



25 Jahre

Karlsruher Rückenschule



Hans-Dieter Kempf

***Die Säule:** Herr Kempf, im Jahr 1986, also vor 25 Jahren, gründeten Sie die Karlsruher Rückenschule. Zu diesem Jubiläum möchten wir Ihnen herzlich gratulieren. Sie schufen damit entscheidende Grundlagen für die Entwicklung der Rückenschule in Deutschland. Was hat Sie damals veranlasst, sich dieser Thematik zu widmen?*

***H.-D. Kempf:** Rückenschmerzen gab es damals genauso schon wie heute. Ich hatte bereits während meines Studiums für die Stadt Karlsruhe Gesundheitssportangebote entwickelt und war auch seit 1983 für zahlreiche Sportfachverbände als Referent in den Bereichen Funktionsgymnastik, Kleine Spiele, Entspannung und Wassergymnastik tätig. So entstand die Idee, mit unserer Kompetenz sportpädagogische Rückenprogramme für die Menschen zu Land und zu Wasser zu konzipieren und durchzuführen. Wir sind damals von Teilnehmern regelrecht überrannt worden, da es derartige Kurse noch nicht gab.*

Die Säule: Während Ihres Studiums an der Universität Karlsruhe belegten Sie die Fächer Sportwissenschaft und Physik – eine eher ungewöhnlich erscheinende Kombination. Sind Sie im nachhinein froh, sich für eine Laufbahn im Sportbereich entschieden zu haben oder wäre die Physik eine verlockende Alternative für Sie gewesen?

H.-D. Kempf: Ich war sogar zuallererst als Physiker bei Siemens tätig, nachdem ich meine Prüfungen an der Physikalischen Fakultät abgeschlossen hatte. Dann bekam ich aber ein sehr verlockendes Angebot, drei Jahre den Wettkampfsport der World Games zu organisieren. Nach diesen sehr erfolgreichen Spielen wurde ich ganz in den Sport- und Gesundheitsbereich abgeworben.

Die Säule: Sie wagten 1993 als Sportwissenschaftler den Sprung in die Selbstständigkeit. Empfanden Sie diese Entscheidung damals als riskant oder stellte dieser Schritt eine natürliche Weiterentwicklung Ihrer beruflichen Laufbahn dar?

H.-D. Kempf: Ich hatte damals bei allen meinen Arbeitgebern sehr große Freiheiten, meine Begeisterung für das Thema Rücken weiter zu entwickeln. Tatsächlich war die Entscheidung nicht so einfach und als Freiberufler hatte ich durchaus auch schon „schlaflose“ Nächte, andererseits bietet es mir am besten die Möglichkeit, Familie, Beruf und meine Hobbys unter einen Hut zu bringen.

Karlsruher Rückenschule

Im Jahre 1986 entwickelten H.-D. Kempf und W. Lutz ein sportpädagogisches Programm für „Rückenpatienten“.

Die Kurse stießen auf große Resonanz. Der Begriff „Karlsruher Rückenschule“ wurde 1989 von H.-D. Kempf geprägt, der in der Folgezeit die Kursprogramme weiterentwickelte.

Als Grundlagenmodell des im Jahre 1988 gegründeten Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. hat das Konzept der Karlsruher Rückenschule bundesweit große Verbreitung gefunden.

Die Säule: ... was sicher gar nicht so einfach ist, denn die Familie Kempf zählt sieben Köpfe.

H.-D. Kempf: Ja, Jenny hat ihr Ingenieurstudium angefangen, Sunny macht ihr Abi und Maxi ist in der siebten, Marie in der fünften und Jule in der vierten Klasse. Ich teile die Aufgaben im Haushalt mit meiner Frau, die als Lehrerin mit halbem Debutat tätig ist. So bin ich unter der Woche relativ viel Zuhause, außerdem versuchen wir, die Ferien möglichst immer gemeinsam zu genießen.

Die Säule: Die Rückenschule hat sich in den letzten Jahren – auch dank Ihrer fachlichen Begleitung – entscheidend weiterentwickelt. Ist diese Entwicklung mehr oder weniger abgeschlossen oder sehen Sie weiteren Handlungsbedarf?

H.-D. Kempf: Das Interessante ist, dass wir in unseren Anfängen 1986 schon ziemlich weit dort waren, wo wir heute stehen und multimodale Programme für Menschen mit Rückenschmerzen „state of the art“ sind. Für Inhalte wie Spielformen oder Körperwahrnehmungsübungen wurde ich anfänglich von einigen Fachleuten belächelt: „zu unfunktionell“ und die „Kurszeit dafür zu schade“, lauteten einige der Einwände. Wie sich Dinge ändern!

Es gibt aber auch wichtige Weiterentwicklungen, die noch nicht abgeschlossen sind, wenn ich nur an die Bedeutung der psychosozialen Gesundheitsressourcen denke.

