



1 GRUNDLAGEN ZUM THEMENGEBIET

1.1 BEDEUTUNG DER PRÄVENTION/GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BEREICH „STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG“

Stress wird im beruflichen und sonstigen Alltag vieler Menschen zunehmend als problematisch empfunden. Fast jeder Mensch kennt das Phänomen: Schnell noch etwas erledigen, zum nächsten Termin hetzen, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, Streit mit anderen Menschen, Zukunftsangst, hohe Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten, Hektik oder Lärm. Stress ist allgegenwärtig.



Zeitweiliger Stress ist hierbei durchaus positiv. Der Organismus braucht den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Positiver Stress („Eustress“) kann sogar anregen. Bei häufigem, übermäßigem Stress hingegen reagieren der Körper und die Psyche mit Spannungen. Typische Signale sind u.a. Gereiztheit, innere Unruhe, Erschöpfung und angespannte Muskeln. Die Folge sind verschiedenste psychosomatische Beschwerden bis hin zu massiven Gesundheitsproblemen. Zu viel und lang andauernder „negativer“ Stress („Disstress“) spielt bei vielen Krankheiten eine Rolle, z.B. bei Herz-Kreislauferkrankungen, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen. Risikofaktoren und Befindlichkeitsstörungen werden direkt oder indirekt durch Stress beeinflusst, z.B. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Schlafschwierigkeiten oder Schwächung des Immunsystems. Die situativen Bedingungen, die physiologische und psychologische Stressreaktionen auslösen, sind individuell sehr verschieden und kaum vorhersagbar. So kann jemand Straßenlärm als Belastung, den Lärm spielender Kinder dagegen als unbelastend empfinden. Bei jemand anderem kann es genau umgekehrt sein oder der Person geht es zu diesem Zeitpunkt so gut, dass keine der beiden Situationen als Stress wahrgenommen wird. Die Empfindung von Stress (ebenso wie von Entspannung) ist somit sehr individuell.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei der Definition von „Gesundheitsförderung“ aber nicht die Ursachen von Krankheit in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und uns deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob wir uns ausgeglichen fühlen, gut für uns gesorgt haben und in unserem sozialen Umfeld zufrieden sind. Deshalb ist es z.B. oft so, dass wir in „stressigen“ Lebensphasen eher krank werden, als in Zeiten, in denen wir uns rundherum - ganzheitlich - wohl fühlen. Das bedeutet, wir können „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass wir nicht unbedingt krank werden müssen! Alles das, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden, bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Wir sind den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern können versuchen, unsere Ressourcen zu stärken, sie einzusetzen und unsere Gesundheit damit positiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe des präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots bei den Teilnehmern¹ ebenfalls gefördert werden. Im folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den TN gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann:

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

(siehe auch Teilnehmermaterial Kap.5: „Gesundheit! Was ist das?“)

Zusammenhänge von Sport und Gesundheit

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und Übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

¹ Die Begriffe „Teilnehmer“ (auch TN) und „Übungsleiter“ (auch ÜL) sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.



Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen hat im Positionspapier vom Februar 2003 für „Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt²:



Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Sport und Bewegung können mit ihren vielfältigen Möglichkeiten demnach verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten.

- 1 Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen **Leistungsfähigkeit**, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
- 2 Sport leistet einen Beitrag zur **Bewältigung** (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. **Vermeidung** (im Rahmen der Prophylaxe) von **Krankheiten** bzw. von **Wiedererkrankungen**, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
- 3 Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“ und zum **Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen**. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungsverhalten, Haltung, Stress, Altern oder Ernährung) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen **themenbezogene Erfahrungen**, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder³.

² Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen*. Köln 1986 sowie BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

³ vgl. hierzu das Positionspapier des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen: „Sport, Bewegung und Gesundheit“; *Quellenangabe in Kap. 4.6*



In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionsangebot – kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Angebot „Stressbewältigung und Entspannung“ stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Die Angebotsinhalte sind schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit orientiert.

1.2 DIE DREI SÄULEN DES BEWEGUNGSANGBOTES

Es gibt viele Möglichkeiten, negativen Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen, z.B. durch Sport und Bewegung, gutes Zeitmanagement, sich Zeit nehmen/lassen, Veränderung von Stressmustern, Konflikt-, Angstbewältigung, Für-Sich-Sorgen, Gesundheitspraktiken (z.B. Saunabesuch, Wärmflasche, Massage), Freizeitverhalten (z.B. Lesen, Kino, Spielen, Urlaub) oder Entspannungstechniken wie Yoga, Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training.

