

„Tu's für dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness“

Tagungsbericht: Experten machten sich fit für das Motto zum 13. Tag der Rückengesundheit

Cornelia M. Kopelsky

Ein Motto mit vielen Botschaften

Ein jedes Jahr am 15. März wird unter einem bestimmten Motto der Tag der Rückengesundheit begangen. Damit soll die Bevölkerung über fördernde und präventive Möglichkeiten der Rückengesundheit informiert werden und für eigene Aktivitäten Anregungen erhalten. Seit sieben Jahren geht gut eine Woche davor diesem bundesweiten Aktionstag eine Expertentagung voraus, die unter demselben Motto steht.¹ In diesem Jahr hieß beziehungsweise heißt das Motto

„Tu's für dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness“

Es soll einerseits die Menschen nachhaltig motivieren, eigenverantwortlich für einen starken Rücken zu sorgen, einfühlsam mit den eigenen Kräften umzugehen und sich selbst etwas Gutes zur Entspannung und Erholung zu tun, um Gesundheit und Wohlbefinden selbst steuern zu können. Andererseits will es mitteilen, dass ein achtsames und wertschätzendes Alltagsverhalten sich selbst gegenüber auch eine physische Fitnessquelle sein kann und es nur wenig Aufwand an täglichen körperlichen Aktivitäten und gymnastischen Übungsformen braucht, um in Bewegung und bei vitalen Kräften zu bleiben.

Wie in den vergangenen Jahren waren die Aktion Gesunder Rücken, AGR, e.V. und der Bundesverband der deutschen Rückenschulen, BdR, e.V. zugleich Schirmherren und Organisatoren der diesjährigen Expertentagung, die am 8. März in Recklinghausen am Alexandrine-Hege mann-Berufskolleg, Berufsfachschule für Gymnastik, stattfand. Rund 170 Rückenschullehrer/-innen nahmen teil, informier-

ten sich über bewährte und aktuelle Ansätze für eine Rückenschule mit ganzheitlichen Zielen und ließen sich inspirieren, wie sie eine gut umsetzbare Praxis der Selbstfürsorge ihren Rückenschuleteilnehmern und -teilnehmerinnen vermitteln können. Auf dem Tagungsprogramm standen vier Expertenvorträge und zehn Praxis-Workshops. Aus den Workshops konnten die Teilnehmenden je nach persönlichen Präferenzen drei Themen zum Mitmachen aussuchen. „turnen und sport“ war dabei und hat für Sie die wichtigsten Botschaften und Anregungen festgehalten.

Ist Rückengesundheit Kopf-, Haltungs- oder Trainingssache? – Antworten aus den Vorträgen

Die Vortragsthemen knüpften an die des Vorjahres an und stellten die Verhinderung chronischer Rückenschmerzen durch ressourcenorientierte Gesundheitsförderung als eine interdisziplinäre Aufgabe in den Mittelpunkt. Damit wurde abermals verdeutlicht, dass eine moderne Rückenschule multimedialer Strukturen und einer kontinuierlichen Wirksamkeitsüberprüfung bedarf.

Vortrag 1: „Training des Rückens ist Training im Kopf“

Professor Dr. Michael Pflugsten, leitender Psychologe an der Schmerztagesklinik und -ambulanz in Göttingen, referierte über psychologische Aspekte bei der Entstehung, Diagnostik und Behandlung von Rückenschmerzen. Rückenschmerzen gleich welcher Ursache treffen immer den ganzen Menschen. Der biologische Sinn

