

Hans-Dieter Kempf

# Grundlagen der Neuen Rückenschule



*Die Autoren des zweiten Kapitels des KddR-Manuals sind Hans-Dieter Kempf, Ulrich Kuhnt, Martin Steinau, Marion Sulprizio und Jürgen Wicharz.*

*Nach einer Erläuterung der Unterschiede zwischen Klassischer und Neuer Rückenschule werden die Grundlagen der Neuen Rückenschule, ihre Zielgruppe sowie die verwendeten Trennschärfekriterien behandelt. Die Autoren zeigen praktische Wege auf, die von den Kursteilnehmern mitgebrachten Voraussetzungen klar herauszuarbeiten.*

*Anschließend geht es um die Rolle des Kursleiters und seine Qualifikation für die erfolgreiche Durchführung der Rückenschule sowie die pädagogischen Prinzipien der Auswahl und Vermittlung der Inhalte der Neuen Rückenschule*

*Körperwahrnehmung  
im Stehen durch  
Kreativarbeit*

## Was ist neu an der Neuen Rückenschule?

Ganzheitlich ausgelegt waren durchaus schon einige der ersten – insbesondere der sportpädagogischen – Rückenschulansätze in den 90er Jahren. Eine konsequente salutogenetische und biospsychoziale Betrachtungsweise findet sich jedoch erst im vereinheitlichten Curriculum der KddR, dessen erste Fassung 2006 mit Unterstützung der Bertelsmann-Stiftung und Prof. Klaus Pfeifer entwickelt wurde.

In einer feierlichen Stunde übergab der Koordinator der KddR das Curriculum an die damalige Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt.

Bewegungs- und erlebnisorientierte Lernprozesse wollen die Teilnehmer begeistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und beizubehalten. Sie sollen ihren Rücken neu erleben, die Wirksamkeit verbesserter biospsychozialer Ressourcen erfahren und den Nutzen für sich und ihre Rückengesundheit erleben. Die Neue Rückenschule will Freude bereiten – sowohl den Teilnehmern als auch dem Kursleiter.

Aufgrund der Kritik an der Wirksamkeit der (heterogenen, meist zu theoretischen und zu kurzen) Rückenschulen kurz vor der Jahrtausendwende, orientiert sich das Curriculum der KddR konsequent an derzeit akzeptierten Gesundheitsmodellen, aktuellen Empfehlungen und

## Der Umgang mit Rückenschmerz hat sich geändert

Leitlinien zur Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen sowie aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Der Umgang mit dem Rückenschmerz hat sich geändert. Die zentrale Fragestellung lautet jetzt: „Was hält den Rücken gesund?“, und nicht: „Was macht den Rücken krank?“

„Negative“ Botschaften wie „Krummes Heben führt zum Bandscheibenvorfall“, „Falsches Sitzen ist schädlich für die Bandscheiben“ oder: „Die Wirbelsäule ist anfällig und sollte geschont werden“ fördern eher negative Gedanken und Gefühle und führen damit zu Vermeidungsverhalten und Hilflosigkeit.

Diese Botschaften werden durch eine positive, realistische Betrachtungsweise ersetzt, z. B.: „Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos!“ (keine Angst vor Rückenschmerzen), „Bewegung ist gut: oft, varianten-



Hilfe zur Selbsthilfe durch eine Triggerpunktmassage.



*Bewegungsfreude, Gruppendynamik und Beweglichkeit im „Beweglichen Kreis“*

reich und vielfältig“ (keine Angst vor falschen Bewegungen), „Es gibt nicht die einzig richtige Haltung!“ (keine Angst vor falschem Sitzen und falschen Haltungen) oder „Rückenschmerzen lassen sich beeinflussen!“ (keine Angst vor Hilflosigkeit).

