

## **Körper, Bewegung, Sport in der therapeutischen Arbeit**

### **16. – 20.07.2007 in Kinshasa/ DR Kongo**

*Bericht für den EED (Evangelischer Entwicklungsdienst) als Träger für einen Kurzeinsatz beim CCEF (Congolese Center for the Child and Family)/ NGO*

Meinen Bericht 2006 zu meinem ersten Kurzeinsatz schloss ich damit, dass sich eine Initiative aus der Ausbildungsgruppe zur Gründung eines Sportvereins gründet wollte. Von Petra Meyer<sup>1</sup> erfuhr ich, dass Bibiche diese Initiative versucht in die Praxis umzusetzen. In Kinshasa konnte ich mich dann mit ihr darüber austauschen. Gerade während meines Aufenthaltes war die Gruppe kurz davor, ein geeignetes Haus für eine Art Kulturzentrum zu bekommen, in dem auch Sport verankert werden soll. Doch leider scheiterten die Verhandlungen durch die schwierigen Besitzverhältnisse vor Ort. Unabhängig hiervon fragte mich Bibiche, wie sie eine erste Gruppe Frauensport verwirklichen könnte und ob sie einen Sportfachmenschen engagieren sollten. Ich riet dazu, anzufangen – eine Gruppe zusammenzustellen und zu beginnen – z.B. mit Gymnastik, mit Tanzen und sich bei Bedarf Sportfachkräfte dazu zu holen, doch sich hiervon nicht abhängig zu machen.

### **Vorüberlegungen**

Der im Herbst 2006 von mir geleitete Kurs innerhalb der ersten Ausbildungsgruppe von Petra Meyer war als Grundlage für die Konzipierung dieser Woche von großem Wert. Ich kannte sowohl die örtlichen Gegebenheiten als auch insbesondere die Arbeitsweise innerhalb der Ausbildung. Frau Meyer schilderte mir im Vorfeld die zweite Gruppe als im Durchschnitt leistungsstärker und insgesamt nicht ganz so heterogen wie die erste. Bis auf zwei Frauen, mit denen ich während der Woche im Herbst bereits gearbeitet hatte und die jetzt als Ausbildungsschülerinnen sowohl als Teilnehmerinnen und auch Protokollantinnen dabei waren, kannte ich niemanden in der Gruppe.

Für die Vorbereitung legte ich wie 2006 folgende Schwerpunkte als Rahmenthemen in Absprache mit Frau Meyer fest:

1. Körperbilder und Bewegung
2. Der Körper erinnert sich
3. Geschlechtsspezifische Unterschiede
4. Anzeichen von Traumatisierungserfahrungen
5. Ressourcen entdecken und nähren
6. Beratung, Therapie und Körperarbeit/Sport
7. Das Lachen im Körper entdecken
8. Körper- und Bewegungsarbeit als Psychohygiene von Beraterinnen und Beratern
9. Praktische Übungen
10. Probleme und Möglichkeiten unter kulturell-gesellschaftlichen Gegebenheiten Kinshasas

Die räumlichen Voraussetzungen für einen Bewegungskurs konnten nicht geändert werden und so arbeiteten wir durchgängig im üblichen Seminarraum der Gruppe. Nach der Erfahrung der letzten Gruppe, dass die Teilnehmenden gerne in bequemen Sachen (z.T. Sportkleidung) sich miteinander bewegen würden, war es dieses Mal kein Thema – die Frauen und Männer kamen und zogen sich selbstverständlich morgens und nachmittags um. Ich konnte davon ausgehen, dass die realen Bewegungs- und Sportererfahrungen – im positiven wie im negativen – sehr unterschiedlich sind. Ich vermutete, dass die Gruppe sich einerseits schnell und freudig auf meine Arbeitsweise würde einstellen können, sich gern und intensiv bewegen, andererseits reale Körperwahrnehmung im differenzierten Sinne wenig bis kaum bei den einzelnen entwickelt sein würden. Ich entschloss mich deshalb an dem **thematischen Aufbau** der Woche vom Herbstkurs anhand von Bewegungsarten und Bewegungsqualitäten nichts zu ändern:

---

<sup>1</sup> Diplompsychologin Petra Meyer war 2004 - 2007 beim CCEF als zivile Friedensfachkraft mit Vermittlung über den EED tätig. Sie hat dort u.a. ein Ausbildungskonzept für TraumberaterInnen entwickelt und zwei Gruppen geleitet. In diesem Rahmen wurde ich jeweils für einen Kurzeinsatz eingeladen. – Die NGO selbst, deren MitarbeiterInnen und das Konzept der Ausbildung werden in diesem Bericht nicht weiter vorgestellt - ebenso wenig die allgemeinen Lebensumstände in Kinshasa.

- Gymnastik /Kraft
- Körperwahrnehmung /Entspannung /Atem
- Spiele mit und ohne Geräte
- Körpersprache
- Tanz /Stimme

Dieses Vorgehen schafft eine Möglichkeit, gemeinsam Bewegungsmaterial zu erarbeiten, um anhand konkreter Erfahrungen sowohl theoretische Reflexionen über das Erleben anzustellen als auch auf den Einsatz in der Beratungsarbeit, der Psychotherapie und Psychohygiene eingehen zu können.

Als **konkrete Ziele** der Woche erschienen innerhalb dieses kurzen Zeitraums folgende Punkte wichtig:

- Selbsterfahrung von Körper und Bewegungsarbeit.
- Vertrauen in Körper und Bewegung bekommen
- Sich in der Gruppe anders zu erleben, die Kommunikationsstruktur zu erweitern
- erste Übersetzungsmöglichkeiten für die Arbeit mit KlientInnen finden
- körperliche Regenerationsmöglichkeiten aktivieren helfen

Vom didaktisch-methodischen Vorgehen her sollte durch gegebene Impulse die Gruppe die für sie wesentlichen Inhalte in lebendigen Prozessen selbst finden und bewusst reflektieren. Diese Arbeitsform entspricht den von mir in Deutschland entwickelten Konzepten – sowohl für einen frauen- und mädchenparteilichen Sportansatz, Sport mit geistig und körperlichen gehandicapten Erwachsenen als auch meiner Tätigkeit in der psychoonkologischen Abteilung einer Rehabilitationsklinik. Für die Arbeit mit Körper und Sport in Bezug auf traumatische Erfahrungen lehne ich meinen Ansatz u.a. an die Arbeiten von Joachim BAUER, Peter LEVINE, Hilarion PETZOLD, Babette ROTHSCILD an.

Trotz meiner Erfahrung mit multikulturellen und mehrsprachigen Gruppen war hierbei insbesondere zu berücksichtigen, dass ich kein fertiges deutsch-europäisch-weißes Konzept 1:1 übertrage, sondern bewussten Raum lasse, mich auf für mich neue Erfahrungen einzulassen, d.h. kulturelle Besonderheiten eher zu stützen denn sie einzuengen. Gleichzeitig konnte ich davon ausgehen, dass ein Grossteil der Bewegungserfahrungen einerseits durch ein belgisch-französisches Schulsystem und andererseits durch die täglichen Lebensbedingungen in Kinshasa geprägt – und damit in vielem bereits eingeeignet wurden.

### **Zeiteinteilung**

Es gab insgesamt 10 Blöcke á 1,5 Stunden, bei deren Ausgestaltung sowohl die körperlichen Bedingungen der Teilnehmenden, die räumlichen sowie die klimatischen Bedingungen zu berücksichtigen waren. Da die Woche freiwillig von der Ausbildungsgruppe besucht werden konnte, war es unklar, wie viele Personen überhaupt und kontinuierlich kommen würden und könnten, da sowohl die An- und Abreise mit erheblichen Zeitaufwand (bis zu drei Stunden) verbunden ist als auch einige sicher Schwierigkeiten haben würden, für eine zusätzliche Woche frei zu bekommen. Es war von vornherein zu berücksichtigen, dass nicht immer alle an allen Blöcken teilnehmen können und auch diese Personen immer wieder in den Prozess zu integrieren sein müssten.