von Schmerzen ist ihre Signal- oder Warnwirkung. Jeder Schmerzreiz löst beispielsweise durch eine Verletzung oder starke Muskelverspannungen ein Schmerzerleben aus, das wiederum von unserem Denken, unseren Ängsten und Erfahrungen beeinflusst wird. Schmerzen werden wahrgenommen und als spitz, stechend, pochend oder dumpf empfunden. Das Schmerzempfinden ist individuell und wird individuell kognitiv bewertet: von leicht, stark, heftig, schlimm, katastrophal, bedrohlich bis zerstörerisch. Das bedeutet, dass sich bei gleicher körperlicher Verletzung oder Schädigung von Mensch zu Mensch ganz unterschiedliche Schmerzerlebnisse mit ebenfalls sehr unterschiedlichen emotionalen Erfahrungen wie Angst oder/und Depression ergeben. „Die Erklärung dafür liegt darin, dass Schmerz als Produkt von komplexen peripheren und zentralen Verarbeitungsprozessen zu verstehen ist, wobei psychologische Fakten einen erheblichen Einfluss ausüben.“² Das spielt sich schon bei akuten Rückenschmerzen so ab. Je nachdem wie Betroffene über Schmerzen und ihre möglichen Ursachen denken oder sie einschätzen, erleben sie die Schmerzintensität in unterschiedlichen Ausmaßen.

Bei anhaltenden, wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen bedingen mentale und emotionale Einflüsse eine noch größere Schmerzintensität. Insbesondere bei Schmerzen, deren Ursache noch nicht geklärt ist oder nicht geklärt werden kann, sind Gedanken, Gefühle und Verhalten schmerzverstärkende Faktoren, die in der Diagnostik und Behandlung unbedingt berücksichtigt werden müssen. So kann ein Betroffener zum Beispiel mit dem Röntgen seiner Wirbelsäule als ärzt-

¹ Vgl. Kopelsky, 5/2013, S. 7.

² Pflugsten 2014, S. 33.

liche Untersuchung zunächst zufrieden sein; es wird sich um ihn gekümmert. Gleichzeitig aber denkt er, er müsse eine schwere Erkrankung haben, wenn aus ärztlicher Sicht Röntgen eine notwendige Diagnosemaßnahme ist. Allein dieser Gedanke kann den Rückenschmerz verstärken. Schließt der Röntgenbefund eine körperliche Ursache aus, bildet sich der Betroffene keineswegs die Schmerzen ein. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei 90 Prozent aller Rückenschmerzen keine krankhaften Veränderungen der Gewebestrukturen festzustellen sind. Man spricht dann von unspezifischen Rückenschmerzen, die durch Stressbelastung oder Funktionsstörungen hervorgerufen werden, aber ebenfalls sehr intensiv sein können, die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen, arbeitsunfähig machen und sehr häufig chronifizieren.³

Besonders bei Menschen mit chronischen Rückenschmerzen kreisen die Gedanken fast ausschließlich um das Schmerzgeschehen. Ihre Aufmerksamkeit lenken sie darauf, wie sie Schmerzen vermeiden können. Aus Angst vor neuen oder schlimmeren Schmerzen vermeiden sie körperliche Aktivität und ziehen sich motorisch und sozial zurück. Die zunehmende Schonhaltung und Inaktivität durch dieses Angst-Vermeidungs-Verhalten nährt aber die Rückenschmerzen. „Letztendlich entsteht ein eigenständiges Krankheitsbild, das geprägt ist durch Auswirkungen auf der körperlichen Ebene (z. B. körperliche Dekonditionierung), psychische Beeinträchtigung (Angst, Depressivität), Veränderungen im Verhalten (Schon- und Vermeidungsverhalten, ‚Schmerzmanagement‘-Aktivitäten), eine ungünstige Krankheitsbewältigung sowie soziale Konsequenzen (Arbeitsplatzverlust, soziale Isolation), die wiederum auf den Schmerz zurückwirken.“⁴

Daher müsse sowohl die Diagnostik als auch die Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen multimodal erfolgen, so Professor Pflugsten. Mit der gleichen Sorgfalt, mit der nach körperlichen Ursachen und Symptomen untersucht werde, seien auch psychische Risikofaktoren zu berücksichtigen, die auf eine Chronifizierung von Rückenschmerzen hinwiesen. Gleiches gälte für das Behandlungsprogramm. Hierbei sollten medizinische, psychologische und bewegungstherapeutische Behandlungsbausteine gleichwertig sein und interdisziplinär mitgetragen wer-

