

INTERVIEW SOPHIE

Also mein Name ist Sophie. Mein Alter verrät ich nicht. Ich bin eine Diplom-Sportlehrerin mit Schwerpunkt Rehabilitation, Prävention und Therapie. Ich bin seit vielen Jahren im Bereich Seniorensport-Therapie von 65-Jährigen aktiv, im Kreisvolkshochschul- und Volkshochschulthema auch ansässig, aber hauptsächlich im Ehrenamt aktiv gewesen.

Begegnungen in der Volkshochschule

Ich treffe Menschen, die ein Leben gelebt haben. Ich treffe Menschen, die dieses Leben genossen haben. Ich treffe Menschen, die leider auch sehr desillusioniert sind, aufgrund von Wendeerfahrungen muss man ja so sagen. Manche haben es genutzt für sich und haben nochmal ein zweites Leben gestartet. Manche sind sehr enttäuscht gewesen. Manche haben kapituliert.

Früher fand ich das überhaupt nicht wichtig. Begegnungen fanden statt oder haben nicht stattgefunden. Also man hat sich verabredet, oder zufällig getroffen. In der heutigen Zeit, auch wenn ich der Generation der Technik angehöre, merke ich aber, dass Begegnung tatsächlich immer wichtiger wird, gezielte Begegnung, fast organisierte Begegnung, weil die Vereinsamung doch zunimmt, und zwar in jedem Altersbereich - nicht nur, in dem ich arbeite nämlich mit 60 bis 65+. Ich merke, dass viele Menschen innerlich wie äußerlich also auch räumlich vereinsamen und bin deshalb der Meinung, weil es zu wenig spontanen Begegnungen kommt, dass man das tatsächlich gezielt wieder bei den Menschen wachrufen sollte: dieses Bedürfnis nach menschlicher Begegnung.

Besondere Begegnungen

Es gibt nicht die eine Begegnung. Es sind immer wieder schöne und besondere Begegnungen.

Was macht eine positive Begegnung aus?

Eigentlich bloß ein Wollen, also wollen, sich austauschen wollen, Toleranz, einander anzuhören, Meinungen aushalten und nicht bewerten und nicht kommentieren. Dann wird eine Begegnung immer gut bin ich der Meinung.

Mein Anspruch ist es, den Menschen eine Atmosphäre zu bieten, in der sie sich nicht angeleitet sehen, sondern in der sie Ideen bekommen, was kann ich tun, was kann ich machen. Ich unterbreite ein Bewegungsangebot und weil jeder sein eigener Körperexperte ist, weiß er, was kann ich umsetzen, was kann ich nicht umsetzen, wo ist meine Schmerzgrenze, wo ist meine körperliche Aktivitätsgrenze, Energiegrenze. In diesem Rahmen komme ich natürlich auch in viele Gespräche individueller Art, wo es dann auch in Biografiegespräche hineingeht. Ich denke, als Sporttherapeutin bin ich aufgefordert, ein bisschen darauf Rücksicht zu nehmen: Was bringen die Menschen emotional, biografisch mit? Wenn ich beispielsweise weiß, dass jemand als Jugendlicher Flucht und Vertreibung durchmachen musste, dann treffe ich auf sehr sensible, emotionale oder verschlossene



Menschen und ich denke diese Akzeptanz dessen schafft uns eine Atmosphäre des Redens, des Miteinanders, des Fröhlichsein, egal vor welchem Hintergrund. Wenn dann die Kursteilnehmer aus dieser Bewegungsstunde herausgehen und mir nicht sagen: „Sophie das hast du gut gemacht“, sondern sagen: „Heute fühl ich mich wieder gut und ich geh mit einem Lächeln hinaus.“, das ist für mich das Wichtigste an dieser Bewegungsstunde und dann hat Begegnung stattgefunden. Für mich ist der Austausch in solchen Bewegungsstunden ganz wichtig: nicht nur das Reden über Krankheit und Tod, sondern das Fröhliche miteinander. Sie kommen mit ihrem Paket und sie gehen mit einem Lächeln. Das ist für mich das Wichtigste.