Durch die beiden Leitziele der Neuen Rückenschule: „Rückengesundheit fördern“ und „einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorbeugen“ sind vor allem Menschen angesprochen, die sich wenig bewegen, schon Rückenschmerzen hatten, ärztlich abgeklärte, unspezifische Rückenschmerzen haben, Risikofaktoren für Rückenschmerzen aufweisen oder ihr Risiko selbst als hoch einschätzen. Selbst chronische Schmerzpatienten können nach Absprache mit dem Arzt am multimodalen Programm teilnehmen, sofern sie in der Lage sind, sich aktiv an den Bewegungsprozessen zu beteiligen.

Die Auswahl der Praxisbausteine für die Kurs- und Stundengestaltung orientiert sich konsequent an den Zielen der Neuen Rückenschule sowie an den Erwartungen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

Im modulartigen Baukastensystem der Neuen Rückenschule sind im Vergleich zur klassischen Rückenschule (Tab.1) neue Inhalte hinzugekommen, z. B. Strategien zur Schmerzbewältigung und Strategien zur Stressbewältigung.

## *In der Neuen Rückenschule hat sich auch das Bild des Rückenschullehrers verändert*

Bestimmte Inhalte haben an Gewicht gewonnen, z. B. die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, Kleine Spiele, Lifetimesport (Joggen, Walken etc.). Wieder andere Inhalte verlieren im Gesamtkontext etwas an Bedeutung, z. B. die Übungen zur Haltungs- und Bewegungsschulung.

Die neue Rückenschule erhält einen mittel- und langfristigen Aufbau in Form eines Stufenplanes. Resultierende Vorteile sind:

1. eine nachhaltige Bindung der Kursteilnehmer an eine gesundheitsorientierte Bewegung,
2. die Kursteilnehmer erfahren eine geführte Begleitung in ihrer Verhaltensänderung.

So werden die Inhalte der Neuen Rückenschule in einem Kurssystem aus Einführungskurs und sich daran anschließenden Aufbaukursen angeboten.



*Druckpunkte zur Verbesserung der Rückenwahrnehmung*

	<b>Klassische Rückenschule</b>	<b>Neue Rückenschule</b>
Rückenschmerzen	medizinisches Modell	bio-psycho-soziales Modell
Zielgruppenfindung	keine systematischen Maßnahmen	Indikationsbögen Individueller Ansatz und Setting-Ansatz
Leitziele	Rückenschmerzen vorbeugen bzw. kontrollieren	Verbesserung der Rückengesundheit Verhinderung einer Chronifizierung
Inhaltsschwerpunkte	theorielastig viel Haltungsschulung (aufrechte Haltung – Zahnradmodell) geringer Trainingsteil	multimodal bewegungsorientiert (intensiver Übungsteil, aufrechte und dynamische Haltung)
Gesundheitspädagogische Ausrichtung	Abbau von Risikofaktoren (Risiko-, Defizit-, Krankheitsorientierung) Falsch-richtig-Dichotomie sachorientiert – „Schulcharakter“	Aufbau von Schutzfaktoren und Verminderung von Risikofaktoren ressourcenorientiert handlungs- und erlebnisorientiert teilnehmerorientiert
Methodik	vortrags- und informationslastig Einzelarbeit deduktive Lehrmethode Belehrung, Kontrolle	geeigneter Methodeneinsatz (induktive und deduktive Lehrmethode, Partner- und Gruppenarbeit) Information, Beratung, Unterstützung
Menschenbild	Patient	Teilnehmer ist mündig, selbstbestimmt und gleichberechtigt
Kursleiter	Experte	Berater, Moderator, Vorbild
Dauer der Rückenschule	Begrenzung meist auf einen Kurs	mehrstufig – mehrere aufeinander aufbauende Kurse
Evaluation	selten durchgeführt, Abfrage	Abfrage, qualitative und quantitative Tests, standardisierte Evaluationsbögen
Weiterbildung der Kursleitung	heterogene Ausbildungsstruktur	einheitlich (Richtlinien der KddR)

