

Kempf, H.-D. (2003). Die Rückenschule des Forum: Gesunder Rücken- besser leben e.V. Die Säule, 13, 192-198 (eingereichte Textvorlage)

Die Rückenschule des Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V.

Zusammenfassung

Die Rückenschule ist ein bewegter, aktiver und Freude vermittelnder Gruppenkurs, der seine Teilnehmer in der Umsetzung ihrer Ziele (z.B. Aufbau und Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität) unterstützt. Die Rückenschule ist auf die positive Beeinflussung von Verhalten, Befinden und somatischer Vorgänge ausgerichtet. Sie nutzt dabei den Zusammenhang zu psychologischen, kognitiven und emotionalen Faktoren und sieht nach dem Grundsatz der Ganzheitlichkeit den Menschen eingebunden in seine sozialen Beziehungen, in strukturelle Gegebenheiten und kulturelle Einflüsse. Wir als Rückenschullehrer arbeiten interdisziplinär, lassen die Erkenntnisse verschiedener Wissenschaftsbereiche in unsere Arbeit einfließen, sehen aber unsere ganz besondere pädagogische Aufgabe.

1.0 Was will Rückenschule des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. ?

Sie hilft den teilnehmenden Menschen ein eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes Handeln aufzubauen oder weiter zu entwickeln und dadurch deren individuelles Gesundheitspotential zu fördern. Die FORUM-Rückenschule ist ein Teil eines ganzheitlichen Weges, der eine bewusste und aktive Lebensführung anstrebt.

1.1 Die übergeordneten Zielsetzungen der Rückenschule

Die strukturierten Lern- und Übungsprogramme der Rückenschule zielen darauf ab, den Teilnehmern (*) Wege aufzuzeigen und sie dabei zu begleiten, um

- ihre individuelle körperliche und seelische Gesundheit wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten
- eigenverantwortlich, selbsttätig und kompetent einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu realisieren, z.B. mit sportlicher Aktivität zu beginnen, dabeizubleiben und auch nach dem Kurs weiterzuführen
- besser mit Beschwerden, bzw. Missbefinden umgehen zu können und diese zu reduzieren
- ihre Körperwahrnehmung zu verbessern, einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper aufzubauen und rückenfreundliche Verhaltensweisen zu entwickeln

- ihre körperliche Fitness und Belastbarkeit zu verbessern
- Freude zu erleben und das aktuelle Wohlbefinden zu steigern
- ihre Motivation zu fördern.

Die übergeordneten Zielsetzungen finden sich wieder in den Bös und Brehm (1998, 2003) formulierten Kernzielen sportbezogener Gesundheitsprogramme. Gesundheitssport zielt demnach nicht nur auf Gesundheit (Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden, Verminderung von Risikofaktoren, Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen), sondern auch auf das Verhalten (Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität) und auf Verhältnisse (Verbesserung der Bewegungsverhältnisse). Angestoßen durch den Paradigmenwechsel der Ottawa-Charta for Health.Promotion (WHO 1986), die auf ein höheres Maß an Selbstbestimmung und Selbstbefähigung abzielt, wird der Risikoansatz, der bis heute eine wesentlich Grundlage für die Konzeption von Gesundheitsbildungsprogrammen darstellt, zunehmend ergänzt durch einen lebensstil- und ressourcenorientierten, *salutogenetischen Ansatz*, mit dem Ziel, die Bedingungen und Ursachen von Gesundheit positiv zu beeinflussen. So werden in einem umfassenderen Modell die Prinzipien der traditionelle Gesundheitserziehung erweitert durch Ansätze der Gesundheitsförderung, die z.B. die Zusammenarbeit der Experten mit den Adressaten sowie die Befähigung der Betroffenen zu Selbsthilfe und Eigenverantwortlichkeit durch Stärkung ihrer Kompetenzen als unerlässlich ansehen (Bengel 2003). *Wir wollen die Eigenverantwortung unserer Teilnehmer stärken.*

(*) Wenn wir von Teilnehmern, Sportlehrern usw. sprechen, ist damit immer auch die weibliche Form gemeint.

