

# Krafttraining mit Trisomie 21 – Ein gelungenes Beispiel

## Erste Arbeit mit zwei Menschen mit Down-Syndrom zeigt große Erfolge

TEXT UND FOTOS: MEGHAN LEE RÖHRKASSE

»Sport und Bewegung können auch und ganz besonders für Menschen mit Down-Syndrom lebensverändernd und gesundheitsfördernd sein!« – Davon ist die Autorin des Beitrags nicht nur überzeugt, sondern kann es am Beispiel ihrer Mitbewohnerin und ihres Mitbewohners mit Down-Syndrom belegen.

**A**ls Sportstudentin und Mitglied einer Wohngemeinschaft mit zwei Personen mit Down-Syndrom liegt die Fragestellung nach gemeinsamem Sport und Bewegen nah. Für meine Bachelorarbeit habe ich mit meinen beiden Mitbewohner:innen Selma und Nicolas über anderthalb Jahre ein kraftorientiertes Sporttraining ein bis zwei Mal pro Woche durchgeführt. Zusätzlich fanden die beiden noch große Freude daran, nach Bedarf Sport-Apps freiwillig mit einzusetzen. Hierbei konnten eindeutige Hinweise auf eine Verbesserung ihrer körperlichen, psychischen und emotionalen Befindlichkeiten nachgewiesen werden. Wir sprechen dabei im Speziellen bewusst nicht mehr von Krafttraining als solchem, sondern vielmehr von einem an Kraft orientierten Training, da eine Reihe von Anpassungen und Umstellungen bei der Arbeit mit diesen beiden Menschen mit Down-Syndrom notwendig waren. So wäre ein Krafttraining mit Gewichten in einem Fitnessstudio aus meiner Sicht eher wenig sinnvoll, da die Menge an Umweltreizen und die anderen Sportler:innen für Ablenkung sorgen könnten. Auch das Trainieren mit Gewichten ist aufgrund teilweiser motorischer Einschränkungen und möglicher Gleichgewichtsprobleme nicht zu empfehlen. Ein sanftes und sensorisches Krafttraining ist besser geeignet und trotzdem herausfordernd: »Ja, es war schwer mit Sport machen. Okay was ich mache und so. Ich weiß nicht die Übung, Lösung. Aber jetzt gerade gut.« Nicolas beschreibt weiterhin die eigenen Lernfortschritte, die durch beschriebenes Training erreicht werden konnten: »Ja leicht. Anfang war schwer, von Anfang an, aber danach ist es okay. Leicht, locker lassen.«

### Unsere Voraussetzungen

Über das Down-Syndrom ist heutzutage bereits viel bekannt. Es kann erklärt werden, wie das Down-Syndrom zustande kommt, welche genetischen Besonderheiten es gibt und die daraus resultierenden möglichen körperlichen und psychischen Merkmale können bis ins kleinste Detail beschrieben werden. Doch was bisher fehlt, sind z.B. wissenschaftliche Erkenntnisse über die Auswirkungen der sportlichen Betätigung bei Menschen mit Down-Syndrom. So konnte ich bei meinen Recherchen zahllose Literaturquellen und Informationen über Down-Syndrom, die Ursachen, die Geschichte, die Therapiemöglichkeiten und Umgangsempfehlungen finden, jedoch kein konkretes Werk zum Thema Sport und seine Auswirkungen bei Trisomie 21. Wieso eigentlich nicht?

Als Sportstudentin kenne ich die Bibliotheken der Sportwissenschaften nur zu gut und weiß genau, dass es für jede Sportart, mag sie noch so unbekannt sein, für jede sportbezogene Ernährungsweise und für alle biologisch-chemischen Hintergründe unzählige Erklärungen und Werke gibt. In nahezu jedem Werk und so auch in dem von Dr. med. Heidrun Thaiss, der Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, wird betont: »Bewegung wirkt in jedem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Man geht davon aus, dass Bewegung und Sport einen protektiven Effekt auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall (...) bis hin zu Tumoren besitzen. Gleichzeitig haben körperliche Aktivität und der

Ausbau motorischer Fähigkeiten positive Effekte auf die Funktion des menschlichen Gehirns. (...) Körperliche Fitness unterstützt (...) auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.« (Thaiss, 2016, S. 5)

So stellt sich die Frage, wieso sich zu dem inklusiven Charakter von Sport und seinen positiven Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander und dem aktiven Zusammenleben von Menschen mit und ohne Besonderheiten keine Empfehlungen finden lassen. Es wird nicht erwähnt, dass Sport für jeden Menschen, und in meinen Augen auch ganz besonders für Personen mit Down-Syndrom, sinnvoll und wertvoll sein kann! Mit meiner Bachelorarbeit will ich für das Thema sensibilisieren und dadurch zum Wissenszuwachs beitragen.