Die Säule: Welche persönlichen Eigenschaften sollte ein Rückenschullehrer mitbringen oder an sich entwickeln, um heutzutage erfolgreich tätig zu sein?

H.-D. Kempf: Seit 1987 bilde ich Rückenschullehrer weiter und jeder Mensch ist auf seine Art gut, wenn er Herzblut mitbringt. Ein Kursleiter sollte selbst begeistert sein, von dem was er macht. Er wird dann selbst auch Freude und Spaß haben und er wird den berühmten Funken zum Überspringen bringen. Ein Kursleiter sollte seine Stärken kennen und diese auch nutzen. Doch Kritikfähigkeit wird ihm helfen, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, und seine Kompetenzen langfristig zu verbessern. Ansonsten wird mir immer ganz schwindlig davon, was ich als guter Kursleiter, Referent oder Lehrer alles können sollte.

Die Säule: Diese Begeisterungsfähigkeit, die Sie ansprechen, ist auch bei Ihnen selbst zu spüren, wenn Sie Fortbildungen leiten – das geht aus den vielen positiven Teilnehmerstimmen zu Ihren Kursen klar hervor. Es macht Ihnen also offensichtlich weiterhin Freude, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weiterzugeben?



Info



Hans-Dieter Kempf, Jhg. 1960, Familienvater, fünf Kinder, Studium der Physik und Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe, freiberuflich tätig als Sportwissenschaftler, u.a. als Dozent und Lehrbeauftragter an Universitäten. Begründer der Karlsruher Rückenschule, Vorstandsmitglied des Forum Gesunder Rücken, über 30 Buchveröffentlichungen.

H.-D. Kempf: In der Tat, ich freue mich auf jede Aus-, Weiter- und Fortbildung. Ich freue mich darauf, mit den Menschen zu arbeiten, ihnen alles zu geben, was ich weiß, aber gleichzeitig auch von ihnen zu lernen. Im Übrigen freue ich mich auch auf alle meine Kurse und Veranstaltungen, und das jeden Tag.

Die Säule: *Fachleuten und der Öffentlichkeit sind Sie unter anderem als einer der erfolgreichsten Buchautoren in Ihrem Fachgebiet bekannt. Einige Ihrer Bücher sind sogar auf Ungarisch, Koreanisch und Chinesisch erschienen. Kümmert sich darum ausschließlich Ihr Verlag, oder knüpfen Sie manchmal selber Kontakte in andere Länder?*

H.-D. Kempf: Ja, in Polnisch sind einige Bücher übersetzt worden und da hatte ich gute Kontakte zum damaligen Institutsleiter an der Uni Warschau. Überhaupt sind mehr Bücher in osteuropäische Sprachen, z. B. auch

Tschechisch, Litauisch, übersetzt worden als ins Spanische oder ins Portugiesische. In der Regel kümmern sich die Verlage darum.

Die Säule: *Sie waren und sind Teilnehmer zahlreicher Marathonläufe. Mit welcher Motivation treten Sie dort an? Sind die Läufe für Sie ein entspannender Ausgleich zu anderen Aktivitäten oder treibt Sie durchaus auch der Ehrgeiz zu gewinnen?*

H.-D. Kempf: Als ehemaliger Leistungssportler ist es natürlich schön, vorne mit dabei zu sein. Ich ärgere mich aber nicht darüber, wenn es nicht aufs Treppchen reicht, zumal ich für das Training nur ein begrenztes Zeitbudget zur Verfügung habe. Die Befriedigung liegt vor allem darin, es geschafft zu haben, letztes Jahr das erste Mal die Ironman-Distanz, im Jahr davor der erste 80er. Diese Sportarten helfen mir, fit, gesund und leistungsfähig zu sein.

Die Säule: *Denken Sie, dass die Fachkompetenz von Rückenschullehrern auch in Zukunft gefragt bleiben wird? Wird die Rückenschule – gerade für selbstständige Kolleginnen und Kollegen – Ihrer Einschätzung nach ein lohnendes Betätigungsfeld bleiben?*

H.-D. Kempf: Es ist nicht nur die Fachkompetenz, die Rückenschullehrer auszeichnet. Wir haben ein pädagogisches Tätigkeitsfeld, das durch die Arbeit mit Menschen gekennzeichnet ist. Der schöne Spruch von Nachemson und Jonsson „Treat the patient and not the back“ bringt es ganz gut auf den Punkt. Auch die antiken Empfehlungen, in der Kunst zu leben (Daita), die weit über das Körperliche hinausgehen, finden sich in der Salutogenese und auch unserer Definition der Rückengesundheit wieder. Rückenschmerzen hat es schon immer gegeben und wird es wohl auch immer geben. Ich denke schon, dass das Thema Rücken ein lohnendes Betätigungsfeld bleiben wird.

Das Interview führte Frank Korte.

Kontaktadresse

Hans-Dieter Kempf
Hirschstraße 158, 76137 Karlsruhe
E-Mail: hans@dierueckenschule.de
Internet: www.dierueckenschule.de