



Infobrief Pluspunkt Gesundheit

Ausgabe 02/2020

Inhaltsverzeichnis

Lehren oder lernen lassen?	2
Was tragen die Lernenden zum Lernen bei?	2
Belehren vs. Erlernen.....	3
Lernen im Gesundheitssport	3
Sechs Kernziele des Gesundheitssports	4
1 Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen	4
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	4
2 Verminderung von Risikofaktoren	5
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	5
3 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen.....	5
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	6
4 Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	8
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	9
5 Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	9
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	10
6 Verbesserung der Bewegungsverhältnisse.....	10
Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?	10

Lehren oder lernen lassen?

Die neurophysiologische Forschung der letzten Jahre zeigt es eindeutig, Lernen ist ein aktiver Aneignungsprozess des Lernenden. Leider ist Lernen ein höchst individueller Prozess. Daher ist es nur schwer möglich, ein generalisiertes Lernkonzept zu entwickeln, welches alle Lernenden gleichermaßen effektiv erreicht, effizient lernen lässt und dazu noch ökonomisch ohne unnötige Umwege abläuft.

Wie findet lernen statt?

Was also tun, um einen Lernerfolg zu realisieren? Kein Frontalunterricht mehr? Jeden machen lassen, was er will, vollkommen selbstbestimmt? Die Antwort ist klar:

Es kommt drauf an!

Das Lernen an sich ist, neurologisch gesehen ein relativ einfacher Vorgang. Je häufiger Synapsen im Gehirn miteinander kommunizieren, desto stärker wird die Verbindung und damit wird die Speicherung der Informationen, auch Repräsentation genannt, stabiler.

Die praxisrelevantere Frage ist jedoch; Wie bekommen wir jemanden dazu, sich den notwendigen Reizen auszusetzen, damit die Synapsen im Gehirn viel und häufig miteinander kommunizieren? Reichen hier Erklärungen, Anweisungen, Beschreibungen aus Sicht des Lernenden, Instruktionsvideos oder Ähnliches oder bedarf es mehr, um eine relativ überdauernde Verhaltensänderung¹ herbeizuführen? Um das Thema etwas greifbarer zu machen und auch etwas einzugrenzen, möchten wir hier im Weiteren auf das motorische Lernen eingehen, da es meist auch dies ist, um was es in unserem Kontexten Sport, Bewegung, Gesundheit, Fitness usw. geht. Es stellt sich dann also die Frage, ob Trainer*innen und Übungsleiter*innen Bewegungen wirklich lehren können oder ob Sportler*innen die Bewegungen auch ohne Trainer-/Übungsleiter*innen lernen.

Was tragen die Lernenden zum Lernen bei?

Grundsätzlich ist es in jedem Gefühls- oder Motivationszustand möglich, zu lernen. Es gibt jedoch gewisse Zustände, in denen Lernen besser funktioniert als in anderen. Aus unserer Sicht ist es daher die Aufgabe des Lehrenden, ein solches Umfeld zu schaffen. Das sollte seine Kernkompetenz sein. Hierzu muss er sicherlich einige Dinge wissen, aber diese sind eher nicht sportartspezifischer Art. Lernen funktioniert nämlich vor allem in einer angstfreien Umgebung, in der die Lernenden sich sicher fühlen, sich als Teil einer sozialen Gruppe wahrnehmen, die Gelegenheit bekommen, sich ihrer

¹ Lernen hat – definitionsgemäß – dann stattgefunden, wenn eine relativ überdauernde Verhaltensänderung bei den Lernenden zu beobachten ist. Lernen ist also nicht direkt nachweis- oder wahrnehmbar, sondern nur über die beobachtbaren Effekte aufgrund interner Veränderungen

(Bewegungs-)Kompetenzen bewusst zu werden und eine individuelle Wahl haben, wie sie (Bewegungs-)Aufgaben lösen².