### Die Umsetzung

In meiner Bachelorarbeit dokumentierte ich die emotionalen, psychischen und körperlichen Veränderungen während des kraftorientierten Trainings bei Selma und Nicolas. So sprachen und diskutierten wir zu Beginn einige Sitzungen lang über Sport, Bewegung, Ernährung und ihre aktuelle Lebensweise, wobei wir alle Gedanken, Gefühle und Argumente in einem Heft zum Nachlesen notierten. Dabei verstanden die beiden schnell, dass sie sich selbst schaden würden, wenn sie ihre Ernährung und ihre Einstellungen in Bezug auf Sport nicht weiterentwickeln würden. Von besonderer Bedeutung für ihren späteren Erfolg war und ist die intrinsische Motivation zum Abnehmen, die die beiden vor allem durch Gespräche und Anregung aus ihrem näheren Umfeld erlangten. Die beiden erarbeiteten,

bewerteten und listeten ihre individuellen Motivationsgründe nach eigenen Prioritäten auf. Selma und Nicolas beschrieben unter anderem Ziele und Gründe für ihre Motivation, als ich typischerweise erwarten würde. So spielten zwar auch Bewegung, Gewichtsreduktion und Kraftentwicklung eine Rolle, jedoch lag ihr Fokus zumeist auf Argumenten wie länger Leben, den Alltag besser bewältigen zu können oder – im Fall von Nicolas – seine Freundin hochheben zu können.

Meine Beobachtungen führten zu einer Vermutung und zugleich einer meiner Arbeitshypothesen, dass Selma und Nicolas typische Sportgründe aus ihrem Umfeld aufgefasst und übernommen haben, um sich an die gesellschaftlichen Normen anzupassen, jedoch persönlich andere Empfindungen hatten. Mir wurde bewusst, dass Menschen mit Down-Syndrom die Welt mit anderen Augen sehen, sodass für sie ganz andere Fähigkeiten von Bedeutung im Leben sind. Auch ihr Bezug zu Argumenten wie gute Laune zu haben, Spaß zu verspüren oder sich gegenseitig zu kitzeln, ließ die Vermutung zu, dass ihre Prioritäten auf einem Zusammenspiel aus einer gewünschten Atmosphäre und den positiven Sozialbeziehungen sind. So priorisierten die beiden die reine Bewegung zwar weit oben in ihren Listen, jedoch wird diese von individuellen Beweggründen getragen.

### Praxisphase

Nachdem wir dann gemeinsame Vorstellungen und Ziele erarbeitet hatten, begann unsere Praxisphase. Diese umfasste zu Beginn kognitiv einfache Bewegungsmuster wie Gehen. Mit der Zeit steigerten sich die Anforderungen individuell. So kamen zum Gehen bald Nordic Walking, Laufen, Springen oder Werfen hinzu. Nachdem der Einstieg zur allgemeinen Bewegung gelungen war, beschäftigten wir uns in den folgenden Monaten mit Kraftübungen, vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Diese mussten dabei kleinschrittig und wiederholend trainiert werden. Nach mehreren Monaten und vielen weiteren Übungen waren die beiden so weit, dass sie die Übungen allein rekonstruieren und durchführen konnten. Im weiteren Verlauf benutzten wir kleinere Sportgeräte wie Fitnessbänder, Core Sliders oder Oberschenkeltrainer, die neue Anreize und Motivation schaffen sollten. Immer wieder entdeckten Selma und Nicolas so neue Bewegungen und gewannen viel Freude an ihnen.