Im Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ bilden daher drei Bereiche die Grundssäulen der Praxis:

Die drei Säulen des Bewegungsangebots „Stressbewältigung und Entspannung“:

- ① Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung
- ② Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit den Mitteln des Sports)
- ③ Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

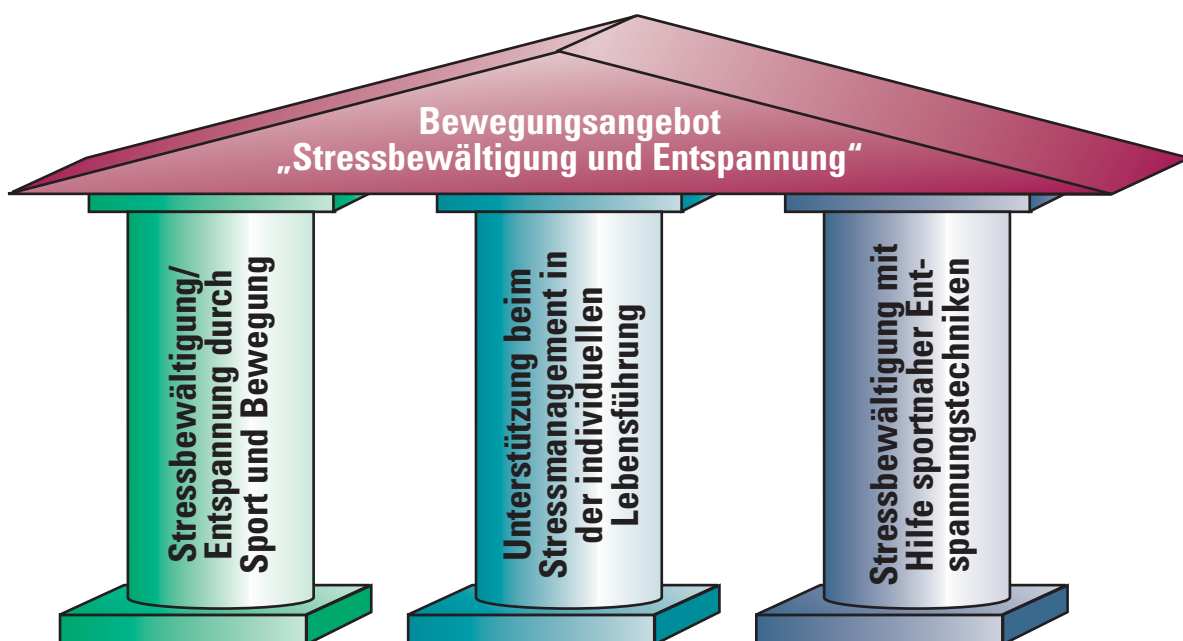


Abb. 2.: Die drei Säulen des Angebots



1 Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Bewegung kann die verspannte Muskulatur lockern, das Herz-Kreislaufsystem anregen, die Stimmungslage verbessern, das soziale Zugehörigkeitsgefühl steigern und helfen „abzuschalten“. Körperlich-sportliche Aktivitäten bilden einen zentralen Faktor zur Erhaltung sowie zur Wiederherstellung der physischen und der psychosozialen Gesundheit.

1 Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung (mit den Mitteln des Sports)

Mit Hilfe von Spiel- und Übungsformen zum individuellen Umgang mit Stress, wird das Thema „Stressmanagement“ mit den Mitteln des Sports bearbeitet. Es geht hierbei u.a. um Muster und Regeln des Stress- und Entspannungsverhaltens im Alltagsbezug, die im Angebot thematisiert und ggf. positiv verändert werden. Durch die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit (siehe Kapitel 2.2) werden zudem gesundheitliche Schutzfaktoren aufgebaut.

1 Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Die verschiedenen Entspannungstechniken können als Schutzfaktor gegen Stress wirken und die Entspannungsfähigkeit fördern. Es sollte zwischen einfachen und komplexen Methoden unterschieden werden.

Einfache Methoden sind z.B. Progressive Muskelentspannung, Massagen (z.B. mit Igelball, Handgeräten, Pezziball etc.), Muskeldehnung/-schüttelungen, Körperreisen, Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz) sowie einfache Elemente aus dem Tai Chi, Yoga etc. Diese Methoden sind relativ einfach zu erlernen und durchzuführen.

Spezielle und komplexe Elemente aus Entspannungsmethoden wie z.B. Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Bioenergie, Reiki, Eutonie, Feldenkrais, Musikentspannung, Atementspannung etc. sollten nur nach intensiver und ausreichender Ausbildung angewandt werden.



Die drei Säulen dienen zur groben Orientierung der Möglichkeiten, ein Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ durchzuführen. Die Inhalte können unterschiedlich gewichtet sein. Das bedeutet ein Bewegungsangebot kann z.B. „meditatives Walking“ oder „Yoga“ in den Mittelpunkt stellen.

Entspannung ist eine Kunst, die es zu lernen gilt. Die Fähigkeit, den Stress „loszulassen“ oder zu vermeiden, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu besinnen, muss erarbeitet, gelernt, geübt und immer wieder von neuem praktiziert und umgesetzt werden.

1.3

PRÄVENTIVES/GESUNDHEITSFÖRDERNDES BEWEGUNGS- ANGEBOT: WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG?

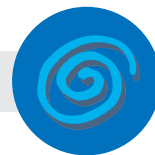
Die Übungsleitung ist bei präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ stehen - wie oben bereits formuliert - die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt.