Also die Lernenden doch „einfach machen lassen“? Bis zu einem gewissen Grad, JA! Jedoch mit dem Wissen und der didaktisch-methodischen Grundlage, die Situation – atmosphärisch, materiell und kommunikativ – so zu gestalten, dass lernförderliche Zustände herrschen und ein physisch sicherer Rahmen besteht. Dazu kann Wissensvermittlung durch Frontalunterricht, das selbstständige Erforschen von Zusammenhängen und auch das Ausprobieren in der Gruppe sinnvoll sein. Es kommt auf die Gestaltung des Lernprozesses an und somit sind Lehrende vor allem eines, Prozessgestalter. Sie sind eine Art „Lernregisseur“, der lenkt und leitet, was im Lernprozess passiert³. Er wählt die passenden Settings und die wirksamsten Methoden. Er gibt keine Weisheiten in Form von literarischen Ergüssen und Anekdoten aus seiner Glanzzeit zum Besten, sondern ermöglicht es den Lernenden, alle „losen Enden“ ihrer eigenen Lernreise selbst zusammenzuführen. Er ist also vor allem ein „Ermöglicher“, Gestalter und Moderator in den Diensten des Lernens. Natürlich muss ein Lehrender auch fachlich hochqualifiziert sein, dieses Wissen und Können kann er aber den Lernenden nicht à la „Nürnberger Trichter“ einflößen.

Belehren vs. Erlernen

Vielmehr muss er individuelle Lernwege ermöglichen und den selbstständigen Erkenntnisgewinn fördern. Kann der Lernprozess immer ökonomisch und effizient sein? Wahrscheinlich nicht. Lernen bedarf der Fehler und der Umwege, die zum Erkenntnisgewinn führen und kann daher aus unserer Sicht per se nicht an Effizienz und Ökonomie gemessen werden. Gute Lehre ermöglicht ein Lernen, das Bestand hat, von dem etwas hängen bleibt und damit dies geschieht, muss es persönlich wertvoll und, mit Emotionen verbunden, aktiv erworben worden sein. Das Lernenlassen steht also im Vordergrund der guten Lehre, gemeinsam in der Gruppe, ohne Angst vor Fehlern, emotional sicher und, im Rahmen des Möglichen, selbstbestimmt.

Jens Mitzel
Bildungsreferent DTB

Lernen im Gesundheitssport

Teilnehmende von Gesundheitssportangeboten können eine Menge lernen und das auf unterschiedlichen Ebenen.

Neben dem Erlernen von Bewegungsabläufen geht es bei Gesundheitssportangeboten ebenfalls um die Erkenntnis, dass ein bewegter Lebensstil die Lebensqualität steigert.

² Vgl. hierzu auch die Selbstbestimmungstheorie der Motivation von E. L. Deci & R. M. Ryan. https://www.pedocs.de/volltexte/2017/11173/pdf/ZfPaed_1993_2_Deci_Ryan_Die_Selbstbestimmungstheorie_der_Motivation.pdf

³ Vgl. hierzu auch die „Visible Learning“-Studie von J. Hattie. <https://visible-learning.org/de/hattie-rangliste-einflussgroessen-effekte-lernerfolg/>

Dies geschieht zum einen über das körperliche/emotionale Erfahren aber auch mittels der theoretischen Stundenabschnitte.

Beispielsweise führt „monotones Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz“ mit größerer Wahrscheinlichkeit zu Rückenproblemen, wenn das Wissen über „richtiges Sitzen“ und „bewegtes Pausenverhalten“ gering ist.

Für die Übungsleitenden bedeutet dies, dass sie auf viele unterschiedliche Arten und Weisen Wissen vermitteln müssen.

Das Wissen, das Teilnehmende während eines Gesundheitssportkurses erlangen sollen, basiert auf den sechs Kernzielen des Gesundheitssports. Auf diesen Kernzielen bauen auch alle standardisierten Gesundheitssportkurse des DTB auf und stellen einen Teil der Übungsleiterausbildung „Sport in der Prävention“ dar.

Die Kernziele des Gesundheitssport werden im Anschluss aufgelistet und mit Anwendungsbeispielen erweitert.

Sechs Kernziele des Gesundheitssports

1 Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen

Zu den physischen Gesundheitsressourcen gehören die Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Diese sind die durch systematische Förderung ein Leben lang trainierbar sind.

Eine systematische Beanspruchung des Muskelsystems im Rahmen gesundheitssportlicher Aktivität ruft Anpassungen im gesamten Körper hervor und stellt die Grundlage für einen widerstandsfähigen, gesunden Körper dar.

Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Beispiel 1

Setzen von dynamischen Aktivitäten während des Aufwärmens, um Reize an das Herz-Kreislauf-System zu geben.

Beispiel 2

Dehnende und mobilisierende Übungen schaffen einen Ausgleich zu Belastungen und ungünstigen Haltungen im Alltag. Sie mobilisieren und geben Impulse für die Faszien, dies hält den Körper geschmeidig.