### Die Anpassungen – eine Geschichte, die bewegt

Schon in den ersten Stunden stellte ich fest, dass ein Krafttraining, so wie ich es aus dem Sportstudium kenne, bei meinen beiden Schüler:innen nicht funktioniert. Zuerst musste ich die beiden immer wieder neu motivieren und sie zum Mitmachen auffordern. Ebenso musste ich bei den Übungen kreative Innovationen schaffen, damit Selma und Nicolas sich stets sicher und wohl bei den Bewegungen fühlten. Kissen, Decken und viele Hilfestellungen waren elementar, um ihre Angst vor Verletzungen zu reduzieren, sodass die beiden überhaupt am Training teilnehmen wollten.

Ebenso ein fröhliches, herzliches Auftreten, Zusprüche, Scherze, gute Laune, Musik, frische Luft und vieles mehr wurden unverzichtbar während des Trainings, damit die beiden sich wohl- und wertgeschätzt fühlen konnten. Die notwendigeren, längeren Erholungspausen konnten dabei gut für mentales Training genutzt werden, das den beiden helfen sollte, sich auf die kommenden Bewegungen einzustellen und sich dafür zu motivieren. Weiterhin halfen einige mentale Trainingstechniken, einen erleichterten Zugang zum Denken und Fühlen der beiden zu erlangen, wodurch ich mein Verhalten adäquat anpassen konnte. Auch mein eigenes Auftreten, das Ausstrahlen von Zuversicht und Sicherheit, physische Nähe und Empathie stellten die Basis zum gemeinsamen Training.

Mir wurde bewusst, dass ich Selma und Nicolas nur zum Sport bewegen könnte, wenn ich eine stabile emotionale Beziehung aufbauen und aufrechterhalten würde. Menschen mit Down-Syndrom scheinen überdurchschnittlich viel Aktivierung, Motivierung, Kommunikation und emotionale Betreuung zu brauchen, um sich geborgen und wahrgenommen zu fühlen. Meist werden Kinder mit Einschränkungen bereits im frühen Alter besonders vorsichtig von außen behandelt, sodass sie sich selbst auch weniger zutrauen und dadurch erst Bewegungsunsicherheiten entwickeln können. Sich auszuprobieren und über die eigenen, zumeist von außen übernommenen, Ängste hinwegzuschauen und neue Erfahrungen zu sammeln, wollte ich ihnen in unserem Training ermöglichen. Ich bemerkte, dass Selma und Nicolas spürten, welche Einstellungen andere Personen ihnen gegenüber hatten. Um einen Zugang zu erreichen, war eine offene, herzliche und auch ehrliche Kommunikation not-

wendig. Bewegungs- und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu sammeln, das Selbstwertgefühl zu stärken und dadurch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, schien unverzichtbar, damit die beiden sich zutrauen, neue, ungewohnte Bewegungsübungen auszuprobieren und zu bewältigen (Röhrkasse, 2021).

Eine Geschichte, die wohl allen zu Herzen gehen wird, handelt von Selma und ihren Erfahrungen auf einer Situp-Bank. Auf dieser Schrägbank klemmt man die Beine unter ein Polster, um sich dann rückwärts mit dem Kopf nach unten in Rückenlage hinzulegen. Wiederholt man diese Bewegung häufiger, stellt man schnell fest, wie die Bauchmuskeln schwer arbeiten müssen, um den eigenen Körper vom Liegen auf der schrägen Bank zurück ins Sitzen zu bekommen. Nachdem Selma diese Sit-Ups am Boden gut konnte und genug Bauchmuskeln hatte, um an das Gerät zu gehen, wollten wir diese neue Herausforderung in Angriff nehmen. Zu diesem Zeitpunkt hätte sich wahrscheinlich niemand vorstellen können, dass dies ein Vorhaben mit viel Tränen, Schweiß und letztendlich Freude sein würde, das Monate beanspruchen sollte.

