschaften und Wettkampfformate variieren je nach Verbreitung und Professionalisierung einer Sportart. Im Sitzvolleyball gibt es beispielsweise jährlich stattfindende deutsche Meisterschaften, alle zwei Jahre eine Europameisterschaft sowie alle vier Jahre eine Weltmeisterschaft bzw. paralympische Spiele.

Charakteristisch im Leistungssport von Menschen mit Beeinträchtigungen ist die Einteilung der Athlet_innen in verschiedene Startklassen mit dem Ziel der Chancengleichheit (Bundesinstitut für Sportwissenschaft 2014). Die Klassifizierungssysteme variieren je nach Sportart stark in ihrer Vorgehensweise und Startklassenanzahl. Es lassen sich jedoch zwei grundlegende Vorgehensweisen voneinander unterscheiden: Die medizinischen Klassifizierungssysteme differenzieren die Athlet_innen ausschließlich anhand von Form und Schweregrad der vorliegenden körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigung. Früher wurde deshalb auch von „Schadensklassen“ statt „Startklassen“ gesprochen.

In der Leichtathletik ist diese Einteilung nach medizinischen Kriterien noch immer vorherrschend. In vielen anderen Sportarten kommen allerdings immer häufiger funktionelle Klassifizierungssysteme zum Einsatz. Dabei entscheidet die Leistungsfähigkeit in spezifischen, sportarttypischen Bewegungen und Grundfertigkeiten über die Startklasseneinteilung. Dies führt dazu, dass Menschen

mit verschiedenen Beeinträchtigungen in einer Startklasse starten. Beispiele sind das Schwimmen als Individualsportart und Rollstuhlbasketball als Mannschaftssport. Im deaflympischen Leistungssport gibt es dagegen nur eine Startklasse, in der sich Athlet_innen befinden, die mindestens einen Hörverlust von 55 Dezibel auf dem besseren Ohr ohne Hörhilfen aufweisen (vgl. Schliermann 2015, S. 238-247).

Technische Fortschritte der Hilfsmittelindustrie (z.B. Prothesen, Rollstühle) beeinflussen neben dem Freizeit- und Breitensport vor allem die Leistungsentwicklung im Spitzensport (vgl. Burkett/McNamee/Potthast 2011, S. 643-654). Die regelkonforme Nutzung dieser Hilfsmittel und die Eindämmung der auch im Behindertensport auftretenden Dopingproblematik gewinnen durch das stetig steigende Leistungsniveau an Bedeutung (vgl. Thevis/Hemmersbach/Geyer/Schänzer 2009, S. 918-924). Dem stehen international viele ‚Vorzeigethlet_innen‘ gegenüber, die immer wieder eindrucksvoll demonstrieren, welche sportlichen (Höchst-)Leistungen von Menschen mit Beeinträchtigungen unter regelkonformen Bedingungen erbracht werden können.

4. Die Organisationsstruktur des Sports in Deutschland

Die Art und Weise, wie in Deutschland Sport getrieben wird, lässt sich in zwei große Sektoren gliedern: den informellen, selbstorganisierten und den formellen, organisierten Sportsektor. In der erwachsenen Bevölkerung ist der selbstorganisierte Sport am weitesten verbreitet.

72% der Sportler_innen über 16 Jahren betreiben nach eigenen Angaben selbstorganisiert Sport (vgl. BMWi/BISp 2019). Die übrigen 28% der Sportler_innen sind in mindestens einem Sportverein aktiv. Rund 92% aller Sportaktivitäten werden selbstorganisiert ausgeübt. Dabei gehören Radfahren, Schwimmen, Fitness und Laufen/Joggen zu den am häufigsten in Selbstorganisation betriebenen Sportarten.

An der Spitze des organisierten Sports in Deutschland steht der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) als Dachverband. Ihm untergeordnet sind in drei Kategorien weiterer Verbände:

- 16 Landessportbünde,
- 66 Spitzenverbände,
- 19 Verbände mit besonderen Aufgaben.

Die Basis des organisierten Sports in Deutschland bilden ca. 90.000 Turn- und Sportvereine mit mehr als 27 Millionen Mitgliedern (vgl. DOSB 2020). Die 16 Landessportbünde sind dabei den Vereinen auf der jeweiligen Landesebene vorangestellt. Sie sind vor allem für die Steuerung der Sportpolitik und die öffentlichen Geldflüsse innerhalb ihres Zuständigkeitsbereichs verantwortlich. Die Spitzenverbände des DOSB untergliedern sich noch einmal in 40 olympische Spitzenverbände wie den Deutschen Leichtathletik-Verband oder den Deutschen Skiverband und 26 nicht olympische Spitzenverbände wie den Deutschen Behindertensportverband (DBS) oder den Deutschen Kegler- und Bowlingbund. Zu den Aufgaben der Spitzenverbände gehören neben der Organisation des Wettkampf- und Leistungssports auch Aufgaben wie die Talentsuche und

-förderung oder das Festlegen der Regeln in den jeweiligen Sportarten (vgl. Digel 2018). Zu den 19 Verbänden mit besonderen Aufgaben (VmbA) werden Verbände wie der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband oder der Deutsche Betriebssportverband gezählt. Die VmbA ergänzen sich mit ihren unterschiedlichen Strukturen, Aufgabenfeldern und Größen gegenseitig. Weiterhin legen die VmbA besonderen Wert auf eine faire und ganzheitliche Sportbewegung (vgl. DOSB 2020).

Die Organisationsstruktur des Sports ist nicht alleine von der jeweiligen Sportart abhängig. Vielmehr bestimmen auch andere Faktoren, wie zum Beispiel die Beeinträchtigung eines Menschen, die Struktur des Sports in Deutschland mit (vgl. Tillmann 2015, S. 38-44). Im Hinblick auf das Thema Inklusion im Sport zeigt sich hierbei beispielsweise, dass die Aufgabe der Gestaltung und der Organisation inklusiver Sportangebote vor allem den Vereinen obliegt. Als ein inklusives Sportangebot wird hierbei nach dem Index für Inklusion im und durch Sport ein Sportangebot bezeichnet, an dem jeder sportinteressierte Mensch mit und ohne Beeinträchtigung teilnehmen kann und Menschen mit Beeinträchtigung nicht durch Barrieren (menschlich, strukturell, kulturell, etc.) davon abgehalten werden (vgl. DBS 2014). Ein besonderes Merkmal von inklusiven Angeboten ist, dass diese eine hohe Heterogenität hinsichtlich der Teilnehmenden aufweisen und somit Besonderheiten bezüglich der Organisation erfordern.

Im Hinblick auf die Strukturen des Sports in Deutschland lässt sich zusammenfassend festhalten, dass der organisierte und der selbstorganisierte Sport

grundsätzlich keine Gegensätze darstellen. Die meisten Sportler_innen, die in einem Verein aktiv sind, betreiben zusätzlich selbstorganisiert weiteren Sport. Laut Angaben des BMWi und des BISp (2019) üben Sportler_innen in Deutschland über das Jahr verteilt durchschnittlich ca. vier verschiedene Sportarten aus.

5. Fazit

Durch seine Ziele und Effekte kann Sport einen wichtigen Beitrag zur selbstbestimmten Teilhabe am gesellschaftlichen Leben leisten. Sport für alle ist aber noch keineswegs flächendeckend gesichert. Derzeit lassen sich noch zahlreiche Barrieren finden, welche Menschen mit Beeinträchtigung eine selbstbestimmte Teilhabe am Sport erschweren. So können z.B. in ländlichen Regionen im Gegensatz zum städtischen Raum, eine geringe Angebotsdichte von Sportvereinen sowie die unzureichende Anbindung an den ÖPNV eine Herausforderung darstellen. Auch die beschriebene formelle und informelle Sportwelt mit ihren Übungsleiter_innen und Trainer_innen ist noch nicht an dem Punkt, ein adäquates Sportangebot für jeden Menschen und insbesondere heterogene Teilnehmergruppen anbieten zu können. An dieser Stelle gilt es in den nächsten Jahren zunehmend Ausbildungs- und Fortbildungsmöglichkeiten zu konzipieren.

Die mangelnde Passung des Sportangebots an die Zielgruppe der Menschen mit Beeinträchtigungen und/oder die erschwerte Erreichbarkeit können auch zu Unsicherheit, Bewegungsangst oder fehlender Motivation führen, wodurch diese Menschen Gefahr laufen, langfristig einen

zunehmend inaktiven Lebensstil zu führen. Um dem entgegenzuwirken, können z.B. durch die Initiierung von bedarfsgerechten Sport- oder Assistenzangeboten sowie durch vermehrte Vernetzung von Sportanbietern, sozialen Einrichtungen und Bildungseinrichtungen Synergien gebildet und Möglichkeiten einer selbstbestimmten Teilhabe an Sportangeboten geschaffen werden.

Eine bedeutende Prämisse für die sportliche Teilhabe über die Lebensspanne hinweg ist gemäß Brehm (2001) die Vermittlung von Effekt- und Handlungswissen im Kontext eigener sportlicher Aktivität (Brehm 2001 in Reuß 2010, S.15). Ein erfolgreiches und selbstbestimmtes Training beinhaltet, dass die Sinnhaftigkeit der sportlichen Aktivität verstanden wird und sich die Person über die Wirkungen ihres sportlichen Handelns bewusst ist (ebd. S.15). Dabei obliegt es den Erwachsenenbildner_innen sowie professionellen Fachkräften und Übungsleitenden, Motivation, Handlungswissen und -kompetenz im Kontext Sport zu vermitteln, um damit nicht nur die selbstbestimmte Teilhabe am Gesellschaftsbereich Sport zu fördern, sondern eine Übertragung und Nutzung der im Sport erworbenen Kompetenzen auch über den Sport hinaus in andere gesellschaftliche Bereiche zu ermöglichen.

Literatur

- Abel, Thomas / Scheuer, Tanja (2015): Sportler mit körperlichen Beeinträchtigungen. In: Schliermann/Anneken/Abel/Scheuer/Froböse, S.74.
- Anneken, Volker (2015): Gesellschaftliche Teilhabe durch Sport. Ebd., S. 25-32.
- Anneken, Volker (2014): Sportpädagogische Handeln. Ebd., S. 21.
- Anneken, Volker / Bungter, Tanja (2015): Rehabilitationssport. In: Wegner/Scheid/Knoll (Hrsg.), S. 216–225.
- Anneken, Volker / Stolz, Isabel (2017): Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport. Projektbericht. Landschaftsverband Rheinland (Hrsg.). Köln: Selbstverlag.
- BAR – Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (2011): Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 1. Januar 2011. Frankfurt am Main.
- BMWi – Bundesministerium für Wirtschaft und Energie / BISp - Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.) (2019): Sport inner- oder außerhalb des Sportvereins: Sportaktivität und Sportkonsum nach Organisationsform. Im Internet: www.bmwi.de/Redaktion/DE/Publikationen/Wirtschaft/sportwirtschaft-2019.pdf (Stand: 21.01.20).
- Brehm, Walter / Pahlmeier, Iris / Tiemann, Michael (2001): Gesundheitsprogramme für Erwachsene. Schorndorf.
- Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.) (2014): Das Klassifizierungssystem der paralympischen Sportarten. Bonn.
- Burkett, Brendan / McNamee, Mike / Pott-hast, Wolfgang (2011): Shifting boundaries in sports technology and disability: equal rights or unfair advantage in the case of Oscar Pistorius? Disability & Society. 26, H. 5, S. 643–654.
- DBS – Deutscher Behindertensportverband (Hrsg.) (2014). Index für Inklusion im und durch Sport. Ein Wegweiser zur Förderung der Vielfalt im organisierten Sport in Deutschland. Frechen.
- Digel, Helmut (2018): Strukturen des Sports in Deutschland. Im Internet: http://sport-quergedacht.de/wiss_beitrag/strukturen-des-sports-in-deutschland-ii/ (Stand: 06.02.20).
- DOSB – Deutscher Olympischen Sportbund (2020): Mitgliedsorganisationen. Im Internet: www.dosb.de/ueber-uns/mitgliedsorganisationen (Stand: 22.01.20).
- Emrich, Eike (2003): Leistungssport. In: Peter Röthig / Robert Prohl u.a. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf, S. 343–344.

- Fediuk, Friedhold (2008): Sport in heterogenen Gruppen. Integrative Prozesse in Sportgruppen mit behinderten und benachteiligten Menschen. Aachen.
- Froböse, Ingo (2015): Behindertensport im Kontext von Prävention und Rehabilitation. In: Schliermann/Anneken/Abel/Scheuer/Froböse, S. 21.
- Geiger, Ludwig (1999): Gesundheitstraining - biologische und medizinische Zusammenhänge, gezielte Bewegungsprogramme zur Prävention. München.
- Hollmann, Wildor / Strüder, Heiko Klaus / Diehl, Julia / Tagarakis, Christos V.M. (2009): Gehirn, Geist und körperliche Aktivität. In: Hollmann, Wildor (Hrsg.) (2009): *Ausgewählte Kapitel der Sportmedizin*. Sankt Augustin, S. 11–24.
- Kosel, Horst / Froböse, Ingo (1999): *Rehabilitations- und Behindertensport. Körper- und Sinnesbehinderte*. München.
- Knoll, Michaela / Fessler, Norbert (2015): Freizeit- und Breitensport für Menschen mit Behinderungen. In: Wegner/Scheid/Knoll (Hrsg.), S.226–237.
- Krug, Susanne / Jordan, Susanne / Mensink, Gert B. M. / Müters, Stephan / Finger, Jonas / Lampert, Thomas (2013): *Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)*. In: *Bundesgesundheitsblatt*. 56 (5-6), S. 765–771.
- Laging, Ralf (2011): Leitprinzipien einer pädagogischen Bewegungslehre. Sport aus fachdidaktischer Sicht. In: *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung*. 4, S. 39–42. Im Internet: www.die-bonn.de/zeit-schrift/42011/fachdidaktik-04.pdf (Stand: 27.02.2020).
- Lankhorst, Kristel / Van der Ende-Kastelijin, Karin / de Groot, Janke / Zwinkels, Maremka / Verschuren, Olaf / Backx, Frank / Visser-Meily, Anne / Takken, Tim (2015): Health in Adapted Youth Sports Study (HAYS): health effects of sports participation in children and adolescents with a chronic disease or physical disability. 4, H. 1, S. 1-10.
- Lawlor, Debbie A. / Hopker, Stephen W. (2001): The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: A systematic review and meta regression analysis of randomized controlled trials. *British Medical Journal*. 322, H. 7289, S. 763–767.
- Letnes, Jon Magne / Dalen, Håvard / Vesterbekkmo, Elisabeth / Wisløff, Ulrik / Nes, Bjarne (2019): Peak oxygen uptake and incident coronary heart disease in a healthy population: the HUNT Fitness Study. *European Heart Journal*. 40, H. 20, S. 1633–1639.
- Liesen, Heinz (2009): Entwicklung, Leistung, Gesundheit durch das Training der „Sinne“ (Ein Beitrag zur sportmedizinischen Trainingslehre). In: Hollmann, Wildor (Hrsg.): *Ausgewählte Kapitel der Sportmedizin*. Sankt Augustin, S. 212–213.
- Palasino, Robert J. / Kang, Lin-Ju / Chiarello, Lisa A. / Orlin, Margo / Oeffinger, Donna (2009): Social and Community Participation of children and Youth with cerebral palsy is associated with age and Gross Motor Functioning Classification. *Physical Therapy*. 89, H. 12, S. 1304–1314.
- Reuß, Peter (2010): *Fitnessstraining für Senioren 60+*. Eine Konzeption für das ganzjährige Training im Freien. Schorndorf.
- RKI – Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2016): *Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis*. Berlin. Im Internet: www.gbe-bund.de/pdf/kurzfassung_gesber_2015.pdf (Stand: 07.02.2020).
- Rolf, Katharina (2012): Sport und Kompetenzentwicklung Mannschaftssport als Instrument zur Steigerung von Kompetenzen junger bildungsferner Menschen. In: Institut Arbeit und Technik der Fachhochschule Gelsenkirchen (Hrsg.): *Jahrbuch 2007*. Gelsenkirchen, S. 105–112. Im Internet: www.iat.eu/aktuell/veroeff/jahrbuch/jahrb07/13-rolff.pdf (Stand: 11.02.2020).
- Schliermann, Rainer (2015): *Leistungssport von Athletinnen und Athleten mit Behinderungen*. In: Wegner/Scheid/Knoll (Hrsg.), S. 238–247.
- Schoo, Michael (2010): *Sport für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen*. München.
- Schulministerium NRW (2005) – Ministerium für Schule und Weiterbildung des

- Landes Nordrhein-Westfalen. Rahmenvorgabe Bewegungserziehung und Sport in der sonderpädagogischen Förderung. Entwurf. Düsseldorf. Im Internet: www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/schulsportpraxis_und_fortbildung/pdf/entwurf_rahmenvorgabe_sonderpaed_foerderung.pdf (Stand: 27.02.2020).
- Schulz, Udo (1997): Kooperation von Schule & Verein. Lehrbrief 3. Hannover.
- Schuntermann, Michael F. (2009): Einführung in die ICF – Grundkurs, Übungen, offene Fragen. Heidelberg.
- Spangenberg, Manfred (2004): Die Weiterbildungssysteme des Sports. Strukturen und konzeptionelle Grundlagen. In: DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung. H. 4, S. 26-28. Im Internet: www.die-bonn.de/doks/spangenberg0401.pdf (Stand: 27.02.2020).
- Thevis, Mario / Hemmersbach, Peter / Geyer, Hans / Schänzer, Wilhelm (2009): Doping im Behindertensport. Medizinische Klinik. 104, H. 12, S. 918-924.
- Tiemann, Heike (2012): Vielfalt im Sportunterricht – Herausforderung und Bereicherung. Sportunterricht. 61, H. 6, S. 168–172.
- Tillmann, Vera (2015): Der Sport im Dilemma inklusiver Bestrebungen. In: Erwachsenenbildung und Behinderung. Inklusion und Gesundheitsbildung. 26, H. 1, S. 38–44.
- van den Berg, Tilja / Eldcers, Leo / de Zwart, Bart / Burdorf, Alex (2009): The effects of work-related and individual factors on the work ability index. A Systematic Review. Occup Environ Med. 66, H. 4, S. 211–220.
- van den Bongard, Franziska / Hamer, Hajo / Sassen, Robert / Reinsberger, Claus (2020): Sport and physical activity in epilepsy—a systematic review. Dtsch Arztebl Int 2020; 117: 1–6. Im Internet: [DOI: 10.3238/arztebl.2020.0001](https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0001) (Stand: 27.02.2020).
- Weiss, Jonathan / Diamond, Terry / Denmark, Jenny / Lovald, Benedicte (2003): Involvement in special Olympics and its relations to self- concept and actual competency in participants with developmental disabilities. Research in Developmental Disabilities. 24, H. 4, S. 281–305.
- WHO – World Health Organization (1994). Life Skills Education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Genf. Im Internet: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf (Stand: 11.02.2020).
- Wopp, Christian / Dieckert, Jürgen (2002): Sport und Freizeit – Freizeitsport. In: Jürgen Dieckert / Christian Wopp (Hrsg.): Handbuch Freizeitsport. Schorndorf, S. 11–21.
- Zahner, Lukas / Steiner, Roland (Hrsg.) (2010): Kräftig altern. Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining. Basel.

Isabel Stolz
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport (FIBS)
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin
stolz@fi-bs.de



Tanja Bungter
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport (FIBS)
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin
bungter@fi-bs.de



Jonas Mockenhaupt
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport (FIBS)
 Wissenschaftlicher Mitarbeiter
mockenhaupt@fi-bs.de



Dr. Vera Tillmann
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport (FIBS)
 Wissenschaftliche Leiterin
tillmann@fi-bs.de



Cornelia Remark / Vera Tillmann

Mobilität und Bewegung im Alltag

1. Einleitung

Regelmäßige Bewegung kann auf verschiedenen Ebenen positive Auswirkungen auf eine gesunde und mobile Lebensweise haben: eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, ein besseres Selbstwertgefühl oder auch einfach Spaß an der Bewegung und dem Miteinander mit anderen Menschen gehören u.a. dazu. Bewegung, aber auch Sport können eine Möglichkeit darstellen, die individuelle Mobilität zu erhalten und zu verbessern bzw. Mobilität erst entstehen zu lassen. Damit kann Bewegung im Alltag einen Beitrag dazu leisten, ein Leben so selbstbestimmt wie möglich zu führen und die Steigerung der persönlichen Mobilität zu erreichen, wie in Artikel 20 der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) festgeschrieben ist. Voraussetzung dafür ist es jedoch, Bewegungsmöglichkeiten zu kennen, zu wissen wie diese in den Alltag einzubauen sind, welche persönlichen Interessen und Motive bestehen, sportlich aktiv zu sein – und Zugänge müssen bestehen.

Wie Studien u.a. am Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS)¹ immer wieder zeigen, kann es für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung, die in betreuten Wohnformen leben, eine Herausforderung sein, Bewegung und Sport in den Alltag zu integrieren, wenn dies z.B. einen finan-

ziellen Aufwand mit sich bringt und selbständige Verkehrsmobilität oder auch Assistenzleistungen erforderlich sind (vgl. Römisch/Tillmann 2017; Tillmann/Annenken 2019; Tillmann et al. 2018; Züll et al. 2017). Oder aber diese Menschen hatten vielleicht nie die Möglichkeit, die Vielfalt an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten kennenzulernen. Damit bleibt ihnen oftmals verwehrt, von den positiven Auswirkungen, die Sport und Bewegung haben können, zu profitieren und ihre persönliche Mobilität zu verbessern.