2 Verminderung von Risikofaktoren

Der Körper arbeitet nach einem sehr ökonomischen Prinzip: Es werden nur Funktionen erhalten, die regelmäßig abgerufen werden. Insofern können physische Gesundheitsressourcen auf Dauer nur dann erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig gefordert werden. Alle Fähigkeiten und Funktionen, die nicht aktiviert werden, werden abgebaut. In der Folge degeneriert die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Organismus und des Bewegungsapparats. Bewegungsmangel entwickelt sich so zu einem Risikofaktor für die Gesundheit.

Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Infolge der Aktivierung der Teilnehmenden innerhalb des Kurses ergibt sich eine Reduzierung des Risikofaktors Bewegungsmangel, zumindest für den Verlauf des Kurses. Langfristig soll darüber hinaus, die Motivation zu lebenslanger körperlicher Aktivität, auch eine dauerhafte Verminderung dieses Risikofaktors erreicht werden.

Die Vermittlung entsprechenden Wissens und hinreichender Handlungskompetenzen sollen innerhalb des Kurses von dem Übungsleitenden erfolgen. Darüber hinaus spielt die Möglichkeit der Einbindung in weiterführende, dauerhafte Sportprogramme eine wichtige Rolle.

3 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Das Kernziel 3, bezieht sich auf solche psychischen und sozialen Potenziale, durch die einerseits das Gefühl des Wohlbefindens entsteht bzw. verstärkt wird und die andererseits helfen, Anforderungen unterschiedlicher Art besser zu bewältigen. Ähnlich wie bei den physischen gilt auch bei den psychosozialen Gesundheitsressourcen, dass ein „Ungleichgewicht“ zwischen Ressourcen und Anforderungen – wenige Ressourcen bei hohen Anforderungen – Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen.



Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Als förderlich hat sich die systematische Stärkung verschiedener psychosozialer Gesundheitsressourcen erwiesen:

- Verbesserung der Kompetenz zum Stimmungsmanagement, um aktiv das Wohlbefinden beeinflussen zu können.

Bei der Verbesserung der Stimmung hat sich gezeigt, dass gerade die Wahl der Bewegungsformen eine entscheidende Bedeutung haben kann.

Beispielsweise:

- leicht erlernbare Bewegungen,
- spielerische Elemente
- Gruppentrainingsformen

- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur kompetenten Realisation von gesundheitssportlicher Aktivität im Alltag.

Gesundes Verhalten wird wesentlich darüber bestimmt, welches Wissen eine Person über ihre Gesundheit hat, und ob sie einordnen kann, welche Faktoren gesundheitswirksam sind.

Ob eine Aktivität, die aufgenommen wurde, um „etwas für seine Gesundheit zu tun“, auch weiter fortgeführt wird, hängt entscheidend davon ab, inwieweit die Person davon überzeugt ist, dass diese Aktivität tatsächlich zur Gesundheit beitragen kann. Hier setzen Handlungs- und Effektwissen an, deren Vermittlung in allen Gesundheitssportprogrammen eine große Rolle spielen.

Effektwissen bezieht sich auf potenzielle Wirkungen von Sport und Bewegung. Hier steht die Vermittlung des gesundheitlichen Einflusses von sportlicher Aktivität auf den Bewegungsapparat, den Organismus, die kognitiven Fähigkeiten und die Psyche im Vordergrund. Es kann mithilfe der Wissensbausteine und Teilnehmerunterlagen, gefördert werden. Beispielsweise kann auf den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit, von Haltung und Beschwerdefreiheit und im Gegenzug von Fehlhaltungen und Beeinträchtigungen eingegangen werden. Es soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass das eigene Verhalten maßgeblich für die eigene Gesundheit ist.



Handlungswissen vermittelt Kenntnisse darüber, wie Sport und Bewegung durchgeführt werden, damit gesundheitlich relevante Wirkungen erzielt werden können. Dabei können auch Wege gezeigt werden, wie der Alltag bewegter gelebt werden kann

- Stärkung von Selbstwirksamkeit

Die Anbahnung von Selbstwirksamkeit bei den Teilnehmenden ist in einem hohen Grad von der Kompetenz und der situativen Aufmerksamkeit der Kursleitung abhängig. Das Vermitteln von Erfolgserlebnissen und positiven Rückmeldungen ist immens wichtig, gerade für die Gruppe der Sportneulinge. Denn sie hat in der Vergangenheit häufig eher negative Erfahrungen mit Sport gemacht. Das Reflektieren von positiven Veränderungen und körperlichen Vorgängen in Bezug auf Körperwahrnehmung, Übungsausführung und Fitness lässt die Teilnehmenden bewusstwerden, dass es letztlich sie selbst waren, die diese Veränderungen bewirken konnten.