1.2 Die Rückenschule umfasst mehrere Ziel- und Arbeitsbereiche

Die übergeordneten Ziele lassen sich aus didaktischen Gründen in folgende Zielbereiche ordnen, die in den entsprechenden Arbeitsbereichen methodisch umgesetzt werden. Zugrunde liegen verschiedener Prinzipien eines gesundheitsorientierten Bewegungsverständnisses wie *Ganzheitlichkeit, positive Motivation, Geselligkeit, Toleranz, Regeneration und Integration* (Kempf 1990, 1992)

Zielbereich	Ziel	Arbeitsbereich
Affektiv-emotional	Erleben freudbetonter Bewegung	Erlebnisorientiert
Kognitiv	Vermittlung von Kenntnissen	Pädagogisch
Physiologisch / Motorisch	Verbessern der Handlungsfähigkeit	Funktionell
Sozial	Verbessern der sozialen Kompetenz	Psychosozial

Hierzu zählen beispielsweise:

- *Erleben freudbetonter Bewegung:* Gemeint sind damit alle affektiv-emotionalen Ziele, welche direkt mit dem Gefühls- und Stimmungsbereich des Menschen gekoppelt sind und Antriebe für gesunde Verhaltensweisen und Verhaltensmodifikationen geben können wie z.B. Erleben von Spaß und Freude im Spiel und in der Bewegung, positiven Gruppenerlebnissen, Erfahren von Wohlbefinden, Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, realistische Selbsteinschätzung und Erkennen der Leistungsfähigkeit, Förderung der Eigenverantwortung, Schaffung von Selbstvertrauen und Entwicklung von Kreativität.
- *Vermittlung rükkenspezifischer Kenntnisse:* Hierzu gehören in erster Linie alle Ziele, die in den Bereich des Denkens und Wissens fallen, z.B. Kenntnisse der wichtigsten anatomischen und physiologischen Grundlagen, Auswirkung und Durchführung von Bewegung und Entspannung, rückenfreundliches Alltagsverhalten, Grundlagen einer gesunden Lebensführung (Handlungs- und Effektwissen).
- *Verbesserung motorischer Handlungsfähigkeit:* Gemeint ist damit das Erlernen von regulativen Bewegungsabläufen, das Erarbeiten von Handlungsalternativen, die Verbesserung motorischer Eigenschaften (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, etc.) und der Ausgleich von Alltagsbelastungen durch Bewegungstraining.
- *Verbesserung sozialer Kompetenz:* Soziale Interaktion, Kommunikation und Rücksichtnahme auf andere Gruppenmitglieder, gemeinsames Spielen und kooperatives Lösen von Aufgaben sind Zielsetzungen, die in einem Gruppenkurs für einen situationgerechten und respektvollen Umgang der Gruppenmitglieder untereinander anzustreben sind.

Die einzig richtige Haltung gibt es nicht. Handlungen sind aufgrund ihrer jeweiligen Situation veränderbar und variabel. Deshalb wollen wir Handlungsalternativen erarbeiten und Körperwahrnehmung fördern

1.3 Der Mensch ist das Maß aller Dinge!

Nicht alle Zielsetzungen lassen sich gleichermaßen in einem Rückenschulkurs realisieren. Wir unterscheiden deshalb *kurzfristige*, eher *praxisnahe Lernzielen* wie z.B. das Erlernen von Kräftigungsübungen und das Erarbeiten rückengerechter Verhaltensweisen von eher langfristigen Lernzielen wie z.B. der Entfaltung der Körperwahrnehmung oder der Modifikation von Verhaltensweisen. Wichtig für den Erfolg der Teilnehmer im Kurs ist die Tatsache, dass

sich die Betroffenen aktiv beteiligen können und sich mit ihren individuellen Zielen im Kurs wieder finden. Eine Klärung der Motive trägt deshalb zur Kongruenz von Erwartungshaltung und Zieldefinierung bei allen Beteiligten bei und unterstützt bei erfolgreicher Umsetzung die Motivation zum präventiven Handeln.

Die Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen unserer Teilnehmer sind wichtig für unser Handeln

2.0 Die Inhalte der Rückenschule – eine multimodale Konzeption

Die Rückenschule des FORUMS umfasst ein ganzes Maßnahmenbündel, um der Vielfältigkeit und Unterschiedlichkeit der Zielgruppe gerecht zu werden. Die zentralen Bausteine (Module) sind.

2.1 Einstieg, Erfahrungsaustausch, Gespräch

Die Gruppengespräche ermöglichen den Teilnehmern den Erfahrungsaustausch und geben dem Kursleiter die Möglichkeit, zu Beginn auf die Stunde einzustimmen und abschließend die Inhalte zusammen zu fassen. Die Initiierung von Gesprächsrunden und Gruppenarbeit nutzt bewusst die Erfahrungspotentiale der Teilnehmer.