Mit dem Projekt „MoBA – Selbstbestimmte Mobilität und Bewegung im Alltag von Menschen mit Behinderungen in betreuten Wohnformen“ (2016-2019) sollte erarbeitet werden, welchen Einfluss eine bewegungsorientierte Alltagsgestaltung auf die körperliche Leistungsfähigkeit und Aktivität sowie die persönliche Mobilität, die Teilhabe am Lebensbereich Freizeit wie auch die allgemeine Lebensqualität hat. Dabei wurde in diesem Projekt von Bewegungsangeboten und -möglichkeiten ausgegangen, die sehr niedrigschwellig und ohne viel Aufwand im Alltag durchgeführt werden können. Mit diesem Ansatz sollte auch Menschen ein Zugang zu Sport und Bewegung eröffnet werden, die derzeit noch an Inklusion hemmenden Rahmenbedingungen, von denen einige oben exemplarisch aufgeführt sind, scheitern.

Im Folgenden sollen die theoretischen

¹ FIBS ist eine Gesellschaft der Gold-Kraemer-Stiftung, der Deutschen Sporthochschule Köln und der Lebenshilfe NRW mit dem Ziel, die Teilhabe und Inklusion von Menschen mit Behinderungen zu erforschen und zu fördern

Grundlagen dargestellt, das Projekt im Allgemeinen vorgestellt sowie die Ergebnisse aufgezeigt werden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Darstellung der physischen Effekte niedrigschwelliger Bewegungsangebote und auf den Auswirkungen auf die Mobilität von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in gemeinschaftlich begleiteten Wohnformen.

2. Effekte durch Bewegung und Sport

Die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung sind vielfältig (s. auch Stolz et al. in diesem Band). Bewegung trägt auf der physischen Ebene zu einer Verbesserung der Koordination (z.B. Gangsicherheit, Gleichgewicht), der Kraft und Ausdauer, der Beweglichkeit sowie zur Vorbeugung von Stürzen bei. Damit kann eine verbesserte Mobilität ermöglicht werden, die sich ebenso positiv auf Alltagsaktivitäten auswirken kann: z.B. beim An- und Ausziehen, beim Tragen von Einkaufstaschen oder beim Zurücklegen längerer Wegstrecken (vgl. Boer et al. 2014). Regelmäßige Bewegung wirkt präventiv auf Stoffwechselstörungen, hohe Blutzucker- oder Blutcholesterinwerte sowie funktionelle Einschränkungen (vgl. Finger et. al 2017; Froböse/Hamm 2014; Gabrys 2017; Pfeifer/Rütten 2017). Auf psychischer Ebene lassen sich u.a. ein gesteigertes Wohlbefinden oder Selbstbewusstsein wie auch eine Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten feststellen. Auf sozialer Ebene können Sport und Bewegung, gerade in Gruppen, die Kommunikationsfähigkeit positiv beeinflussen und somit zu weiteren sozialen Kontakten oder zu Teamfä-

higkeit führen (vgl. Kern 2014; Tillmann/Annen 2019). Zudem werden Eigen- aber auch Fremderfahrungen geschult, die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen und soziale Inklusion werden wahrgenommen.

Bewegung und Mobilität

Zu den Effekten von (sportlicher) Bewegung zählen Kompetenzen, die die Voraussetzung für Mobilität und für die sichere Teilhabe am Straßenverkehr darstellen. So sind die visuelle und akustische Wahrnehmung, Motorik, Reaktionsfähigkeit, Kommunikation, sozial-emotionale Kompetenzen und Interaktion zentrale verkehrsspezifische Kompetenzen (vgl. Hielscher/Stöppler 2002, S. 31ff.). Im Bereich der Motorik wird die Relevanz von Bewegung und Sport zur Verbesserung von Mobilität besonders deutlich. Im Straßenverkehr ist es z.B. nötig, Geschwindigkeitswechsel vorzunehmen und an der Bordsteinkante anzuhalten oder das Gleichgewicht auf dem Fahrrad zu halten.

Durch regelmäßige Bewegung im Alltag können grundlegende Kompetenzen erworben werden, die zur Bewältigung der Anforderungen in verschiedenen Lebenssituationen befähigen. Dazu ist es notwendig, dass Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung zum einen wissen, welche Möglichkeiten es gibt, sich zu bewegen, und welchen Mehrwert körperliche Aktivität für die eigene Gesundheit, die körperliche Leistungsfähigkeit und eben auch die individuelle Mobilität haben können (Aspekt der Bildung). Zum anderen müssen die Rahmenbedingungen so gestaltet sein, dass diese Menschen die bestehenden Angebote auch selbst-

bestimmt nutzen können (Aspekt der Zugänglichkeit). Über die Verknüpfung von Bewegung und Sport mit Mobilität kann Bewegungsförderung als feste Bildungsdimension in der Erwachsenenbildung einen Erfolgskreislauf anstoßen: Durch in den Alltag integrierte Bewegungsformen können die körperliche Beweglichkeit, der Gleichgewichtssinn, Trittsicherheit etc. gesteigert werden, was zu mehr Mobilität führen kann. Das wiederum kann zu mehr Teilhabe an sozialen Komponenten des Sports, aber auch anderer Aktivitäten, führen, wie z.B. zur Teilhabe am Sport in Vereinen.

Genau hier setzt das Projekt MoBA an, welches im weiteren Verlauf näher dargestellt wird.

3. Das Projekt

Das MoBA-Projekt wurde vom FIBS in Zusammenarbeit mit dem Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführt und von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW gefördert.

Ein zentrales Ziel des Projektes war es, ein Konzept dazu zu entwickeln, wie Bewegung im Wohnalltag von erwachsenen Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung umgesetzt werden kann. Dabei sollten möglichst niedrigschwellige Bewegungsangebote in den Alltag integriert werden, damit auch Personen, die vielfältige Hindernisse beim Zugang zu sportlichen Aktivitäten erleben, davon profitieren können. Entscheidend waren jedoch die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer_innen, die die Bewegung möglichst nachhaltig in ihren Alltag einbauen können sollten. Zur Überprü-

fung der Wirksamkeit und nachhaltigen Umsetzbarkeit des Konzeptes wurde das Projekt in Kooperation mit sechs Trägern von Wohnangeboten im Raum Köln realisiert.

Im Rahmen des Projektverlaufs sollten u.a. folgende Forschungsfragen bearbeitet werden:

- Können Menschen mit Beeinträchtigung mit dem vorliegenden Konzept ihre körperliche Aktivität steigern?
- Können Menschen mit Beeinträchtigung durch die Bewegungsangebote ihre individuelle Mobilität verbessern?

Zur Bearbeitung dieser Forschungsfragen wurde die Projektlaufzeit in drei grobe Arbeitsphasen unterteilt, die teilweise fließend ineinander übergangen (vgl. Abbildung 1).

In der Konzeptentwicklung wurde zu Beginn ein erster Entwurf eines Kataloges von Bewegungs- und Mobilitätsübungen erstellt. Dieser beinhaltet Vorschläge, welche niedrigschwelligen Bewegungsformen im Alltag durchgeführt werden können, um den Teilnehmenden möglichst viele Anregungen und Ideen mitzugeben, aus denen sie sich Aktivitäten aussuchen können. Der aus Erkenntnissen der Bewegungswissenschaft (vgl. Froböse 2015; Mertens 2005; Roth/Schneider-Eberz 2006) entwickelte Katalog wurde anschließend zur Weiterentwicklung und Überprüfung der Umsetzbarkeit in einem partizipativen Workshop mit Personen aus Wohneinrichtungen der Eingliederungshilfe reflektiert und überarbeitet.

Parallel wurde bei jedem teilnehmenden Träger eine Koordinator_innen-Stelle

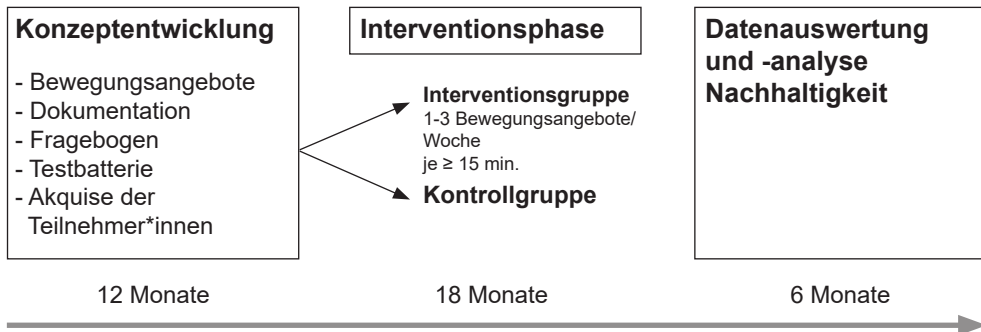


Abb. 1: Modell Projektdesign (erstellt von Stangier, Richter, Abel) (vgl. Tillmann 2019, S. 7)

eingrichtet, die bei der Akquise von Teilnehmer_innen unterstützte sowie organisatorische Aufgaben vor Ort übernahm.

Organisation der Bewegungsangebote

Im Rahmen des Projektes wurde das Ziel verfolgt, dass die Teilnehmer_innen pro Woche drei Bewegungsübungen mehr machen als bislang. Zwei davon sollten individuelle Bewegungsformen sein; dazu kam eine bewegungsbezogene Gruppenaktivität. Damit sollten nicht nur die physischen und psychischen Aspekte von Bewegung und Sport Beachtung finden, sondern auch die sozialen Komponenten. Die Bandbreite der Gruppenaktivitäten war sehr vielfältig, sie erstreckte sich z.B. vom Spaziergehen mit dem Hund bis zum Klettern. Selbstverständlich konnten die Übungen mit der Zeit ausgetauscht werden, damit der Spaß an der Bewegung nicht verloren ging. Im Anschluss an die Interventionsphase wurden die (Gruppen-) Angebote für alle Personen geöffnet und möglichst nachhaltig weitergeführt.

Beschreibung der Stichprobe

Insgesamt konnten 244 Personen für die Studie gewonnen werden. Als Einschlusskriterien galten ein Mindestalter von 18 Jahren und das Wohnen in einer Einrichtung der Eingliederungshilfe. Von den 244 Personen gehörten 159 der Interventionsgruppe (IG) und 85 der Kontrollgruppe (KG) an. Die Einteilung erfolgte möglichst zufällig, wenngleich an dieser Stelle berücksichtigt werden musste, ob die Personen über einen Zeitraum von eineinhalb Jahren an Bewegungsangeboten teilnehmen wollten. Die Personen der IG sollten pro Woche drei Bewegungsangebote mehr machen, als bisher. Zwei der Bewegungsangebote sollten individuelle Bewegungsformen sein, wie z.B. Treppen steigen oder auch den Einkauf zu Fuß erledigen, und eines eine bewegungsbezogene Gruppenaktivität, um die soziale Komponente zu fördern. Die Personen der KG sollten weiterhin ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen und keine zusätzlichen Bewegungsangebote wahrnehmen.

Tabelle 1 zeigt die anthropometrischen Eigenschaften sowie weitere allgemeine charakterisierende Angaben der Stichprobe. Diese Parameter wurden an

		Interventionsgruppe [MW±SD]		Kontrollgruppe [MW/SD]	
Geschlecht		männlich	weiblich	männlich	weiblich
Anzahl		81	78	45	40
Alter (Jahre)		41,4 ± 13,6	44,8 ± 14,3	46,5 ± 14,3	47,7 ± 14,5
Größe (cm)		172 ± 11,6	158,8 ± 10,4	169,7 ± 11	158,1 ± 10,3
Gewicht (Kg)		82,1 ± 23,2	77,8 ± 20,1	82,4 ± 23,6	74,3 ± 16,6
BMI		27,7 ± 7,2	30,7 ± 7,2	28,4 ± 6,9	29,7 ± 6
Wohnform	gemeinschaftlich	64	58	36	32
	individuell	17	20	9	8
Berufstätig	ja	65	57	37	32
	nein	7	5	2	2
	Rente	7	13	6	8

Tab. 1: Anthropometrischen Daten der Teilnehmer_innen, unterteilt nach IG und KG am 1. MZP (Stangier et al. 2019)

jedem Messzeitpunkt (MZP) zu Beginn erhoben.

Entwicklung der Erhebungsverfahren

Für die Erfassung der sportmotorischen Aspekte wurden bestehende Erhebungsverfahren sowohl zur allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit, Kraft oder zur Bewegungskoordination als auch zu ‚Activities of Daily Living‘ (Alltagsaktivitäten, z.B. Mantel anziehen) so angepasst und aufgearbeitet, dass sie für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung durchführbar waren.

Zur Erfassung der individuellen Mobilität, sozialen Teilhabe und Lebensqualität wurden Befragungen mit den Teilnehmer_innen durchgeführt. Dazu wurde möglichst auf bereits bestehende Fragebögen zurückgegriffen, wie z.B. auf den Fragebogen von Schäfers (2008) zur Lebensqualität oder von Tillmann (2015) zur Erfassung von Freizeitaktivitäten. Zur

Erfassung der individuellen Mobilität wurden Fragen neu zusammengestellt und den Anforderungen der Befragung von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung angepasst.

Neben der Erhebung der Effekte niedrigschwelliger Bewegung im Alltag, wurde durch Befragungen und Interviews (bei Mitarbeiter_innen, Führungskräften, Koordinator_innen) erfasst, inwiefern das Konzept in den jeweiligen Einrichtungen umgesetzt werden konnte, welche Strukturen dazu nötig sind und ob sich an der Bewegungskultur etwas verändert hat.

Erhebung und Durchführung (18 Monate)

Um die Auswirkungen der regelmäßig stattfindenden Bewegungsangebote zu evaluieren, erfolgte vor dem Beginn der Angebote (November 2016) die Erhebung des Ist-Standes (t1) der Teilnehmer_innen. Hierauf fanden im Abstand von jeweils sechs Monaten weitere Erhe-

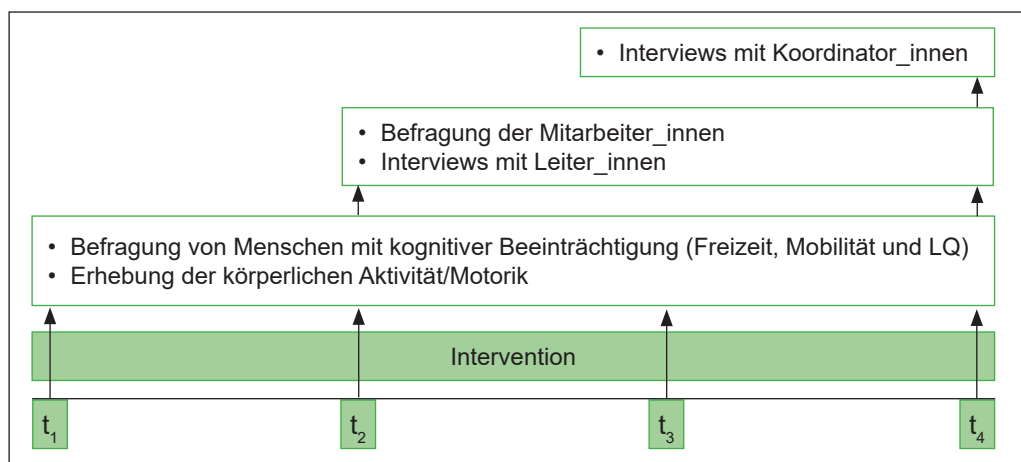


Abb. 2: Zeitpunkte der Befragungen und sportmotorischen Testverfahren (vgl. Tillmann 2019, S. 11).

bungen (t2, t3, t4) statt, um die Entwicklung der Motorik der Teilnehmer_innen zu erfassen. Zur Erfassung der körperlichen Aktivität haben die Teilnehmer_innen vor dem jeweiligen Messzeitpunkt (MZP) über einen Zeitraum von vier Wochen Schrittzähler bzw. Actigraphen² (Rollstuhlnutzer_innen), getragen (vgl. Abbildung 2).

Die Durchführung der Bewegungsangebote erstreckte sich über insgesamt 78 Wochen. Die Angebote wurden in den jeweiligen Einrichtungen nach dem Interesse und der Durchführbarkeit ausgewählt und umgesetzt. Tabelle 2 gibt einen Überblick über die Angebote in den jeweiligen Einrichtungen, die am häufigsten stattgefunden haben.

	Top 1	Top 2	Top 3
Träger 1	(Ball-) Spiele 27%	Koordination 20%	Bewegungsspiele 17%
Träger 2	Spaziergang 46%	Kegeln 19%	Wundertüte ³ 8%
Träger 3	Stuhlsport 53%	Spaziergang 15%	Gymnastik 5%
Träger 4	Beweglichkeit 24%	Schwimmen 21%	Fahrrad Fahren 14%
Träger 5	Spaziergang 19%	Sitzgymnastik 18%	keine Angabe 18%

Tab. 2: Häufigsten Bewegungsangebote der jeweiligen Einrichtungen⁴ während der Interventionsphase (vgl. Stangier et al. 2019, S. 63)

² Ein Actigraph ist ein Messgerät zum Erfassen der Bewegungsaktivität einer Person. Bei Rollstuhlnutzer_innen wird die Bewegungsaktivität über das Anbringen des Actigraphen an der oberen Extremität erfasst.

³ Die Wundertüte beinhaltet sportliche Aktivitäten aller Art, wie z.B. Ballspiele, Tanzen, Gymnastik etc.. Die Inhalte wurden mit den Teilnehmer_innen nach einigen Wochen neu abgestimmt.

⁴ Bei Träger 6 lagen zu wenige dokumentierte Wochen vor, in denen Bewegungsangebote stattgefunden hatten.

4. Effekte der niedrigschwelligen Bewegungsangebote im MoBA-Projekt

Im Folgenden werden ausgewählte Ergebnisse zu den physischen Effekten durch niedrigschwellige Bewegungsangebote und die Auswirkungen auf die Mobilität der Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung dargestellt.

4.1 Körperliche Aktivität und Ausdauerleistungsfähigkeit

Die körperliche Aktivität im Alltag wurde mit Hilfe von Schrittzählern gemessen. Es wurden die Anzahl der Schritte unter der Woche und die Anzahl der Schritte am Wochenende gezählt und das sowohl bei den Personen der Interventionsgruppe (IG) als auch zum Vergleich bei den Personen der Kontrollgruppe (KG). Dabei zeigte sich, dass die IG signifikant mehr Schritte sowohl unter der Woche als auch

am Wochenende absolvierte als die KG. Die durchschnittliche Anzahl der Schritte in der IG konnte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt signifikant gesteigert werden. Zu den weiteren Messzeitpunkten blieb die durchschnittliche Anzahl der Schritte gleich (vgl. Stangier et al. 2019).

Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit wurde mittels eines 6-Minuten-Tests erfasst. Die Teilnehmer_innen sollten innerhalb von 6 Minuten die maximal erreichbare Strecke auf einer abgemessenen Strecke (36 m Rechteck) nach ihren Möglichkeiten gehen oder laufen. Die kumulierte maximal zurückgelegte Gehdistanz zeigte dabei einen signifikanten Unterschied zwischen IG und KG über alle vier Messzeitpunkte ($p < 0,001$; $n = 161$) (vgl. Abbildung 3). Die IG konnte im Gegensatz zur KG die Gehdistanz über den kompletten Messzeitraum durchgehend steigern bzw. aufrechterhalten (vgl. Stangier et al. 2019).

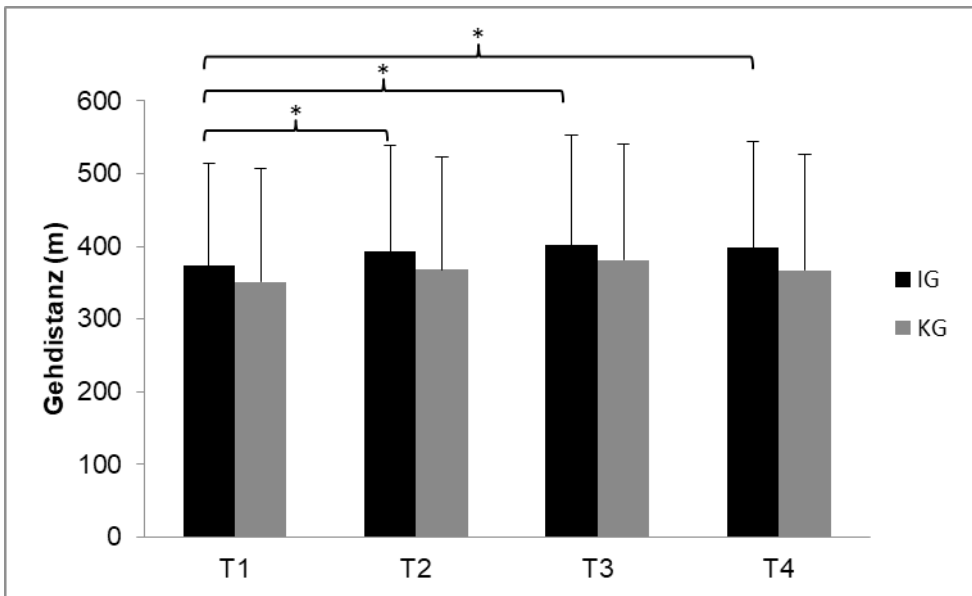


Abb. 3: Darstellung der Gehdistanz im 6-Minuten-Test der IG und KG über alle 4 Messzeitpunkte: $p \leq 0,05$ (vgl. Stangier et al. 2019, S. 27)

4.2 Mobilität

Zur Erfassung der Mobilität wurden die Teilnehmer_innen gefragt, auf welche Art und Weise sie bestimmte Strecken zurücklegen können: ob sie mit dem „Zug“, mit dem „Bus/der Straßenbahn“, mit dem „Fahrrad“ fahren sowie ob sie bestimmte Strecken „zu Fuß“ gehen können. Daraus wurde der Summenscore „Mobilität“ ermittelt. Dieser zeigte während der Interventionsphase keine signifikante Steigerung. Es wurden jedoch bei der statistischen Auswertung auch mögliche Zusammenhänge von Mobilität (Summenscore) und den Variablen Anzahl der Schritte und Ergebnis im 6-Minuten-Test überprüft.