den, damit für die Betroffenen eine Einstellungs- und Verhaltensänderung erzielt werden kann. Wenn negative Gedanken und überzeugtes Vermeidungsverhalten Rückenschmerzen begünstigen, dann müssten im Umkehrschluss positive Gedanken, emotionales Wohlbefinden, ausgewogene körperliche Aktivität sowie ausreichende Entspannungs- und Erholungsphasen dazu beitragen, zu einem zur Förderung der Rückengesundheit konditionierenden Lernverhalten zu motivieren, um somit eine Chronifizierung von Rückenschmerzen zu verhindern. In diesem Sinn empfahl Professor Pflugsten, mit dem bio-psycho-sozialen Ansatz der Neuen Rückenschule der Kausalkette des Phänomens Rückenschmerz präventiv Rechnung zu tragen.

Vortrag 2: „Was ist wirklich effektiv?“

Dr. Heike Streicher, Diplom-Sportwissenschaftlerin an der Universität Leipzig, beleuchtete aus trainingswissenschaftlicher Sicht die Bedeutsamkeit der segmentalen Wirbelsäulenstabilität als wichtige physische Ressource für die Rückengesundheit. Das stabilisierende System besteht aus dem passiven Untersystem mit den Wirbelkörpern, den Facettengelenken, Gelenkkapseln und Bändern, aus dem aktiven Untersystem mit den tiefliegenden, gelenknahen Muskeln, auch als lokale (früher als autochthone) Muskeln bezeichnet, und Sehnen sowie dem neuronalen Kontroll- und Steuerungssystem durch Propriozeptoren und das periphere und zentrale Nervensystem. Sie bilden alle zusammen eine Funktionseinheit.

Die zentrale Aufgabe der lokalen Muskeln ist, die Wirbelsäule hauptsächlich im Lendenbereich zu stabilisieren, ihr Halt zu geben, ihre Aufrichtung zu gewährleisten und wenn erforderlich auch übermäßige Gelenkbewegungen zu bremsen. Sie sind im Prinzip ständig aktiv, aber mit niedriger Intensität, wirken wie ein halt- und formgebendes Korsett für die untere Wirbelsäule und können zudem Abscherbewegungen in den einzelnen Segmenten verhindern. Zu diesen lokalen Muskeln zählen der M. transversus abdominis, die Mm. multifidii, die Mm. rotatores, die Beckenbodenmuskulatur und das Zwerchfell. Um ihrer Funktion als Stabilisatoren gerecht zu werden, sind die lokalen Muskeln auf ihre Propriozeption (Eigenwahrnehmung) angewiesen, die aus vielfältigen alltagsmotorischen Reizen gespeist wird. Das heißt, sie arbeiten reflektorisch und sind nicht wie die als

„Beweger“ fungierenden globalen (oberflächlichen) Rumpfmuskeln über unseren Willen bei Bedarf direkt zu aktivieren. Ihre Korsettwirkung kommt zustande, indem die quere Bauchmuskulatur und die Mm. multifidii eine Kokontraktion eingehen, wenn sie zum Beispiel auf eine Gleichgewichtsgefährdung des Körpers reagieren müssen. Damit lässt sich erklären, dass bei körperlicher Inaktivität, bei Bewegungsmangel und -monotonie Struktur und Funktion des stabilisierenden Systems verkümmern, was zu einer Überforderung mit einhergehenden Verspannungen der globalen Muskeln führt und somit eine von vielen möglichen Ursachen von Rückenschmerzen sein kann.

