

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

Wie alles anfing:

Nachdem die Mehrzweckhalle fertig gestellt war, wurden Übungsleiter mit Lizenz gebraucht. Als erstes habe ich die Lizenzen im Älteren-Turnen, Seniorensport und allgem. Turnen in Melle absolviert. Zu der Zeit bis Ende 1990 bin ich 3,5 Std. wöchentlich in der Halle als Übungsleiter tätig gewesen.

Ende 1990 wurde ich schwer krank. Nach den vielen Bestrahlungen, war es mir nicht mehr möglich 10 Runden durch die Halle zu laufen, an den Ringen zu turnen oder sonstige Bodenübungen zu machen. Da ich aber irgendwie weiter machen wollte, habe ich mich für Gesundheitssport entschieden. Ich konnte aber kaum meinen Namen schreiben, geschweige denn einen zusammenhängenden Satz sagen, also musste ich erst meinen Verstand trainieren. Durch tägliches Schreiben auf Schreibmaschine und tägliches Lesen, möglichst laut, mit eisernem Willen, fand ich so langsam wieder Anschluß an die Gesellschaft und konnte mich so leidlich verständigen.

Mit großer Mühe und viel Training, habe ich dann den Abschluß als Übungsleiter Gesundheitssport geschafft. Ich habe nicht damit gerechnet, daß ich jemals als eine vollwertige Übungsleiterkraft fungieren könnte. Hypertonie, selbst diese einfache Frage konnte ich bei der Prüfung, nicht beantworten. Die Prüfer haben alles durchgehen lassen. Ich habe wohl den Eindruck vermittelt, das ich sowieso keinen Hering vom Teller ziehe und haben mich mitleidshalber die Prüfung bestehen lassen.

Ich bin dann mit 6 Übungen wieder angefangen, die waren schon Anfang 1989 mit mir nach einem Lehrgang in Melle – Wirbelsäulen Gymnastik - in einer Gruppe gewesen. Schon damals war ich der

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

Meinung, dass der Gesundheitssport eine Zukunft hat, denn die Probleme sind auch auf dem flachen Lande nicht übersehbar.

Da ich nun die Lizenz hatte, trat die LVA an mich heran, ambulantes Funktionstraining den aus einer Kur entlassenen Patienten über 6 Monate zu verabreichen. Gleichzeitig aber trat die AOK - mit der wir einen Kooperationsvertrag hatten an uns heran, ich sollte doch Rücken-Schulkurse jeweils über 10 Stunden abhalten. Das habe ich zweimal mit großem Erfolg - verbunden mit einer Stunde Wirbelsäulenphysiologie und einer Stunde Ernährung –durchgeführt. Der Erfolg gab mir Recht, das die Probleme auf dem flachen Land noch gravierender waren als von mir vermutet. Danach habe ich den Entschluß gefaßt, keinen Rücken Schulkurs mehr zu machen. Aus einem ganz einfachen Grund, der sehr verständlich ist, nämlich den inneren Schweinehunde zu überlisten diese Übungen zu Hause ohne Anleitungen nachzuvollziehen. Man legt sich ja lieber aufs Sofa, oder in die Sonne, geht spazieren oder nimmt sein Fahrrad, als eine halbe Stunde alleine für sich Gymnastik zu machen. Zudem den Menschen nicht mehr die Ausführung einer Übung einfallen wollte.

Die 6 Übenden, die übrig geblieben waren sagten, wir wollen weiter machen, denn dann sehen wir einen Erfolg in unserem Bemühen. Diese Langzeittherapie hat sich auch für den MTV als voller Erfolg erwiesen. Das beweist auch den Erfolg in der Vergangenheit.

Die LVA trat an mich heran, ob ich nicht hospitieren wollte in ihrer Rheumaklinik. Das habe ich dann später, zweimal 8 Tage 1993 und 1994 gemacht. Da erst habe ich mein Rüstzeug erhalten, für meine Tätigkeit als Übungsleiter für Wirbelsäulen Gymnastik und Reha-Sport und ambulantes Funktionstraining. Ich hatte eine Super Lehrmeisterin, der habe ich sehr viel zu verdanken. Danach ging es mit Riesenschritten mit dem Gesundheitssport aufwärts. Bis 16-18-20 Personen kamen zu der Übungsstunde.

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

Dann kam die Wende für die Abteilung Gesundheitssport. Für die Ausstattung der Abteilung brauchten wir noch mehr Gymnastik-Matten, usw. Alles mußte per Vereinsbeschluß genehmigt werden. Ich stellte den Antrag auf Bestellung von 10 Gymnastikhockern. Die brauchte ich dringend für SN-Übungen – Schulter-Nacken- ein allseitig bekanntes Problem.

Andere Investitionen des MTV hatten aber Vorrang. Danach sagte eine Sportlehrerin, wenn die Übenden Hocker haben wollen, sollen sie sich doch welche kaufen und diese mitbringen zur Übungsstunde, das war der Hammer.