Bei dieser Überprüfung stellte sich heraus, dass die Anzahl der Schritte signifikant mit dem Summenscore „Mobilität“ korreliert. Die Anzahl der Schritte hat einen messbaren Effekt auf die Mobilität und umgekehrt. In der IG steigerte sich der Effekt des Zusammenhangs zwischen Anzahl der Schritte und Mobilität im Vergleich zum ersten Messzeitpunkt. Der Effekt stieg zum zweiten Messzeitpunkt sogar an, nahm danach jedoch wieder ab. In der Kontrollgruppe nahm der Effekt des Zusammenhangs zwischen Anzahl der Schritte und Mobilität zum zweiten Messzeitpunkt erst ab und zum dritten MZP wieder zu. Am Ende gab es in der KG keinen signifikanten Zusammenhang mehr zwischen der Anzahl der Schritte und Mobilität (vgl. Remark/Vreuls 2019).

Bei der Betrachtung des Zusammenhangs zwischen 6-Minuten-Test und Summenscore „Mobilität“ zeigte sich, dass bei der IG der Effekt dieses Zusammenhangs im Laufe des Projektes insgesamt zugenommen hat und dass dieser

Effekt nach Cohen (1992) einem mittleren Effekt entspricht. Für die KG nahm die Effektstärke dagegen im Verlaufe des Projektes ab (vgl. Remark/Vreuls 2019).

5. Diskussion

Die dargestellten Ergebnisse zeigen bei den Personen, die an den Bewegungsübungen teilnahmen (IG), eine signifikante Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Aktivität. Die IG war sowohl an den Wochentagen als auch am Wochenende im Vergleich zur KG über den Interventionszeitraum signifikant aktiver und konnte eine kontinuierliche Leistungssteigerung erzielen. Trotzdem lag die körperliche Aktivität für Teilnehmer_innen der IG am Ende mit 5644 ± 3597 Schritten/Tag 43,6% unter der WHO-Empfehlung von 10.000 Schritten am Tag. Die Teilnehmer_innen der KG lagen sogar mit 4543 ± 2741 Schritten/Tag 54,6% darunter. Doch auch wenn die WHO-Empfehlungen von den Teilnehmer_innen des Projekts verfehlt wurden, so ist die Anzahl der täglich zurückgelegten Schritte der Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung durchaus vergleichbar mit der körperlichen Alltagsaktivität der Gesamtbevölkerung. Nach Althoff et al. (2017) werden in der Gesamtbevölkerung durchschnittlich 4900 Schritte/Tag zurückgelegt. Die körperliche Aktivität im Alltag müsste demnach von allen weiter gesteigert werden, um den Risikofaktor chronischer Erkrankungen positiv zu beeinflussen (vgl. Stangier et al. 2019).

Die Ergebnisse aus dem 6-Minuten-Test belegen, dass die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit in der IG verbessert werden konnte. Die Teilnehmer_innen

der IG konnten im 6-Minuten-Test die absolvierte Distanz über den kompletten Messzeitraum signifikant stetig steigern bzw. aufrechterhalten, dagegen stagnierte bzw. verschlechterte sie sich vom 3. zum 4. Messzeitpunkt in der KG. Die Steigerung der alltäglichen körperlichen Aktivität und die verschiedenen (Ausdauer-) Bewegungsangebote im Rahmen des Projektes, wie z.B. Schwimmen, Fahrradfahren oder auch Fußballspielen, führten zu einer gesteigerten kardiovaskulären Fitness und einer damit einhergehenden verbesserten Erholungsfähigkeit, die auch mehr Mobilität im Alltag bedeutet (vgl. Stangier et al. 2019). Dies deckt sich mit Ergebnissen anderer Studien. Wie der 6-Minuten-Test ebenfalls zeigte, führten verschiedene Ausdauer- und Trainingsprogramme, wie z.B. Aquajogging, Ergometer-Training oder auch kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung mit zunehmender Interventionsdauer zu einer signifikanten Steigerung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit (vgl. Hakim et al. 2017; Calders et al. 2011; Oviedo et al. 2014).

Die verbesserte körperliche Aktivität und Ausdauerleistungsfähigkeit reichten nicht aus, um bei den Teilnehmer_innen eine sichtbare individuelle Mobilitätssteigerung zu erzielen. Dennoch konnte nachgewiesen werden, dass die Steigerung der körperlichen Aktivität und der Ausdauerleistungsfähigkeit unverkennbar mit der Mobilität im Zusammenhang steht. Diese Steigerung bildet die Grundlage für die individuelle Mobilität. Darauf aufbauend können weitere Kompetenzen, die zur Mobilität im Sinne der Verkehrsmittelnutzung notwendig sind, vermittelt und gefördert werden (vgl. Re-

mark/Vreuls 2019). Das Wissen um Möglichkeiten der Verkehrsmittelnutzung in der eigenen Umgebung gehört ebenso dazu wie auch Fähigkeiten, den Fahrplan zu lesen und eine Fahrkarte zu lösen. Die Vorstellung darüber, welche Mobilitätspotenziale und Erweiterungen des Aktionsradius mit der Nutzung von Bus und Bahn möglich sind, und daraus resultierende Wahlmöglichkeiten beeinflussen das Mobilitätsverhalten der Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Oftmals fehlt den Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung diese Vorstellung. Das zeigte sich im Rahmen einer Befragung von jungen Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung zur Mobilität (vgl. Tillmann 2015, S. 230). Die fehlende Vorstellung vom Nutzen des ÖPNV und unbekannte Wahlmöglichkeiten könnten ein Grund dafür sein, dass keine Steigerung der Mobilität im Rahmen der Intervention erzielt werden konnte (vgl. Remark/Vreuls 2019).

6. Fazit

Die partizipativ erarbeiteten und durchgeführten Bewegungsangebote führten bei den Teilnehmer_innen der Interventionsgruppe in der 18-monatigen Interventionszeit zu einer signifikanten Steigerung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit und der körperlichen Aktivität. Folglich ist das entwickelte Konzept geeignet, um die körperliche Aktivität von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in Wohneinrichtungen der Eingliederungshilfe zu verbessern. Mit Hilfe niedrigschwelliger Bewegungsaktivitäten und Sport können Wissens-, Handlungs- und Verhaltenskompetenzen aufgebaut werden, die es den Menschen mit kognitiver Beeinträch-

tigung ermöglichen, ihr Leben selbstbestimmt und aktiver zu gestalten. Das Wissen um Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen, fördert bei den Menschen, die diese Möglichkeiten wahrnehmen, nicht nur die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit, sondern schafft auch die Voraussetzungen dafür, dass sie mobiler werden. Damit kann wiederum die Zugänglichkeit zu bestehenden Angeboten im Alltag und in der Freizeit verbessert werden. Im Rahmen von Bildungsangeboten sollten die Möglichkeiten von Bewegung (im Alltag) und deren Umsetzung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung aufgezeigt und die Auswirkungen von Bewegung auf den Körper vermittelt werden, um bei diesen Menschen ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu schaffen. Das Konzept ist ein einfacher und ressourcensparender Schritt, Menschen in betreuten Wohnformen an den gesundheitsförderlichen Potentialen von Bewegung profitieren zu lassen und individuelle Mobilität zu ermöglichen.

Ein wichtiges Ziel des MoBA-Projekts war die Nachhaltigkeit der Bewegungsangebote. Auch nach den 18 Monaten Interventionszeit sollte man sie in Anspruch nehmen können. Aus diesem Grund bestand der Großteil der Bewegungsangebote aus niedrigschwelligen sowie wohnort- und alltagsnahen Angeboten. Eine nachträgliche Befragung der Einrichtungen kam erfreulicherweise zu dem Ergebnis, dass die meisten Angebote weiterhin bestehen und die Angebote zur Bewegung im Alltag, wie z.B. das Angebot, den Einkauf zu Fuß zu erledigen, konsequent in den Einrichtungen umgesetzt werden. Alltägliche Bewegung ist zu einem festen Bestandteil in den Einrichtungen geworden.

Die Handlungsempfehlungen zum MoBA-Projekt werden kostenfrei als barrierefreies pdf auf der Internetseite des FIBS zur Verfügung gestellt (www.fi-bs.de).

Literatur

- Althoff, Tim / Sosič, Rok / Hicks, Jennifer L. / King, Abby C. / Delp, Scott L. / Leskovec, Jure (2017): Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. In: *Nature*, 547 (7663), S. 336–339.
- Boer, Pieter-Henk / Meeus, Mira / Terblanche, Elmarie / Rombaut, Lies / Wandelde, Inge De / Hermans, Linda / Tineke, Gysel / Ruige, Johannes / Calders, Patrick (2014): The influence of sprint interval training on body composition, physical and metabolic fitness in adolescents and young adults with intellectual disability: A randomized controlled trial. In: *Clinical Rehabilitation* 2014 (28(3)), S. 221–231.
- Calders, Patrick / Elmahgoub, Sami / Roman de Mettelinge, Tine / Vandenbroeck, Chris / Dewandele, Inge / Rombaut, Lies / Vandavelde, Annemie / Cambier, Dirk (2011). Effect of combined exercise training on physical and metabolic fitness in adults with intellectual disability: A controlled trial. In: *Clinical rehabilitation*, 25 Jg. H. 12, S. 1097–1108.
- Cohen, Jacob (1992): A power primer. In: *Psychological Bulletin*, 112, H. 1, S. 155–159.
- Froböse, Ingo (2015): Das neue Rückentraining. Bewegung und Muskelstärkung statt Schonung, abwechslungsreiche Übungen in 3 Intensitätsgraden, Extra: Rückenprogramme für den Alltag. Genehmigte Lizenzausgabe. Hamburg.
- Froböse, Ingo / Hamm, Michael (2014): *Vital ab 50. Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm*. 2., aktualisierte und neu gestaltete Aufl. Stuttgart.
- Gabrys, Lars (2017): Körperliche Fitness als gesundheitsrelevanter Prädiktor. In: Banzer, Winfried (Hg.): *Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs-*

- und Sportmedizin. Berlin, Heidelberg, S. 67–75.
- Hakim, Renée M. / Ross, Michel D. / Runco, Wendy / Kane, Michael T. (2017): A community-based aquatic exercise program to improve endurance and mobility in adults with mild to moderate intellectual disability. In: Journal of exercise rehabilitation, 13. Jg, H.1, S. 89–94.
- Hielscher, Hans / Stöppler, Reinhilde (2002): Verkehrserziehung bei Menschen mit Behinderung. 3. neu bearb. und erw. Auflage: Hg. v. Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR). Bonn.
- Kern, Claudia (2014): Entwicklung eines therapeutischen Kletterprogramms und Evaluation seiner Effekte auf Personen mit Multipler Sklerose. Technische Universität München. München. Im Internet: <http://mediatum.ub.tum.de/doc/1231744/1231744.pdf>, (Stand: 18.12.2019).
- Mertens, Michael (2005): Sport & Spiel mit Alltagsmaterial. 630 Trainingsideen für Gruppe, Freizeit und Schule. Mülheim an der Ruhr.
- Oviedo, Guillermo R. / Guerra-Balic, Miriam / Baynard, Tracy / Javierre, Casimiro (2014). Effects of aerobic, resistance and balance training in adults with intellectual disabilities. In: Research in developmental disabilities, 35. Jg. H. 11, S. 2624–2634.
- Pfeifer, Klaus / Rütten, Alfred (2017): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. In: Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes – Germany), 79, Sonderheft 01, S. 2–3.
- Remark, Cornelia / Vreuls, Ruud (2019): Auswirkungen niederschwelliger Bewegungsangebote auf die Mobilität bei Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. In: Remark/Anneken et al. (Hg.), a.a.O., S. 81–92.
- Remark, Cornelia / Anneken, Volker / Tillmann, Vera / Abel, Thomas (Hg.): Gehst Du auch zu MoBA? Hellenthal 2019.
- Römisch, Kathrin / Tillmann, Vera (2017): Mobilität als Voraussetzung für selbstbestimmte Teilhabe im Sinne der UN-BRK. In: Teilhabe. 56. Jg, H. 3, S. 100–106.
- Roth, Sabine / Schneider-Eberz, Isabella (2006): 1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren. 6., überarb. Aufl. Schorn-dorf.
- Schäfers, Markus (2008): Lebensqualität aus Nutzersicht. Wie Menschen mit geistiger Behinderung ihre Lebenssituation beurteilen. Wiesbaden.
- Stangier, Carolin / Richter, Malena / Abel, Thomas (2019): Körperliche Leistungsfähigkeit und Aktivität. In: Remark/Anneken et al. (Hg.), a.a.O., S. 13–69.
- Tillmann, Vera (2015): Teilhabe am Verkehrssystem. Einfluss selbständiger Mobilität auf die Freizeitgestaltung junger Menschen mit geistiger Behinderung. Wiesbaden (Zugl.: Dortmund, Techn. Univ., Diss. 2013)
- Tillmann, Vera / Anneken, Volker (2019): Teilhabe an den gesundheitsförderlichen Potenzialen von Sport und Bewegung. In: Kerstin Walther / Kathrin Römisch (Hg.): Gesundheit inklusive. Wiesbaden, S. 229–245.
- Tillmann, Vera (2019): MoBA – Das Forschungsdesign im Überblick. In: Remark/Anneken et al. (Hg.), a.a.O., S. 7–12.
- Tillmann, Vera / Heitzer, Jonas / Sauerland, Katharina / Anneken, Volker (2018): DASpo – durch Assistenz zu mehr Sport. Hellenthal.
- Züll, Anne / Rüttschi, Paul / Tillmann, Vera (2017): Zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigung. In: Vera Tillmann / Tanja Bungter / Volker Anneken (Hg.): Teilhabeforschung im Sport. Hellenthal, S. 21–36.

Cornelia Remark
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin
remark@fi-bs.de



Dr. Vera Tillmann
 Forschungsinstitut für Inklusion
 durch Bewegung und Sport
 Wissenschaftliche Leiterin
tillmann@fi-bs.de



Timo Schädler

Erwachsenenbildung in Bewegung bei Special Olympics Deutschland

Special Olympics Deutschland (SOD) ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Im Jahr 1968 durch Eunice Kennedy-Shriver, einer Schwester von US-Präsident John F. Kennedy ins Leben gerufen, ist Special Olympics heute mit nahezu fünf Millionen Athlet_innen in 190 Ländern vertreten. SOD ist seit dem 01.12.2018 nichtolympischer Spitzenverband beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und verschafft heute mehr als 40.000 Menschen mit geistiger Behinderung selbstbestimmte Wahlmöglichkeiten von behinderungsspezifischen bis hin zu inklusiven Angeboten.

Das Ziel von SOD ist es, Menschen mit geistiger Behinderung durch den Sport zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe in der Gesellschaft zu führen. Der Sport wird zum Vehikel zur Erhöhung der Chancen für eine verbesserte gesellschaftliche Teilhabe. Die positiven Zuschreibungen zum Sport sind auf der Verbandshomepage entsprechend zahlreich: „Sport verbindet“, „Sport hält fit und gesund“, „Sport fördert das Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl“. Diese vielen positiven Eigenschaften des Sporttreibens stehen auch im Mittelpunkt des Sportkonzepts von Special Olympics (SO), das vor allem die individuelle Leistungsfähigkeit der Sportler_innen berücksichtigt und

ihnen die Möglichkeit gibt, unabhängig von ihren Leistungslevels Sport zu treiben und an Wettbewerben teilzunehmen. Prominent ist das Unified Sports® Konzept, wonach Menschen mit und ohne Behinderung von der lokalen bis hin zur internationalen Ebene miteinander bzw. gegeneinander Sport machen können. Eine Möglichkeit dazu bietet sich bei den Special Olympics World Games in Berlin 2023, wenn das größte inklusive Sportfest der Welt mit 7.000 Athlet_innen aus 170 Nationen gefeiert wird.

Doch die zahlreichen Wettbewerbe und das Sportkonzept von SO sollen hier nicht im Mittelpunkt stehen, denn SO sieht sich als Alltagsbewegung, die über den Sport hinauswirkt. SOD versteht sich gemeinhin als Inklusionsbewegung. Um diesen Anspruch zu untermauern, werden in diesem Beitrag insbesondere die Verbandsaktivitäten um den Sport herum (Zugänge) und über den Sport hinaus (Bildung, Gesundheit) beleuchtet. Ein Augenmerk soll entsprechend auf exemplarisch ausgewählten Verbandsbemühungen zum Abbau einstellungsbedingter Barrieren durch Bewusstseinsbildung und durch Erwachsenenbildung liegen.

SOD als Inklusionsbewegung

Ein Blick in die Vereinssatzung verrät, dass das Thema Bildung bei SOD ernsthaft angegangen wird: „Zu den Aufgaben des Vereins gehört die För-

derung und Durchführung von Bildungsmaßnahmen, die der Verwirklichung des Vereinszwecks dienen. Dazu gehört insbesondere die Qualifizierung von Menschen mit geistiger Behinderung sowie Maßnahmen der Aufklärung und Qualifizierung von Familienmitgliedern sowie haupt- und ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen im Themenfeld Bewegung, Sport und Spiel. Der Verein initiiert und fördert dem Vereinszweck entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen und Projekte“ (SOD1, § 2, 4).

Um diesen Anspruch zu erfüllen, gründete sich 2008 die Special Olympics Deutschland Akademie (SODA). Die SODA befasst sich seitdem in den Bereichen Wissenschaft und Bildung mit den thematischen Schwerpunkten geistige Behinderung, Gesundheit, Sport und Inklusion für und mit Menschen mit geistiger Behinderung unter dem zentralen Aspekt der Selbstbestimmung. Handlungsleitend war und ist auch Artikel 24 „Bildung“ der UN-BRK, die in Deutschland ein Jahr später ratifiziert wurde.

Die SODA setzt sich dafür ein, dass Menschen mit geistiger Behinderung ihre Rechte und ihre Meinung selbst vertreten können. Das Athletensprecher_innen-Programm spielt hierbei eine wichtige Rolle mit dem Ziel, eine nachhaltige Athletenbeteiligung auf allen Ebenen zu schaffen. Im Sinne des Empowerments und der Partizipation sind Athletensprecher_innen stimmberechtigte Mitglieder in allen SOD Gremien. Die SODA verfügt dabei über vielfältige Erfahrungen in der Einbindung von Athlet_innen in Entscheidungsprozesse. Sowohl auf Bundes- als auch auf Landesebene ist es festgeschrieben, dass mindestens ein/e Athletenvertreter_in Mitglied des Präsidiums

sein muss. Athletenvertreter_innen arbeiten in allen Bereichen der Öffentlichkeitsarbeit mit.

Es ist erklärtes Ziel der SODA, mit der weiteren bundesweiten Stärkung des Athletensprecher_innen-Programms die Wünsche und Ideen von Menschen mit geistiger Behinderung im eigenen Verband, aber vor allem im Umfeld des deutschen Sports besser zu positionieren. Meiner Erfahrung nach ist der herrschende Mangel an Zugangsmöglichkeiten im Sport unter anderem auch der fehlenden Einbindung von Menschen mit geistiger Behinderung in Entscheidungsprozesse und der unzureichenden Berücksichtigung ihrer Wünsche und Bedürfnisse geschuldet. Denn eins ist klar: Menschen mit (geistiger) Behinderung treiben zu wenig Sport. Während im Schnitt ca. 57% der Menschen ohne Behinderung mindestens einmal pro Monat sportlich aktiv sind, beläuft sich nach den Angaben im „Zweiten Teilhabebericht“ der Vergleichswert bei Menschen mit Behinderung auf ca. 40% (BMAS 2016). Erschreckenderweise geben 46% – also fast die Hälfte! – der Menschen mit Behinderung in dieser Befragung an, nie Sport zu treiben (ebd.). Gravierend fällt auch der Unterschied beim Vergleich der Vereinsmitgliedschaften aus, wobei hier belastbare und flächendeckende Daten bislang noch fehlen. Menschen mit geistiger Behinderung haben Schwierigkeiten, ein für sie passendes und wohnortnahes Sportangebot in Sportvereinen zu finden. Vielmehr sind sie oftmals auf das Sport- und Freizeitangebot der Organisationen der Behindertenhilfe oder auf Angebote in der eigenen Familie angewiesen. Wie kann also die Forderung des Artikels 30 der UN-BRK nach Teilhabe an Freizeit,

Kultur und Sport (zumindest einigermaßen) erfüllt und der Zugang zu Bewegung und Sport individuell, wohnortnah und qualitativ hochwertig für Menschen mit Behinderung ermöglicht werden?