Einstiegsgespräch, Erfahrungsaustausch, Abschlussgespräch	
Ziele: Ermittlung der Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmer Klärung individueller und gesundheitlicher Probleme, z.B. Schwierigkeiten bei der Umsetzung Wiederholbarkeit und Nachvollziehbarkeit der Inhalte	Inhalte: Eingangsscheck (Fragebogen) Erfahrungsaustausch (Lösung auftretender Schwierigkeiten) Eingangsgespräch (Stundenthemen, Reflexion der vorangegangenen Stunde) Beantwortung von Fragen (ggf. bei Wunsch länger Zeit lassen) Wiederholung und Zusammenfassung der Stunde und Ausblick auf das nächste Stundenthema Abschlussgespräch Blitzlicht, Quiz, Fragebogen, Abschlussbefragung Strategien zur Verhaltensmodifikation

	Austeilen von Unterlagen zum Thema und Übungsanleitungen
--	--

2.2 Wissensvermittlung, Information

Kurze Theorieeinheiten, praxisbegleitende Informationen sowie Kursmaterialien zeigen die Hintergründe und die Wirkung der angebotenen Praxiselemente und helfen bei deren Umsetzung. Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmer zu "Laienexperten" ausgebildet, die selbständig und eigenverantwortlich Gefahrenpotentiale, aber auch Gesundheitsressourcen erkennen und beeinflussen sollen. Erarbeitende Lehrverfahren unterstützen die Eigentätigkeit der Teilnehmer.

Ziele: - Kennen lernen der wichtigsten theoretischen Grundlagen zur Rückenschule	Inhalte: Wirbelsäule, Bandscheibe, Muskulatur, angrenzende Bereiche Erkrankungen der Wirbelsäule (Ursache, Therapie, Prognose) Schmerz und Schmerzverarbeitung, Soforthilfemaßnahmen Haltung und Psyche, Stress und Stressverarbeitung Strategien zur Verhaltensmodifikation Haltung (Sitzen, Stehen Heben, usw.), Rücken und Bewegung Ergonomie im Alltag und am Arbeitsplatz (Verhältnisprävention), Rücken und Ernährung, Sportarten in der Freizeit, Einführung in das Ausdauertraining (z.B. Schwimmen, Aquatraining), Ernährung, Übergewicht, bewusst essen
--	--

2.3 Aufwärmen und Kleine Spiele - Einstimmung

Spaß, Freude an der Bewegung und eine positive Gruppendynamik sind wichtige Faktoren für Teilnehmer zur Aufrechterhaltung einer begonnenen Aktivität. Kleine Spiele sind Bewegungsspiele, die neben einem physischen Aufwärmen auch ein Abschalten vom Alltag, eine Sensibilisierung für kommende Stundeninhalte, eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und eine verbesserte Kommunikation und Integration bewirken. Aerobe Aufwärmformen wie Walking, Laufen und Aerobic dienen zusätzlich der Einführung ins Ausdauertraining.

Ziele: Physisches Aufwärmen (langsame Aktivierung des Organismus) und psychische Einstimmung, Lösen von Anspannungen Einstimmen auf die Stunde, Motivation zur Bewegung und Schaffen einer gelockerten Atmosphäre Begrüßung und Kontaktaufnahme zu anderen Gruppenmitgliedern	Inhalte: Aufwärmspiele ohne/mit Handgeräten Geh- und Lauschule, Walking und Aerobic Sensitive Spiele (allein, mit Partner, in der Gruppe) Tänze, Folklore, Kennenlernspiele
---	--

2.4 Verhaltenstraining und Aktivitäten des täglichen Lebens

Die Rückenschule des FORUMS beinhaltet im engeren Sinn den gezielten Erwerb rückenfreundlicher Verhaltensweisen. Hierfür ist Grundlage, die Sensibilität der Teilnehmer für ihren Körper, ihre Haltung und ihre Bewegungen zu entwickeln und damit ihre Innensicht zu verbessern. Methoden wie Selbstbeobachtung, Demonstration und Verbalisierung des individuellen Verhaltens, mentales Training und Vergleich von Selbstbild und Fremdbild durch den Einsatz visueller Medien fördern diesen Prozess.