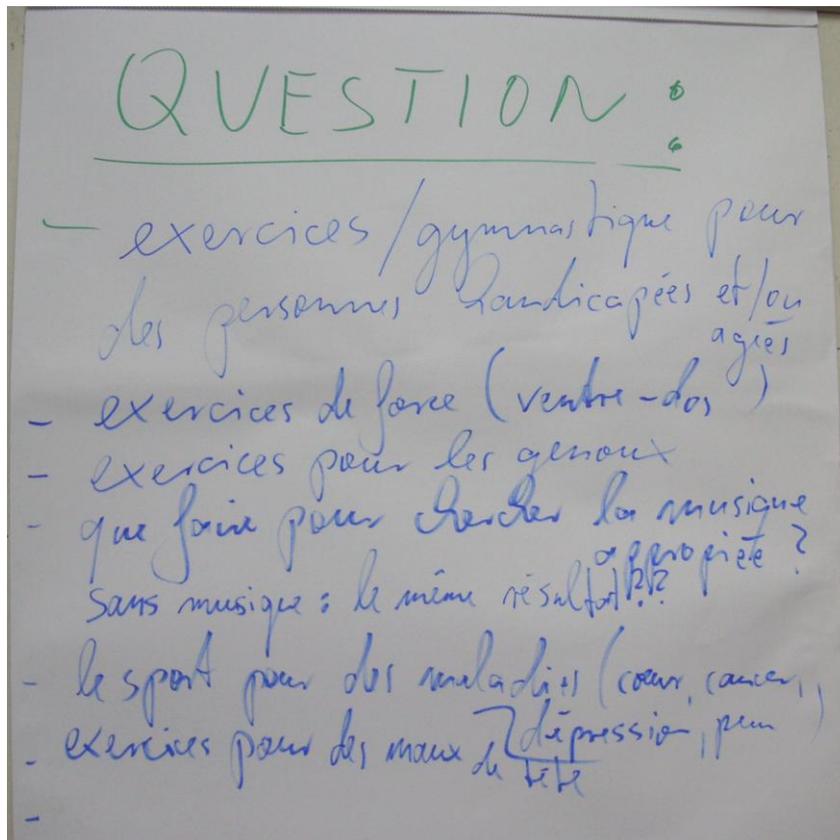
### **Materielle Voraussetzungen**

Aus Deutschland ergänzend zu den im Herbst mitgebrachten Materialien: 1 Softball, 3 Wasserbälle, 18 Igelbälle, 2 Springseile, 20 Sandsäckchen, Bierdeckel, Musik-CDs. Vom CCEF organisiert: Musikanlage, Flipcharts, 2 Pinnwände, Schreibkarten und Filzstifte, Plastikflaschen mit Sand gefüllt, 16 Matten für Bodenarbeit, Videoanlage, Stühle

**Sprache:** Frau Meyer übersetzte wie im Herbst 2006 französisch-deutsch.

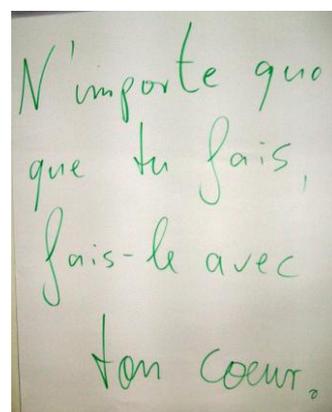
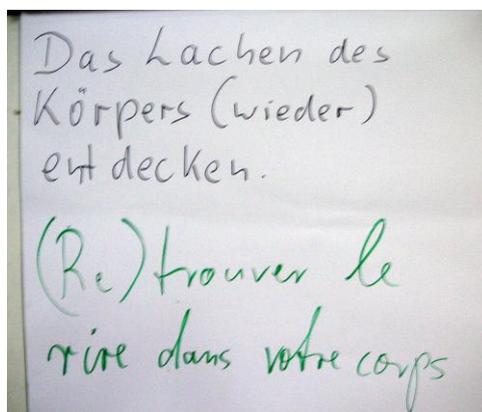