Die Ursachen für eine geringere Partizipation von Menschen mit geistiger Behinderung im Sport sind vielfältig und historisch bedingt. Der Sport für Menschen mit geistiger Behinderung hat sich, aufgrund der Lebens- und Betreuungssituation, nach dem Zweiten Weltkrieg zum überwiegenden Teil innerhalb der Einrichtungen der Behindertenhilfe entwickelt und nicht wie bei Menschen mit körperlicher- und Sinnesbehinderung in behinderungsspezifischen Sportvereinen unter dem Dach des organisierten Sports. Es besteht somit eine doppelte Sonderstruktur. Dies führt u.a. dazu, dass in einigen Sportvereinen kaum ein Bewusstsein für die Zielgruppe der Menschen mit geistiger Behinderung als potentielle Mitglieder existiert. Bestehende Vorurteile innerhalb der Gesellschaft spiegeln sich dabei in den Sportvereinen wider. Menschen mit geistiger Behinderung werden nach wie vor als hilfsbedürftig und nicht lernfähig eingestuft. Leistungsfähigkeit wird ihnen kaum zugetraut. Studien belegen seit Jahren, dass die Einstellungen gegenüber Menschen mit geistiger Behinderung im Vergleich zu anderen Behinderungsarten am negativsten sind (u.a. Cloerkes, 2007). Sie sind häufig starker Diskriminierung ausgesetzt. Hier bedarf es einer breiten Aufklärung und der Schaffung einer in den Handlungsleitfäden für Inklusion oft zitierten Willkommenskultur, damit Menschen mit geistiger Behinderung auch Lust haben, in einen Sportverein zu gehen.

Mit dem Projekt „Wir gehören dazu –

Menschen mit geistiger Behinderung im Sportverein“, gefördert durch die Stiftung *Aktion Mensch* und wissenschaftlich begleitet durch das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS), zielt SOD genau auf diese Öffnung der Sportvereine und auf den tatsächlichen Aufbau einer Willkommenskultur vor Ort. Dem Sportverein kommt für das Sporttreiben und die dadurch vermittelte gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen eine besondere Bedeutung zu. In dem Projekt sollen an insgesamt 25 Standorten im gesamten Bundesgebiet Zugänge insbesondere für Menschen mit geistiger Behinderung in Sportvereine geschaffen werden, um – basierend auf dem Wunsch- und Wahlrecht – regelmäßig Sport treiben zu können und ihre Mitbestimmungsmöglichkeiten vor Ort zu stärken. Oftmals fehlen dafür in vielen Sportvereinen die benötigten Strukturen und Finanzierungsmöglichkeiten sowie das notwendige Wissen.

Dies betrifft partiell die Barrierefreiheit auf baulichem Gebiet, insbesondere aber die personellen Kapazitäten und Fähigkeiten. Es gibt nur wenig speziell ausgebildete Übungsleiter_innen oder Trainer_innen, die den Personenkreis begleiten können oder es sich zumindest zutrauen. Die Frage nach Assistenz spielt auch im Bereich der selbstbestimmten Freizeitgestaltung eine wesentliche Rolle. Auf Basis von §78 Abs. 1 SGB IX können Menschen mit Behinderung Assistenzleistungen auch für Angebote im Bereich Bewegung und Sport in Anspruch nehmen. Im Zusammenhang mit Rehabilitationssport ist eine Bedarfsanerkennung von Assistenzleistungen klar geregelt (Tillmann et al. 2018, S. 18). Unklare Versicherungs- und Assistenzfragen zur Teilhabe von Men-

schen mit Behinderung im Sport werden von den verantwortlichen Personen in den Vereinen oft als Gründe genannt, warum eben diese Gruppe unterrepräsentiert bleibt (Tillmann et al. 2018). Des Weiteren herrschen Berührungspunkte vor, die auch darauf zurückzuführen sind, dass es zu wenig persönlichen Kontakt gibt bzw. dass die Lebenswelten von Menschen mit und ohne Behinderung weitestgehend getrennt sind. Die notwendige Aufklärungsarbeit und auch Bildungsangebote zu diesem Themenbereich sind in den letzten Jahren von den Sportorganisationen deutlich intensiviert worden. Doch gerade in der Grundausbildung kommen diese wichtigen Themen selten bis gar nicht vor. Diese Lücke versucht die SOD Akademie ein Stück weit zu schließen. Sensibilisierungsmaßnahmen und Best-Practice-Beispiele bauen Barrieren in den Köpfen ab.

Die SODA hat sich Bewusstseinsbildung zur Aufgabe gemacht und erreicht mit ihren Bildungsmaßnahmen im Schnitt rund 500 – 600 Personen jährlich. Stark weiterentwickelt hat die Akademie insbesondere die Bildungsangebote für Menschen mit Behinderung selbst. Die SODA verfolgt im Sinne des Empowerments das Ziel, Menschen mit Behinderung selbst fit zu machen und sie u.a. als Übungsleiter-Assistent_innen zu schulen. 2014 wurde bspw. das Modul Übungsleiter-Assistent/in in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München entwickelt und nach einer Pilotphase, die intern in den SO Landesverbänden durchgeführt wurde, ist dieses Bildungsangebot 2018 erstmalig im organisierten Sport durchgeführt worden. Seitdem sind bis jetzt rund 100 Menschen mit geistiger Behinderung zum Übungsleiter-Assistenten/zur

Übungsleiter-Assistentin ausgebildet worden. Die Übungsleiter-Assistent_innen unterstützen im Training ihren Trainer/ihre Trainerin bzw. den Übungsleiter/die Übungsleiterin.

Die SODA bietet ein umfassendes Fortbildungsprogramm für Menschen mit geistiger Behinderung an, damit diese auf ihre unterschiedlichen Aufgaben auf und neben dem Sportplatz angemessen vorbereitet werden. Dazu zählen Ausbildungsangebote wie Schiedsrichter-Assistent/in, Team-Kapitän/in, Veranstaltungs-Helfer/in, Fortbildungsmodule zum Zusammenhang von Gesundheit, Bewegung und Sport, zum Gesundheitsprogramm „Healthy Athletes®“, zu Öffentlichkeitsarbeit, Selbstbestimmung etc. Die Lehr-Lernmaterialien sind in Leichter Sprache aufbereitet. In den kommenden Jahren werden Menschen mit geistiger Behinderung auch vermehrt in die Rolle der Referent_innen kommen, um als Expert_innen in eigener Sache ihr Wissen authentisch weiter zu vermitteln. Erste Schulungsmaßnahmen und Beteiligungsformate sind bereits durchgeführt worden. In Kooperation mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf hat im vergangenen Oktober der Kongress BLICKWINKEL von und für Menschen mit geistiger Behinderung stattgefunden. Die Organisation und Durchführung der Workshops/Beiträge haben die Menschen mit Behinderung großenteils selbst übernommen (siehe den Beitrag von Wiebke Curdt in diesem Heft).

Bei diesen Bildungsmaßnahmen ist es wichtig, sowohl die Organisationen aus dem Sport als auch aus o.g. Gründen die Einrichtungen der Behindertenhilfe und der Behindertenselbsthilfe zu erreichen. Neben speziell entwickelten

Beteiligungsformaten in Kooperation mit Partnern richtet sich das Angebot der SODA auch an die verschiedenen Ebenen der Behindertenhilfe: Besondere Bedeutung hat im ersten Schritt die Sensibilisierung der Führungskräfte der Organisation. Die Führungskräfte müssen lernen, den Mehrwert von Gesundheit, Bewegung und Sport zu erkennen, und sie sollten zu einem „gesundheitsbezogenen Führungsstil“ motiviert werden. Die Zusammenhänge von Gesundheit, Bewegung und Sport, so zeigen die bisherigen Erfahrungen, werden im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag von z.B. Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM) vielfach unterschätzt. Prägnant zusammengefasst und mit praxistauglichen Übungen unterlegt für ein aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Arbeitsalltag von Werkstätten wird das im SOD Leitfadens „Die sportliche Werkstatt“ (SOD2).

SOD und Gesundheitsförderung

Der Bedarf an gesundheitsfördernden und bewegungsbezogenen Maßnahmen lässt sich daran festmachen, dass die Menschen soziodemographisch gesehen immer älter werden, immer länger arbeiten und dabei z.T. höhere Gesundheitsrisiken tragen. Werkstattbeschäftigte (analog zu Arbeitnehmenden des allgemeinen Arbeitsmarktes) sind erhöhten Belastungen ausgesetzt, wobei häufiger einseitige und fehlerhafte körperliche Belastungen auftreten und stressbedingte Ausfälle zunehmen (vgl. Schädler 2017). Ein regelmäßiges und systematisches Bewe-

gungsangebot durchaus auch im Stile einer Ausgleichsgymnastik kann dem entgegenwirken (dazu auch Burtscher 2016; Wilken 2016). Im zweiten Schritt steht die Sensibilisierung bzw. Fortbildung für Fachkräfte im Eingliederungs- und Rehabilitationsbereich im Mittelpunkt. Bspw. können den pädagogischen Kräften in Werkstätten in speziell entwickelten Fortbildungen Kompetenzen in der Anleitung von Sport- und Bewegungsangeboten vermittelt oder zumindest kann die Sinnhaftigkeit eines solchen Angebots verdeutlicht werden. Drittens – und das ist ganz entscheidend – werden Menschen mit Behinderung selbst befähigt, Bewegungs- und/oder Gesundheitsangebote zu unterstützen bzw. durchzuführen. Aus der Zielgruppe der Beschäftigten bzw. der Bewohner_innen etc. werden Multiplikatoren, die selbst eine große Neigung zur gesunden Lebensweise haben, als Sport- und Gesundheitsbeauftragte qualifiziert.

Das Projekt „Bewegung und Gesundheit im Alltag stärken“ zielt z.B. auf die Entwicklung von barrierefreien und nachhaltigen Angeboten zur Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung in ihrem direkten Lebensumfeld – speziell in den Lebenswelten Wohnen und Freizeit. Das Projekt wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V durch das GKV-Bündnis für Gesundheit und von Special Olympics Deutschland umgesetzt. Zur Durchführung werden Organisationen oder Träger von Einrichtungen der Behindertenhilfe in fünf Projektlandesverbänden gewonnen. Eine besondere Bedeutung in der Konzeption und Umsetzung des Pro-

jekts haben Menschen mit Behinderung selbst, die als Ansprechpartner_innen, Kolleg_innen, Mitbewohner_innen und Freunde in ihrer Peer-Group zur Motivation und Hilfestellung in dem Themenfeld Gesundheits- und Bewegungsförderung beitragen. Die Multiplikator_innen-Schulungen sollen Menschen aus der Zielgruppe befähigen, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen, zu beurteilen und zu nutzen, damit sie in der Lage sind, ihre eigene Gesundheit zu erhalten und darüber hinaus das erlangte Wissen niedrigschwellig in ihr Lebensumfeld weiterzugeben.

Menschen mit geistiger und Mehrfachbehinderung weisen nach den Ergebnissen von Emerson und Baines (2010) eine niedrigere Gesundheitskompetenz auf. Das ist u.a. darin begründet, dass die Zielgruppe erhebliche Schwierigkeiten hat, mit gesundheitsrelevanten Informationen umzugehen, gesundheitliche Belastungen (selbstbestimmt) zu bewältigen, sich im Alltag stellende Herausforderungen der Gesundheitserhaltung anzugehen und dazu erforderliche Entscheidungen zu treffen. Vielfach liegen auch Kommunikations- und Verständnisschwierigkeiten vor. Emerson und Baines stellen erhebliche Defizite im Zugang zur und in der Qualität der gesundheitlichen Versorgung fest. Aus diesen Gründen bietet das Gesundheitsprogramm von SOD zielgruppenspezifische niedrigschwellige Präventions- und Gesundheitsfördermaßnahmen an und unterstützt die Menschen darin, ihren gesundheitlichen Zustand selbstständig einschätzen und mitteilen zu können sowie gesundheitliche Risiken besser zu erkennen. Gute Gesundheitskompetenzen tragen zu einer gesundheitsförderli-

chen Lebensweise bei. Ein Schwerpunkt des Gesundheitsprogramms ist ebenso die Verbesserung des barrierefreien Zugangs zur Gesundheitsversorgung. Mit der Plattform „Gesundheit leicht verstehen“ sollen Menschen mit geistiger Behinderung und/oder Nutzer_innen mit eingeschränkter Lesekompetenz bzw. eingeschränktem Sprachverständnis Zugang zu Gesundheitsinformationen im Internet erhalten. Dazu wurde unter <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/> eine barrierefreie Online-Plattform mit Informationen und Materialien zu Fragen der Gesundheit zielgruppenspezifisch (in Bezug auf Text, Design, Handhabung) erstellt – unter Berücksichtigung der Leichten Sprache mit Verwendung von Bild- und Videomaterialien. Die Erstellung der Plattform erfolgte in enger Zusammenarbeit mit der Expertise verschiedener Kooperations- und Netzwerkpartner_innen, um die Zusammensetzung der Inhalte ressort- und fachübergreifend zu gestalten.

Fazit: SOD als starker Partner

Genau in dieser ressort- und fachübergreifenden Zusammenarbeit liegt oftmals – wie wir alle wissen – der Schlüssel für ein gelungenes Projekt. Die Gestaltung einer Online-Plattform unterscheidet sich jedoch wesentlich von der sich im Prozess und auf den unterschiedlichsten Ebenen befindenden Neugestaltung der Lebenswelten von Menschen mit Behinderung. Das ist natürlich kein Projekt mit einem festgelegten Ende. Ein Punkt ist dennoch klar herauszuheben, unabhängig davon, ob es um eine Plattform oder die Neugestaltung der Lebenswelt geht:

Menschen mit Behinderung sind dabei aktive Kräfte; sie gestalten, organisieren, entwickeln und setzen um. Aus diesem Grund hat die Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung eine enorme Bedeutung.

An einigen Beispielen konnte diese Bedeutung auch für Special Olympics Deutschland aufgezeigt werden. Und da eine Bewegung wie SOD mit den hier skizzierten Vorhaben und Maßnahmen innerhalb der Erwachsenenbildung die Neugestaltung von Lebenswelten in Anlehnung an die bereits erwähnten Artikel 24 und 30 der UN-BRK auch ein Stück weit unterstützt, ist Special Olympics Deutschland ggfs. ein starker fachübergreifender Partner für Ihr Netzwerk – das auch und vor allem deshalb, weil sich das Themenfeld Gesundheit, Bewegung und Sport besonders dazu eignet, vorhandene Strukturen zu öffnen, alte Muster zu hinterfragen und neue Wege gemeinsam zu gehen. Sport ist wertvoll für die Menschen auf dem Weg zu mehr Anerkennung, Selbstbewusstsein und letztlich zu mehr Teilhabe in der Gesellschaft. Die Beweglichkeit im Kopf ist dafür allerdings die Voraussetzung.

Literatur

- BMAS (2016) – Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.): Zweiter Teilhabebericht über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen in Deutschland. Berlin.
- Burtscher, Reinhard (2016): Betriebliche Gesundheitsförderung in der WfbM. In: Klaus-Peter Becker (Hrsg.): Bewährtes bewahren – Neues gestalten. Berlin, S. 57– 67.
- Cloerkes, Günther (2007): Soziologie der Behinderten: Eine Einführung. Heidelberg.
- Emerson, Eric / Baines, Susannah (2010): Health Inequalities & People with Learning Disabilities in the UK. Im Internet: https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160704153130/http://www.improvinghealthandlives.org.uk/uploads/doc/vid_7479_IHaL2010-3HealthInequality2010.pdf (Stand: 15.02.2020).
- Schädler, Timo (2017): Die sportliche Werkstatt. Gesundheit, Bewegung und Sport als Facetten der Betrieblichen Gesundheitsförderung. In: Handbuch Teilhabe durch Arbeit. Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.). Marburg.
- SOD1 – Special Olympics Deutschland. Vereinssatzung. Aktuelle Fassung.
- SOD2 – Die sportliche Werkstatt. Leitfaden für ein aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Arbeitsalltag von Werkstätten. Berlin.
- Tillmann, Vera / Heitzer, Jonas / Sauerland, Katharina / Anneken, Volker (Hrsg.) (2018). DASpo. Durch Assistenz zu mehr Sport. Köln.
- Wilken, Udo (2016): Ausgleichgymnastik in der Werkstatt. Betriebliche Gesundheitsförderung zur Humanisierung des Arbeitslebens. In: Werkstatt:Dialog, 32. Jg., H. 2, S. 44–47.

Burtscher, Reinhard (2016): Betriebliche Gesundheitsförderung in der WfbM. In: Klaus-Peter Becker (Hrsg.): Bewährtes bewahren – Neues gestalten. Berlin, S. 57– 67.

Dr. Timo Schädler
Special Olympics Deutschland
(SOD)
Stellvertretender Geschäftsführer
und Leiter der SOD Akademie
timo.schaedler@specialolympics.de



Wiebke Curdt (unter Mitwirkung von Oliver Neddermann)

BLICKpunkte auf den BLICKWINKEL-Kongress „Bewegung und Sport mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten“

Einleitung

Mit Inkrafttreten der UN-Behindertenrechtskonvention (2009) erkennt die Bundesrepublik Deutschland das Recht der Menschen mit Behinderung auf Bildung an (Artikel 24). Gefordert wird ein inklusives Bildungssystem auf allen Ebenen und lebenslanges Lernen (UN 2006). Hiermit wird zugesagt, dass es u.a. für Erwachsene mit Behinderung möglich ist zu lernen, Bildungsangebote zu erhalten, sich auszutauschen und sich weiterzuentwickeln.

2016 wird der Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung in Hamburg bescheinigt, dass sie überwiegend in einem „separierend[en]“ System verbleibe (Wagner 2016, S. 111), obwohl durchaus Kooperationen zwischen Einrichtungen der Behindertenhilfe und etwa der Hamburger Volkshochschule vorliegen (ebd., S. 104f.). Anspruch (Recht) und Wirklichkeit (Praxis) scheinen sich nur langsam anzunähern.

Am Beispiel des Sportkongresses, der 2019 mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten stattfand und der von der Evangelischen Stiftung Alsterdorf und der Akademie von Special Olympics Deutschland organisiert wurde, möchte

ich über Bezüge zu Bildung und Partizipation Überlegungen hierzu anstellen und im Ausblick auf mögliche Weiterentwicklungen im Sinne der UN-BRK verweisen.

BLICKwinkel zu (Erwachsenen-)Bildung und Partizipation

Zu Beginn möchte ich verdeutlichen, welche ‘Brille’ ich aufsetze, um auf den später vorzustellenden BLICKWINKEL-Kongress mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten¹ zu blicken. Es soll dabei sowohl um Überlegungen zur Frage von Bildung im Rahmen des Sportkongresses gehen, da jener explizit im Fortbildungsbereich des Projekts BLICKWINKEL der Evangelischen Stiftung Alsterdorf platziert ist, als auch um Reflexionen zu Partizipation, da Menschen mit Lernschwierigkeiten explizit in der Vorbereitung und Durchführung des Sportkongresses mitwirkten und mitbestimmten.

Bildung muss im Spannungsfeld von „subjektiven Bedürfnissen (Individualität) und objektiven Ansprüchen (Gesellschaft)“ (Jakobs 2010, S. 75) verstanden werden. Frohn und Pech (2019, S. 38) sprechen im Kontext inklusiver Bildung

¹ In diesem Artikel wird der Begriff Menschen mit Lernschwierigkeiten verwendet, welchen die Selbstvertretungsgruppe People First bzw. „Mensch zuerst“ gegenüber jenem der geistigen Behinderung favorisiert (www.menschzuerst.de).

von einem Selbst- und Weltverhältnis; Welt wird hier in einen Bezug zur Gesellschaft gestellt. Bildung kann sich nicht gänzlich aus unseren gesellschaftlichen Verhältnissen, jenen einer Leistungs- und Informationsgesellschaft, aber eben auch nicht vom Subjekt lösen, welches sich bildend in einem Selbst- und Weltverhältnis befindet, es konkretisiert und modifiziert (Frohn/Pech 2019, 38). Bildung steht somit auch in einem engen Zusammenhang zur sozialen Bezogenheit des Subjekts (vgl. Jakobs 2010, S. 86f.), zu Chancen von Veränderung; im Rahmen der Verbesserung von Lebenschancen dann auch in einer Verbindung zu Partizipation.

Als Mittel der Veränderung bzw. Verbesserung von Lebenschancen kann u.a. Partizipation verstanden werden (Beck 2013, S. 5). Damit ist Partizipation durchaus ein politischer Leitbegriff. Im rechtlichen Sinne kann man die UN-Behindertenrechtskonvention heranziehen, die im Rückgriff auf die Menschenrechte von 1948 folgenden Grundsatz formuliert: "Full and effective participation and inclusion in society" (UN 2006, S. 4). Mit Beck (2013, S. 7) kann Partizipation verstanden werden als „Teilnahme und Einflussnahme auf Entscheidungen und Entwicklungen, die das eigene Leben betreffen, sowie die Teilhabe an den Ergebnissen dieser Entscheidungen – also an den Handlungsfeldern und Gütern der Gesellschaft, die für die Lebensführung wichtig sind.“ Partizipation als normatives Konzept lenkt den Blick auf das Subjekt im Rahmen seiner Verhältnisse und Bedingungen, auf seine Interessen und Ressourcen, auf das Erfahren von Partizipation, auf Interessenartikulation und Interessendurchsetzung sowie auf die dabei gegebenen Mitwirkungsmöglich-

keiten (vgl. Beck 2013, S. 6f.).