Ziele: Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls Erlernen und Üben alternativer, rückenfreundlicher Bewegungsmuster und Verhaltensweisen (Sensibilisieren) Verbessern der Alltagsmotorik Praktisches Anwenden von Strategien zur Änderung und Stabilisierung erlernter Verhaltensweisen Erkennen der belastenden Aspekte im Arbeitsalltag	Inhalte: Übungen zur Körperwahrnehmung Beckenkipfung (Sitz, Stand, Vierfüßler, Liegen) Grundhaltungen (Sitzen, Stehen, Liegen), Wechsel der Körperpositionen, Funktionskreise des Alltags (Hinsetzen, Aufstehen ...), Gehen und Laufen, Bücken, Heben, Tragen, Schieben und Ziehen Aktivitäten des täglichen Lebens Arbeitsweisen im Beruf Rückenparcours Bewegungsanalysen (Spiegel, Video, o.ä.)
--	--

2.5 Funktionelle Gymnastik

Die "Funktionelle Gymnastik" bildet zusammen mit dem Verhaltenstraining den inhaltlichen Schwerpunkt des Rückenschulprogramms. Nicht eine umfangreiche Übungsfülle im Sinne der Vielseitigkeit steht hier im Vordergrund, sondern das gezielte Erlernen einfacher und effektiver Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Die methodischen Prinzipien vom "Leichten zum Schweren", vom "Einfachen zum Komplexen" und vom "Bekanntem zum Unbekannten" leiten den Kursleiter bei seiner Auswahl.

Ziele: Aufrichtung und Wirbelsäulenstabilisation Erlernen und Üben funktioneller Übungen (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation, Koordination) Verbessern motorischer Eigenschaften	Inhalte: Muskelfunktions- und Koordinationstests Übungen zur Wirbelsäulenstabilisation Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Koordination (Propriozeption) und Mobilisation Funktionelle Gymnastik mit und ohne Handgerät Spezielle Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz, Aktivpausen Heimprogramme
---	---

2.6 Entspannung

Die Entspannung nimmt durch ihre zahlreichen positiven Eigenschaften eine wichtige Stellung im Rückenschulkurs ein. Sie unterstützt das Erreichen eines aktuellen und langfristigen Wohlbefindens, bewirkt eine psychische und physische Gelöstheit und hilft dem Teilnehmer, verkrampte Muskelpartien mit Tiefenwirkung zu lösen. Es werden solche Verfahren ausgewählt, die auch Ungeübten eine schnelle Wahrnehmung eines Entspannungsgefühls ermöglichen und Zuhause oder im Alltag von den Teilnehmern leicht nachzuvollziehen sind.

Ziele: Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls Erfahren verschiedener Entspannungsverfahren und einer tiefen Entspannung,	Inhalte: Progressive Relaxation Formen des autogenen Trainings Atementspannung, Entspannung mit Musik Phantasiereise, Reise durch den Körper Formen aus dem Feldenkrais, Tai Chi,
---	---

Entwicklung einer Entspannungsfähigkeit	QiGong, Eutonie Partnerentspannungsübungen Bewegung und Stretching Eigenmassage
---	--

3.0 Die Rückenschule als komplexes Kursmodell

Die Rückenschule des FORUMS bezeichnet einerseits den eigentlichen Rückenschulkurs, bezieht sich andererseits aber auch auf ein *komplexes, stufenförmiges Kursmodell*, das in seinem Differenzierungs- und Spezialisierungsgrad sehr unterschiedlich ist:

- Die FORUM-Rückenschule als Basiskurs vermittelt den Teilnehmern die allgemeinen Grundlagen zur Rückenschule.
- Der Rückenschulkurs für Fortgeschrittene (Aufbaukurs) baut systematisch auf den erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten aus dem Grundkurs auf. Detaillierte Fragestellungen werden behandelt sowie die konditionellen Anforderungen deutlich erhöht.
- Das Rückentraining des FORUMS zielt auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, speziell der Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Empfehlenswert ist hier auch die Kombination mit einem Ausdauertrainingsprogramm wie Walking, Laufen, Schwimmen und die Hinführung zum selbst- und fremdorganisierten Life-time-Sport.
- Die Therapeutische Rückenschule wendet sich an Teilnehmer mit Krankheitsbildern / Symptomen der Wirbelsäule oder an chronischen Rückenschmerzpatienten. Sie zielt auf eine Rekonditionierung, eine psycho-physische Stabilisierung und eine Verbesserung der Lebensqualität.
- Die Rückenschule am Arbeitsplatz orientiert sich ganz an berufs- und arbeitsplatzspezifische Gegebenheiten und hat wie die Anschlussprogramme den direkten Transfer der Inhalte an den Arbeitsplatz zum Ziel.
- Die Rückenschule für Kinder richtet sich an Kinder, Jugendliche und ihre Eltern und besteht vor allem aus Bewegungsprogrammen die eine ganzheitliche Entwicklungsförderung anstreben.