- Konkretisierung und Differenzierung von Konsequenzerwartungen, um realistische und erreichbare Handlungsziele für die gesundheitssportliche Aktivität herauszuarbeiten.

Personen, die nach langer Sportabstinenz einen Gesundheitssportkurs besuchen, verknüpfen damit Erwartungen. Sind diese nicht realistisch und werden die erwarteten Ziele daher nicht erreicht, kann dies zu einem Abbruch der sportlichen Aktivität führen. Hier gilt es, realistische Ziele zu formulieren. Im Rahmen eines 12-stündigen Kurses kann nur auf kurzfristig umsetzbare Ziele und Erwartungen gesetzt werden. Es ist sinnvoll, die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf Ziele zu lenken, die sich leicht umsetzen und erreichen lassen können, wie z. B. „sich hinterher wohlfühlen“, „während des Trainings Spaß haben“ oder „andere Menschen kennenlernen“. So werden beispielsweise zu Beginn der Entspannungssequenz der ersten Stunde diese Aspekte in das Zentrum der Aufmerksamkeit der Teilnehmenden gerückt und kurz reflektiert.

Langfristige Ziele, die unter Umständen Grund für die Teilnahme am Kurs waren, wie z. B. „körperlich leistungsfähiger zu werden“ oder „keine Rückenbeschwerden mehr zu haben“, können innerhalb der 12 Kurseinheiten kaum erreicht werden. Deshalb ist es umso wichtiger, Erwartungen, die in diese Richtung gehen, auf kurzfristig erreichbare Erwartungen „herunterzubrechen“. So wäre ein Ziel, innerhalb der drei Monate die Treppe wieder flotter hinaufsteigen zu können, ein Beispiel für eine realistische Erwartung. In der letzten Kurseinheit werden die Erwartungen und Ziele noch einmal bewusst aufgegriffen und thematisiert, um den Teilnehmenden die positiven Veränderungen deutlich zu machen.

- Entwicklung eines positiven Selbst- und Körperkonzepts, um mit sich selbst besser klarzukommen und um eine positive emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen.



Die Einstellung sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber wirkt sich unmittelbar auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Je positiver die emotionale Beziehung zum eigenen Körper aufgebaut ist, desto achtsamer wird der Mensch mit sich umgehen.

Da das Selbst- und Körperkonzept von den jeweils gemachten Erfahrungen und deren Interpretation abhängt, gilt es, im Rahmen des Gesundheitssports den Teilnehmenden positiv besetzte Körpererfahrungen zu vermitteln und diese auch zu reflektieren. Die hierfür notwendigen häufigen Wahrnehmungslenkungen und Rückmeldungen durch die Übungsleitenden sind überaus wichtig, damit die Teilnehmenden ein Selbst- und Körperkonzept entwickeln können. Insofern ist auch hier wieder der Erfolg der Maßnahme mit der Kompetenz der Kursleitung verbunden.

- Förderung und Erfahrung von sozialen Kompetenzen, um sich in der Gruppe wohl zu fühlen, aber auch, um mehr Sicherheiten im Umgang mit anderen zu bekommen.

Soziale Kompetenz kann durch gruppenbezogene Übungen gefördert werden. Das Erleben von Gruppenzugehörigkeit, die gegenseitige Akzeptanz und Unterstützung, das gemeinsame Erleben von Freude und Bewegung stärken die soziale Kompetenz und das Wohlbefinden. Ein positives Gruppengefüge darf im Hinblick auf weiteres Sporttreiben nicht unterschätzt werden. Soziale Kompetenz kann durch gruppenbezogene Übungen gefördert werden.