Wenn es um einen Sportkongress mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten geht, stellen sich verschiedene Fragen:

Erstens die Frage der Bildung:

- Wie lässt sich das Selbst- und Weltverhältnis, der Widerspruch zwischen individuellen Bedürfnissen und objektiven Ansprüchen im Rahmen des Sportkongresses beschreiben?

Und zweitens Fragen der Partizipation:

- In welcher Form bestimmen Menschen mit Lernschwierigkeiten am Sportkongress mit?
- Wie sieht ihre Einflussnahme auf Entscheidungen und Entwicklungen, die das eigene Leben betreffen, aus und wie die Teilhabe an den Ergebnissen?

Im Rahmen dieser Ausarbeitung können hierzu nur erste Überlegungen angestellt werden. Zunächst möchte ich kurz erwähnen, welche Möglichkeiten es derzeit für Menschen mit Lernschwierigkeiten gibt, an Kongressen und, weiter gefasst, an Erwachsenenbildung teilzunehmen.

EinBLICK: Möglichkeiten der Teilnahme an Erwachsenenbildung

Laut einer im Rahmen der wbmonitor-Umfrage 2012 erfolgten Studie sind Menschen mit Beeinträchtigungen in Einrichtungen der Erwachsenenbildung unterrepräsentiert (vgl. Koscheck/Weiland/Ditschek, 2012). Wagner (2016, S. 111)

verdeutlicht für die Erwachsenenbildung in Hamburg, dass diese überwiegend „separierend“ erfolge. Im Bildungsnetz Hamburg (www.bildungsnetz-hamburg.de) haben sich die Einrichtungen der Behindertenhilfe zusammengeschlossen, um hamburgweit ein Erwachsenenbildungsprogramm für Menschen mit Behinderung zusammenzustellen. Sportliche Angebote macht vor allem das Projekt BLICKWINKEL - Sport und Inklusion der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (ESA). Auch das Netzwerk inklusive Erwachsenenbildung (NIEB) ist weitgehend auf Behinderung fokussiert, wenngleich mit der Volkshochschule Hamburg und dem Hamburger Institut für Berufliche Bildung auch zwei Einrichtungen der allgemeinen Erwachsenenbildung Mitglieder sind.

Fragt man nach Möglichkeiten der Kongressteilnahme von Menschen mit Lernschwierigkeiten, so ist festzuhalten, dass Kongresse, Tagungen oder Ähnliches sowohl im akademischen Kontext mit einem Fokus auf Theorie und Empirie stattfinden als auch in akademisch-praktischen Rahmungen mit einer Theorie- und Praxisrelevanz (z. B. im Sport). Die Teilnahme von Menschen mit Lernschwierigkeiten ist in beiden Fällen jedoch eher selten (Ein positives Beispiel war die Integrations- und InklusionsforscherInnen-Tagung in Innsbruck 2010.)

Wie in den Ausführungen zu Fortbildungen bereits deutlich wurde, zeigt sich auch bei Kongressen, Tagungen usw., dass Angebote insbesondere durch Behinderteneinrichtungen initiiert und organisiert werden und/oder sich vielfach konkret und ausschließlich an Menschen mit Behinderung/Lernschwierigkeiten richten (www.lebenshilfe.de/selbstvertretung/kongress).

BLICKWINKEL-Kongress mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Vom 06. bis zum 08. September 2019 fand in Hamburg erstmals ein von der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (ESA) organisierter Kongress mit und für Menschen mit Lernschwierigkeiten an der Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) zum Thema Bewegung und Sport statt. Organisiert wurde er vom Projekt BLICKWINKEL im Bereich Sport und Inklusion der ESA (www.blickwinkel-alsterdorf.de) in Kooperation mit der Akademie von Special Olympics Deutschland (SOD; <https://specialolympics.de>), gefördert von der Aktion Mensch. Dieser Kongress sollte der konsequenten Weiterentwicklung des Projektes BLICKWINKEL dienen, welches Fortbildungen für Menschen mit geistiger Behinderung anbietet. Ziel der Organisator_innen war es, den Austausch von Sportler_innen und Sport-Funktionär_innen zu fördern und vor allem Menschen mit Lernschwierigkeiten Anreize zu bieten, sich auszutauschen und Themen wie Mitbestimmung und Inklusion aus eigener Perspektive mit angepassten Methoden zu diskutieren sowie Menschen an neue Sportangebote heranzuführen. Themen des Sportkongresses wurden von den Athletensprecher_innen von Special Olympics Deutschland mitbestimmt. Bei Interesse konnten sie Vorträge halten sowie in den Gesprächsrunden mit moderieren.

Über 70 Besucher_innen nahmen an Vorträgen und Gesprächsrunden zum Thema Sport, Gesundheit und Bewegung sowie an Sportangeboten teil. Zu Beginn wurden in einem Workshop die Erwartungen und Ziele (mit anderen

Worten die individuellen Bedürfnisse) der Teilnehmenden gesammelt:

- Dinge besprechen, die man Zuhause umsetzen kann
- Kleine Schritte umsetzen
- Ernährung als Thema im täglichen (Alltag) Leben kennenlernen
- Neue Sportarten kennen lernen und sich austauschen
- Informationen sammeln
- Gemeinsam schöne Erlebnisse haben
- Selbstbestimmung beim Sport/im Sport erfahren und besprechen
- Special Olympics kennenlernen
- Wichtig hierbei ist, dass ich entscheide, ob ich Sport treiben möchte, mich gesund ernähren möchte, Informationen aufnehmen möchte, Kontakt zu Menschen haben möchte

Zwei der Gesprächsrunden wurden partizipativ organisiert, d.h. sie wurden gemeinsam von Moderator_innen mit und ohne Lernschwierigkeiten vorbereitet und durchgeführt; zum Beispiel der Workshop zum Thema Mitbestimmung.

Im Vorbereitungsworkshop wurden sowohl zum Thema Mitbestimmung als auch zur methodischen Umsetzung Ideen gesammelt und bzgl. der Umsetzung diskutiert. Man einigte sich darauf, zunächst zur Einstimmung ins Thema auf einem Flipchart zu sammeln, was die Teilnehmenden unter Mitbestimmung verstehen. Schließlich sollte in drei Gruppen zum Thema Mitbestimmung im Sport jeweils unter der Frage gearbeitet werden: Wie kann man Mitbestimmung umsetzen. Die jeweiligen Gruppenergebnisse sollten auf einem Plakat festgehalten und anschlie-



Abb. 1: Malprotokoll: Mitbestimmung im Sport (Sina Artt)



Abb. 2: Plakat: Wie kann man Mitbestimmung umsetzen?

ßend dem Plenum präsentiert werden. Die Teilnehmenden des Workshops Mitbestimmung verdeutlichten u.a., dass Mitbestimmung Zeit, offene Ohren und ein Eingebundenwerden braucht, dass Mitbestimmung mehr Verantwortungsübernahme, mehr Selbstentscheiden bedeutet und dass sie in Werkstätten, Sportvereinen, im Training, als Athletensprecher, Team-Kapitän oder als Übungsleiter-Assistenz erfolgen kann.

Während der Präsentation der Gruppenergebnisse wurde zusammengefasst, was bereits schon gut, was noch nicht so gut läuft und, was es für Verbesserungsideen gibt; letztere überwiegen.

Die Teilnehmenden sagten:

- Es sollte einen Sport(kongress) für alle geben.
- Sportarten sollten selbst bestimmt werden können.
- Mitbestimmung im Sportverein und in Werkstätten sollte ermöglicht werden.
- Es sollte eine Demo für unsere Rechte geben.
- Medien: Öffentlichkeitsarbeit --> wir wollen mitentscheiden.
- Es sollte eine Zusammenarbeit zwischen Landessportbund und Special Olympics Landesverbänden geben mit dem Ziel: Sport für alle.
- Mehr Sportangebote (auch für Rollstuhlfahrer) sollten initiiert werden.
- Mehr Informationen sollten über Social Media erfolgen.
- Mit Politiker_innen reden (Inklusion, UN-BRK umsetzen).

- Die Vereine sollten ihrer Verantwortung gerecht werden: Wir wollen entscheiden, in welchem Verein wir Sport treiben wollen.
- Im Vorstand, im Verein, beim Training sollte Mitbestimmung möglich sein.
- Es sollte mehr Fortbildungen, Schulungen geben

In der Tagungsdokumentation wurden die Ergebnisse aller Workshops aufgegriffen. In Gesprächen wurden bereits u.a. die oben genannten Verbesserungsvorschläge diskutiert.

RückBLICK auf den Sportkongress

Fast sechs Monate nach dem Kongress wurde rückblickend ein Athletensprecher zu seiner Teilnahme befragt. Er war sowohl an der Vorbereitung als auch an der Durchführung des Workshops Mitbestimmung beteiligt.

Wer bist Du und was machst Du?

- Ich bin Oliver Neddermann (ON), ich bin Athletensprecher von Special Olympics Bremen, meine Sportart ist Boccia.

Warum hast Du beim BLICKWINKEL-Kongress mitgemacht?

- Ich habe mitgemacht, damit ich meine Erfahrungen der sechs Jahre als Athletensprecher weitergeben kann an die Leute, die noch nicht so drin sind. Ich habe mitgemacht, um Barrieren abzubauen und um mitzubestimmen, was im Sport wichtig ist, was den Athleten wichtig

ist, um zu sagen, welche Rechte wir haben, was wir wollen und was nicht, was uns wichtig ist in den Sportvereinen. Athletensprecher zu sein, ist eine schöne Erfahrung, die ich machen darf; mache viel Öffentlichkeitsarbeit.

Was hast Du beim BLICKWINKEL-Kongress gemacht?

- Ich habe in verschiedenen Workshops mitgemacht, beim Workshop Mitbestimmung. Morgens haben wir Sportgymnastik gemacht, dann sind wir in die Workshops gegangen.

Was war für Dich besonders wichtig beim Kongress?

- Verschiedene Sportarten kennenlernen, wir hatten riesen Spaß. Wichtig war, was dazuzulernen, was Mitbestimmung bedeutet. Andere fragen mich und wollen wissen, was Mitbestimmung überhaupt ist. Ich sage ihnen, Mitbestimmung gibt es im Sportverein z.B. auch im privaten, bei der Arbeit. Mitbestimmung ist das Wichtigste, ist mir das Wichtigste überhaupt.

Gibt es ein Thema, welches Dir besonders wichtig war beim Kongress?

- Mitbestimmung, das hat mich sehr interessiert. Ich war fleißig mit beteiligt. Martin (Name anonymisiert) hat mir viel erklärt und ich hab ihm viel erklärt, jeder hat für jeden erklärt. Wenn jemand eine Frage hatte, haben wir ihn ausreden lassen und zugehört, ihm das erklärt, ihm geantwortet, eine gemeinsame Antwort gesucht und gesagt, was man noch verändern könnte im

Sportbereich. Wir standen jeder für jeden bereit, waren hilfsbereit.

Wer kann und muss noch etwas tun, damit Eure Wünsche umgesetzt werden?

- Politiker auf jeden Fall, Sportvereine, Trainer. Wenn wir Wünsche haben und wir können selber auch etwas tun, damit wir unsere Wünsche voranbringen.

Welcher Moment war für Dich ein sehr besonderer auf dem Kongress?

- Ich fand jede Zeit beim Kongress einen super Moment. Wir haben gelacht und einfach nur Spaß gehabt, er war lehrreich und informativ. Für mich war der Kongress sehr erfolgreich.

Wie soll es weitergehen?

- Es könnte auch öfter mal so ein Kongress geben, damit wir mehr Leute darauf aufmerksam machen, die zum Kongress kommen. Die können wir fragen: Wir wollen was verändern, was habt ihr für Ideen. Auch die Athleten die dabei waren, waren richtig klasse, die haben Ihre Ideen mit eingebaut. Ich bin sehr gespannt, ob das alles so verwirklicht wird, bin ich echt gespannt.

BLICKpunkte zu Bildung und Partizipation und AusBLICK

Zum Abschluss möchte ich erneut die zu Beginn dargestellte ‚Brille‘ aufsetzen, um die Ausführungen zum Sportkongress zu diskutieren und einen Ausblick zu wagen.

Überlegungen sollen zu den oben genannten Fragen angestellt werden: Wie

lässt sich das Selbst- und Weltverhältnis, der Widerspruch zwischen individuellen Bedürfnissen und objektiven Ansprüchen beschreiben und wie verhält es sich mit Umsetzungen im Kontext Partizipation?

In den Erwartungen an den Kongress, aber auch im Rahmen der Verbesserungsideen werden die individuellen Bedürfnisse, die Interessen der Teilnehmer_innen deutlich. Sie fordern u.a., dass ‚die Gesellschaft‘ sie einbezieht, sie mitbestimmen lassen, und einen Sport (auch Sportkongresse) für alle organisieren soll und dass sie selbst entscheiden können, wie sie sich betätigen wollen. Scheinbar liegen gesellschaftliche Erwartungen und Ansprüche vor, welche Menschen bisher behindern im Kontext Sport mitzubestimmen und etwa bei Sportangeboten oder Sportkongressen dabei zu sein. Die Teilnehmenden setzen sich an dieser Stelle mit der Gesellschaft auseinander und fordern nicht nur Mitwirkung und Selbstbestimmung, sondern auch Bildung ein (z.B. durch die Teilnahme an Kongressen).

Durch die Zusammenkunft von Personen, welche anscheinend ähnliche Erfahrungen gesammelt haben, zeigt sich deutlich, dass sie gemeinsam ihre Interessen artikulieren, sich für ihre Rechte engagieren und sich im Austausch bestärken und unterstützen.

Ob diese Interessenartikulation im Sinne von Partizipation jedoch zu einer Interessendurchsetzung wird, ob die Teilnehmenden tatsächlich Einfluss auf Entscheidungen und Entwicklungen nehmen können und an den Ergebnissen teilhaben können, bleibt für die auf dem Sportkongress geäußerten Bedürfnisse und Forderungen – das machte auch Herr Neddermann deutlich – unklar.

Ausblickend scheint es nicht nur möglich, sondern im Sinne der Teilnehmenden und der UN-BRK auch erforderlich, Anspruch und Wirklichkeit weiter anzunähern und einen Sportkongress für alle zu organisieren, in welchem zum Beispiel nach dem Vorbild der Tagung in Innsbruck Panels in Leichter (oder einfacher) Sprache organisiert und die Hauptbeiträge barrierefrei gestaltet werden (Buchner 2012, S. 302f.). Es kann hierbei von den Erfahrungen des BLICKWINKEL-Kongresses ausgegangen werden: Als hilfreich hat sich zum einen die Schulung von Vortragenden und Moderator_innen erwiesen, im Sinne des „Nothing about us without us“ ist es sinnvoll, Menschen mit Lernschwierigkeiten in die Vorbereitung einzubeziehen. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen helfen, interessante Themen zu finden, sich gut vorzubereiten und mögliche Herausforderungen bereits im Vorfeld zu diskutieren. Auf einem Sportkongress für alle kann im konkreten Ringen um Themen und beim Sich-Auseinandersetzen Bildung als Selbst- und Weltverhältnis für alle am Sport Beteiligten erfolgen. Ein solcher Kongress bietet die Möglichkeit, sich mit dem Widerspruch zwischen Gesellschaft und individuellen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und über Austausch und Vernetzungen direkt – nicht (nur) über den Weg der unterstützenden Einrichtungen der Behindertenhilfe – gemeinsam konkrete Entwicklungen und Verbesserungen im Sinne der Partizipation zu erzielen, um so Bildung und Partizipation im Sinne der UN-BRK zu verwirklichen.

Literatur

- Beck, Iris (2013): Partizipation. Aspekte der Begründung und Umsetzung im Feld von Behinderung. In: Teilhabe, 52, H. 1, S. 4–11.
- Buchner, Tobias (2012): Auf dem Weg zu einer inklusiven Inklusionsforschung? Gedanken zum 25-jährigen Jubiläum eines wissenschaftlichen Netzwerks. In: Simone Seitz / Nina-Kathrin Finnern / Natascha Korff / Katja Scheidt (Hrsg.), Inklusiv gleich gerecht? Inklusion und Bildungsgerechtigkeit. Bad Heilbrunn, S. 300–303.
- Frohn, Julia / Pech, Detlef (2019): Selbst- und Weltverhältnis schulbezogen Handelnder. In Julia Frohn / Ellen Brodesser / Vera Moser / Detlef Pech (Hrsg.): Inklusives Lehren und Lernen. Allgemein- und fachdidaktische Grundlagen. Bad Heilbrunn, S. 38–39.
- Jakobs, Hajo (2010): „Mit anderen Augen ...“ – Bildung für Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung in kritisch-mikrologischer Perspektive. In: Oliver Musenberg / Judith Riegert (Hrsg.): Bildung und geistige Behinderung. Bildungstheoretische Reflexionen und aktuelle Fragestellungen. Oberhausen, 73–92.
- Koschek, Stefan / Weiland, Meike / Eduard Jan Ditschek (2012). wbmonitor Umfrage 2012: Klima und Strukturen der Weiterbildungslandschaft – Zentrale Ergebnisse im Überblick. Im Internet: www.bibb.de/dokumente/pdf/wbmonitor_Ergebnisbericht_Umfrage_2012.pdf. (Stand: 26.02.2019).
- UN – United Nations (2006): Convention on the rights of persons with disabilities. Im Internet: www.un.org/disabilities/documents/convention/convention_accessible_pdf.pdf (Stand: 01.07.2019).
- Wagner, Uta: (2016): Grundbildung für Menschen mit Behinderung. Markante Unterschiede in der Angebotslandschaft. In: Maren Gag / Angela Grotheer / Joachim Schroeder / Uta Wagner / Martina Weber: Berichte aus den Randbezirken der Erwachsenenbildung. Eine empirische Analyse der Hamburger Grundbildungslandschaft. Bielefeld, S. 99–116.

Dr. Wiebke Curdt
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im
 Forschungsprojekt Numerale Praktiken
 und Dis/ability (NumPuD)
 Universität Hamburg, Fakultät für
 Erziehungswissenschaft
wiebke.curd@uni-hamburg.de



Liane Neubert / Amund Schmidt

Fahrradtour + Sportkongress = Bildungsreise

„Wo immer sich ein Körper auf zwei Rädern durch die Welt bewegt, entsteht ein neues Individuum.“ (Larsen 2015, S. 51)

Liebe Leser_innen, seien Sie bitte nicht enttäuscht. Es folgt kein wissenschaftlicher Aufsatz mit kenntnisreichen Verweisen und argumentativen Referenzen zum Spannungsverhältnis von formaler und informeller Bildung. Vielmehr wollen wir Sie im Geiste mitnehmen auf eine Reise, bei der sich körperliche, emotionale und kognitive Bewegung auf eine interessante Weise verbindet. Eine Bildungsreise der besonderen Art.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Seminarraum mitten in Berlin, Straßenlärm, dünne Luft, Bewegung nur in vorgegebenen Pausen, ein ungünstiger Sitzplatz. Und wie wäre es stattdessen damit: Sie steigen auf ein Fahrrad und fahren gemeinsam mit einer Gruppe raus aus der Stadt, es wird ruhiger, frischer Wind befreit die Gedanken, Flusslandschaft lässt Ihren Blick schweifen, bewegtes Lernen in Ihrem Tempo. Wofür würden Sie sich entscheiden?

Gedacht – geplant – gemacht

Ein Berliner Sommertag 2018: Beiläufig wird in einer gemeinsamen Besprechung zwischen Special Olympics und der Lebenshilfe Bildung gGmbH in Berlin die Information über einen geplanten inklu-

siven Sportkongress im Herbst 2019 in Hamburg weitergegeben. Wir, die Autorin und der Autor dieses Textes, konzipieren in der Lebenshilfe Bildung auch Lernangebote für Menschen mit Beeinträchtigung und fahren leidenschaftlich gern Fahrrad. Spontan entsteht die Idee, an diesem Kongress teilzunehmen, drei Tage sportlich-hirnaktiv mit dem Fahrrad von Berlin nach Hamburg zu fahren und weitere Interessierte dafür über ein offenes Bildungsangebot zu gewinnen.