Am anderen Tag, es war 3 Wochen vor Ostern, habe ich den Vorsitzenden des MTV mitgeteilt, daß ich nach Ostern die Abteilung auflösen würde, denn ich konnte vielen nicht zumuten, auf dem Weg zur Halle auch einen Hocker auf dem Fahrrad 3-4 km mitzubringen. Zumal die damals auch noch DM 83 kosteten. Der Vorstand kam ein paar Tage vor Ostern mit dem Vorschlag, wir machen deine Abteilung selbständig. Du mußt dann auch die Rechnungen an die Krankenkassen schreiben, alles organisieren und wenn du dann Geld hast, kannst du auch Hocker kaufen. Darauf bin ich eingegangen. Das war der große Erfolg der Abteilung. Im Herbst hatte ich meine Hocker, mußte noch mehr Matten kaufen und konnte die zweite Gruppe einrichten. Ich war damals meines Wissens und auch noch heute, die einzige selbständige Gesundheitssportabteilung eines Vereins in Niedersachsen. Der Verein hat davon in vielfacher Weise profitiert. Alle waren zufrieden. Und es ging aufwärts. Auch mit einer dritten Gruppe.

Selbst das Fernsehen war bei uns, das gab noch mal einen Auftrieb und die vierte Gruppe wurde ins Leben gerufen. Aber es gab auch viele Neider, selbst im eigenen Verein. Ich sage nur nachmachen.

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

Nach einem Lehrgang „Prävention Osteoporose“, 1994, habe ich sofort mit Kraftübungen angefangen. Hanteln- in 4 verschiedenen Gewichtsklassen- Physio-Bänder, Therra-Bänder, Fitness -Tube – eine dehnbare Schnur mit zwei Handgriffen, gekauft. Das Thema war mir einfach zu wichtig. Die Zunahme der Osteoporose Erkrankten auch bei uns, die meisten Menschen wissen nicht davon, weil der Knochenschwund nicht schmerzhaft ist, haben mich veranlaßt in jeder Übungsstunde ein Kraftübungsteil einzubauen. Nach dem Aufwärmen, kommt die Wirbelsäulenstabilisation –diese zieht sich wie ein roter Faden durch jede Übungsstunde. In der Rückenlage, der Bauchlage und in der Seitenlage - Kraftübungsteil, Übungen im Sitzen, Vierfüßlerstand, Partner-Übung und Gymnastikhocker – für Schulter-Nacken-Übungen. Sehr wichtig! Alle 4-5 Wochen kommen zu Anfang einer Übungsstunde Koordination-Übungen dazu, Auge-Hand-Auge Fuß – Koordination. Gleichgewichts-Übungen stehen alle zwei Wochen auf dem Plan.

1999 haben wir nach einem Wettbewerb „Gesundheitssportverein des Jahres“ eine Ausschreibung des NTB, in Weser-Ems den Dritten Preis bekommen. Verbunden mit einem Geldpreis von DM 200. Wofür Geräte für den Gesundheitssport gekauft werden konnten. Diese Preisverteilung fand in Oldenburg statt. Alle Anwesende haben gefragt, wo liegt denn nun Mentzhausen, die Presse hat in einer kleinen Notiz - im Regionalteil -diese für uns so stolze Auszeichnung nur kurz mitgeteilt.

Im Jahre 2000 haben wir sogar den zweiten Preis bekommen, mit einem Geldpreis von DM 300. Die Presse, selbst die Wesermarsch hat nicht mal eine Notiz gebracht. Wir sind nun einmal Randgebiet und werden immer wieder in der Presse benachteiligt. Den Preis haben wir

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

hauptsächlich durch unser vielseitiges Angebot in den Übungsstunden und durch diverse Vorträge von Herrn Dr. Werner Even Ovelgönne erhalten. Vorträge über Rheuma, Streß, Ostoporose, Gelenke, Atem- und Erkältungskrankheiten, haben uns viel Wissen über diese Krankheiten nahegebracht.

Diese medizinischen Vorträge –bei Kaffee und Kuchen - haben uns stets eine volle Halle beschert, denn die hiesige Bevölkerung nahm regen Anteil an unsere Bemühungen den Gesundheitssport des MTV zu repräsentieren. Nochmals Dank an Dr. Even.

Eine wichtige soziale Komponente ist die Kommunikation vor, während und nach den Übungsstunden. Nicht zu unterschätzen. Es sind doch viele Alleinstehende und Ehepaare dabei, die nicht so kontaktfreudig sind. In den Übungsstunden kommen in jeder Stunde Partner-Übungen vor, dann muß der Partner- es muß ja nicht immer der Eigene sein- den anderen Übungen bei den Ausführungen der Übung, unterstützen und anfassen. Z.B. Dehnungs- und Streck –Übungen. Das überwindet die Scheu anderen Menschen gegenüber. Die Kommunikation zwischen den Übenden tut hier Wunder.