Ich machte Selma die Übung vor und setzte mich lächelnd auf die Bank, legte mich entspannt hin und richtete mich motivierend wieder auf. So einfach wie das aussah wollte Selma es auch versuchen. Sie setzte sich hin, klemmte ihre Beine sanft an das Polster und ... und es geschah NICHTS. Sie bemühte sich mit all ihren Kräften, sich nach hinten unten Richtung Bank zu lehnen. Minuten vergingen und ihr Lächeln mit ihnen. Ich sprach auf sie ein und erklärte ihr, dass sie sich wie auf ein Bett legen sollte, sich entspannen könne. Doch auch das sollte ihr nicht helfen, sie schien mich nicht einmal mehr wahrzunehmen. Ich saß neben ihr auf dem Boden und überlegte mir lustige, motivierende Anekdoten und Bewegungsbeispiele, doch Selma schaute mich nicht mehr an und antwortete auch nicht. Kurz bevor ich aufgab, nahm sie ihre beiden Hände vor sich und formte daraus zwei Münder. Ich erwartete, dass sie aufsteht und geht, aber Selma fing an, mit sich selbst zu reden: Der eine Mund ahmte meine vorher gesprochenen Worte in einer amüsant verstellten Stimme nach, während der andere Mund scheinbar sie selbst und ihre Ängste symbolisieren sollte. Immer noch leicht verwirrt saß ich regungslos neben ihr und hörte der Diskussion gespannt zu. »Komm trau dich, du schaffst das schon!«, zischte

ihre eine Hand, während die andere »Nein, ich kann das nicht!« rief. Sie begann zu weinen. Immer noch teils beeindruckt und teils durcheinander nahm ich sie in den Arm, bis sie sich beruhigen konnte.

Wochen vergingen, bis sie ihren Mut zu sammennahm und sich erneut auf die Bank traute. Dieses Mal legte ich neben und auf der Bank so viele Kissen und Decken aus, wie ich nur finden konnte. Ich stellte mich hinter sie, legte meine beiden Hände bewusst und kraftvoll auf ihren unteren Rücken. Ich nutzte bestimmte Techniken des mentalen Trainings, um mit Selma die Bewegung bewusst zu visualisieren und ihr diese so näherzubringen. Danach lehnte sie sich gegen meine Hände und Arme. Wir erzählten und scherzten viel, während wir uns Zentimeter für Zentimeter Richtung Bank arbeiteten. Wir schafften etwas mehr als jemals zuvor, doch ab einem gewissen Neigungsgrad packte Selma die Panik, sie schoss nach oben und weinte erneut.

Es vergingen etliche Versuche und Wochen, bis wir mehr als die Hälfte der Strecke zur Bank gemeistert hatten. In weiteren Sitzungen wollte sie allein mit allen Polsterungen als Sicherheit die Bewegung versuchen. Ich sah ihr zu und beobachtete, wie sie sich selbst Mut zusprach, während sie sich im Rhythmus eines ihrer Lieblingslieder langsam rückwärts bewegte, aber ängstlich ruckartig wieder hochkam. Sie zuckte, während ich mich noch hinter sie stellte. Ich sagte nichts, legte meine Hände gegen ihren Rücken, sie lehnte sich immer weiter darauf und ... und legte sich mit dem ganzen Körper auf die Bank. Ihr Kopf berührte das Ende der Bank und Selma raste in einem einmaligen Tempo wieder in ihre Ausgangsposition, während ihr bereits die Tränen über ihr Gesicht liefen. Doch dieses Mal waren es Freudentränen! Sie strahlte wie die Sonne und grinste durch den ganzen Raum, während Nicolas, unser Mitbewohner und ihr Lebensgefährte, auf sie zurannte und sie beide vor Stolz und Erleichterung gemeinsam lachend und weinend durch den Raum sprangen.

### Unsere Erfolge

Dass emotionale Hürden und Ängste überwunden werden können, brauche ich kaum noch zu erwähnen. Während der Trainingsphase konnten psychische und emotionale Persönlichkeitsentwicklungen festgestellt werden: Selma und Nicolas fühlten sich mit der Zeit immer besser: »Schlanker ja, fit. Im Kopf bin ich total fit.« Neben diesen Erfolgen konnten Selma und Nicolas beide aus

einem Körpergewicht im adipösen Bereich zu einem optimalen Normalgewicht gelangen. Selma hat 23 kg, Nicolas 32 kg ihres Ursprungsgewichts abgenommen. Auch ihre Bauch-, Arm- und Beinumfangen konnten die beiden an einigen Stellen um bis zu knapp 20 cm reduzieren.

