

Rolf Lenhardt:

Bewegung hält die Menschen mit Behinderung fit während der Arbeitszeit

Fritz Graf von Bothmer war der erste Sportlehrer an der ersten Waldorfschule in Stuttgart auf der Uhlandshöhe im Jahre 1919. Er entwickelte eine Gymnastik, die der körperlichen wie auch seelischen Entwicklung der Kinder von 7 bis 18 Jahren entsprach.

In den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat man bemerkt, dass diese Gymnastik auch therapeutisch wirksam ist und hat darauf hin eine therapeutische Ausbildung inauguriert.

Was ist Bothmergymnastik?

Das zeigten mehrere Vorführungen mit einer Gruppe aus den Karl-Schubert Werkstätten. Einfache Übungen konnten die Konferenzteilnehmer mitmachen.

Die Bothmergymnastik ist eine Bewegungslehre, bei der das Zusammenspiel zwischen Mensch und Raum im Mittelpunkt steht. Sie betrachtet den menschlichen Körper in seiner Architektur als einzigartig.

Auf der Grundlage menschenkundlicher und anatomischer Gegebenheiten hält die Bothmergymnastik Übungen bereit, die einen bewussten Umgang mit den Raumdimensionen Höhe, Tiefe und Weite schulen.

Mit der Bothmergymnastik erweitern wir unser Bewegungsverständnis. Wir steigern unsere Geschicklichkeit und fördern die Wahrnehmungsfähigkeit.

Wir stärken:

- den Körper von Fuß bis Kopf (insbesondere Wirbelsäule, Rücken- und Schulterbereich)
- die aufrechte Haltung
- die Beweglichkeit in allen Lebensbereichen
- die Freude an der täglichen Bewegung.

Die Übungen der Bothmergymnastik führen den Menschen zu Klarheit, Offenheit und Stärke.

Die Idee ist, dass man während der Arbeitszeit den Menschen mit geistiger Behinderung und den Betreuern gemeinsam, je nach Verfassung der Gruppe, zwischen zehn und dreißig Minuten Bothmergymnastik anbietet. Ideal wäre natürlich jeden Tag. In den Karl-Schubert Werkstätten ist die Bothmergymnastik immerhin schon einmal pro Woche Standard – und das schon seit drei Jahren mit Erfolg!