

# KompAs für bewegtes Altern

»KompAs: Kompetentes Altern sichern« heißt ein Projekt, das die TUM gemeinsam mit der Universität Dortmund und der Lebenshilfe Freising durchgeführt hat. Ziel war es, ein Bewegungsprogramm für ältere und alte Menschen mit geistiger Behinderung zu entwickeln. Im Mittelpunkt stand die körperliche Bewegung, nachweislich ein anerkanntes Mittel zur Prävention von Zivilisationskrankheiten, zur Förderung der Gesundheit und Steigerung der Lebensqualität. Auch für Hochbetagte macht Gesundheit einen wichtigen Teil der Lebensqualität aus, und das gilt auch für die immer mehr älteren Menschen mit einer geistigen Behinderung.

Im Behindertensport gibt es neben dem Leistungssport viele Konzepte zur allgemeinen Bewegungsförderung, aber keines, das für Menschen an der Schwelle zum Alter geeignet erscheint. Unter Leitung von Prof. Horst Michna, Ordinarius für Sport und Gesundheitsförderung der TUM, und Prof. Elisabeth Wacker von der Universität Dortmund ist im Rahmen des Modellprojekts KompAs, betreut sowohl von sportwissenschaftlicher als auch von sozialwissenschaftlicher Seite, ein Leitfaden für bewegtes Altern entstanden. KompAs soll als Modell, dienen, das später von ähnlichen Einrichtungen aufgegriffen werden kann.

Durchgeführt wurde die mit sportlichem Training gestaltete Interventionsphase des Projekts in der Werkstatt für behinderte Menschen der Lebenshilfe Freising und einer



Wohneinrichtung in Moosburg. 28 Freiwillige, zwischen 40 und 75 Jahre alt, nahmen elf Monate lang regelmäßig an Bewegungstunden teil, deren Wirksamkeit wissenschaftlich überprüft wurde. Zu Beginn und am Ende des Projekts absolvierten alle Teilnehmer im Rahmen von Basis-Assessments sportmotorische Tests, um eine Aussage über die individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten. Geprüft wurden die Parameter Kraft, Gleichgewichtsvermögen, Ausdauerleistung und Koordinationsfähigkeit sowie Selbständigkeit und Geschwindigkeit bei Alltagsaktivitäten. Parallel dazu erfassen im sozialwissenschaftlichen Teil strukturierte Einzelinterviews die Lebenssituation. Das Bewegungsprogramm war in fünf inhaltliche Schwerpunkte gegliedert: Vor allem ging es darum, Gleichgewicht, Haltung und Körperwahrnehmung zu schulen, die Kraft zu steigern und die Auge-Hand-Koordination zu trainieren. Um kurzfristige motorische Effekte zu erfassen und um ein Feedback über die Inhalte der Stunden von den Teilnehmern selbst zu erhalten, gab es in regelmäßigen Abständen kleine sportmotorische Zwischentests und Workshops.

Das Programm fand überwiegend positiven Anklang, und viele Teilnehmer haben einen positiveren

Bezug zu regelmäßiger Bewegung bekommen. Aus sportwissenschaftlicher Sicht haben sie sich hinsichtlich Ausdauer sowie Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit eindeutig verbessert und können auch Aktivitäten des täglichen Lebens leichter bewältigen. Im Februar 2006 wurden die Projektergebnisse im Rahmen eines Symposiums auf dem Gelände der Fakultät für Sportwissenschaften zahlreichen Besuchern aus der Praxis vorgestellt, und sportpraktische Workshops gaben Einblicke in die Vielschichtigkeit eines Bewegungsangebots für ältere Menschen mit geistiger Behinderung. Es bleibt zu hoffen, dass das Modellprojekt Nachahmer findet. Denn auch das Symposium zeigte deutlich: Das Projekt »KompAs: Kompetentes Altern sichern« kam dem großen Bedürfnis der Betreuer älterer Menschen mit geistiger Behinderung nach mehr Wissen und Praxisanregung sehr entgegen.

*Frauke Schönfelder*

**Frauke Schönfelder**  
 Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung  
 Tel.: 089/289-24578  
[frauke.schoenfelder@sp.tum.de](mailto:frauke.schoenfelder@sp.tum.de)  
[www.sp.tum.de/lsg/kompas/kompas.htm](http://www.sp.tum.de/lsg/kompas/kompas.htm)

Kreislaufaktivierung mit Pezzibällen schult Gleichgewicht und macht Spaß.  
 Foto: Mario Haes