Nicolas begründet seinen Erfolg so: »Weil, weil es durch den Sport alles geändert alles.« (Röhrkasse, 2021)

### Quellen

- Röhrkasse, M. L. (2021). Wie wirkt sich ein kraftorientiertes Training auf verschiedene physische, psychische und emotionale Parameter bei Menschen mit Trisomie 21 aus? [Unveröffentlichte Bachelorarbeit]. Georg-August-Universität Göttingen
- Thaiss, H. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, 03 (1.2.06.17), 5. [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen\\_BZgA-Fachheft\\_3.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf)

## Kurzinterview mit Meghan Lee Röhrkasse

*LmDS-Redaktion: Wie war in der intensiven Trainingszeit die Ernährung? Wie ist sie jetzt?*

**Meghan Lee Röhrkasse: Bevor wir zu trainieren begannen, ernährten die beiden sich intuitiv. Sie aßen deutlich zu viel und nicht ausgewogen. Mit dem Sport ehergehend erarbeiteten Selma und Nicolas mit meiner Hilfe Listen, auf denen dokumentiert wurde, welche Lebensmittel zu empfehlen sind und auf welche eher verzichtet werden sollte. Dazu schrieben wir gemeinsam einen Ernährungsplan, der zum Beispiel nur eins statt zwei Brötchen am Morgen oder nur ein statt zwei oder drei Brote zum Abend vorsah. Für mittags recherchierten wir zusammen viele verschiedene, gesunde und ausgewogene Gerichte, die sie dann nach Belieben jeden Tag neu wählen konnten. Während intensiver Trainingsphasen passten wir die Ernährung dem Kalorienverbrauch an, da sonst eine zu starke und ungesunde Gewichtsreduktion die Folge gewesen wäre. Zusätzlich muss beachtet werden, dass das Körpergewicht gegen Ende des Untersuchungszeitraums durch Muskelmassezuwachs etwas anstieg. Inzwischen ernähren sich die beiden von alleine und ohne Aufsicht sehr ausgewogen und achten auf ganz eigener Motivation auf alle Empfehlungen.**

*Können die beiden das Gewicht halten?*

**In der Zwischenzeit habe ich die Arbeit mit Selma und Nicolas seit einem halben Jahr auf anderthalb Stunden Sport pro Woche unter meiner Anleitung reduziert. Die zusätzliche Bewegung und die passende Ernährung bestreiten die beiden seither, ohne erneut an Gewicht zuzunehmen, erfolgreich allein.**

*War das überhaupt Selmas und Nicolas' Idee, Krafttraining zu machen, oder kam der Wunsch eher von außen?*

**Die Idee des Krafttrainings war meine Initiative, da ich der Meinung bin, dass dieses Training besonders effektiv ist und in gesundem Maße eine Gewichtsreduktion hervorrufen kann.**

**Ich sehe beim Abnehmen lediglich zwei Wege, die zum Erfolg führen: eine kalorienärmere Ernährung und Krafttrainings**



*mit Muskelzuwachs. Mehr Muskeln können (selbst im Ruhezustand) mehr Kalorien verbrennen, sodass dadurch und durch die passende Ernährung zwingend ein Kaloriendefizit entsteht. So kann Gewichtsreduktion gelingen.*



Mein Name ist **Meghan Lee Röhrkase** und ich bin eine 21-jährige Masterstudentin an der Georg-August-Universität in Göttingen, wo ich auch seit 2,5 Jahren in einer Wohngemeinschaft mit zwei Menschen mit Down-Syndrom lebe.

Ich studiere im Master of Education Sport und Biologie, weshalb mich die Auswirkungen von kraftorientiertem Training bei Menschen mit Trisomie 21 interessieren.

### Aufruf

Nach diesen positiven Erfahrungen mit Selma und Nicolas würde ich gerne meine Masterarbeit vertiefend über kraftorientiertes Training bei Menschen mit Down-Syndrom schreiben.

Damit sich das umsetzen lässt, würde ich mich freuen, wenn sich weitere Menschen mit Down-Syndrom bei mir melden, die Lust haben, zusammen mit mir und unter meiner Anleitung Sport zu treiben.

Bei Interesse freue ich mich außerordentlich über eine Benachrichtigung:

Mobil: **0177/1901130**

E-Mail: **meghanleeroehrkasse@gmx.de**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach den ersten Stunden ist auch eine ortsungebundene Teilnahme möglich.