Tabelle: Vergleich von Klassischer und Neuer Rückenschule (aus Kempf u. Kuhnt 2011)



Erfolgskontrolle durch eine Befindensabfrage vorher – nachher mit Hilfe eines Schmerzplakates

In der Neuen Rückenschule hat sich auch das Bild des Rückenschullehrers verändert. Spätestens durch den von der Ottawa-Charta for Health Promotion der WHO 1986 initiierten Paradigmenwechsel, der auf ein höheres Maß an Selbstbestimmung und Selbstbefähigung abzielt, wird klar, dass die Prinzipien der traditionellen Gesundheitserziehung durch teilnehmerorientierte Ansätze zu erweitern sind. Der Kursleiter als Rückenexperte sieht den Teilnehmer hier gleichberechtigt als selbstbestimmte, mündige Person. Er ist deshalb Experte, Coach, Moderator, Vorbild und professioneller Dienstleister (Kempf 2010).

### **Besonderheiten der Neuen Rückenschule aus der Sicht des Rückenschullehrers**

Die Neue Rückenschule bietet dem Rückenschullehrer gegenüber der klassischen Rückenschule zahlreiche Vorteile, allerdings nur, wenn er sie zu nutzen weiß:



*Dynamisches, variables Sitzen in einer Gruppenchoreografie*

Der Kursleiter ist nicht mehr an ein starres Programm gebunden, das fast minutiös die Inhalte vorgibt, die er dem Teilnehmer zu vermitteln hat. Er kann daher – selbst bei einem geplanten 10-stündigem Kursprogramm – in erheblich höherem Maße situativ und kreativ auf die Erwartungen, Wünsche und Voraussetzungen der Teilnehmer eingehen. Dies führt, im Sinne eines Abgleichs von Erwartungen und Erfahrungen, zu größeren Erfolgserlebnissen der Teilnehmer.

Der Kursleiter verfügt über umfangreichere Handlungsspielräume und kann, je nach Zielgruppe, im Rahmen des Konzeptes der Neuen Rückenschule das Programm selbst zusammenstellen. Hilfreich sind dabei einzelne Praxisbausteine, die Fein- oder Feinstziele ansteuern.

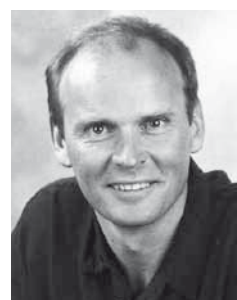
Der Kursleiter kann seine fachliche Kompetenz in den einzelnen Modulen verbessern bzw. seine Stärken deutlich wirkungsvoller ausspielen. Er ist nicht mehr nur Vermittler eines Programms, sondern seine Person und seine Stärken spielen für den Erfolg der Teilnehmer eine entscheidende Rolle.

Die Teilnehmer erleben innerhalb des zweieinhalb bis drei Monate dauernden Basis-, Grund- oder Einstiegskurses direkte Erfolge, die nicht nur die eigene Stimmung, sondern auch die Gruppendynamik verbessern.

## Direkte Erfolge erleben

Fast alle Rückenschullehrer, die bisher die Neue Rückenschule erlebt haben, berichten durchweg, dass es „jetzt endlich wieder Spaß mache, Rückenschulkurse zu geben“. Will der Kursleiter begeistern, muss er selbst begeistert und mit Spaß und Freude bei der Sache sein.

Doch jede Medaille hat zwei Seiten. Die Freiheiten und Möglichkeiten, die der Rückenschullehrer als Pädagoge, Coach, Moderator und Vorbild jetzt hat, setzen natürlich voraus, dass er über die entsprechende Fach-, aber besonders auch über Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz verfügt und es versteht, die Fähigkeiten situativ zum Wohle seiner Teilnehmer einzusetzen.



### Kontakt

Hans-Dieter Kempf  
Hirschstr. 58  
76137 Karlsruhe  
Tel. 0721 814404  
Hans@DieRueckenschule.de  
www.dierueckenschule.de