Durch sensomotorische Übungsformen kann auf die lokale Muskulatur Einfluss genommen werden. Dr. Streicher stellte in ihrem Vortrag das „Motor Control Training“ und das „Core⁵-Training“ als Methoden vor, die sich nach bisherigen Studienerkenntnissen zur Ansteuerung des stabilisierenden Systems und zur Behebung von Muskeldysfunktionen als effektiv erwiesen.⁶ Damit konnten sich viele Teilnehmer/-innen aus der Gymnastik und der Physiotherapie bestätigt fühlen, die schon seit Jahrzehnten Methoden praktizieren und von deren sensomotorisch ansteuernder und segmental stabilisierender Wirksamkeit sie durch empirische Erkenntnisse seither überzeugt sind, zum Beispiel „Propriozeptives Training“, „Tiefenmuskel-Training“, „Arbeit an den Aufrichtkräften“, „Spiralstabilisation nach dem SM-System^{®7}“, „PNF“, „Training für eine starke Körpermitte“ oder „Beckenbodengymnastik – Spannendes für die Wirbelsäule“. Auch der Einsatz von Handgeräten und instabilen Übungsunterlagen hat sich in der Gymnastik und Physiotherapie als besonders wirksame Hilfe für die Ansteuerung bewährt. Wichtige Voraussetzungen für ein effektives Training des stabilisierenden Systems sind die Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung, um eine bewusste Kinaesthese (Bewegungsempfinden) und ein gutes Körpergefühl beziehungsweise Körperlageempfinden zu erreichen, sowie eine niedrig dosierte Reizsetzung wegen der geringen Arbeitsintensität der lokalen Muskeln.

⁵ „core“ heißt aus dem Englischen übersetzt Kern, Kerngehäuse. Core-Training kann danach als Aktivierung des „muskulären Kerngehäuses“ des menschlichen Körpers verstanden werden.

⁶ Vgl. Streicher 2014, S. 18 ff.

⁷ Vgl. Kopelsky 9/2013, S. 17/18.



Studienergebnisse weisen darauf hin, dass mit Üben mit einem flexiblen Schwingstab die tiefe Rumpfmuskulatur besonders gut angesprochen werden kann. Angenommen wird, dass die Ansteuerung durch „die dosierten Impulse in hoher Reizdichte durch die kontrollierten Schwingungen“⁹ erreicht wird.

Für die Rückenfitness ist die Korsettaktivität des stabilisierenden Systems während großräumiger Bewegungen der Extremitäten durch die globalen Muskelketten von enormer Bedeutung, sodass sie sehr bewusst und mit großer Aufmerksamkeit gefördert werden sollte, und zwar auf allen Bewegungsebenen, also sagittal, vertikal, transversal und diagonal, ebenso unter Einbeziehung von Atemübungen. Kombiniert mit Gleichgewichtsübungen, schult eine stabilisierende Gymnastik die Koordination zwischen Sinneswahrnehmung und Bewegung und erweitert alltags- wie sportmotorische Kompetenzen. Zum Schluss fand die Bedeutung der Muskelfaszien in diesem Zusammenhang noch kurze Erwähnung.

Vortrag 3: „Innere und äußere Haltung“

Sagra Hannich, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Sportwissenschaftlerin, zeigte auf, wie die Praxis der Achtsamkeit aus psychologischer Sicht für einen gesunden Rücken hilfreich sein kann. Viele Konzepte und Methoden der Körper- und Bewegungsarbeit wie die Eu-

tonie nach Gerda Alexander, die Gindler-Arbeit, die Alexander-Technik oder die Feldenkrais-Methode, die auch in der Rückenschule Anwendung finden, beinhalten achtsamkeitsbasierte Übungsformen. Eine gezielt gerichtete und bewusste Aufmerksamkeit auf den Körper, auf seine Organ- und Bewegungsfunktionen, seine Empfindungen und Reaktionen, seine Stärken und Schwächen bildet die Basis für somatisches Lernen durch Bewegung. Das dabei durch Erspüren und Erfahren erworbene Körperwissen unterstützt die Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für die Gesundheit sowie die Bereitschaft zu Verhaltensänderungen.⁹

In der Psychologie werden Achtsamkeitspraktiken und Achtsamkeitstraining in der Verhaltenstherapie zur Krankheits- und Schmerzbewältigung sowie zur Stressprävention und -bewältigung eingesetzt. Am häufigsten wird die durch den Mikrobiologen und Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn (USA) in den 1970er Jahren nach buddhistischem Vorbild begründete

und inzwischen wissenschaftlich evaluierte MBSR-Methode „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) praktiziert. Bezogen auf den Umgang mit Rückenschmerzen, stellte Sagra Hannich die Kerninhalte der MBSR-Methode vor.