4 Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden

Zur Unterstützung der Bewältigung von Beschwerden (Kernziel 4) eignen sich grundsätzlich zwei einander ergänzende Ansätze:

- (a) Die Förderung *problembezogener Bewältigungskompetenzen* zielt auf eine Linderung von physisch bedingten Beschwerden sowie den Abbau bzw. die Verbesserung von psychosomatisch bedingten Missbefindenszuständen. Z. B. kann eine systematische Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur – insbesondere des Rückens und des Bauchs – entscheidend zur Reduktion von Rückenproblemen beitragen.
- (b) Bei der Förderung *emotionsbezogener Bewältigungskompetenzen* sind die Aktionen und Interventionen eher auf die Regulation der mit einer stressreichen bzw. belastenden Situation einhergehenden Emotionen gerichtet. Zwar kann eine Stimmungsverbesserung durch eine gesundheitssportliche Aktivität ein Problem, wie z. B. Gliederschmerzen, nicht lösen; die betroffene Person kann sich nach einer sportlichen Aktivität wohler fühlen und ihren gesundheitlichen Zustand deshalb positiver bewerten.



Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Durch die Förderung problembezogener Kompetenz können beispielsweise Teilnehmende ungünstige Haltungen identifizieren und diese durch günstigere Bewegungen modifizieren.

In der Kräftigungsphase kann die, durch Fehlhaltung abgeschwächte, Muskulatur gekräftigt werden. Durch eine gezielte Dehnung und Mobilisierung der betroffenen Muskeln bzw. des faszialen Gewebes kann in eine harmonische Grundspannung zurückgeführt werden.

Die Entspannungsphase am Ende der Kurseinheit lenkt die Aufmerksamkeit auf die verspannten Strukturen und versucht, durch ein achtsames Hinwenden eine Entspannung der betroffenen Körperpartien einzuleiten.

Die Förderung emotionsbezogener Bewältigungskompetenz möchte bei den Teilnehmenden einen veränderten Umgang mit belastenden Emotionen erreichen. Ziel ist es, Situationen zu erkennen, die negative Emotionen auslösen und problemlösende Strategien zu entwickeln.

Im Rahmen eines Kurses kann diese Thematik meist nur indirekt angerissen werden, doch ist ein erster Schritt getan, wenn die Teilnehmenden für dieses Thema sensibilisiert werden. Dies geschieht maßgeblich durch das Verhalten des Übungsleitenden.

5 Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität

Bindung, als Kernziel 5, thematisiert die regelmäßige Durchführung von gesundheitssportlichen Aktivitäten sowie das langfristige Dabeibleiben. Gesundheitssportliche Aktivität soll auf diese Weise zu einem gesicherten Element eines Gesundheitsverhaltens bzw. eines gesunden Lebensstils werden.



Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Um die gewünschten gesundheitlichen Wirkungen eines Gesundheitssportprogramms auch nachhaltig zu gewährleisten, sollten die Teilnehmenden nach Beenden des Einstiegskurses Bewegung als Teil ihres Lebensstils fest verankern.

Die Überführung der Teilnehmenden in ein Dauerangebot stellt jedoch eine Herausforderung dar. Deswegen sollte der methodische Aufbau eines Kurses darauf ausgelegt sein, durch das bewusste Anbahnen einer Gruppenzugehörigkeit, das Fördern von positiven Emotionen und durch die spürbaren Wirkungen der Übungen den Wunsch der Teilnehmenden zu stärken, weiterhin aktiv zu bleiben, im Idealfall zusammen mit den anderen Gruppenmitgliedern bei einer Fortsetzung eines weiteren Kurses oder innerhalb eines Dauerangebotes.

6 Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Dieses Kernziel bezieht sich auf das Setting, innerhalb dessen das Sporttreiben stattfinden kann. Es müssen Strukturen geschaffen werden, die die sportliche Aktivität auch konkret geschehen lassen können.

Anwendungsbeispiel/Was heißt das für den Übungsleitenden?

Möchte der Teilnehmer weiterhin sportlich aktiv sein, hat aber keine Möglichkeit, an einem geeigneten Angebot teilzunehmen, läuft er ins Leere. So ist es empfehlenswert, sich bereits vor Beginn des Kurses Gedanken zu machen, welche Netzwerke, Kooperationen etc. eingegangen werden können, um eine Nachhaltigkeit zu erzielen. Um eine neue Zielgruppe von Teilnehmenden zu erreichen, kann es z. B. von Vorteil sein, den Kurs im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten. Besteht der Wunsch, den Kurs fortzusetzen, müssen die entsprechenden Angebote, Räumlichkeiten, Übungsleiter etc. auch zur Verfügung stehen.

Vgl Kursmanuale Cardio-Aktiv und Koordinative Kräftigung beide erschienen im Meyer & Meyer Verlag.