

Menschen in Bewegung bringen – GERADE AUCH IN DER KIRCHENGEMEINDE

Die Physiotherapeutin Claudia Zehms bietet in der Evangelisch-lutherischen Friedenskirche in Hamburg-Jenfeld wöchentlich die Gruppe „Bewegungsfreunde“ an. Im Interview mit Dr. med. Georg Schiffner erläutert sie Hintergründe und macht Mut, ähnliche Projekte in der eigenen Gemeinde zu besuchen oder aufzubauen.

Liebe Claudia, als Physiotherapeutin hast Du einen besonderen Blick für Menschen mit Bewegungsauffälligkeiten oder Bewegungsmangel. Ausreichende Bewegung wird als eine der wesentlichsten Faktoren für einen gesunden Lebensstil angesehen. Was können Gründe sein, warum es Menschen heute schwerfällt, sich ausreichend zu bewegen?

Einfach gesagt, wir mögen es gern bequem. Überspitzt gesagt, in unserer Gesellschaft werden wir spätestens mit dem Schuleintritt zum Still-Sitzen gebracht. Wir lernen nicht nur im Sitzen, wir sitzen zum Essen, Lesen und vielen Tätigkeiten. Eigentlich haben wir einen natürlichen Bewegungsdrang, der in unserer modernen Welt unterdrückt wird, bis wir ihn nicht mehr spüren. Seit einiger Zeit sind die Schrittzähler populär geworden. Für einige Menschen ist so ein Zähler genug Motivation. Ich höre aber auch immer wieder das Argument: „Wenn ich kein Ziel habe, mache ich mich nicht auf den Weg.“ Schon nachvollziehbar. Doch dass das „Sich-auf-den-Weg-machen“ eigentlich schon Ziel für ein gesundes Leben ist, bleibt unerkannt.

Was empfiehlst Du Menschen, die sagen, dass es ihnen schwerfällt, sich mehr zu bewegen? Ist es möglich, sie für Bewegung zu begeistern?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat zurzeit die Empfehlung, 150 – 300 Minuten pro Woche aktiv zu sein. Das passt doch eher selten, dass es gelingt, jemanden Erwachsenen, der in seiner Kindheit keinen Sport gemacht hat, für Bewegung zu begeistern. Wenn es aus meiner Sicht nötig ist, dass jemand mehr Bewegung braucht, überlegen wir gemeinsam, was zu demjenigen passt.
Mir ist es meistens ein Anliegen, die Menschen zum Gehen zu motivieren, da es unsere natürlichste Fortbewegung ist. Es braucht keine besondere Vorbereitung, es kann sofort gemacht werden und es kostet kein Geld!

Gerade Menschen mit Übergewicht leiden häufig an Schmerzen des Bewegungsapparates und fühlen sich in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Appelle sich mehr zu bewegen, können das Gegenteil bewirken: das „schlechte Gewissen“ nimmt zu, der Frust über erfolglose Vorhaben zu mehr Sport, die Erfahrung von schmerzhaften Erlebnissen, wenn es doch probiert wurde. Was ist gerade für diese Menschen wichtig im Gespräch zum Thema Bewegung?

Eine herausfordernde Situation! Dass ich eben gesagt habe, dass doch alle mehr gehen sollen, ist evt. nicht für alle Übergewichtigen sinnvoll. Für Betroffene, die in so einem Dilemma stecken, wie Du es skizziert hast, kann es hilfreich sein, sich um ärztliche Unterstützung zu bemühen. Denn Schmerzen lösen meist ein Vermeidungsverhalten aus. Schmerzen sind so vielfältig, dass ergründet werden sollte, ob sie durch die Bewegung oder eher durch eine falsche Dosierung verursacht wurden.



Bei Übergewicht sind die Gelenke ständig unter erhöhter Belastung und zusätzliche Bewegung wird womöglich

> SICH AUF DEN WEG ZU BEGEBEN, UM GOTTES NÄHE ZU SUCHEN – **DA IST GLAUBE MIT BEWEGUNG VERBUNDEN.**

nicht weiter toleriert. Aber es ist keine Lösung, sich nicht zu bewegen. Um sich trotzdem zu bewegen, können Gelenkschonende Möglichkeiten wie Fahrrad- oder Ruderergometer-Fahren gewählt werden. Eine tolle Sache ist Wasser! Schwimmen oder Wassergymnastik sind empfehlenswert.

Für ältere Menschen kann auch die Angst vor Stürzen ein mögliches Hindernis sein, sich mehr zu bewegen. Wie kann ihnen Mut gemacht werden? Was könnte ihnen helfen?

Wenn die Angst zu stürzen da ist, ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem Sturz kommt, tatsächlich schon erhöht! In unserer bewegungsarmen modernen Welt kann man überspitzt darstellen, dass ein Erwachsener nur noch die Lagewechsel zwischen Liegen, Sitzen und Stehen in seinem Alltag vollführt. Das Gleichgewicht wird wenig gefordert.