einfach, einzuschätzen, wie viel aktive Bewegung jeweils für alle zu verkraften war, um nicht in eine körperliche, geistige als auch psychische Überforderung zu kommen. Mit einem angepassten Zeit- und Inhaltmanagement wurden während der Tage sowohl die praktischen Inhalte begeistert als auch in der Reflexion hinterfragend aufgenommen. Fragen der Gruppe, die ergänzende Themen darstellten, wurden jeweils an einer Pinnwand notiert und nach und nach bearbeitet. Aus der Frage „Wie und mit welcher Musik kann gearbeitet werden“, entwickelte ich einen eigenen Zeitblock mit Praxis und Theorie.



Gesammelte Fragen

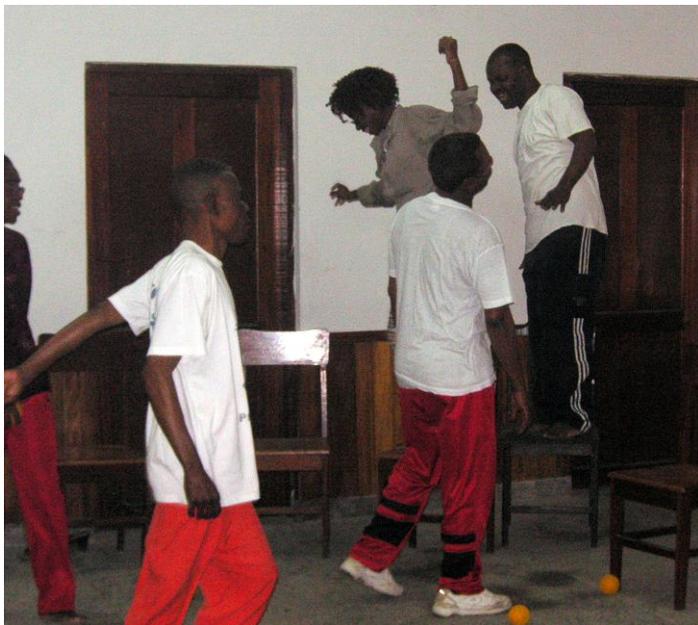
Den theoretische und praktischen rote Faden entwickelte ich aus der Frage an die Gruppe: „Was heißt der **Begriff** „Sport“. Die im Gruppengespräch erarbeiteten Begriffe wurden an die Pinwand gehängt und gaben ein Grundgerüst für den theoretischen Aufbau. Es kamen u.a. Begriffe wie „Leistung, Bewegung, Freude, Körper spüren, körperliche Grenzen, Schmerz, Verletzung, Anstrengung, Freude“. Danach wurde der Begriff Sport in seiner ursprünglichen Wortbedeutung erläutert: lat. disportare, engl. to disport oneself, was wörtlich sich vergnügen, sich wohlfühlen bedeutet. Hieran wurde in einem ersten Aufriss die oftmalige Diskrepanz zum Körpererleben im Sport und Sportunterricht erläutert.