Nach der Lehre Buddhas bezieht sich Achtsamkeit auf den Körper, auf die Gefühle, auf den Geisteszustand und auf die Geistesinhalte. Die MBSR-Methode versteht Achtsamkeit als eine unvoreingenommene, bewusst gelenkte Aufmerksamkeit auf das Gegenwärtige der Innen- und Außenwelt, ohne das Beobachtete und Wahrgenommene zu beurteilen oder zu bewerten, sondern zu akzeptieren, was im Augenblick ist. Mit Achtsamkeitstraining sollen Klarheit, Gleichmut, Gelassenheit und Konzentration erreicht werden, um sich und die Welt so wahrzunehmen, wie das eigene Sein und die Welt sind, um körperliches und seelisches Leiden zu verringern und besser zu ertragen und sich dem zuwenden zu können, was einem wichtig ist.¹⁰

⁹ Streicher 2014, S. 11.

⁹ Vgl. Kopelsky 1/2014, 8 ff.

¹⁰ Vgl. Weiss/Harrer/Dietz 2012, S. 20 ff.

„Schmerz ist unvermeidlich – Leiden ist eine Option.“

Jon Kabat Zinn

Achtsamkeit hilft, ein neues Verhältnis, eine neue innere Haltung zu entwickeln, auch zum Rückenschmerz und zu den Gedanken und Gefühlen über den Schmerz. Dazu bedarf es des Innehaltens, was allerdings erst gelingt, wenn wir uns von alten Gewohnheiten lösen und den Autopiloten (Metapher für automatische, unbewusste Abläufe, Alltagsbewusstsein) in uns abschalten. Denn im gewohnten Alltagsbewusstsein reagieren wir auf Schmerz mit Widerstand, Abwehr, Flucht und Angst. Unbemerkt automatisch nehmen wir den Schmerz nicht als warnendes, schützendes Signal unseres Körpers wahr, sondern als Feind. Sind wir achtsam, wenden wir uns dem Schmerz zu und entwickeln eine Bereitschaft, ihn zu akzeptieren. Wir lernen, dass Schmerzempfinden und Schmerzerleben zwei grundverschiedene Dinge sind.

Das Achtsamkeitstraining beginnt mit einem Bodyscan. „Der Bodyscan stärkt die Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit, Belastungsgrenzen, Bedürfnisse und Emotionen zu erkennen, [...] die Signale des Körpers deutlicher wahrzunehmen und wieder mit seiner Weisheit in Verbindung zu kommen. Der Bodyscan ist [...] eine wichtige Grundübung des MBSR-Programms, die zu einem Perspektivenwechsel einlädt.“¹¹ Weitere Übungspraktiken sind Meditieren (Sitzmeditation), Atem- und Yogaübungen. Für den Einstieg zum Meditieren eignet sich besonders achtsames Gehen.

Achtsames Verhalten ist eine natürliche menschliche Fähigkeit, eine innere Stärke, die voraussetzend ist für weitere Selbstkompetenzen im Kontext mit der Persönlichkeitsentfaltung, gesundheitlichen Selbstfürsorge und der Geisteshaltung gegenüber der materiellen und sozialen Lebensumwelt. Insofern dürfte die MBSR-Methode ein hilfreicher, ergänzender Ansatz für die bisher bekannten achtsamkeitsbasierten Bewegungsformen der Rückenschule sein, zum Beispiel für das Genusstraining, welches auf der vorjährigen Expertentagung schwerpunktmäßig thematisiert wurde.¹²