Hamburg und Berlin sind seit jeher durch zwei Flüsse verbunden. Die Havel fließt in die Elbe und damit kommt „Berliner Wasser“ nach Hamburg. Warum nicht dem Wasser folgen? Schnell wird klar, dass mit der zur Verfügung stehenden Zeit und der möglichen Tagesleistung an Kilometern der gut ausgebaute und mit vielen Geschichten gespickte Elberadweg sich für die Bildungs-Fahrradtour anbietet. Unter dem Titel „Sportlich zum Sportkongress nach Hamburg“ wird das Bildungsangebot geplant und beworben. Das Projekt wird dankenswerterweise in der Rubrik „Inklusion einfach machen“ durch Aktion Mensch gefördert. Über das ERW-IN-Programm¹ suchen wir Menschen, die sich für Sport, Geschichte und Kultur interessieren und zudem gern Fahrrad fahren. Konzeptionell orientieren

¹ ERW-IN (Erwachsenbildung inklusiv) ist das seit 10 Jahren von der Lebenshilfe Bildung, den Berliner Volkshochschulen und anderen Anbietern organisierte Angebot der inklusiven Erwachsenenbildung in Berlin

wir uns an dem im ERW-IN-Programm formulierten Bedarf bezüglich des angepassten Lerntempos, der verständlichen Kommunikation und der Gruppengröße. Damit fühlen sich vor allem Menschen mit Lernschwierigkeiten angesprochen. Da wir noch keine Erfahrungen mit Bildungsreisen mit dieser Bedarfsgruppe auf dem Fahrrad haben, werden die notwendigen Entscheidungen zur Organisation der Reise und Gruppengröße intuitiv getroffen: Acht Radlerinnen und Radler und jeweils ca. 50 km in drei Tagesetappen. Demzufolge planen wir, uns vom Regionalzug nach Wittenberge befördern zu lassen, um von dort entlang der Elbe bis kurz vor Hamburg zu radeln. Mit dieser Entscheidung liegen auch die Bildungsthemen auf der Hand oder besser ‚auf dem Weg‘ – die untere Elblandchaft und der Grenzfluss Elbe mit seinen vielen Geschichten in der Geschichte.

In der Planungsphase wird deutlich, dass das Fahrradfahren längerer Strecken trainiert werden und die Frage beantwortet werden muss, wie gemeinsames Lernen zu den Bildungsthemen *unterwegs* funktionieren kann. Deshalb planen wir nicht nur die eigentliche Reise zum Sportkongress im September 2019, sondern auch einige Trainingstouren als Angebot und eine verbindliche Kennenlern-Fahrt für alle Teilnehmenden.

Nach der Werbung im ERW-IN-Programm finden sich schnell mehr radfreundliche Interessierte als mitfahren können.

Probieren wir es einfach aus ...

Noch im Frühjahr 2019 findet die erste Trainingstour statt. Berlin mit seinen innerstädtischen Wäldern, Parks, Seen

und Flüssen bietet phantastische Touren für das Fahrrad, bei denen man sehr schnell vom hektischen Großstadtlärm ‚ins Grüne‘ kommt. Zum Training suchen wir einige unserer kürzeren Lieblingstouren aus dem weitläufigen Fahrrad-Wege-Netz heraus. Die Trainingstouren sind ein zusätzliches Angebot und einige Teilnehmende nehmen das gern wahr. Im Mittelpunkt stehen das Radfahr-Training und das persönliche Kennenlernen. Nach Werkstatt-Feierabend zusammen zu radeln, sich mit der Geschwindigkeit aufeinander einzustellen und bei breiteren Radwegen, im Wald und in Parks miteinander zu reden, das ergibt für uns alle nach der Arbeit einen schönen Tagesabschluss. Bei den Touren lernen wir nicht nur uns und neue Wege in Berlin kennen, sondern auch, wie wir als Gruppe auf Rädern miteinander agieren. Ein Beinaheunfall zum Beispiel bringt uns darauf, über Abbiege-Regeln zu sprechen und Verkehrssicherheit in speziellen Situationen zu thematisieren.

Bei der Fahrt zum Kennenlernen im Mai sind wir das erste Mal alle gemeinsam unterwegs. Es geht entlang des Mauerweges von Berlin-Pankow in den Norden und dann nach Westen. Bei dieser Tagestour probieren wir einiges aus, um aus diesen Erfahrungen für die Reiseorganisation der mehrtägigen Fahrt zu lernen. Beispielsweise verzögert eine ungeplante Speichenreparatur den Start. Im Gespräch miteinander erkennen wir, was es alles noch zu bedenken gibt: Unter anderem die Einkaufsliste für das geplante Picknick, die Frage, wie wir die große Anzahl an Lebensmitteln und Getränken auf den mit persönlichem Gepäck beladenen Fahrrädern transportieren wollen, sowie auch die unterschiedlichen Vorstellungen

hinsichtlich der Reisegeschwindigkeit. So ist es eine gute Idee, ein E-Bike auszuleihen, das Fahren damit zu trainieren und die Tour nach Hamburg für einen der Mitreisenden zu erleichtern. Ein mit einem eigens kreierten Emblem geschmückter Miet-Fahrradanhänger dient als Versorgungs- und Energievehikel, in dem die Picknick-Zutaten Platz finden.



Es geht immer nur vorwärts.

Jeder in der Gruppe findet seinen Platz und übernimmt flexibel verschiedene Aufgaben und Rollen: Navigation, Fahrradreparatur, Versorgung schmerzender Knie, Motivation der Mitfahrenden auf den letzten Kilometern, Streit schlichten, gemeinsam in der Gruppe Entscheidungen treffen, den Tag planen, für Spaß sorgen, die Stimmung nicht durch den teilweise heftigen Gegenwind und Schauer verderben lassen und vieles andere...

Die Probefahrt zeigt uns, dass die Gruppe für unterwegs auftretende kleinere

Probleme gemeinsam schnell Lösungen findet und bestätigt, dass Radeln einfach gute Laune macht.

In der Lebenshilfe Bildung gGmbH konzipieren, planen und organisieren wir ein fachspezifisches und inklusives Seminarprogramm und setzen dieses für über 2.700 Teilnehmende im Jahr um. Im Laufe der letzten 10 Jahre haben wir auch innovative Bildungs-Ideen und Vorhaben zur inklusiven und partizipativen Erwachsenenbildung in die Praxis gebracht.

Mit diesen vielfältigen Erfahrungen erarbeiten wir das Konzept für die Reise und die Kennlern-Fahrt. Die Themen gibt uns der Berliner Mauerweg vor. Anhand der historischen und politischen Orte, Gedenktafeln und unter Berücksichtigung des Vorwissens der Teilnehmenden entwickeln wir ‚Learn-Nuggets‘ oder anders ausgedrückt, kurze, prägnante Lerneinheiten. So entsteht eine Methoden-Kombination aus Informationen in Leichter Sprache, Reflexionseinheiten, Gesprächen und Diskussionen sowie interaktiven Elementen zum zentralen Thema „Innerdeutsche Grenze“. Die individuellen Biografien, Erfahrungen und Geschichten aus der Familie sind interessante Anknüpfungspunkte für situative und anschlussfähige Lernsequenzen. Außerdem ergeben sich assoziativ beim ‚Unterwegssein‘ verschiedenste Themen und die Neugier wird geweckt.

Alles verändert sich und korrespondiert miteinander – die mit allen Sinnen wahrgenommene Umwelt, die Gedanken und Gefühle, der aktive Körper, die Erinnerung an das, was hinter uns liegt und Neues, was uns überraschen und herausfordern kann. Das Neue ist immer in-



Das sind wir am Brückendenkmal Dömitz



Pause mit Weitblick



Grenzerfahrung



Energiestopp



Syrisch-Selfie



Unser Tourendress

dividuell und als solches schwer planbar. Deshalb ist es aus unserer Sicht sinnvoll und gewinnbringend, einerseits die Aufmerksamkeit auf thematische Angebote zu lenken, die sich mit den wechselnden Orten und Eindrücken verbinden, und andererseits auf von den Teilnehmenden angestoßene Themen flexibel einzugehen. Dabei steht nicht die didaktisierte Reflexion im Vordergrund, sondern der Austausch von Erfahrungen und das Erzählen von Geschichten.

Sportlich zum Sportkongress

Durch die Kennenlern-Fahrt, die Trainingsfahrten, ein weiteres Treffen, bei dem der Reiseplan, die Wetterprognose, die Packliste, das Picknick und viele andere organisatorische Details besprochen wurden, und durch den regen Austausch in der WhatsApp-Gruppe waren wir gut vorbereitet.

Berlin-Hauptbahnhof, 4. September 2019, 8:25 Uhr – eine Gruppe von Personen mit Fahrrädern und einem Fahrradanhänger will mit dem Zug reisen, was eine gute Idee und zugleich eine logistische Herausforderung ist. Wir haben Glück und das Fahrradabteil ist noch leer, denn eine Reservierung für Regionalzüge ist nicht möglich und die Plätze für Fahrräder sind begrenzt. Beim Aussteigen stoppt der Zugbegleiter die Weiterfahrt des Zuges, um uns darüber zu informieren, dass Fahrradanhänger nicht befördert werden. Wussten Sie das? Wir nicht. Leider ist der Zugbegleiter überzeugt, vorsätzlichen ‚Fahradanhänger-Schmugglern‘ gegenüber zu stehen. Er entlässt uns erst, nachdem er uns mit der Androhung, das Sicherheitspersonal hin-

zuziehen, zur Zahlung eines Bußgeldes genötigt hat. Nach langen Diskussionen steigen wir endlich auf die Räder und fahren in Richtung Elbe.

Der Elbe-Fernradweg, der von der Quelle im Riesengebirge durch die malerische Sächsische Schweiz mit ihren Sandsteinpanoramen führt und später gemächlich durch Felder und Wiesen und weiter im Norden auf den Deichen bis zur Mündung bei Cuxhaven entlang verläuft, bringt es auf über 700 Flusskilometer. Er führt durch geschichtsträchtige Städte, einsame Auen und grüne Biosphärenreservate. Radfreundliche Unterkünfte direkt am Weg gibt es viele, wir haben bereits vorab Pensionen ausgewählt, in denen wir als Kleingruppe nach anstrengenden und großartigen Tages-touren Erholung finden und das Erlebte reflektieren können.

Die erste Etappe führt uns nach gut 60 km in die Festungsstadt Dömitz. Spätsommersonne begleitet uns bei unserer Fahrt auf der Deichkrone mit weitem Blick über das Land und die Elbwiesen mit grasenden Kühen und Schafen. Ein Teilnehmer meint dazu: „Ohne Stadtverkehr diesen Elberadweg zu fahren und im Hintergrund die Landschaft zu sehen, gefällt mir richtig gut. Irgendwie hat mich das da hingezogen. Ich habe so richtig Sehnsucht danach gekriegt, da hinzufahren und überhaupt den Elberadweg zu fahren.“

Die Aussage verdeutlicht aus unserer Sicht die Wirksamkeit dreier verschiedener Komponenten des Radfahrens, die unmittelbar zusammenkommen: Die Körperwahrnehmung in einer selbstgesteuerten, angepassten Geschwindigkeit, die ruhestiftende Landschaft und der

freie Lauf der Gedanken und Gespräche. Für uns alle war und ist die Erfahrung der inneren und äußeren Ausgeglichenheit ein bedeutsamer Erkenntnisgewinn. Es bestätigt sich die gesundheitserhaltende und -fördernde Wirkung sportlicher Betätigung, speziell des Radfahrens, und das bringt handlungsleitende Ideen für die Umsetzung im Alltag hervor. Wir finden neue Antworten auf die Frage „Was tut mir gut?“.

Später, auf dem Weg zum Abendessen in Dömitz, begegnet uns ein Flaschensammler, dessen Anblick unter uns eine kontroverse Diskussion über Armut und Müllvermeidung auslöst.

Der Austausch von Perspektiven und das Hinterfragen der verschiedenen Standpunkte ist, wie so viele Situationen dieser Reise, ein Lernen im Lebenszusammenhang. Eine solche Reise bietet Menschen mit Lernschwierigkeiten, die aus unterschiedlichen Gründen oft keinen Zugang zu Angeboten der institutionellen Erwachsenenbildung haben, eine Fülle von Lernanlässen. Gewinnbringend wird das dadurch initiierte Lernen für jeden Einzelnen in der Gruppe durch kompetente Bildungs-Begleiter, die das Geschehen und die Gespräche flexibel, weiterführend und fach-praktisch moderieren.

Nach einer ruhigen Nacht, einem stärkenden Frühstück und dem gemeinsamen Einkauf des Tour-Picknicks geht es weitere 64 km entlang der Elbe in Richtung Bleckede. Unterwegs besichtigen wir das Brückendenkmal Dömitz – ein guter Anlass zur Auseinandersetzung mit den letzten Tagen des Zweiten Weltkrieges und der Wiedervereinigung Deutsch-

lands.

Auf etwa der Hälfte der Strecke unserer Tagesetappe fahren wir durch Hitzacker und besuchen das Alte Zollhaus. In dem Museum wird der Grenzfluss Elbe mit seiner wechselvollen Geschichte thematisiert, und es ergibt sich eine interessante Gelegenheit, anhand der ausgestellten persönlichen Gegenstände und Fotografien die Vergangenheit zu erforschen. In Gedanken an das wiedervereinigte Deutschland überqueren wir symbolträchtig die ehemalige Grenze zwischen BRD und DDR mit der Fähre und fahren auf der Ostseite des Flusses weiter. An einer Wegekreuzung spricht uns ein Herr an. Er verweist auf unser Reisemotto am Fahrradanhänger und will mehr über den Sportkongress wissen. Wir erzählen von unserem Ziel, worauf er sich als Vorsitzender eines regionalen Sportvereins zu erkennen gibt und uns herzliche Sportler-Grüße mit auf den Weg gibt.

Aufgrund des starken Windes und leichter Erschöpfung bei einigen von uns erreichen wir unsere Pension in Bleckede deutlich später als geplant. Aus dem Abendbrot wird ein spätes Nacht-Essen. Im gemütlichen Brauhaus in der Stadtmitte können wir mit viel Glück noch kurz vor Küchenschluss unseren inzwischen sehr ausgeprägten Hunger stillen.

Dank des Hinweises zweier heimischer Elberadweg-Auskenner planen wir unsere letzte Etappe auf dem Weg nach Hamburg so, dass wir direkt den Regionalbahnhof in Boizenburg ansteuern. Unterwegs bietet der hölzerne Aussichtsturm direkt am Deich einen herrlichen Ausblick und Zeit für ein Gespräch mit einem Liegerad-Fahrer. Später lässt uns ein zum Vogelbrutort umfunktionierter, ehemaliger Grenzurm erneut anhal-

ten und die dort angebrachten Infotafeln studieren. Doch bei diesem letzten Abschnitt vor Hamburg sind wir unter Zeitdruck, wir müssen einen bestimmten Zug erreichen. Das verbreitet spürbare Unruhe und das Einlassen auf Lerninhalte und gedankliche Auseinandersetzungen wird erschwert. Die in den beiden Tagen zuvor erfahrene Muße erleben wir in diesem Moment als besonders wertvoll und erstrebenswert für Bildungssituationen.

Ziel erreicht – und es bleibt sportlich

Den Zug erreichen wir pünktlich und kommen froh gelaunt in Hamburg an. Nachdem es uns gelungen ist, in einem Ein-Personen-Aufzug nacheinander alle Radler, Räder, Gepäckstücke und den Fahrradanhänger von einer oberen in eine untere Bahnhofsebene zu befördern, und dann in der weitläufigen Tiefgarage des Hotels den Fahrradraum zu finden, freuen wir uns auf den Beginn des Sportkongresses.

Für die meisten von uns ist es eine neue Erfahrung, einen Kongress zu besuchen. Am Freitagabend geht es los mit der Eröffnung und einer anschließenden Party mit Live-Musik. Am Samstag besuchen wir je nach Interesse verschiedene Workshops, in denen wir unter anderem Zumba tanzen, Ultimate Frisbee trainieren, Disc-Golf erlernen und uns in einem Contest actionreich ausprobieren. Auch Themen, die zum Austausch und Reflexion einladen, wie Gesunde Ernährung und Mitbestimmung bei Special Olympics, sind im Angebot und werden rege besucht.

Im Anschluss an unseren langen Kon-

gresstag sind das Essen, das Ambiente, die Sprache und überhaupt die besondere Atmosphäre in einem syrischen Restaurant, das wir gemeinsam für den Abend ausgesucht haben, für alle noch ein echtes Highlight. Die Gerichte werden anhand von Fotos ausgewählt, für einige ist der Geschmack mit seiner typischen Würzung und die Zubereitung des Essens eine überraschende, neue Entdeckung und der Abend ein Wegbereiter, kulinarisch-kulturell einmal etwas Anderes auszuprobieren.

Nach weiteren verschiedenen Workshops endet der Sportkongress am Sonntag mit einer in Form von Scetchnotes gezeichneten Zusammenfassung der letzten drei Tage. Die Künstlerin visualisiert das Erlebte und regt durch erklärende Worte die Erinnerungen an bzw. bietet uns durch diese Form des Resümees die Gelegenheit, etwas über die Inhalte und Themen der Workshops und Aktionen zu erfahren, an denen man nicht selbst teilgenommen hat. Ein Kongress voller themenbezogener Neuigkeiten, interessanter Begegnungen und sportlicher Erlebnisse liegt hinter uns und die letzte aufregende Fahrt mit der Deutschen Bahn vor uns. Der leicht gebogene Hamburger Bahnsteig bietet dem Zugbegleiter keine vollständige Sicht auf den Zug. Die genaue Information über den Abschnitt, in welchem der Radwaggon halten würde und an dem wir unsere ca. 31 Gepäckstücke, die Räder und den zusammengefalteten Anhänger zum Einstieg vorbereiten, stimmt leider nicht ... und ein 100-Meter Sprint für alle mit allem wird erforderlich. Wie gesagt, acht Menschen, acht Räder, 31 Gepäckstücke und ein Anhänger! Dabei eindringliche Abfahrtspfiffe des ungeduldigen Zugbegleiters (der uns ja in

der Kurve nicht sehen kann) und Lautsprecheransagen, die Tür zu räumen und den Zug losfahren zu lassen. Trotz der Hektik schaffen wir es. Aus der Gruppe ist während der Reise ein gut eingespieltes Team geworden. Das ist der letzte sportliche Höhepunkt nach unseren 170 Radkilometern, den drei aktiven Kongresstagen und einigen landschaftlichen sowie emotionalen Berg- und Talfahrten – und wir erreichen am Abend den Berliner Hauptbahnhof. Mit Wehmut, ein einmaliges Bildungserlebnis auf Rädern in herrlicher Landschaft und mit lieben Menschen hinter uns zu wissen, aber mit viel Vorfreude, das neue Bildungsangebot im Programm der Lebenshilfe Bildung weiter zu entwickeln, geht diese Reise zu Ende.

Und so geht es weiter ...

Wenige Wochen später treffen wir uns im Seminarraum der Lebenshilfe Bildung bei einem gemeinsamen Abendessen wieder und blicken auf die Tour und das Erlebte beim Sportkongress zurück. Viele Fotos und Videos lassen uns erinnern, herzlich lachen und die Erfahrungen und Themen der Reise reflektieren. „Wann startet die nächste Bildungsreise auf dem Fahrrad?“ ist die am häufigsten gestellte Frage an diesem Abend. (Sie war auch in unserer Whats-App-Gruppe ständig präsent, seit wir uns am Hauptbahnhof verabschiedet hatten.)

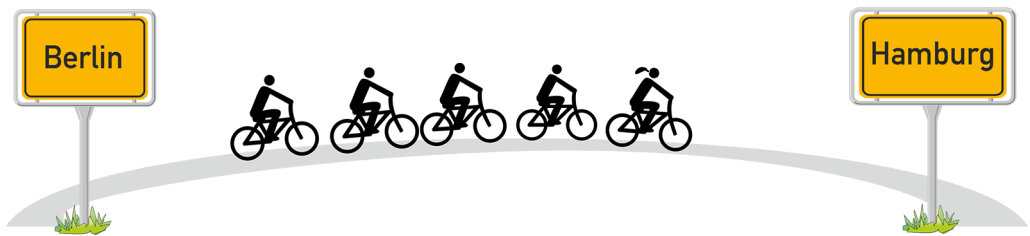
Bestärkt durch den Bildungserfolg und den besonderen methodischen Lernzugang während der Reise haben wir als Verantwortliche für die Programmplanung eine neue Rubrik und Kursformate im ERW-IN-Programm konzipiert: „ERW-

IN radelt“. Zentrales Element dieses aus den Reiseerfahrungen entwickelten Formats ist die Verbindung von vorbereiteten Lernsequenzen und sich situativ durch die Teilnehmenden ergebenden Lernanlässen. Das Rahmenthema, z.B. „Gesund in Berlin“, wird vorab festgelegt und die Radstrecke thematisch passend ausgewählt. Formale Bildung und informelles Lernen verschränken sich bei verschiedenen Formen des ‚erlebten Lernens‘, ob mit dem Rad oder zu Fuß. Das weitgehend selbstbestimmte Lernen an Orten, die im doppelten Sinne ‚erfahrbar‘ werden mit ihrer Geschichte und den von Ort zu Ort fahrend erlebten Geschichten, kommt unseres Erachtens besonders Menschen mit Lernschwierigkeiten entgegen. Sie kommen auf diese Weise ganz selbstverständlich in eine Auseinandersetzung sowohl mit sich selbst als auch mit dem Lerninhalt. Mit „ERW-IN radelt“ verknüpfen wir als Kursleitende unsere Kompetenz im Bildungsmanagement und die Erfahrung in der inklusiven Didaktik mit unserer Radbegeisterung und wir laden dazu Interessierte ein. Dass damit nur eine exklusive, radfahrfähige und -freudige Teilnehmendengruppe – deren Anteil aber erfreulicherweise deutschlandweit signifikant wächst – angesprochen wird, ist uns bewusst.

Das derzeitige Rahmenthema bei „ERW-IN radelt“ ist der 160 km lange Berliner Mauerweg. Anknüpfend an die inhaltliche Vorbereitung der oben beschriebenen Kennenlern-Fahrt wird er in Seminar-Etappen von jeweils ca. 25 km erfahren und erkundet. Haben Sie Interesse mit uns zu radeln und Berliner Geschichte zu entdecken? Dann finden Sie weitere Informationen unter www.erw-in.de.