Sätze „des Tages“ als Zusammenfassung von Arbeitseinheiten

Wenn Sport und Bewegung jedoch etwas mit sich wohlfühlen zu tun hat, kann Körperbewegung einerseits für sich selbst sein, andererseits auch in der therapeutischen Arbeit mit von Gewalt betroffenen Kindern und erwachsenen Frauen und Männern als diagnostisches Mittel, zur Kontaktaufnahme als auch im therapeutischen Prozess eingesetzt werden. Dies insbesondere mit der Erkenntnis, dass jedes Erlebnis seine Spuren im Körper hinterlässt, die positiven wie die negativen. Körperarbeit/Bewegung/Sport sollte achtsam und hellhörig sein mit den negativen Spuren und hat andererseits eine Vielfalt von Möglichkeiten, ressourcenorientiert positive Erfahrungen zu verstärken – sowie vielleicht gerade über eine positive Körpererfahrung in einen vertrauensvollen Kontakt zu kommen. Erschien dies zu Anfang noch sehr theoretisch und stand danach vor allem immer wieder die Selbsterfahrung in den verschiedenen Themenbereichen im Vordergrund, wurde dies am letzten Tag sehr konkret durch das Beispiel wie mit einem **Ball therapeutisch** gearbeitet werden könne: in einer Sitzung den Ball zu übergeben, zu rollen, zu zuwerfen und damit versuchen, den/die KlientIn zu locken, den Ball zurück zu geben, rollen, werfen etc. - gerade an Punkten, wo es schwierig ist, über Worte in Kontakt zu kommen.

Als wesentlich den Prozess ergänzend erwies sich, dass auf Nachfrage fast alle aus der Gruppe mitteilten, dass sie vor allem Rücken- und/oder Knieschmerzen haben – über die sonst nicht gesprochen werden. Sie baten von da an – wie die erste Gruppe! - wiederholt um Rückenübungen und erzählten häufig, dass sie auch abends oder morgens die eine oder andere Übung bzw. QiGong erfolgreich probiert hätten. Durch Mangel an Geräten wurden auch die Stühle zu **Turngeräten**, an und auf denen die Gruppe sich reckte, darüber kletterte, balancierte.



Die Stühle waren am letzten Tag noch einmal im Mittelpunkt als sie für eine Rhythmussession als wundervolle Hilfsinstrumente genutzt wurden (Text dazu s.w.u.).



Rhythmusgerät Stuhl

Mir war durch die Vorerfahrung klar, dass ich gut mit Rhythmen würde arbeiten können. Ich arbeitete z.T. mit **Bodypercussion** zum Mit-sich-selbst-in-Kontakt und mit den anderen in Rhythmus zu kommen. Dazu kam eine einmal täglich wiederholte **Gymnastik** u.a. mit Trommelmusik, in der ich Übungen vormachte sowie ein finnischer **Kreistanz**, den wir von Tag zu Tag erarbeiten. Dieser Tanz bereitete der Gruppe viel Freude, die Melodie konnten sie nach wenigen Minuten bereits summen. Dieser Tanz mit dem Namen „Durch die Welt“ bietet genügend Freiheit, ihn in jeweils kulturell ganz eigener Weise zu leben. Der Tanz ist in der Woche zu einem tragenden Element für die Arbeit, das Erleben und die Verbindung von Theorie und Praxis geworden. In dieser Gruppe führte ich als weiteren Tanz, den Varbá (Ungarn), ein, der ebenso leicht aufgenommen wurde



Tanz „Durch die Welt“

Ein Schwerpunkt war wiederholt das Thema **Körperwahrnehmung**, was sowohl über PartnerInnenübungen mit vorsichtigem Körperkontakt bzw. über ein Gerät (z.B. Seilchen) vermittelt, der Umsetzung von Gehen im Raum mit verschiedenen Stimmungslagen (u.a. freudig, traurig, ängstlich, müde/erschöpft, zornig) und anhand verschiedener Kleingeräte als Koordinationsübungen angeboten wurde. Die gefundenen Lösungen waren jeweils sehr vielfältig und wurden durchgehend von der Gruppe mit viel Freude aufgenommen. Die für mich in dieser

Gruppe noch einmal deutlicher als im Herbst wahrnehmbare Differenz bestand darin, dass „mit Musik“ alle sich sofort in Bewegung brachten und dabei auch viel Kreativität zu spüren war – andererseits bei Aufgabenstellungen zur Körperwahrnehmung (sich vorsichtig bei einem/r PartnerIn fallenlassen und gehalten werden) eine kaum zu bewältigende Aufgabe für die ganze Gruppe schien. Ein Teilnehmer brachte diese Divergenz einmal mit einem Satz auf den Punkt: „wir wissen ja noch nicht einmal, dass wir eine Wirbelsäule haben – wie sollen wir sie denn fühlen können!“ Doch der Hunger nach Lernen, nach Erfahren, nach Wahrnehmen, nach Kontakt war in dieser Gruppe noch einmal durchgängig stärker zu spüren als bereits in der ersten Gruppe.