Oft sind es zwei Ängste. Zum einen die, zu stürzen und sich ernsthaft zu verletzen, zum anderen nicht zu wissen, wie man wieder aufstehen soll. Deshalb ist es wichtig, bewusst auf den Boden zu gehen. Am Boden können gymnastische Übungen gemacht werden und man kann sich wunderbar um die eigene Achse drehen. Mit Schwung ein paarmal hintereinander löst dies nicht selten ein Schwindelgefühl aus. Das Gute daran, stürzen geht in der Ausgangslage nicht mehr! Nach kurzer Zeit beruhigt sich der Schwindel und ein Trainingseffekt tritt ein. Gleichzeitig kann das Aufstehen vom Fußboden trainiert werden. Wer sich wenig körperlich bewegt, bemerkt im Alter, dass das Anziehen von Hose oder Socke im Stehen wackeliger wird. Warum nicht anfangen zu üben auf einem Bein zu balancieren? Vielleicht beim Zähne putzen…



Du bietest in Deiner Kirchengemeinde eine Bewegungsgruppe an. Wie ist es dazu gekommen? Wie gestaltest Du den Ablauf?

Ich bin gefragt worden, ob ich ein Angebot machen möchte. Ganz offen, ohne bestimmte Vorgabe, dem „Yoga-Hype“ als Alternative. Meist sind die Stunden klassisch in einer Aufwärmphase, den Hauptteil und einen Abschluss unterteilt. Im Hauptteil lege ich dann unterschiedliche Schwerpunkte: Koordination, Kraft oder Ausdauer… Zum Abschluss machen wir Dehn- oder Atemübungen oder eine progressive Muskelentspannung. Jeder darf kommen und jeder macht soweit mit, wie er es schafft.

Haben christlicher Glaube und Bewegung für Dich etwas miteinander zu tun?

Bewegung ist Leben! Leben ist Bewegung!
Meistens verbinden wir mit dem Begriff „Bewegung“, dass wir unseren gesamten Körper in Bewegung bringen. Aber auch wenn wir ruhen, ist in unserem Körper Bewegung – durch Herzschlag und Atmung. Selbst der Zellstoffwechsel ist Bewegung. Doch diese autonom inner-körperlichen Bewegungen führen uns nicht in ein „gesundes“ Leben. Dazu braucht es auch die ganzkörperliche Bewegung.
Wie sich jeder Einzelne bewegt, hängt womöglich davon ab, was er für eine Beziehung zu seinem Körper führt. So ändere ich den Ausruf vom Anfang: „Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung“ in „Beziehungen sind Leben – Leben sind Beziehungen!“

Wenn ich überlege, was Glaube für mich ist, erkenne ich, dass lebendiger Glaube Beziehungspflege ist. Ich darf zu Jesus kommen. Ich darf ihn loben, ihn bitten, ihm danken… und er reagiert darauf. Er ist lebendig! „Kommen“, „reagieren“, „lebendig“ – in allen Wörtern steckt „Bewe-

gung"! Wenn wir unseren christlichen Glauben leben, gestalten wir Beziehungen. Nicht nur zu Jesus, sondern auch zu unseren Mitmenschen. Das wird besser gelingen, wenn wir ausgewogen in Bewegung sind. Bewegung ist nötig, um in Balance zu bleiben.

Siehst Du es als eine mögliche Aufgabe für eine Kirchengemeinde an, Gesundheit durch Bewegung zu fördern?

Ja, Kirchengemeinden dürfen sich der Aufgabe „Gesundheitsförderung durch Bewegungsangebote" durchaus annehmen. Das kann ja in unterschiedlichsten Formen umgesetzt werden. Eine Form des Bewegungsangebotes ist meines Erachtens auch ein Chor. Denkt man womöglich gar nicht, aber Singen ist Bewegung und hat viele positive Wirkungen!

Auch das Pilgern gehört für mich dazu. Selber habe ich damit noch keine Erfahrung gemacht, aber sich auf den Weg zu begeben, um Gottes Nähe zu suchen, da ist Glaube mit Bewegung verbunden.

Kürzlich interviewte unser Gemeindepastor mich zum Angebot der „Bewegungsfreunde" am Anfang eines Gottesdienstes. Anschießend bat er mich, kleine einfache Übungen als „Kirchengymnastik" anzuleiten. Jung und Alt haben begeistert in den Kirchenbänken mitgemacht und so ihre Präsenz mit Körper, Geist und Seele gestärkt. Der anschließende Applaus war eine schöne Bestätigung.

Vielen Dank für das Interview!



Claudia Zehms, *Physiotherapeutin und Leiterin der Gemeindegruppe „Bewegungsfreunde" in der Friedenskirche Hamburg-Jenfeld*

Anzeige

CiG Christen im Gesundheitsweser

VERSTÄRKUNG GESUCHT:
OFFICE-MANAGEMENT IM CHRISTLICHEN NETZWERK (16-20 STUNDEN/WOCHE)

Das ökumenische Netzwerk Christen im Gesundheitswesen (CiG) e.V. sucht **ab 01.07.2025** für die Geschäftsstelle in Reinbek bei Hamburg eine/n Mitarbeiter/in im Office-Management für eine wöchentliche Arbeitszeit von 16 - 20 Stunden.

Das besondere Profil des ökumenischen Netzwerkes für Mitarbeitende in Gesundheitsberufen ist die berufsübergreifende und konfessionsverbindende Ausrichtung.

Die Tätigkeit in der Geschäftsstelle besteht im Wesentlichen in der Unterstützung und organisatorischen Begleitung von ehrenamtlichen Mitarbeitenden in verschiedensten Projekten in Deutschland, der Netzwerk-Kommunikation sowie dem selbständigen Bearbeiten von Aufgabenprozessen.

Weitere Informationen unter www.cig-online.de.