

# Extrablatt

Atelier Leben wie du und ich Schiffbaustrasse 9c -- 8005 Zürich

## Am Arbeitsplatz: Training oder doch Kaffee?



Ich habe immer gedacht, dass Kaffee am Morgen das Einzige ist, das mich in Schwung bringt und mich weckt, weil ja er bekanntlich Koffein enthält. Dieser aktiviert meine Lebensgeister, meine Augen spicken auf und die Konzentration wird gefördert.

Meine Konzentration steigt jedoch auch durch gezielte Bewegungsmöglichkeiten und durch körperliches Training.

Ich war schon immer ein aktiver Mensch und bewegte mich in meiner Freizeit. Als ich vier Jahr alt war, entdeckte ich das Dreiradfahren und kurve bis heute mit ihm herum.

Ich besuchte auch einmal einen Selbstverteidigungskurs. Dort lernte ich neue Bewegungsmöglichkeiten beziehungsweise Abwehrtechniken.

Das war gut und recht, jedoch fehlte mir die sportliche Aktivität bei der Arbeit. Wie alle anderen Bürogummis sass ich auch den ganzen Tag.

Ich habe einen Artikel in der „ZEIT ONLINE“ gelesen, in dem stand, dass die Jonglage eine gute Übung ist, um die Konzentrationsfähigkeit von Mitarbeitern zu steigern:

„Durch die sanften Bewegungen beim Werfen und Fangen werden Körper und Hirn gut durchblutet.“

Da ich durch meine Behinderung mit dem Jonglieren jedoch nichts anfangen konnte, entsprach mir die Philosophie des Vereins zum Thema „Training am Arbeitsplatz“ viel mehr und kam gerade zum richtigen Zeitpunkt.

Ich kann nun mit dem „Gym-Training“ am meinem jetzigen Arbeitsplatz trainieren. Mit professioneller Unterstützung von Leonard Shaka mache ich verschiedene Übungen. Ich werde an Armen und Beinen an Seilen aufgehängt, so dass ich in der Luft schwebe. Ähnlich wie beim Fallschirmspringen.

Nach dem Gym-Training atme ich tiefer und meine Körperhaltung ist deutlich aufrechter.

Auch fühle ich mich körperlich grösser und ausgeglichener.

Natürlich trinke ich noch heute das Lebenselixier am Morgen, aber daraus ist mehr ein Genuss geworden als ein Aufputschmittel.

Regelmässiges Training und Körperliche Bewegung wecken den Körper und sorgen für einen wachen Geist!

Egal, für was ihr euch nun entscheidet – ich gehe jetzt trainieren!!

Gülhan Özşahin

## Entspannter Körper, freier Geist

Mit und durch Bewegung Lebensqualität verbessern

Der Verein „Leben wie du und ich“ kämpft dafür, dass Menschen mit Handicap ein selbstbestimmtes Leben führen können und zeigt auf, dass es auch Alternativen zu einem Heim gibt. Im Arbeitsatelier, einem Teilprojekt des Vereins, entwickeln vier Menschen mit Handicap durch die Unterstützung von professionellen Kunstschaffenden ihre Talente: Schreiben, redigieren, gestalten, web-designen, Schmuck entwerfen, Lesungen veranstalten, Ausstellungen machen u.a. Beim Eintritt in den Atelierraum treffe ich sofort auf ein unüberschaubares Gerät, dessen Funktion ich nicht sofort erahne. Bei näherer Betrachtung entpuppt es sich als Sportgerät, das Menschen durch die Luft gleiten lässt und ihnen eine unglaubliche Leichtigkeit verschafft.

Leonard Shaka, Sport- und Trainingstherapeut, trainiert mit den ProjektteilnehmerInnen des Arbeitsateliers zweimal wöchentlich an der Redcord Workstation. Durch die Anwendung der Neurac-Methode gelingt es, die Beweglichkeit der Trainierenden zu erhöhen und die negativen Folgen des langen, täglichen Sitzens im Rollstuhl einzudämmen. Das Ziel des sporttherapeutischen Trainings besteht darin, durch neuromuskuläre Stimulation funktionelle Bewegungsmuster wiederherzustellen. Die ganze Therapie hat also sowohl einen rehabilitativen als auch einen präventiven Charakter.

Und das Geniale an der Redcord Workstation ist zudem, dass jeder daran trainieren kann: Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Handicap.

Man kann sich fragen, weshalb an diesem Arbeitsplatz ein derartiges Gerät vorhanden sein muss und ob das Training wirklich notwendig ist. Adelheid Arndt, Projektleiterin des Vereins „Leben wie du und ich“, war verantwortlich dafür, dass diese Gym-Ecke entstehen konnte. 70% aller Behinderungen bestehen aus Folgeschäden, erklärt sie mir. Umso wichtiger sei es, dass man ihnen vorbeugt durch Bewegung.

Zudem sei der Gedanke des integrierten Sporttreibens in den Alltag ebenfalls ausschlaggebend gewesen - für Menschen mit Handicap sind bereits die kleinsten Handlungen mit einem riesigen Aufwand verbunden. So dauert es üblicherweise zur Physiotherapie und zurück knapp drei Stunden, wobei sie sich nur zu einem Bruchteil der Zeit wirklich bewegen. Hier im Arbeitsatelier können die Teilnehmer aber eine Pause von ihrer Schreib- oder Gestaltungstätigkeit einlegen um zu trainieren, was sehr effektiv ist.

Leonard Shaka sieht die grösste Herausforderung in seinem Beruf darin, dass er auf jede Stimmungslage der Trainierenden gefasst sein und auf diese eingehen muss. Der Zusammenhang von Körper und Geist ist bei Menschen mit Handicap oftmals noch grösser als bei uns – ein negativer Gedanke reicht bereits aus, um eine Verspannung oder einen Krampf auszulösen.

Umso schöner ist es zu sehen, wie viel neue Kraft und Energie ihnen die Bewegung verleiht. Ihre Körper wirken gelockert, die Haltung im Rollstuhl entspannt. Nun können sie sich wieder mit voller Konzentration ihrer Schreiarbeit oder anderen Tätigkeiten zuwenden.

Vera Bühlmann



Redaktion: Gülhan Özşahin, Vera Bühlmann

Schreibprofi: Samira El-Maawi

Layout: Carole Lecurier-H.

Fotografi: Nick Spörri

Foto rechts: Johanna Maria Ott trainiert mit Leonard Shaka