„kleine“ Geräte werden bewegt – spielerische Körperwahrnehmung

Im Unterschied zum Herbst hatte diese Gruppe von Anfang an am **QiGong** ausgesprochene Freude. Aus den letzten Erfahrungen (zu Beginn wurde QiGong anfänglich als „Hexerei“ befürchtet) benannte ich am ersten Tag die Übungen nicht, doch nahmen sie sie alle so begeistert und konzentriert auf, dass ich auch den Namen QiGong und Hintergrund berichtete. So ergab es

sich, dass ich insgesamt vier ausführliche Einheiten QiGong anbot und mehrere fragten wie sie dies für sich weitermachen könnten. Ich hatte dieses Mal eine original chinesische Musik mitgebracht und jeweils eingespielt. Möglicherweise war auch dies ein Schlüssel, weshalb die gesamte Gruppe mit ausgesprochener Achtsamkeit und bemerkenswert präziser Ausführung der Übungen aus dem QiGong praktizierte.

Da die Gruppe an konzentrierter Bewegungsarbeit großes Interesse zeigte, entschloss ich mich zu einem Block mit dem Thema „**Spannung – Entspannung/ Schwere – Leichtigkeit**“ zu arbeiten. Dazu hängte ich zunächst zwei Blatt Papier mit den Worten „Spannung“ und „Entspannung“ an gegenüberliegende Wände im Raum, später an die anderen beiden Wände die Worte „Schwere“ und „Leichtigkeit“. Die Aufgabe bestand darin: Je mehr ich mich als Übende einem der Begriffe näherte, umso stärker soll ich mich in den Körper- und Seelenzustand hineinzusetzen, also z.B. sehr gespannt sein. Es galt nun, sowohl positive wie negative Körper- und Bewegungsbilder zu dabei wahrzunehmen. Ist z.B. Spannung/Schwere häufig im Lebensalltag oder der Psychotherapie negativ besetzt („ich bin so angespannt“), braucht es jedoch auch Spannung, um z.B. schnell laufen zu können. Oder: wie fühlt es sich an, wenn eine Hälfte des Körpers entspannt/leicht, die andere ganz gespannt/schwer ist etc? Um die Übung zu verstärken, sollte die Gruppe geeignete Gegenstände aus dem Raum (Übungsmaterialien einschließlich Stühlen) hinzunehmen. Die Übung wurde intensiv aufgenommen, zunehmend war mehr Feindifferenzierung und sehr verschiedene Stimmungslagen zu spüren. Am Ende waren dann alle vier Begriffe freigegeben – die Übenden wechselten jeweils in der Nähe eines Begriffs ihre Schwere zu Spannung etc. Abschließende sollten sie – begleitend von Musik – frei im Raum mit den Begriffen ihre Körper spielen lassen.

In der Reflexion zeigten sich viele überrascht von der Vielfalt der Stunde und ihren eigenen Körperwahrnehmungen. Ein Mann sagte beispielsweise, er hätte tatsächlich das Gefühl gehabt, er trage ein riesiges Gewicht und er konnte es überhaupt nicht mehr loswerden. Er hätte sich immer schwerer gefühlt, obwohl er ja gar nicht etwas wirklich Schweres auf dem Rücken gehabt hätte. Diese Übung ist einerseits eine spielerische Form der geleiteten Körperwahrnehmung und kann andererseits im Rahmen der Ausbildung für die Themen Depression/Angst eine gute Ergänzung sein.