Literatur

Larsen, Steen Nepper (2015): Radfahrer werden. In: Jesús Ilundáin-Agurruza / Michael W. Austin / Peter Reichenbach Die Philosophie des Radfahrens. 6. Aufl. Hamburg.



Sportlich zum Sportkongress

Liane Neubert
M.A. Erziehungswissenschaft,
Psychologie, Musikwissenschaft
Geschäftsführerin
Lebenshilfe Bildung gGmbH, Berlin
liane.neubert@lebenshilfe-berlin.de



Amund Schmidt
Dipl.-Rehabilitationspädagoge, Dipl.-Sozialarbeiter
Bildungsreferent Lebenshilfe Bildung gGmbH, Berlin
amund.schmidt@erw-in.de



Werkstatt-Gedanken

An dieser Stelle veröffentlichen wir Wortmeldungen aus der Schreibwerkstatt der Gold-Kraemer-Stiftung zum Thema „Sport und Bewegung“. Die selbst geschriebenen, also nicht diktierten Texte sehen wir als Dokumente und haben sie deshalb nicht redaktionell bearbeitet.

Blatt-Gold

Bewegung und Sport

**EINFACHE
SPRACHE**

In diesem Heft geht es um Bewegung und Sport. Wir von Blatt-Gold haben uns überlegt: Wo bewegen wir uns? Und welche Sport-Arten kennen wir? Reiten, Tennis, Fuß-Ball, Tanzen, Formel 1, Rollstuhl-Basket-Ball, Minigolf und Groß-Golfen ...

61 Sport-Arten sind uns eingefallen.

41 machen wir selbst. Sportlich! Dann klopft das Herz schneller, es wird einem warm, man schwitzt, der Kopf wird rot ...

Blatt-Gold ist die Schreibwerkstatt der Gold-Kraemer-Stiftung für Menschen mit Lernproblemen. Was sie denken und fühlen schreiben oder diktieren sie. Das veröffentlichen sie in Zeitungen und Magazinen. Und im Internet, zum Beispiel Facebook. Anja Schimanke hilft ihnen dabei. Sie ist Journalistin.

Blatt-Gold interviewt *Norbert Fuchs*,
Redakteur mit Down-Syndrom bei Blatt-Gold

Sportarten *Blatt-Gold*: Nobby, was machst du für Sport?

Norbert: Reiten, Handball, Golfspielen.

Blatt-Gold: Wie lange kannst du Golfen?

Norbert: Nicht hier. In Holland gewesen.

Blatt-Gold: Und wie lange schon?

Norbert: Dreimal. Ich kann auch Kegeln.

Blatt-Gold: Läufst du gerne?

Norbert: Langsam, so schnell kann ich nicht.

Blatt-Gold: Und wandern?

Norbert: Bergsteigen kann ich nicht. So schief
(Norbert zeigt mit der Hand eine Steigung)

Blatt-Gold: Kannst du Skifahren?

Norbert: Ja, früher. Ich klein war. In Österreich. Hab
ich ein Herzinfarkt gekriegt. Oben in den Bergen.

Blatt-Gold: Kannst du schwimmen?

Norbert: Rückenschwimmen kann ich. Brust. Und
Reiten kann ich auch.

Blatt-Gold: Du bist immer so schick, trägst einen
feinen Anzug. Ziehst du den auch beim Sport an
oder Trainings-Jacke, Trainingshose?

Norbert: Nur Trainings-Hose.

Bettina Hoppe (diktiert)

Tennis Tennis ist ein sehr schöner Sport. Um diesen Sport auszuüben muss man sehr reaktionsschnell sein. Der Kreislauf muss intakt sein. Ich hatte mehrere Probestunden gemacht. Leider musste ich dieses abbrechen weil ich sehr starke Kopfschmerzen bekam. Ich habe einen Wasserkopf. Der Blutdruck schnellte in die Höhe. Weil ich nach den Probestunden immer wieder Beschwerden hatte, ließ ich den Sport links liegen. Dafür setzte ich mich lieber vor den Fernseher und guckte den Profis zu. Tennis ist schön – ich könnte stundenlang zugucken.

Cedric Eichner
(selbst geschrieben, auf Wunsch korrigiert)

Laufen Eimal in der woche geh ich laufen.
Ich Trainiere Mit Herr Alexander Sura und meiner Mutter und meine Freundin Susanne.
Ich war der meist schnellste der im ziel war pein stadion lauf
Das laufen mart mir ser vil spars und hape sehr gute laune beim laufen
Ich Fruje mich son auf den stadion lauf
Dan werde ich der Schnellste sein

Yvonne Freiberg (diktiert)

Sport Ich mache Sport, um abzunehmen und fit zu bleiben und weil es Spaß macht. Beim Springen und Leichtsitzen auf dem Pferd muss ich das Gleichgewicht halten.

Ralf Fassbender (selbst geschrieben)

Beim Sport

Wenn ich mich beim Sport bewege fang ich an zu Schwitzen weil ich mich dabei anstrengen muß. Zuerst schlägt mein herz schneller dann kommt mein kreislauf so richtig in schwung mein Blutdruck steigt und mein körper wird ganz warm. ich fange an zu Schwitzen. Früher war ich im Sportverein gewesen da war ich beim laufen ganz schnell. heute geht das nicht mehr so. Im Fernseher kuke ich gerne Motor Sport, Boxen Dards werfen, und noch anderen Sport . Springreiten gehört nicht da zu. Ich finde das Sport sehr wichtig ist für die Gesundheit. Jeder sollte den Sport machen der im gefällt. Ich gehe zur Zeit Kegeln. Das macht mir spaß .Auserdem habe ich noch KAG¹ das macht auch spaß und ist gut für den Rücken.

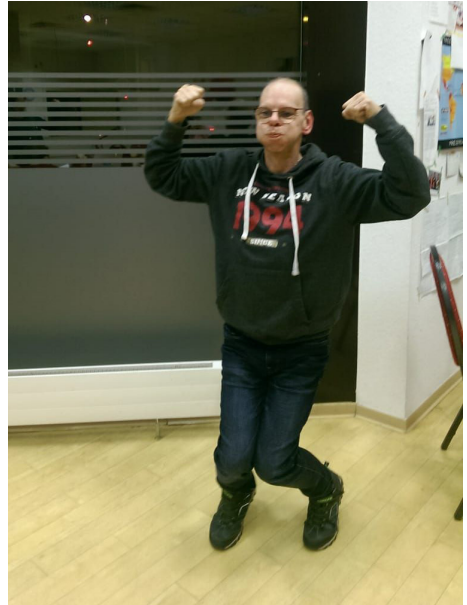
Männer und Muskeln

Muskeln sind bei Männer ganz wichtig denn sie sind ein teil des ganzen Mannes. Manche gehen ins Fitnis Studio um die Muskeln auf zu bauen. Die bekommen dann viele und dicke Muskeln. Aber auch Drogen die zum Muskel Aufbau dienen sind sehr beliebt bei einigen Leuten Besonders im Sport sind die Arm Muskeln gefragt zum beispiel beim Gewicht Heben. Da braucht man viel davon ganz viele. Also bei ganz vielen sachen braucht man Muskeln Ich denke die sind wichtig wenn man etwas leisten will denn one Muskeln kann keiner leben.

¹ KAG steht für Krankengymnastik.



Bettina Hoppe mag Tennis.



Ralf Fassbender zeigt seine Muskeln.



Susanne Sasse und Cedric Eichner
laufen gerne Marathon.



Yvonne Freiberg mit Pferd

© Fotos: Blatt-Gold



Expertise für Erwachsenenbildung – Neues aus dem DIE

„DIE-Forum Weiterbildung“ und „Preis für Innovation in der Erwachsenenbildung“ zum Thema digitale Erwachsenenbildung

Save the date! Das nächste „DIE-Forum Weiterbildung“ findet am 30. November und am 1. Dezember 2020 in Bonn statt. Das DIE lädt dazu ein, das Thema Digitalität in der Erwachsenenbildung aus dem Blickwinkel von „Qualität“ und „Professionalität“ zu diskutieren. Beides sind gängige Konzepte in der Erwachsenenbildung. Aber wie vertragen sich diese Begriffe mit der Digitalisierung, die auch in der Erwachsenenbildung auf allen Ebenen angekommen ist? Das DIE-Forum legt die Fragen nach Qualität und Professionalität als Messlatte an Aspekte der Digitalisierung: was macht die Qualität von digitalen Tools aus? Wann ist ein Tool gut? Wie kann man sinnvoll damit arbeiten?

Das Forum wird ‚traditionelle‘ Erwachsenenbildnerinnen und Erwachsenenbildner mit E-Learning-Anbietern der Digitalisierungsszene zusammenbringen – zwei Welten, die sich bisher kaum zur Kenntnis genommen haben; zwei Welten, in denen die Konzepte von „Qualität“ und „Professionalität“ sehr unterschiedlich definiert werden. In dieser Form von „Blending“ liegt Potenzial für produktiven Austausch. Wir sprechen über Tools und Themen wie z.B. Learning Analytics, Augmented Reality, OER und Serious Games. Aber nicht die technischen Lösungen stehen im Mittelpunkt, sondern die Fragen, welche Professionalität ihr Einsatz erfordert und welche Konsequenzen sich für Lehrende in der Erwachsenenbildung daraus ergeben.

Das DIE-Forum fusioniert mit dem Format „dialog digitalisierung“, einem regelmäßigen Gesprächsformat zwischen Wissenschaft und Praxis in der Erwachsenenbildung: ein Forum für die Diskussion aktueller Probleme und Strategien zur Digitalisierung vor dem Hintergrund von Befunden der empirischen Bildungsforschung.

„Kompetenz für den digitalen Wandel – Lernangebote für das Weiterbildungspersonal“ lautet daran angelehnt das Thema des DIE-Innovationspreises 2020. Er zeichnet in diesem Jahr Lern- und Bildungsangebote aus, die auf innovative Art und Weise das Bildungspersonal der Erwachsenen- und Weiterbildung digital kompetent und fit machen. Das prämierte Angebot soll darauf zielen, dieses Personal zur qualifizierten und aktiven Gestaltung von Bildungsangeboten im Zeichen des digitalen Wandels zu befähigen. Nähere Informationen unter www.die-bonn.de/innovationspreis.



Finanzielle Grundbildung im Fokus

Zum Thema „Finanzielle Grundbildung“ gab es bisher kaum didaktische Konzepte. Das neue „Curriculum Finanzielle Grundbildung“ des DIE schließt diese Lücke. Es richtet sich an alle, die in der Erwachsenenbildung, in Alphabetisierung und Grundbildung Programme und Lernangebote ausarbeiten, planen und durchführen. Sie erhalten ein didaktisches Konzept mit einer Fülle von Lehr-/Lernmaterialien, die sie flexibel für unterschiedliche Zielgruppen und Lernkonzepte einsetzen können. Auch Fachkräfte im Bereich der sozialen Arbeit und Sozialpädagogik können das Curriculum nutzen, um (präventive) Beratungs- und Bildungsangebote zu gestalten. Darüber hinaus ermöglicht es den politischen Entscheidungsträger_innen, Weiterbildungsberatern sowie verschiedenen Multiplikatorengruppen einen Einblick in das gesellschaftlich bedeutende Thema Finanzielle Grundbildung.

Mit dem Curriculum treibt das DIE die Professionalisierung der Finanziellen Grundbildung voran. Wissenschaftlich basiert es auf einem Kompetenzmodell sowie den Ansätzen des problemorientierten Lernens, praktisch nutzte das Projektteam für die Entwicklung des Modells Erkenntnisse aus der Schuldnerberatung. Entstanden sind alltagsorientierte Lehr-/Lernkonzepte, die praktikabel, modular, träger- und zielgruppenübergreifend in bestehenden und neuen Lernangeboten einsetzbar sind. Die Materialien wurden bereits erprobt: Lehrende loben vor allem, dass sie strukturiert aufgebaut, einfach zu handhaben, realitätsnah und motivierend sind; Lernende in Grundbildungskursen schätzen den Lebensweltbezug, der es ihnen leicht macht, das Gelernte im Alltag umzusetzen.

Das Curriculum Finanzielle Grundbildung ist ein zentrales Ergebnis des Projekts „Curriculum und Professionalisierung der Finanziellen Grundbildung“ (CurVe II) des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung und wurde in enger Kooperation mit der Praxis entwickelt. Das Curriculum und alle Materialien stehen unter einer Creative-Commons-Lizenz online zur Verfügung unter www.die-bonn.de/curve/curriculum.

Das Curriculum Finanzielle Grundbildung ist ein zentrales Ergebnis des Projekts „Curriculum und Professionalisierung der Finanziellen Grundbildung“ (CurVe II) des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung und wurde in enger Kooperation mit der Praxis entwickelt. Das Curriculum und alle Materialien stehen unter einer Creative-Commons-Lizenz online zur Verfügung unter www.die-bonn.de/curve/curriculum.

Wo Lehrende lernen können: neue Lernplattform für die Erwachsenenbildung

Das DIE hat sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen und das Können von Lehrenden in der Erwachsenen- und Weiterbildung zu unterstützen, damit sie ihren Berufsalltag professionell(er) meistern. Deshalb hat ein Projektteam des DIE in den letzten vier Jah-



ren eine webbasierte Lernumgebung entwickelt, die die (Weiter-)Entwicklung erwachsenenpädagogischer Handlungskompetenz fördert.

Am 29. Januar startete nun das Online-Lernangebot für etwa 530.000 Lehrende in der allgemeinen und beruflichen Erwachsenenbildung mit individuellen, multimedial aufbereiteten Lerninhalten. Es wurde in das Informations- und Vernetzungsportal wb-web.de integriert, das nun um einen Lernbereich erweitert ist.

Die neue, adaptive Lernumgebung berücksichtigt den Wissensstand der Nutzerinnen und Nutzer und greift Fragen zu praxisnahen erwachsenenpädagogischen Situationen auf. Die Lerninhalte und Materialien stehen den Lernenden als Open Educational Resources (OER) frei zur Verfügung und können kostenlos genutzt, bearbeitet und weiterverbreitet werden. Die Lernpfade sind unterschiedlich lang, bestehen aus einzelnen Lernschritten und sind multimedial aufbereitet, beispielsweise in Form von Videos, Animationen oder Infografiken. Über drei Wege kann auf die Lernpfade zugegriffen werden: über eine freie Suche („frei stöbern“), aus einem konkreten Bedarf heraus („gekonnt handeln“) oder um gezielt erwachsenenpädagogische Kompetenzen weiterzuentwickeln („mich weiterbilden“).

Hier finden Sie den neuen EULE-Lernbereich auf [wb-web: www.wb-web.de/lernen.html](http://wb-web.de/lernen.html)

Was die Forschung über das deutsche Bildungswesen weiß

Unter dem Titel „Das Bildungswesen in Deutschland: Bestand und Potenziale“ ist ein neues Standardwerk erschienen, das auf rund tausend Seiten den aktuellen Stand der Forschung zusammenfasst. Es zeigt die größten Bildungsherausforderungen und Strategien für deren Bewältigung. Herausgeber ist der Leibniz-Forschungsverbund Bildungspotenziale. DIE-Direktor Josef Schrader ist Mitherausgeber und verantwortet das Kapitel „Erwachsenen- und Weiterbildung, Bildung im höheren und hohen Alter“. Der Band erscheint bei der Verlagsgemeinschaft utb. Weitere Informationen unter www.bildungswesen-deutschland.de.



EU-Projekt SCOUT mit „sehr gut“ bewertet und als Good Practice ausgezeichnet

Das Erasmus+-geförderte Projekt SCOUT („aSsessing Competences fOr fUTure“) richtete sich in erster Linie an Beratungspersonal aus europäischen Partnerländern, das mit Neuzugewanderten arbeitet und deren Potenziale und deren Interessen an Kom-

petenzentwicklung ans Licht hebt. SCOUT hatte zum Ziel, die Arbeit des Beratungspersonals und insbesondere die Kompetenzerfassung von Neuzugewanderten zu verbessern. Um dem Problem der Sprachbarriere entgegenzuwirken, wurde der bekannte ProfilPASS in einfache Sprache übersetzt. Das Projekt wurde vom DIE als Koordinator in Kooperation mit Partnerorganisationen aus Griechenland, Österreich, Schweden, Slowenien und Spanien durchgeführt und durch das Erasmus+ Programm gefördert. Die Nationale Agentur beim BIBB bewertete das DIE-Projekt nun mit 96 der maximal erreichbaren 100 Punkte und zeichnete es als „Good Practice“ aus.

Das SCOUT-Toolkit (Methodenkoffer für Beratende) unterstützt die Kompetenzerfassung bei Neuzugewanderten; es stellt Instrumente zur Verfügung, die in Beratungsprozessen eingesetzt werden oder auch von den Zugewanderten selbstständig genutzt werden können. Der ProfilPASS in Einfacher Sprache bildet den Kern; mit ihm lassen sich die verdeckten Kompetenzen, Interessen und Ressourcen von Neuzugewanderten offenlegen. Die Ergebnisse des Projekts SCOUT sind frei verfügbar zum Download: <https://scout.profilpass-international.eu/download>

Die SCOUT-Produkte werden hervorragend bewertet. Sie seien „umfangreich, inhaltlich aktuell, im Berateralltag problemlos einsetzbar und zugleich auch hochwertig und explizit auf die Zielgruppen ausgerichtet“. Das Projekt habe eine hohe Relevanz für die Praxis.

Zwei neue EU-Projekte in der Servicestelle ProfilPASS

In beiden Projekten wird der bekannte ProfilPASS für neue Zielgruppen mit spezifischen Bedürfnissen weiterentwickelt. Neben den jeweils angepassten Versionen des ProfilPASS wird es je ein Toolkit (Methodenkoffer) für Beratende, ein Manual und ein Curriculum geben. Das Erasmus+-geförderte Projekt CORE (Assessing Competences for Reintegration), das in Kooperation mit Organisationen aus Bosnien-Herzegowina, Nordmazedonien, Serbien und Slowenien durchgeführt wird, hat zum Ziel, benachteiligte junge Erwachsene in Europa zu unterstützen. Im zweijährigen EU-Projekt COO-COU (COmpetence Oriented COUnselling for cognitively impaired persons) wird der ProfilPASS für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen angepasst und barrierefrei gestaltet. Das Projekt wird vom DIE als Koordinator mit Partnerorganisationen aus Österreich, Spanien, Schweden, Slowenien und Griechenland durchgeführt.

Aktiv (nicht nur) für inklusive Erwachsenenbildung

In der Rubrik „Aktiv für inklusive Erwachsenenbildung“ stellen wir regelmäßig Personen, Organisationen und Projekte vor, die auf dem Gebiet der inklusiven Erwachsenenbildung besonders aktiv waren und sind. Wegen der Maßnahmen zur Eindämmung der Virus-Pandemie weichen wir dieses Mal von dieser Regel ab. Wir nutzen den Platz für Anregungen zu Bewegungsübungen, die man ohne Kontakt mit anderen durchführen kann. Das an dieser Stelle ursprünglich geplante Interview mit der Inklusionspädagogin; Sportwissenschaftlerin und Sportfunktionärin Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper drucken wir in der nächsten Ausgabe.

Vera Tillmann / Cornelia Remark

Fit durch den Tag

Bewegungsübungen für zu Hause

Einführung

Einen Großteil des Alltags zu Hause zu gestalten, wie das zurzeit von uns allen gefordert wird, führt zwangsläufig zu weniger Bewegung. Doch u.a. der Beitrag von Remark/Tillmann (in diesem Heft, S. 16–26) macht deutlich, dass es viele Möglichkeiten gibt, kleine Bewegungsübungen in den Alltag einzubauen und so möglichst fit zu bleiben oder zu werden. An dieser Stelle möchten wir einige dieser Möglichkeiten zusammenfassen und übersichtlich darstellen. Die Übungen und Ausführungen sind ausgewählt und zusammengestellt worden aus den Publikationen von Remark & Tillmann (2019) sowie Remark et al. (2019). Dort finden Sie auch weitere Übungen.

Die nachfolgenden Bewegungsübungen können im Alltag ohne viele Hilfsmittel umgesetzt werden. Wir beschreiben die Übungen und geben Beispiele, wann und wo es Gelegenheit gibt zu üben.

Es lassen sich viele Gelegenheiten finden, sich im Alltag fit zu machen. Man kann sich z.B. grundsätzlich angewöhnen, die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen oder im Stehen zu telefonieren. Beim Zähneputzen können Übungen gemacht werden. Aber man kann auch Musik anmachen und dazu tanzen. Mit Wasserflaschen als Hanteln in den Händen wird daraus schnell ein intensiveres Training.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

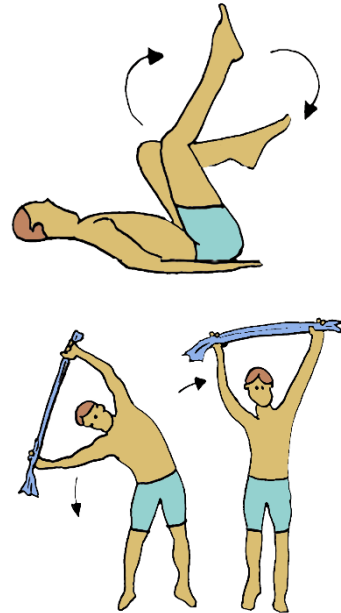
Ziel: Mobilisierung / Dehnen

Wann und wo?

