

# Man nehme ein bisschen Wirbelsäulengymnastik, ein bisschen Rückenschule...

U. Becker

Wenn man mich auf das ungebrochene Interesse seit gut 15 Jahren, die Dauerhaftigkeit des Angebotes Wirbelsäulengymnastik und den spürbaren Erfolg für die Teilnehmer anspricht, nehme ich gerne den Vergleich mit der Rezeptur und der Zubereitung eines besonderen Menüs in Anspruch.

Mit diesem Artikel möchte ich weniger auf die medizinisch-orthopädischen Aspekte und positiven Auswirkungen von Wirbelsäulengymnastik (WSG) bzw. Rückenschule (RS) eingehen, da diese ja hinlänglich bekannt und schon oft einleuchtend definiert worden sind. Die psycho-sozialen sowie methodisch-didaktischen Richtlinien dagegen werde ich später noch detaillierter behandeln. Meinen Beitrag sehe ich also eher unter der Prämisse:

„Erkenntnisse aus der Praxis“, ein mögliches unter wahrscheinlich mehreren „Erfolgsrezepten“ und um somit der Rückenschule unbedingt den Rücken zu stärken und ihr weitere Unterstützung und Berechtigung zuteil werden zu lassen.. Mit einem fixen, ganzjährigem Wochenangebot von insgesamt 5 Terminen und Zeiten an verschiedenen Tagen biete ich meinen Teilnehmern die Möglichkeit, 2-3x/Woche gezielt etwas für den Rücken zu tun.

Zweifelsohne bilden meine berufliche Ausbildung und mein beruflicher Werdegang eine relevante Basis und Kompetenz, die theoretischen und praktischen Informationen und Ausführungen/Leitfäden an die Teilnehmer zu vermitteln. Die Ausbildung zur staatl. geprüften Gymnastiklehrerin bot mir ein gutes Fundament, den Menschen, getreu dem Motto meines Berufsverbandes DGyMB „Bewegung bewusst zu machen“; ein Bestreben, das sich in meinem Firmenlogo „mam – motion and more“ (Bewegung und mehr) widerspiegelt. Der Umgang mit Menschen, die gezielte, gesundheitsorientierte Arbeit wurde mir durch die Ausbildung als solides Handwerkszeug mitgegeben und hat sich als unerlässlich und von höchster Priorität erwiesen. Ergänzend kam recht bald die Ausbildung zur Rückenschulleiterin und



dann RS-Lehrerin beim „Forum Gesunder Rücken“ hinzu. Die elementare Bedeutung und die genaue zukünftige Dimension und Tragweite dieser zusätzlichen Weiterbildung war damals noch nicht absehbar, aus heutiger Sicht jedoch von unschätzbarem Wert und enormer Wichtigkeit. Die Verpflichtung zu zweijährlicher Fortbildung im Rahmen zahlreicher Kursangebote verschiedenster Thematik tragen schon alleine aus Eigeninteresse zur Aufwertung und Aktualisierung der Kompetenz bei. Das Angebot der Rückenschulverbände im Rahmen interdisziplinärem Austausches von Theorie und Praxis bezüglich verschiedenster Problematik und Fragestellung lohnt sich für mich, die ich zu 90% in der Alltagspraxis tätig bin, immer wieder. Die „Rezeptur WSG und RS“ erhalten so stets neue oder ergänzende Zutaten.

Als weitere Grundzutat eines erfolgreichen Rezeptes ist der schon angesprochene Aspekt der psycho-sozialen Interaktion Kursleiter – Gruppe und die Gruppendynamik an sich, sowie Methodik und Didaktik einer Stunde. Welche Motivation führt die Teilnehmer in meine Stunden, wie gehe ich damit um, reagiere ich genügend auf die individuellen Erwartungen, kann ich die Informationen und die Intention der Übungen zielgerecht umsetzen und weitergeben?