Vortrag 4: „Was kann ich tun, um mein Bewegungsverhalten zu beeinflussen?“

Dr. Arno Schimpf, Psychologe und Sportwissenschaftler, hatte zu dieser Frage

gleich mehrere spritzig erfrischende Antworten parat, die beim Auditorium die Ressourcen „Spaß und Humor“ erquickten und die Kraft der Gedanken vieldeutend mit der Feststellung anregen: „Die wichtigste Energie, die der Mensch hat, ist die, die in ihm selbst steckt.“ Wie sich diese Energie gesundheitsförderlich nutzen lässt und inwiefern das Bewegungsverhalten Kopfsache ist, erklärte er mit einem theoretischen Ansatz aus der Neurobiologie. Dabei zitierte er den Neurobiologen und Hirnforscher Gerald Hüther: „Die Programmiersprache [des Gehirns] ist Lust, Begeisterung und Freude. Das Aktivieren der emotionalen Zentren (Frontal-Lappen) ist das Entscheidende für unser Tun und den Erfolg. Der Kopf denkt nicht ohne den Körper. Der Körper bildet die neuronalen Verschaltungsmuster aus.“

Gerald Hüther

Kopf und Körper bilden eine Einheit, und die Kraft der Gedanken ist nicht zu unterschätzen. Die sechs wichtigsten Motivationsgedanken zur Verhaltensbeeinflussung nach Dr. Schimpf sind: Selbstbegeisterung, Erfolgsmotivation, Neugier und Mut, Zielfokussierung, Potenziale abrufen und Stressmanagement. Mit Metaphern, Redewendungen und zitierten Erfahrungen von Spitzensportlern veranschaulichte er, wie diese Kraft ihrer Gedanken Höchstleistungen vollbracht haben. Hier zu drei Beispiele

- **Neugier und Mut:** „Alle haben gesagt, das funktioniert nicht. Ich habe aber gespürt, das könnte gehen und habe einfach experimentiert.“ *Dick Fosbury, Olympiasieger Hochsprung 1968*
- **Zielfokussierung:** „Ohne konkret definiertes Ziel darfst du dich nicht wundern, wenn du nie nirgendwo ankommst.“ *Sebastian Vettel, Formel-1-Weltmeister*
- **Stressmanagement:** „Stress lähmt. Wenn du mit dem Druck nicht zurechtkommst, kannst du keine Energie mobilisieren, und dein Körper rebelliert irgendwann.“ *Britta Steffen, Olympiasiegerin Schwimmen*

Freizeit- und Gesundheitssportler/-innen und Rückenschullehrer/-innen sowieso haben für ihre Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für ihre Gesundheit entsprechend ähnliche mentale und emotionale Motivationsstrategien. Sie können ihre eigenen Energien zielgerichtet einsetzen und nutzen. In Rückenschulkursen sind sie empfänglich für neue Ansätze

und Denkweisen, sodass sie bereit sind, die eigene Lebensführung zwischen Belastungswelt und Ressourcenwelt in Balance zu halten. Aber wie erreichen wir den übergewichtigen Coach-Potato, der täglich seinen Feierabend mit Bier und Chips vor dem Fernseher genießt und dabei glücklich ist? Wie kann man ihm zu einem anderen Glück, zu Bewegungsglück verhelfen? Sicherlich nicht mit schlaun Sprüchen und auch nicht mit sportlichen Vorbildern! Vielleicht ist es einmal nachdenkenswert, welche Gedanken ihm bei der Empfehlung kommen müssen, für seine Gesundheit und ein besseres Leben „Sport“ zu machen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse tun guter Praxis gut

Was theoretisch als logisch und sinnvoll erscheint, muss sich in der praktischen Rückenschule erst einmal als umsetzbar und anwendbar erweisen. Die zehn Praxis-Workshops berührten thematisch die Inhalte der vorangegangenen Vorträge. Getreu dem Tagesmotto präsentierten sie Übungsformen, die mit geringem Zeitaufwand in den Alltag wie kleine Rituale integrierbar sind. Aus sportwissenschaftlicher Sicht kann eine kurze Bewegungseinheit von fünf bis 15 Minuten nicht trainingswirksam sein. Aus gesundheitlicher Sicht sind sie jedoch insofern wirksam, als sie kurzfristig einen Ausgleich zu eintönigen Arbeitsbewegungen schaffen, den Kopf auf andere Gedanken bringen, Spannung abbauen, den Kreislauf anregen und so kurzfristig zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Es würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen, wenn alle Workshops einzeln beschrieben würden. Daher geht die Autorin nur beispielhaft auf einige Themen ein, die einen engen Bezug zu den theoretischen Ansätzen der Vorträge darstellten und die sich in der Praxis bereits bewährt haben.