Ziel ist es also neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung und richtigen Trainingssteuerung das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der TN zu fördern und entsprechende Gesundheitsressourcen zu stärken. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln. Das bedeutet, dass die Übungsleitung Berater, Moderator und Anleiter in einem ist. Es geht in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gleichermaßen zu stärken, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln und in alltägliches Handeln zu überführen.

Für die Übungsleitung ist es daher wichtig, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit auseinander zu setzen. Das bedeutet, er/sie muss sich klar werden, wie „gesund“ er/sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für ihn/sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich manche Dinge nicht mehr so wie früher? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran?

Die Übungsleitung in diesem Profil muss außerdem über eine längere Zeit ausreichend Eigenerfahrung als Teilnehmer an unterschiedlichen Entspannungsformen, -methoden und -techniken gesammelt haben, um

- körpereigene und psychische Reaktionen erlebt und diskutiert zu haben
- Entspannungszustände mitempfinden zu können
- einschätzen zu können, welche Inhalte sich in dieser Zielgruppe eignen
- einschätzen zu können, an welchen Stellen weitere Hilfe/n zur Unterstützung der Eigensteuerung der Entspannenden notwendig sind,
- einschätzen zu können, wann Teilnehmende überfordert sind,
- einschätzen zu können, welche Probleme bei ausgewählten Entspannungsformen/-techniken auftreten können und mit welchen Interventionsmöglichkeiten die Übungsleitung angemessen reagieren kann.



1.4 BERÜCKSICHTIGUNG DER TEILNEHMERINTERESSEN

Jeder TN hat eigene Erwartungen an das Bewegungsangebot. Sinnvoll ist es, diese Erwartungen am Anfang des Kurses abzufragen, um auf die Wünsche der TN eingehen zu können, aber auch um in der anschließenden Reflexion zu verdeutlichen, welche Ziele und Grundprinzipien das Angebot haben wird. Da es sich thematisch um ein Angebot zu Stressbewältigung und Entspannung handelt, ist es selbstverständlich, dass dieses Thema im Mittelpunkt des Interesses der TN steht. Oft bestehen Bewältigungsstrategien in belastenden Situationen bei vielen Menschen darin, eigene Verhaltensweisen an die Stressoren anzupassen. So wird versucht, einer erhöhten Leistungsanforderung z.B. im Arbeitsalltag mit erhöhter Leistungsbereitschaft und -fähigkeit zu begegnen. Um den gesteigerten alltäglichen Belastungen und Verspannungen gewachsen zu sein, möchten TN dann in der Praxis zur Stressbewältigung vor allem „Entspannungstechniken“ sowie andere „von Experten erarbeitete Strategien“ kennen lernen. Von dieser Erwartungshaltung muss der ÜL ausgehen und sie schon aus didaktischen Gründen („die TN da abholen, wo sie stehen“) respektieren und aufgreifen. Des Weiteren ist es aber auch wichtig, mit den TN angemessene individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, die zur Stressbewältigung hilfreich sind. Das bedeutet, dass es keine allgemein gültigen Rezepte gibt. Die TN müssen individuell für sie geeignete Verhaltensmuster erarbeiten, erproben und im Alltag anwenden. Dies kann einen Rückzug aus der belastenden Situation ebenso umfassen, wie einen Versuch zur aktiven Neugestaltung der belastenden Umstände. Wenn ich z.B. zu einem bestimmten Termin etwas fertig stellen muss, kann ich dem erhöhten Druck und dem Stress begegnen, indem ich zu Hause oder zwischendurch bei der Arbeit Entspannungsübungen durchführe. Dies ist sinnvoll und hilfreich. Ich kann aber auch den Termin verschieben, eine Arbeit nicht annehmen oder mir bei der Arbeit helfen lassen. Mit geeigneten Spiel- und Übungsformen kann dieses Themenfeld im Bewegungsangebot behandelt werden.⁴

Andere Motivationsgründe, zum Bewegungsangebot „Stressbewältigung und Entspannung“ im Sportverein zu gehen, könnten sein, dass der TN z.B. einen leichten Sporteinstieg sucht, etwas in der Gruppe unternehmen möchte oder allgemein die Gesundheit fördern will. Ein Teil der TN möchte sich vielleicht körperlich anstrengen, um mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, „etwas für sich getan zu haben“ (Bewegung als Mittel der „Kompensation“). Jeder Teilnehmer wird ein unterschiedliches Verständnis von „Gesundheit“ und von dem, was ihm gut tut haben. Auch dies ist wichtig zu berücksichtigen. Hier ist es denkbar, auch Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings im Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“ zu vermitteln. Dies gilt insbesondere deshalb, weil „bewegungsentwöhnte“ Personen gezielt angesprochen und erreicht werden sollen. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, möglichst viele Interessen und Ausgangslagen zu berücksichtigen, aber trotzdem gegenüber den Teilnehmern Grenzen aufzuzeigen und die Ziele und die Grundprinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots zu berücksichtigen (siehe Kap.1.2 und Kap. 3).

⁴ vgl. hierzu BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992