

Protokoll Qualitätszirkel Intervision vom 13.07.2026

nächster Termin: 14.09.2026

Teilnehmende:

Martina Schockenhoff (Leitung)

Margot Bechteler

Antje Örs

Christiane Keller (bis 15 Uhr)

Monica Schwarzenhal (Protokoll)

Frage: Wie geht man allgemein damit um, wenn Gruppenteilnehmer*innen rauchen und dadurch **unangenehm riechen, laut gähnen, schnarchen**, etc. und andere sich dadurch gestört fühlen?

Nicht vor der Gruppe Einzelne „anprangern“, besser ganz allgemein Thema ansprechen und mit der Gruppe besprechen. Dabei einerseits um Rücksichtnahme für die Empfindungen anderer bitten, andererseits aber auch für Toleranz und Fürsorge für die Anderen werben. Man sollte dabei deutlich machen, dass unterschiedliche Menschen sehr unterschiedlich mit den **5 Sinnen** wahrnehmen. Manche sind sensibler über das Riechen, andere über das Hören, wieder andere über das Fühlen, Sehen oder Schmecken. Deshalb werden im Unterricht auch immer unterschiedliche Ansagen gemacht. Manche erreicht man eher durch sprachliche Ansagen (Hörsinn), andere eher durch das Vormachen (Sehsinn), wieder andere verstehen besser über das Spüren (Tastsinn). Deshalb kann für manche Personen z.B. ein lautes Schnaufen, Schnarchen, Stöhnen oder ein starker Parfum- oder Zigarettergeruch völlig harmlos sein, bzw. sie nehmen es gar nicht bewusst wahr, während andere sich dadurch gestört fühlen und abgelenkt sind, sich nicht richtig entspannen können oder nur noch darauf fokussiert sind.

Störgeräusche z.B.: lautes Stöhnen, Schnarchen, Atmen oder Gähnen, Handyklingeln, Teilnehmer sprechen/flüstern miteinander, ...

Störgerüche z.B.: starkes Parfum, Raucher, Schweiß, Knoblauch, ...

Störbilder z.B.: immer wieder läuft jemand raus und rein, macht Fenster auf/zu, holt Decke, trinkt etwas, nimmt Socken, zieht Jacke aus/an, ...

Frage: Welche Asanas bieten sich an bei älteren Menschen (80 +) mit Knieproblemen?

- In RL Knie mit zusammengerollter Decke unterlagern
- alle Übungen auf dem Stuhl / Hocker
- Leipziger Knieübung zur Stabilisation (RL, Zehen anziehen, gestreckt heben+senken mit Richtungsvariationen)
- RL, Fahrradfahren in der Luft
- BL, auf Unterarme hochstützen (Sphinx), Oberschenkel am Boden, Unterschenkel abwechselnd heben (Knie beugen) / senken (Knie strecken)
- 4-Füßler, Knie mit Decke polstern, Katze/Kuh
- Hocker, richtiges Sitzen üben, vorne, Becken aufgerichtet, Füße platziert fest am Boden
- auf Ball balancieren
- 2 Holzkugeln in Händen drehen und dabei verschiedene Asanas ausführen, in allen Positionen möglich
- Schwimmnudel in 3 Stücke teilen und als Ersatz für Faszienrolle nutzen, da sie weicher ist
- Nudelrolle oder Kochlöffel vor Körper halten und damit Streckung erzeugen beim Vorneigen aus der Hüfte, sodass Rücken lang bleibt und Schultern nicht nach vorne kippen
- Schultermobilität für Kuhgesicht zu eingeschränkt, deshalb z.B. Kochlöffel im Rücken übergeben, anstatt Hände zu fassen
- um die aufrechte Haltung zu üben kleines Kissen oder Ball auf Kopf legen und verschiedene (Stand-) Haltungen üben
- je 3 Murmeln unter Ballen/Ferse legen, um Auflagepunkte der Füße bewusst zu machen
- Kronkorken mit Fingern vor- und zurückdrehen und gleichzeitig Schultern vor- und rückbewegen oder Becken vor- rückkippen

Neuer Fall: weiblich, Anfang 80 Jahre alt, sehr beweglich, Skoliose, war gefallen und hatte einen Lendenwirbel gebrochen

- kein Druck auf LWS, LWS nicht stark belasten
- keine Drehhaltungen
- Muskulatur um LWS aufbauen
- re Arm heben und re Flanke dehnen durch Seitneigung nach li, wdh. Andere Richtung

Nächster Termin: 14.09.2026 14-15 Uhr

Themen: Skoliose, Gürtelrose