Achtsamkeit

In der Feldenkrais-Methode wird jede Bewegung mit innerer Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführt. Feldenkrais-Lehrer Klaus Gebauer ließ seine Teilnehmer/-innen ausprobieren, wie sie sich am besten in verschiedenen Körperhaltungen drehen können. Das Ziel des Workshops „Spannungen lösen – Kräfte freisetzen“ war, herauszufinden, welche Möglichkeiten des Drehens im Alltag so genutzt werden können, dass zum Beispiel das Rückwärtseinparken des Autos für den

¹¹ EBwein 2013, S. 22.

¹² Vgl. Kopelsky 5/2013, S. 7 ff.



„Drehmomente“ in verschiedenen Varianten: Die Feldenkrais-Methode verfeinert mit sanften und ungewohnten Übungen die Körperwahrnehmung und hilft, ungünstige von günstigen Bewegungsmustern zu unterscheiden.

Rücken leicht und ohne Verspannung geht (Abb. 2).

Qigong ist eine achtsamkeitsbasierte Energiearbeit, die dem Rücken Kraft und dem Menschen inneres Gleichgewicht und Gelassenheit geben kann. Qigong-Lehrerin Petra Böker erklärte: „Das Herz jeder Übung sind die Gedanken, also mit den Gedanken bei dem sein, was man tut“ (Abb. 3).

Motivation

Einen großen spielerischen Aufforderungscharakter hatte der Workshop „Von kleinen zu großen Bällen“. Gymnastiklehrerin Bärbel Ehrig zeigte mittels Tischtennis- über Redondo- bis hin zu großen Gymnastikbällen vielseitige Übungs- und Trainingsmöglichkeiten. So verschieden die Bälle waren, so verschieden waren auch die Aufgabenstellungen an die Kör-



Dank des schönen, warmen Frühlingwetter konnte der Workshop „Qigong – Neue Energie für den Rücken“ im Freien stattfinden. Das tat der meditativen Konzentration keinen Abbruch, ganz im Gegenteil: Sich zum Himmel strecken war nach vier anspruchsvollen Vorträgen eine besondere Wohltat mit nachhaltigem Energiegewinn.



Den großen Gymnastikball mit zwei Stäben aus Rohrisolierungen zu jonglieren, lud zum Experimentieren und zur Entwicklung eigener Handlungsstrategien ein.

perwahrnehmung, die Kognition, die Koordination und an die Kraftsteuerung (Abb. 4).

Beim Workshop „Powerball – Trommeln für einen gesunden Rücken“ mit Gymnastiklehrer Martin Ziller motivierte der Rhythmus die Teilnehmer, sich vielseitig miteinander im Raum zu bewegen. Trommeln auf dem großen Gymnastikball (Powerball) kombiniert mit choreographierten Bewegungsabläufen ist eine modifizierte Spielart der Trendmethode Drums Alive® (Abb. 5).

Sehr erlebnisorientiert waren die Ballspiele, die Sportlehrer Dirk Hübel in seinen Workshop „Aerobic Variationen für Rückenschule und Heimtraining“ einfließen ließ. Damit wertete er das gute alte, die Ausdauer schulende Aerobic zu einem anspruchsvollen Geschicklichkeits-training auf.

Stabilisierung

Der Workshop „Sensomotorisches Training unter Einbeziehung verschiedenster Kleingeräte“ mit Physiotherapeut Günter Lehmann bot viele Übungsbeispiele, mit denen man das stabilisierende Muskelsystem des Lenden-Becken-Bereichs als Fundament der Körperhaltung ansteuern und aktivieren kann. Es gab darüber hinaus viel funktionelles Hintergrundwissen und methodische Tipps: „Für ein effektives Training zur Verbesserung der seg-



Powerball-Trommeln: Gemeinsam im Takt zu bleiben und sich rücksichtsvoll in der Gruppe zu bewegen, wird für manche Rückenschulteilnehmer/-innen eine Herausforderung sein, macht aber auch riesigen Spaß.