An anderer Stelle war ich wiederholt erstaunt über die fachlich detaillierten Nachfragen einerseits und die Differenz zur praktischen Umsetzung. Dies sei an zwei Beispielen erläutert:

- sehr schnell war die Achtsamkeit zueinander in der Bewegungsarbeit für sich selbst und auch in der Übersetzung mit KlientInnen klar. Bei der Einführung einer **Entspannungsmassage** zu zweit mit dem Igelball brauchte es allerdings wiederholter Aufforderungen insbesondere bei einigen Männern, wirklich langsam (Lingala: „malembe, malembe“) in den Kontakt zu gehen. Langsamer, erspürender Kontakt erwies sich hier und bei anderen Übungen als wirklich neue Erfahrung ebenso wie als massierte Person jederzeit stoppen zu können, wenn einer/einem etwas nicht gefiel. Grenzen zu spüren und beachten zu dürfen war immer wieder ein Schlüsselpunkt des Prozesses, der von allen aufgegriffen wurde. Betont wurde dies u.a. von einer körperlich sichtbar gehandicapten Teilnehmerin, die die Rückmeldung gab, dass sie zu Beginn dachte, dass sie gar nicht viel werden mitmachen können. Am Ende stellte sie fest, dass sie fast alles mitmachen konnte und ihre Bedürfnisse berücksichtigt wurden.



Igelballmassage

- Das Thema **Körperwahrnehmung** nahm ich auch mit einer Übung zum sich-schwer-machen auf: jeweils eine/r steht in der Mitte und neigt sich ganz leicht zur Seite oder nach vorne und hinten. Daraufhin soll die „Begleitperson“ sofort mit ihren Händen die mittlere Person sanft auffangen – so dass die Mittlere gar keine Furcht haben muss vorm Fallengelassenwerden. Später wird diese Übung dann im Gehen weitergeführt. Die Umsetzung war für fast alle ungeheuer schwierig. Fiel es einerseits den meisten schwer, sich nur leicht zur Seite zu neigen ohne die Körperspannung zu verlieren, war es noch schwieriger für die BegleiterInnen, wirklich in den Kontakt zu gehen – wahrzunehmen, wann ist es Zeit, die Mittlere aufzufangen und auch: wie kann es technisch (wie muss ich stehen, welche Körperteile wie bewegen) umgesetzt werden. Die Gruppe war dabei sehr bemüht und es gab auch nicht die in Deutschland mitunter festzustellenden Hemmschwellen des Anfassens. Sichtbar wurde wie wenig die meisten real wissen über Bewegungen, wenn sie sie gezielt in Kontakt mit einer anderen Person einsetzen sollen.

**Bälle** spielten in dieser Woche von Anfang an mit – beim bewegten Warten auf zu spät Kommende, nach Pausen und als explizite Balleinheit mit Soft- und Wasserbällen. Auch hier galt es wieder zunächst die Achtsamkeit zu entwickeln und dann ins freie Spiel zu kommen mit gemeinsamen Regeln. Was dabei deutlich wurde: Bälle können eine gute Kontaktmöglichkeit anbieten, wenn mit ihnen spielerisch leicht und nicht aggressiv umgegangen wird. Für die Klientel der Gruppe können sie neben Kontakt mit einer/m BeraterIn jedoch auch Möglichkeit sein, Aggressionen nicht schädigend auszuagieren.