Meine Erfahrungen sind folgender Art:

1. Die Motivation, der Grund für den Besuch meiner Stunden sind sowohl primärer, tertiärer und zunehmend sekundär präventiver Natur. Anamnesen multipler Art und die Chronologie der Beschwerdebilder, sowie scheinbar endlos ergebnislose Odysseen der Teilnehmer werden an mich herangetragen, verbunden mit der Bitte um Rat und Empfehlung, bevor die Teilnehmer in die Praxis der Übung einsteigen.
2. Die methodische Vorgabe und der Aufbau der Übungen von leicht zu schwer und von bekannt zu unbekannt werden von den Übenden stets als gut, umsetzbar und effektiv empfunden und sind sehr geschätzt, da auch individuelle Bedürfnisse abgedeckt werden können. Für mich immer wieder eine konzentrierte Herausforderung.
3. Zu Beginn oder am Ende der Stunde oder in Übungspausen flechte ich immer wieder Theorie und/oder Praxis der Rückenschule mit ein, ab und zu auch in medialer Form. Die Betonung sei auf „immer wieder mal“ gelegt, denn im Laufe der Praxiserfahrung und der Auswertung von Gesprächen habe ich gelernt, die Teilnehmer theoretisch nicht zu überfordern, da die Aufmerksamkeit und die Konzentration zeitlich limitiert sind. Gefragt, be(ge)liebt und tatsächlich effektiv ist und bleibt die gezielte Praxis, das ÜBEN. Das „feedback“ der Teilnehmer bestätigt das immer wieder von Neuem: „Es tut so gut!“ Nach ferienbedingten Pausen verlangen sie nach Bewegung und strömem fleißig in die Stunden. Ich habe oft das Gefühl, die Gruppe setzt auf mein Angebot, verlässt sich darauf und profitiert letztendlich davon; die theoretischen Informationen scheinen in Art und Umfang zur Motivation ausreichend zu sein.

„Integrierte Rückenschule“, z.B. in der WSG – so einfach und doch effizient? Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung?! Dies scheint eine einfache, aber erfolgsgarantierte Möglichkeit zu sein. Neueste Studien der Sporthochschulen liefern einen Beleg dafür.

Bleibt noch die letzte grundlegende Zutat für das Gelingen des Konzeptes „Rückenschule“. Diese Grundlage ist scheinbar nur bedingt erlernbar und doch essentiell: das persönliche Erscheinungsbild, das Auftreten, die Kommunikationsfähigkeit des Kursleiters entscheiden über Erfolg und Umsetzen der Zielvorgabe einer Übungsstunde oder nicht. Die Teilnehmer ernst nehmen, respektieren, sie nicht übergebühr fordern, sie nicht herablassend belehren wollen, ihnen zuzuhören, sie zu motivieren und zu bestärken, ihnen Vertrauen zu geben und selbst von ihnen zu erfahren. Miteinander auch Spaß an der Sache an sich haben, eine „Gemeinschaft“ bilden und doch im Hintergrund bestimmend und zielgerichtet durch die Stunde führen.

Neulich habe ich im TV einer Dokumentation zweier amerikanischer Wissenschaftler interessiert zugeschaut. Sie hatten sich zum Ziel gesetzt, per Computeranimation einen Menschen zu erschaffen, der keine Rückenschmerzen mehr hat. Sie verwerteten unzählige Faktoren und Daten, ehe ihr optimierter Mensch Gestalt annahm. Das Ergebnis war einerseits sehr verblüffend, andererseits nicht unbekannt: Dieser virtuelle Mensch hatte die Gestalt und Form ähnlich einem kleinem Dinosaurier, besaß aber das Wissen und die Intelligenz des Menschen im 21. Jahrhundert. Back to the roots?!

Da bevorzuge ich doch noch meine „Kochkunst“ als Rückenschullehrerin und Gymnastiklehrerin und feile immerwährend an dem Menü: „schmerzfreier Rücken“ – ein Gefühl des Entzückens! In diesem Sinne: „Es ist angerichtet – bon appétit!“



### Kontaktadresse

Ulrike Becker  
Unter den Eichen 19a  
85354 Freising  
becker.freising@t-online.de