Übung mit dem Schwungring, in dem eine Stahlkugel rollt: Will man die Fliehkräfte der Stahlkugel im Zaum halten, müssen Hände und Arme Feinarbeit leisten. Das können sie nur, wenn die lokalen Muskeln den Becken-Lenden-Bereich stabilisieren. Steht man bei dieser Übung auf einer instabilen Unterstütsungsfläche, müssen die lokalen Muskeln für noch mehr segmentale Stabilität sorgen.

mentalen Stabilisationsfähigkeit wird [...] eine ausgeprägt körperwahrnehmungso-riente Vorgehensweise mit einem gut methodisch strukturierten Aufbau benötigt.“¹³ Somit berührte dieser Workshop auch das Thema der Achtsamkeit aus Vortrag 3. Denn ohne achtsame Hinwendung zum Körper, ohne bewusste Lenkung des Atems, ohne bewusstes Er-spüren kleiner, feiner Bewegungsreaktionen ist keine bewusste Aktivierung von tief im Körper verborgenen Muskeln möglich (Abb. 6).

Weitere Übungsansätze für das Core-Training beinhalteten auch die Workshops „Funktionelle Gymnastik mit TOGU Brasil“, Topübungen mit dem Flexi-Bar® (Abb. 1), „Training wie auf Wolken mit dem Airex® Balanced Pad“ und „Basistraining in 5 Minuten mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit und Core-Training“.

Resümee

Es war eine Tagung voller Botschaften, Anregungen und Erkenntnissen mit einer gewissen Rückenstärkung für die tägliche Arbeit als Rückenschullehrer/-in, aber auch mit deutlichen Hinweisen auf die Grenzen der Rückenschule. Wir sollten daher gelassen hinnehmen, dass die Rückenschule nicht omnipotent ist und nicht alle Zielgruppen erreichen kann.

Literatur

Eßwein, Jan Thorsten: Achtsamkeitstraining, Gräfe und Unzer Verlag, München 2013.

Kopelsky, Cornelia M.: Genustraining für den Rücken – 12. Tag der Rückengesundheit: „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“, in: turnen und sport, Heft 5/Mai 2013, Pohl-Verlag Celle.

Kopelsky, Cornelia M.: Spirale Prinzipien der menschlichen Bewegung in der Anwendung von Übungs- und Trainingsmethoden, in: turnen und sport, Heft 9/September 2013, Pohl-Verlag Celle.

Kopelsky, Cornelia M.: Achtsamkeit und Resilienz – Von der Wiederbelebung alter Werte, in: GymNess – Zeitschrift für Bewegung und Gesundheit, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz (Hrsg.), Heft 1/2014, Gebenstorf.

Lehmann, Günter: Training mit dem Lenden-Becken-Fundament, in: Die Säule – Rückengesundheit aktuell, Heft 1/März 2014, Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.), Wiesbaden.

Pfingsten, Michael: Die Behandlung des Rückenschmerzes als interdisziplinäre Aufgabe, in: Die Säule – Rückengesundheit aktuell, Heft 1/März 2014, Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.), Wiesbaden.

Streicher, Heike: Rückengesundheit – eine trainingswissenschaftliche Betrachtungsweise, in: Die Säule – Rückengesundheit aktuell, Heft 1/März 2014, Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.), Wiesbaden.

Weiss, Halko/Harrer, Michael E./Dietz, Thomas: Das Achtsamkeitsbuch, Klett-Cotta, Stuttgart, 2012.

Internet

Veröffentlichung/Fachbeitrag „Genüssliches für den Rücken – Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genustraining“: www.CMKopelsky.de (Zugriff am 26.3.2014).

¹³ Lehmann 2014, S. 13.

Text: Cornelia M. Kopelsky
Fotos: Ivonne Krischer, AGR e. V.
1568