Beispiele: noch vor dem Aufstehen im Bett oder auf der Couch

Übungsbeschreibungen

- Im Bett räkeln, also die Arme und Beine im Wechsel strecken.
- Im Bett in der Luft drei bis vier Minuten mit den Beinen Fahrrad fahren.
- Zur Mobilisierung des Schultergürtels die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen.
- Die Schultern langsam nach vorne und hinten bewegen, dabei die Schulterblätter ganz eng zusammenziehen.
- Ein Handtuch an den Enden festhalten und den Oberkörper langsam zur Seite neigen (10x pro Seite)



Ziel: Balance

Wann und wo?

Beispiele: beim Zähne putzen, beim Telefonieren oder beim Fernsehen

Übungsbeschreibungen

- Für 30 Sekunden auf einem Bein stehen. Danach das Bein wechseln.
- ▶ Fortgeschrittene:
Die Übung „Abduktion – die liegende Acht“ (siehe Übungsbeschreibung unten).

Ziel: Mobilisierung / Dehnen

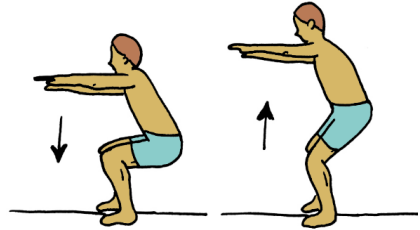
Wann und wo?

Beispiele: beim Zähne putzen, beim Telefonieren oder beim Fernsehen

Übungsbeschreibung

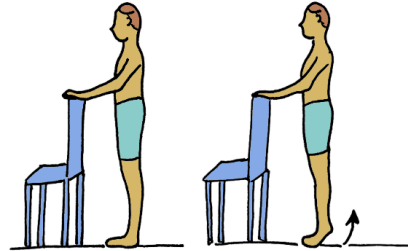
Kniebeuge

- 10 Kniebeugen durchführen – kurze Pause (insgesamt 3x wiederholen). Die Knie sollten dabei nicht über den Fußspitzen sein, das bedeutet das Gesäß weit nach hinten bewegen.



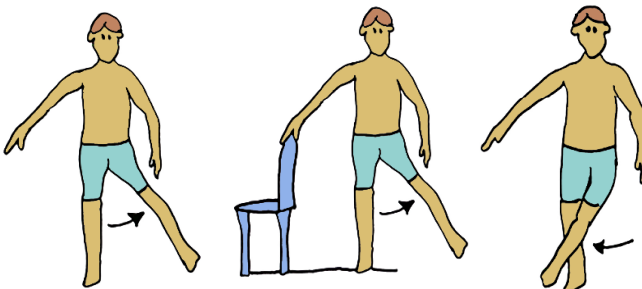
Zehenstand

- Schulterbreit neben oder hinter die Couch oder an einen Tisch stellen, um sich ggf. festhalten zu können. So weit es geht auf die Zehenspitzen stellen und danach die Ferse wieder auf den Boden absenken (3x15 Wiederholungen – kurze Pause dazwischen)



Die liegende Acht

- Seitlich zur Lehne hinstellen, das Gewicht wird auf das Bein nahe der Bank/ Couch verlagert. Nun das andere Bein leicht zur Seite abspreizen. Wichtig: der Oberkörper bleibt aufrecht!
- Fortgeschrittene:
Mit dem seitlich abgespreizten Bein 10mal eine Acht „schreiben“, 10x links herum und 10x rechts herum, Bein wechseln.



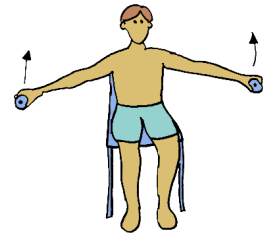
Ziel: Kräftigung der Arme / Schultern

Wann und wo?

Beispiel: beim Fernsehen; im Stehen oder im Sitzen

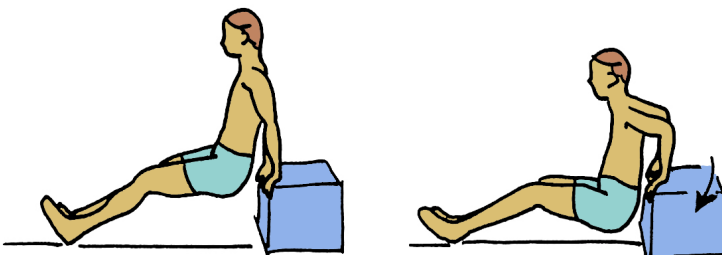
Übungsbeschreibung

- Die Hände seitlich vom Körper ausstrecken und langsam in kleinen Kreisen bewegen (10x vorwärts, 10x rückwärts)
 - Wasserflaschen als zusätzliche Gewichte nutzen.
 - Die Schultern dabei unten lassen und den Rücken aufrichten.
-
- Die Hände seitliche vom Körper ausstrecken und die Hände langsam und nicht zu weit nach oben und unten bewegen (10x).
 - Wasserflaschen als zusätzliche Gewichte nutzen.
 - Die Schultern dabei unten lassen und den Rücken aufrichten.



Dips

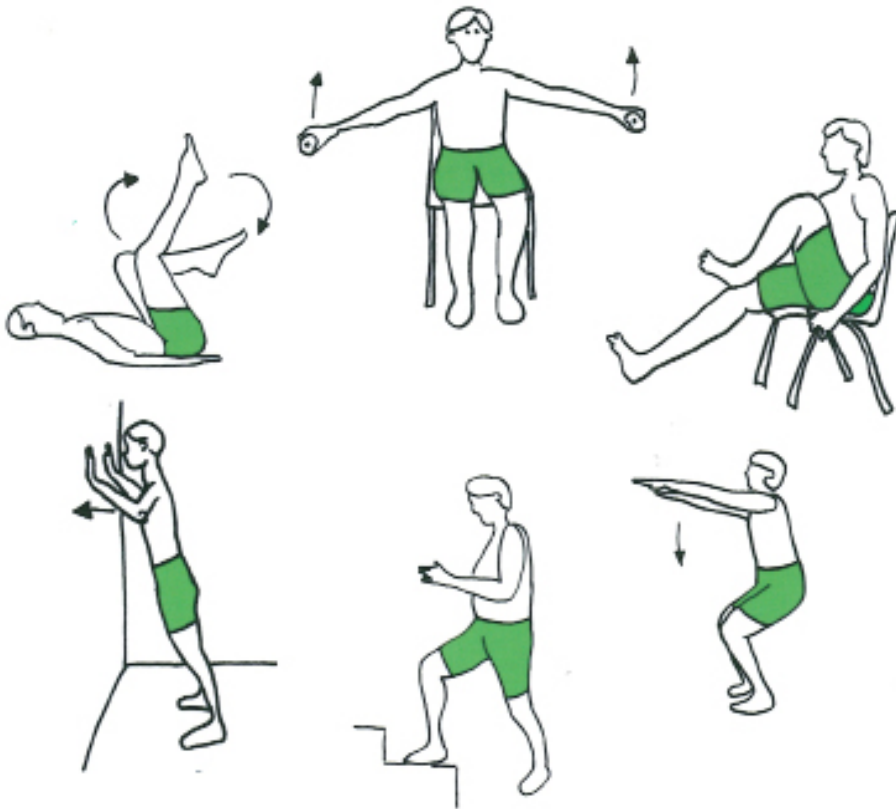
- Rücklings auf die Sitzfläche der Couch / des Bettes stützen und mit den Füßen etwa einen halben Meter nach vorne wandern. Das Gesäß bleibt fest und der Bauch ist angespannt. Nun beugt man die Ellenbogen, so dass das Gesäß etwas absinkt und streckt die Ellenbogen wieder, aber nicht ganz – (3x 15 Wiederholungen – kurze Pause dazwischen)
 - Wichtig! Unbedingt darauf achten, dass der Gegenstand zum Abstützen stabil steht.
- Fortgeschrittene:
Je tiefer das Gesäß absinkt, desto effektiver und anstrengender ist die Übung.



Literatur

Remark, Cornelia / Stangier, Carolin / Richter, Malena / Tillmann, Vera / Abel, Thomas / Anneken, Volker (2019). Selbstbestimmte Mobilität und Bewegung im Alltag von Menschen mit Behinderungen in betreuten Wohnformen (MoBA), Handlungsempfehlungen. Frechen. Im Internet: www.fi-bs.de/publikationen/moba-mobilitaet-und-bewegung-im-alltag/ (Stand: 23.03.2020).

Remark, Cornelia / Tillmann, Vera (2019). Fit durch den Tag. Selbstbestimmte Bewegung im Alltag von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. In: Reinhilde Stöppler / Karoline Klamp-Gretschel (Hrsg.), Ressourcen nutzen – gesund bleiben! Gesundheitsbildung bei Menschen mit geistiger Behinderung. Basel, S. 35–48.



Titelseite zu: Cornelia Remark / Volker Anneken / Vera Tillmann / Thomas Abel (Hg.): *Gehst Du auch zu MoBA? Hellenthal 2019.*

Veranstaltungen und Literatur

Eine Liste mit neuer Literatur zum Thema *Erwachsenenbildung und Inklusion*, zusammengestellt vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) finden Sie auf der Internetseite der GEB: www.geseb.de. Auf Veranstaltungsempfehlungen verzichten wir dieses Mal, weil nicht sicher ist, welche Tagungen und Kongresse im nächsten Halbjahr stattfinden können.

nachhaltig klimafreundlich

Themenheft weiter bilden – DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung. 27. Jg., 2020, H. 1



Aus dem „Stichwort“ von Gerd Michelsen:

Nachhaltigkeit ist ein normatives Konzept, das nicht beschreibt, wie die Welt ist, sondern wie sie sein sollte. Zur Debatte darüber, was Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in diesem Kontext konkret bedeutet, hat die Agenda 21 (1992) entscheidende Begründungszusammenhänge geliefert. (...) In einer Bildung für nachhaltige Entwicklung geht es nicht darum, Werte im Sinne von Moralisierung zu vermitteln, vielmehr sollen Lernende ihre eigenen Einstellungen und Werte vor dem Hintergrund der Idee der Nachhaltigkeit und der Befunde zu einer nicht nachhaltigen Entwicklung reflektieren können. Bildung für nachhaltige Entwicklung zielt nicht darauf ab, vorher festgelegte Standpunkte oder Einstellungen einzunehmen. Eher geht es darum, unterschiedliche Positionen zu entdecken, Voraussetzungen und Konsistenz zu untersuchen und demokratische Wege zur Lösung von Konflikten und Problemen zu erkunden.

Aus dem „Abstract“:
Spätestens seit »Fridays for Future« wird deutlich, dass Klima, Umwelt und Nachhaltigkeit gesellschaftliche und bildungspolitische Querschnittsthemen sind. ... Das Heft liefert Einblicke und Eindrücke aus Forschung und Praxis.

<http://www.die-bonn.de/id/37098>

Claudia Roßkopf / Frederik Poppe / Nana Eger

„Wie viel KÖRPER braucht die Kulturelle Bildung?“

10. Tagung des Netzwerks Forschung Kulturelle Bildung an der Hochschule Merseburg – Tagungsbericht

Die GEB war beteiligt, als das Netzwerk Forschung Kulturelle Bildung sein Jubiläum mit einer Tagung feierte, die den Körper zum gemeinsamen Bezugspunkt ihrer Panel- und Laborbeiträge machte. Die Bedeutung und die Rollen des Körpers in der Kulturellen Bildung und die Forschung dazu wurden mit Vorträgen, Workshops, Performances und Tanz durchgespielt. Der Fachbereich Soziale Arbeit/Medien. Kultur der Hochschule Merseburg begrüßte am 21. November als Gastgeber die ca. 130 Teilnehmenden, die unterschiedliche Institutionen und Sparten der Forschungs-, Vermittlungs- und künstlerischen Praxis vertraten – wie zum Beispiel Schulen und Hochschulen, Einrichtungen der Erwachsenen- und Jugendbildung, der Theaterpädagogik und des Tanzes. An der Motivation und an den Zielen des Netzwerks hat sich seit der Gründung im Jahr 2010 wenig geändert: Es geht um die Entwicklung adäquater Forschungsmethoden, den engen Bezug zur kulturell-ästhetischen (Bildungs-)Praxis und die Vernetzung, gerade über Disziplinen hinweg.

Im Anschluss an ein Grußwort von Prof. Jörg Kirbs, des Rektors der Hochschule Merseburg, folgte ein Blick zurück nach vorn von Prof. Vanessa Reinwand-Weiss und Dr. Tobias Fink auf die Arbeit des Netzwerks. Der inhaltliche Einstieg der Tagung begann mit einem Impuls von

Prof. Nana Eger, bevor Prof. Thomas Alkemeyer die erste Keynote zu den Beziehungen zwischen Theorieperspektiven, Körperkonzepten und Forschungsmethodiken aus soziologischer Perspektive vortrug. Zum Abschluss des ersten Tages wurde das Hochschulgebäude zum Spielort: Die Mitglieder des mixed-abled Tanzensembles DinA 13 bespielten mit ihrer Inszenierung das gesamte Treppenhaus und das Theater am Campus (TaC). Die Tänzer_innen boten neue Perspektiven und Umgangsformen mit ‚anderen Körpern‘ sowie im Anschluss die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Gespräch im TaC. Spiel und Tanz mit und ohne assistive Hilfsmittel/Prothesen wurden ebenso thematisiert wie Mensch-Maschine-Interaktionen. Die GEB unterstützte als Kooperationspartner die Organisation der Inszenierung.

Der zweite Tag begann mit Musik. Sie war Teil der Keynote zu „Kultureller Bildung im Regime des Komputablen“ von Prof. Benjamin Jörissen, der über Menschen und Maschinen als Kurator_innen und Künstler_innen sprach und darüber, wie die Digitalisierung Körper, Sinnlichkeit und Subjektivität prägt. Die sich anschließenden Panelbeiträge und Diskussionen bewegten sich im Themenspektrum von Digitalität, (virtuellen) Räumen und Heterotopien, von Schule, Vermittlung, Forschungspraxis, Lebens-

alter, Teilhabe und Tanz. Sie gaben Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte wie z. B. zu Körperlichkeit im deutschen Hip Hop oder zu Verstehens- und Sinnbildungsprozessen in der Begegnung mit Comics. In den Laboren wurde körperliches Erleben ermöglicht und reflektiert, z. B. in Anlehnung an die Arbeitsweise der Choreografin Anna Halprin oder aber in Interaktion mit dem Roboter Rüdiger, der an Impro-Theaterübungen aktiv teilnahm.

Am dritten Tag luden nach weiteren Panels die Sprecher_innen der Themencluster Interaktion und Partizipation, Lebensalter, Inklusion und Diversität zum Austausch ein. Die Clustertreffen boten Raum, sich themenspezifisch zu vernetzen und drängende Fragen und Anliegen im Feld der Kulturellen Bildung u. a. durch Initiativen und Forschungsvorhaben anzugehen.

Die Themenschwerpunkte Diversität und Inklusion wurden sowohl in einem Panel mit Vorträgen und Diskussionen, als auch in einer Gesprächsrunde im Rahmen eines Clusters aus verschiedenen Blickwinkeln behandelt. Die für die GEB wichtigen Themenbereiche Erwachsenenbildung/Andragogik wurden dabei nicht nur unter behinderungsspezifischen Teilhabemöglichkeiten, sondern auch intersektional diskutiert.

Um drängende Themen und Fragen ging es schließlich auch im Gespräch zwischen Prof. Carmen Mörsch und Julia Wissert „über weiße Kulturelle Bildung“ und über den Körper of colour als Projektions- und Angriffsfläche. Statt einer Diskussion folgte Irritation – das war ein guter Moment für eine Reflexion, doch der Diskussionsbedarf wird bleiben.



Gemeinsamer Büchertisch von GEB und Hochschule Merseburg.

Foto: Thomas Tiltmann

Ziel des Netzwerks wird auch in Zukunft sein, Menschen miteinander zu vernetzen und miteinander ins Gespräch zu bringen, die sich drängenden Themen und Fragen im Feld der Kulturellen Bildung widmen. Die Erwachsenenbildung bzw. der Fokus Lebenslanges Lernen spielen dabei eine wichtige Rolle – auch im Hinblick auf den Personenkreis von Menschen mit Behinderung oder auf inklusionsorientierte Settings.

Weitere Informationen zur Tagung im Internet unter: www.hs-merseburg.de/hochschule/fachbereiche/soziale-arbeit-medienkultur/forschung-kulturelle-bildung

Informationen zum Netzwerk Forschung Kulturelle Bildung im Internet unter: www.forschung-kulturelle-bildung.de



Foto: Thomas Tiltmann



Foto: Frederik Poppe

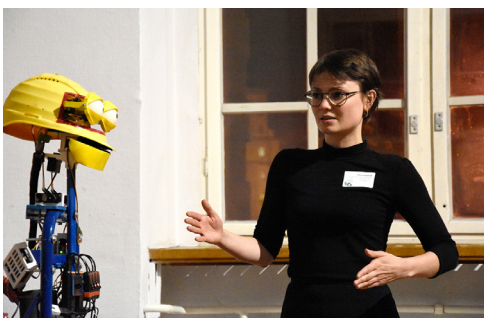


Foto: Josefine Siebert



Foto: Skadi Konietzka

Mitteilung

Liebe Mitglieder,

hiermit möchte der Vorstand Sie darüber informieren, dass Dr. Jörg Marienhagen sein Amt als Schatzmeister der GEB aus gesundheitlichen Gründen niederlegen musste. Wir bedauern dies sehr und wünschen ihm alles Gute.

Mit dieser Mitteilung verbinden wir den Aufruf, dass sich Mitglieder bei uns melden können, die das Schatzmeister-Amt kommissarisch bis zur nächsten Vorstandswahl (ca. März 2021) ausüben möchten: kontakt@geseb.de.

Aufgrund der genannten Umstände konnten die Mitgliedsbeiträge in 2019 nicht eingezogen werden. Dies werden wir nun, gemeinsam mit den Beiträgen für 2020, nachholen. Wir bitten um Entschuldigung und Ihr Verständnis.

Herzliche Grüße
der Vorstand der GEB

Antrag auf Mitgliedschaft

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e.V.

Jahresbeiträge:

- 40,00 Euro für Einzelpersonen
- 90,00 Euro für Institutionen
- 24,00 Euro für Studierende
- 11,00 Euro für Menschen mit Behinderungen
- Ich zahle freiwillig einen höheren Jahresbeitrag in Höhe von ___ Euro

Im Beitrag ist das Abo der Zeitschrift „Erwachsenenbildung und Behinderung“ enthalten.

Name (bzw. Name der Institution):	
Vorname:	
Straße:	
PLZ:	Ort:
Beruf:	
Telefon:	
E-Mail:	
Unterschrift:	

Bitte den Antrag auf Mitgliedschaft einsenden an:

- Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e.V.,
c/o Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur,
Eberhard-Leibnitz-Str. 2, D-06217 Merseburg
- ~~69~~ oder per Mail-Anhang an kontakt@geseb.de

Teilhabe haben oder nicht haben? Gar keine Frage!

TEILHABE – die Fachzeitschrift der Bundesvereinigung Lebenshilfe – wendet sich an Fachkräfte in der Behindertenhilfe sowie an Interessierte im Hochschulbereich. Sie bietet viermal im Jahr Fachbeiträge aus Wissenschaft und Forschung, Praxis und Management sowie eine Infothek mit Neuigkeiten, Buchbesprechungen und Veranstaltungshinweisen. **Informativ. Sachlich. Engagiert.** www.zeitschrift-teilhabe.de



Denn wer hat, hat!
Nämlich immer aktuelle Fach-
informationen von Profis für
Profis. Ganz bequem im Abo
als Zeitschrift oder E-Paper.
Beim Abschluss eines Neu-
abonnements im Jahr 2020
erhalten Sie **zusätzlich alle
Hefte des Themenjahrs 2019
„Menschen mit hohem
Unterstützungsbedarf“.**

BESTELLUNG

Hiermit bestelle ich die Fachzeitschrift TEILHABE
(bitte ankreuzen und ausfüllen)

- als Print-Ausgabe im Jahresabonnement: 43,00 €
- als Print-Ausgabe im Jahresabonnement für Lebenshilfe-
mitglieder: 33,00 €
- als E-Paper im Jahresabonnement (2 Endgeräte): 36,00 €
- als E-Paper zum reduzierten Preis im Jahresabonnement
(2 Endgeräte) für Bezieher des Printabos, Lebenshilfe-
Mitglieder und Studierende: 18,00 Euro
- Ich möchte **zusätzlich kostenlos** die vier Hefte des
Themenjahres 2019 „Menschen mit hohem
Unterstützungsbedarf“ erhalten.

Alle Preise inkl. MwSt. und Versandkosten bzw. Zustelgeböhr. Das Abon-
nement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor
Ablauf des berechneten Zeitraums gekündigt wird. Widerrufsgarantie: Mir
ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen schriftlich
widerrufen kann. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung
des Widerrufs (Datum des Poststempels).

Anrede: Frau Herr

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Datum: Unterschrift:

Bitte senden an: Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.
Abo-Verwaltung, Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg
Fax: 06421/491-167, E-Mail: hauke.strack@lebenshilfe.de