Ein Ball in Aktion

Als letzte Einheit der Woche nahm ich die Frage nach **Musik** in der Bewegungsarbeit auf. Die Frage ging einerseits in die Richtung, welche Musik überhaupt für was geeignet sei und andererseits, ob es schädliche Musik gäbe. In der Praxis sollte sich die Gruppe sich und dabei Bälle bewegen. Hierzu legte ich verschiedene Musikstücke auf: Rock, Pop, Klassik, Jazz. Zunächst sagte ich dazu nichts, sondern wartete einfach, was passieren würde. Im Unterschied zu den meisten deutschen Gruppen mit ähnlichen Kenntnisstand (also keine bewegungsgeübte Gruppe) nahmen sie die Rhythmen, die Stimmung spontan auf und es entstanden sehr unterschiedliche Bewegungsweisen mit den Bällen. Ebenso war der Kontakt untereinander je nach Musikstil sehr unterschiedlich. Am Ende der Einheit nahm ich mein Abschiedsgeschenk (eine kleine Trommel) und fing an, einen Grundrhythmus zu schlagen – dazu kam die Ansage: ihr könnt alles im Raum zu Instrumente werden lassen. Daraufhin entwickelte sich im Nu ein lebendiges Konzert, bei dem die Stühle als sich bewegende Trommel wieder ins Spiel kamen, ebenso die Sandflaschen, klatschende Hände, Stimmen etc.

In der Reflexion legte ich Wert drauf herauszuarbeiten, dass mit Musik sehr wohl auch Stimmungslagen provoziert und gelenkt werden können – z.B. von politischen oder religiösen Führern – aber Musik eben das Herz berührt und – achtsam eingesetzt, für den therapeutischen Prozess eine große Hilfe sein kann. Es gäbe nicht grundsätzlich „die richtige“ oder „die falsche“ Musik, sondern einerseits die, die sie gerade zur Verfügung hätten – z.B. einen kleinen Ast, eine Rassel für Rhythmusgeräusche oder ein gesummes Lied - und andererseits das zu wählen, was ihnen selber gefällt, ihnen selbst gut tut, das Herz berührt..

### **Evaluation und Protokoll**

Täglich wurde der von Petra Meyer entwickelte Evaluationsbogen am Ende des Tages ausgegeben und von uns ausgewertet. Die Bewertungen waren alle Tage sehr gut bis gut. Es gab fast nur positive Kommentare zu den Inhalten und Arbeitsformen. Diese Kommentare benutzte ich als Hinweise, welche Schwerpunkte vertieft werden sollten.

Von den beiden Ausbildungsschülerinnen Bibiche und Emelie wurde durchgängig und abwechselnd Protokoll geführt. Dieses wird allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich gab es vor Ende des Tages für die Gruppe immer eine Extra-Zeit, für inhaltliche Notizen zu dem Tag.

### **Schlussbemerkung**

Die Woche hat von meiner Seite aus die Erwartungen voll erfüllt bzw. sogar weit übertroffen. Im Ausbildungsprozess der Gruppe erwies sich die freiwillige Extrawoche - wie 2006 - als inhaltlich stimmig und hilfreich für die weiteren Ausbildungssteile. Der Ansatz, im Theoretischen und Praktischen kein festes Konzept vorzugeben, sondern mit konkreten Anregungen ein Sport- und

Bewegungskonzept mit vielen Möglichkeiten anzubieten, doch im Prozess der Gruppe gemeinsam wachsen zu lassen, gab der Freude und den konkreten Bedürfnissen Raum. Im Abschluss kam sehr viel positives Feedback, was sich sowohl auf die eigenen Bewegungserfahrungen, den Umgang in der Gruppe, die theoretischen Einheiten in Bezug auf Sport/Körper/Bewegung und die Arbeit mit KlientInnen bezog.

Besonders berührend war es für mich, dass sich die Gruppe am letzten Tag in der Mittagspause mit Geschenken und einer Ansprache bei mir bedankte. Die Freude in der Gruppe war dann auch groß als jede/r einen Igelball für sich geschenkt bekam. Es war sehr zu spüren: den hatten sie sich gewünscht! Und ich bedankte mich gern und von Herzen bei ihnen und ebenso bei Petra Meyer als unermüdliche Übersetzerin meiner vielen Worte.



Geschenke



Bewegender Abschied

Fotonachweis und alle Rechte: Susanne Bischoff, Petra Meyer, Gruppenfoto: extern