



Foto: ©DSV

In unserer Reihe „**GPZ- inklusiv**“ stellen wir exemplarisch Beispiele von Inklusionserfolgen unserer Klienten vor. Teilweise wurde die Anbindung in Vereine/ Projekte von uns Fachkräften initiiert, teilweise erfolgte sie eigeninitiativ und besteht manchmal auch schon jahrelang. Zuletzt stellten wir Frau P. vor, die Freude am Lungensportangebot des Vereines „Gesundheit für Alle“ der Universität Mainz hat und mitmotiviert durch die anderen Kursteilnehmer erfolgreich das Rauchen aufgehört hat.

Diesmal geht es um **Hr. K.** ,43 Jahre. Hr. K. leidet unter einer paranoiden Schizophrenie, starkem Übergewicht und Diabetes. Er ist Klient der Psychosozialen Hilfen und Tagesstättenbesucher. Seit September 2013 besucht er auf Initiative von Judith Breitenstein (PSH) und Nicola Cafaro (Tagesstätte) einen Aquafitnesskurs im Mainzer Taubertsbergbad. Es macht ihm viel Spaß, er kommt in Kontakt mit anderen Teilnehmern und es tut nicht zuletzt seiner Gesundheit sehr gut.

Interview mit Herrn K.:

Was gefällt Ihnen bei dem Aquafitnesskurs besonders gut?

Die Konzentration, die Ruhe und die Schnelligkeit und die Schwingungen beim Hüpfen. Ich bin der einzige Mann. Das ist OK. Das Training ist im Fließen hart, aber gesund. Man muss sich erst dran gewöhnen. 45 Minuten dauert das. Es ist ein Gruppentraining. Die Frauen, die neu sind, haben manchmal Schwierigkeiten. Rhythmus muss man haben. Das Wasser ist optimal, ist mild von der Kälte her. Das Training vitalisiert und ist gesund.

Wie fühlen Sie sich danach?

Müde danach und etwas hungrig. Es geht mir gut. Gestern bin ich abends schnell eingeschlafen.

Wie ist der Trainer des Kurses?

Sehr gut, sehr nett. Er hat Verständnis und kennt sich aus. Hat Blätter dabei, nach denen der Kurs geht.

Christian Döring arbeitet seit fünf Jahren als hauptberuflicher Schwimm- und Aquafitnesstrainer für den Mainzer Sportverein e.V. - Die ersten Aquafitnesskurse leitete er 2004 im Mombacher Schwimmbad.

Interview mit Herrn Döring:

Welche Einstellung bringen Sie mit, dass Ihr Aquafitnesskurs augenscheinlich so beliebt ist?

Seit Jahren macht es mir sehr viel Freude, Menschen im Wasser zu bewegen. Es geht darum, in allen Varianten das Element Wasser kennenzulernen. Die Übungen gehen stets vom Leichten zum Schweren, so dass eine gute Entwicklung bei den Teilnehmern gewährleistet wird. Als Trainer fördere ich immer wieder die Gruppendynamik - aber das Maßgebliche ist natürlich, dass die Teilnehmer gerne zum Kurs kommen. Ich leite selbst 18 Kurse mit rund 400 Teilnehmern in der Woche im Taubertsbergbad Mainz.

Wie nennt sich der Kurs, an dem Hr. K. teilnimmt und was zeichnet ihn aus?

Der Kurs hat den Namen „Aquafitness im Flachwasser“, dabei beträgt die Wassertiefe bis zu 135 cm. Jede Kursstunde wird von mir im Vorfeld geplant und altersunabhängige Musik dazu ausgewählt. Hilfsmittel sind spezielle Handschuhe, Schaumstoffhanteln, Beinschwimmer, Box-Gloves sowie Aquadiscs (ähnlich wie Frisbees). Durch den Wasserdruck und den Wasserwiderstand wird die Haut massiert, was man deutlich bei den Übungen merkt. Aquasport ist gelenkschonend, kreislaufanregend, ausdauerorientiert und ist auch für Diabetiker wie Herrn K. geeignet.

Haben Sie Erfahrung mit Teilnehmern, die seelisch oder anderweitig beeinträchtigt sind?

Eher selten waren bisher in den 10 Jahren, in denen ich inzwischen in Mainz Aquafitnesskurse leite, seelisch erkrankte Teilnehmer dabei. Neben Herrn K. nahm vor ein paar Jahren schon mal eine Frau vom Betreuten Wohnen über eine längere Zeit teil.

In einem Aquajoggingkurs hatte ich auch schon eine taube Teilnehmerin, die in der ersten Kursstunde eine Übersetzerin/ Gebärdendolmetscherin mitbrachte. Danach guckte sie einfach genau, wie ich die Übungen am Beckenrand vorgemacht habe und hielt öfter Augenkontakt mit mir, das klappte sehr gut. Schwerhörige Teilnehmer sind auch im Kurs.

Seit Jahren ist eine Frau dabei, die durch Krebs ein halbes Bein einbüßte. An Land trägt sie eine Prothese. Bei mir ist sie seit längerem im Kurs „Aquajogging im Tiefwasser“, wo sie keinen Bodenkontakt hat, sondern der Aquajogging-Gürtel dafür sorgt, dass sie im Wasser schwebt.

Viele meiner Teilnehmer -nicht nur Herr K.- sind übergewichtig. Diese Menschen fühlen sich leichter im Wasser und auch vor Blicken geschützt. Aquasport ist -bedingt durch den Wasserauftrieb- sehr gesund für sie, entlastet und schont die Gelenke. Meine älteste Teilnehmerin ist schon 84 Jahre alt und macht sogar zwei Kurse pro Woche mit. Auch viele chronisch Erkrankte mit Rücken- und Knieproblemen nehmen an meinen Kursen teil - sehr viele davon berichten mir von Verbesserungen.

Was schätzen Sie an Herrn K. und wie gehen Sie mit ihm um?

Er ist ein Teilnehmer, der bei den Übungen konzentriert mitmacht, diese sehr schnell versteht und kurz danach zu meiner vollsten Zufriedenheit umsetzt. Die Unterschiede der einzelnen Übungen spürt er deutlich und macht diese in einem sehr guten Tempo mit. Er ist ein eher zurückhaltender, stiller Teilnehmer. Ich bin sicher, dass es ihm recht leicht fällt, bei der Kursstunde mitzumachen und ihm diese jedes Mal viel Spaß macht. Er hat eine gute Koordinations-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit. Anfangs war es für ihn in dem Montagskurs etwas schwierig, bis er sich mit dem Procedere auskannte (Ankommen, Umziehen, Duschen etc.). Aber das geht auch anderen neuen Kursteilnehmern so.

Es kam früher auch mal vor, dass er zu früh ins Schwimmbad kam und im Eingangsbereich auf dem Sessel eingenickt ist. Darauf sprachen mich andere Teilnehmer an und sie fragten, ob sie ihn dann wecken sollten. Ich habe daraufhin Rücksprache mit seiner Bezugsperson in der gpe gehalten. Dieser hat mir dann gesagt, dass ich oder auch die andere Teilnehmer Herrn K. wecken dürfen und sollten, damit er dann am Aquafitnesskurs teilnimmt. Herr K. bemerkt sogar, wenn andere Kursteilnehmer Probleme bei bestimmten Übungen haben. Und glauben Sie mir: Ich habe ihn sehr gerne bei jeder Aquafitness-Kurstunde dabei.

Weitere Informationen über die von Christian Döring geleiteten Aquafitnesskurse im Taubertsbergbad Mainz finden Sie unter: <http://www.aqua-fitness-trainer.de/>

Brigitta Eggermann