Ein Beispiel: Ich mußte zu einer alleinstehenden Frau, die einen runden Geburtstag feierte. Diese Frau war immer einer der Ersten zu den Übungsstunden und hat alle Übungsstunden seit 1989 aufgeschrieben. Ich aber konnte erst einen Tag später kommen. Ich stand um 14.30 Uhr mit einem Blumenstrauß an der Tür, gratulierte und wünschte ihr alles Gute und das sie so weiter machen möge – sie war einer der Ersten in der ersten Gruppe- dann sagte sie zu mir:“ Dat is dat erste Wort wat ick vondogen snacken do“. Das hat mich wahrhaftig erschüttert.

Danach habe ich die Kommunikation vor und nach den Übungsstunden für eine ganz wichtige Angelegenheit angesehen.

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

So sind ja auch Freundschaften entstanden- so wie gelegentliche Besuche wurden vereinbart, auch ein Erfolg, der Abteilung, das fördert die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Im Jahre 1998 war das Regionalfernsehen auf uns aufmerksam geworden. Sie schickten ein Team zu mir nach Haus und wollten meine Erfahrung nach der schweren Krankheit dokumentieren. In der Turnhalle wurden Aufnahmen gemacht während der Übungsstunden. Ausgestrahlt am 06.01.1999, in der Sendung „Hallo Niedersachsen“. Die Resonanz war überwältigend, aus ganz Niedersachsen riefen Menschen an, die dasselbe Schicksal teilten. Wollten Übungs- Anleitungen und Zuspruch und eine Erklärung wie ich wohl denn die Überwindung der Krankheit bis jetzt überstanden hatte. Denen konnte ich nur sagen, ein eiserner Wille, positives Denken und eine positive Lebenseinstellung, können dazu beitragen so etwas zu überwinden. Das sich das alles im Kopf abspielt, ist wohl eine Tatsache die nicht zu unterschätzen ist.

Danach konnten- wie schon erwähnt - wir die vierte Gruppe mit großem Erfolg einrichten. Es ist einfach der Bedarf in so einer schwach strukturierten Landschaft vorhanden. Es wäre für uns ein leichtes eine 5-te Gruppe einzurichten, wenn die Hallenzeiten es z.Zt. zulassen würden. Vor allem in der Zeit um 20.00 Uhr, nach Feierabend, für die in der Landwirtschaft tätigen Menschen.

Immer wieder habe ich den Übenden gesagt: „Ihr müßt für euch selber etwas tun, denn andere Menschen können und werden es nicht für euch tun.“

Diese Einstellung des positiven Denkens und der positiven Lebenseinstellung, das habe ich immer versucht in jeder Übungsstunde den Übenden zu vermitteln. Ein herzhaftes Lachen in einer Stunde ist genau so viel wert, wie eine exakt ausgeführte Übung.

Chronik des MTV-Gesundheitssports

geschrieben von Gerhard Bruns (1929 – 2007)

Das so etwas befreit, kann man sofort an den Gesichtern ablesen. Wenn man jeden Übenden kennt - weiß man sofort wenn er die Halle betritt - über seinen Gemütszustand Bescheid. Die Erfahrung – wenn man selber so weit unten war – lehrt einem Menschen aus dem Gesicht zu lesen oder an seinen Bewegungen, auch den Gemütszustand abzulesen. Oft genügt es den Betreffenden mit einem Kopfnicken, einer kurzen Berührung, einer persönlichen Ansprache, einer kleinen Aufmunterung, einem Lächeln zu ermuntern, weiter machen.

Im letzten Jahr mußte ich ins Krankenhaus, da hat meine Nachfolgerin Inse Böning mich dreimal würdig vertreten. Sie hat im letzten Jahr ihren P+R Schein gemacht, also es kann so weiter gehen. Davor habe ich in 7 Jahren keine Übungsstunde ausfallen lassen. Insgesamt komme ich als Übungsleiter, seitdem die Halle steht, auf knapp 2000 Übungsstunden in der Halle. Nicht die unzähligen Bürostunden mitgezählt, sowie die gefahrenen KM von zu Haus bis zur Halle.

Ein Problem bei vielen Menschen ist, sich richtig zu entspannen. Auch das will gelernt sein. Wer nicht richtig entspannen kann, verkrampft leichter. Wenn ein Übender entspannt aus der Halle gehen kann, dann hat auch der Übungsleiter sein Teil dazu beigetragen. Es muß den Menschen richtig Spaß machen, auch muß es Freude an den Übungen geben- wenn sie manchmal auch schwer erscheinen- es darf dabei auch gestöhnt werden. Wenn alle freudig nach Haus gehen und zufrieden sind, kann es der Übungsleiter auch sein.