Abhängig von der Zielgruppe, den organisatorischen Bedingungen und Bedürfnissen des Anbieters können die Form und die Dauer der Rückenschule sich unterscheiden. So finden wir die „Rückenschule in der Arztpraxis“, die „Rückenschule im Wasser“, „Bücken, Heben und Tragen auf dem Bau“, Seminare wie „Fit for works“ oder auch Vorträge „Sitzen am Bildschirm“. Bei den Angeboten sollten wir nicht aus dem Augen verlieren, dass diese Angebote eingebunden sind in eine Struktur und ein Netzwerke gesundheitsfördernder Maßnahmen.

4.0 Die Rückenschule ist eine pädagogische Aufgabe

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer Rückenschule sind oft sehr unterschiedlich. Die Gruppenzusammenstellung, die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer, das Lerntempo, die Stärken des Kursleiters und die situativen Gegebenheiten sind variable Größen. Der Kursleiter ist deshalb gefordert, bezogen auf seine jeweilige Situation die strukturierten Lern- und Trainingssequenzen des Kurses bzw. der Stunden zu verändern und dabei immer die nachfolgenden methodischen und didaktischen Grundsätze berücksichtigen.

- Die Stundeninhalte müssen je nach Vorerfahrung und Leistungsfähigkeit differenzierbar sein (z.B. durch Übungstempo, Widerstandwahl) um die individuellen Eigenschaften oder Wünsche berücksichtigen zu können (*Differenzierung und Individualisierung*).
- Die Stundeninhalte müssen von dem Teilnehmer verstanden werden, einen Alltags- und Lebensbezug haben und somit umsetzbar sein (*Anschaulichkeit*).
- Pestalozzis pädagogisches Konzept „Lernen mit Herz, Hand und Hirn“ umschreibt am besten die Absicht des Lernens, Erfahrens und Erlebens mit möglichst vielen Sinnen (*Bewusstheit*).
- Eigenständige und eigenverantwortliche Auseinandersetzung mit den Inhalten, z.B. durch Bewegungsaufgaben, ist unabdingbar, schon aufgrund der langfristigen Zielsetzungen (*Selbsttätigkeit*).
- Aufmunternde Aufgabenbeschreibungen, auffordernde Geräte und Neugier weckende Inhalte unterstützen das Prinzip der Vielseitigkeit, ein möglicher Grund für die rege Teilnahme eher antriebsschwacher Personen (*Vielseitigkeit*).
- Zu einer sorgfältigen Durchführung der Rückenschule gehört die Abgleichung der Ziele und der durchgeführten Maßnahmen (Stunden, Trainingsprogramme) durch entsprechende Kontrollen wie regelmäßige Gespräche, motorische Tests, Fragebögen und Selbstbeobachtungsbögen (*Planmäßigkeit*).
- Konzepte der Gesundheitspsychologie legen nahe, dass ein Verhalten nur dann vom Teilnehmer durchgeführt wird, wenn es für den Lernenden bedeutsam ist (*Bedeutsamkeit*).

5.0 Das Besondere an der Rückenschule des FORUMS – Charakteristika und Historie

Die verschiedenen Rückenschulansätze verwenden je nach Sichtweise des Menschen unterschiedliche Zugangsweisen. Eine *medizinisch funktionell orientierte* Zugangsweise sieht die Ursachen für Beschwerden und deren Therapieansätze vorwiegend im somatischen Bereich, eine *medizinisch-psychologische* Zugangsweise erweitert das Vorgehen noch um

psychologische Aspekte. **Unsere sportpädagogische Zugangsweise** orientiert sich an einem *ganzheitlichen Menschenbild*, das den Menschen in seiner biopsychosozialen Gesamtheit und seinen Wechselwirkungen mit der Umwelt betrachtet. Deshalb kommt es bei der Konzeption zu einem Zusammenfließen von Erkenntnissen verschiedener Wissenschaftsbereiche (Medizin, Psychologie, Sportwissenschaft, Pädagogik etc.). Obwohl die Gründungsinitiative des FORUMS damals von Orthopäden ausging (H. Kalinke, W. Krause) war die praktische Ausrichtung der Rückenschule des FORUMS durch die frühe Verbindung mit Sportwissenschaftlern eine ganzheitliche, angelehnt an die damals existierenden präventiven Konzepte der „Karlsruher Rückenschule“ (H.-D.Kempf und W.Lutz) und der „Heidelberger Rückenschule“ (A.Reinhardt). In den Folgejahren wurde das *Modell der „Karlsruher Rückenschule“* zunehmend das *Konzept der FORUMS-Ausbildungen* und durch seinen Verbreitungsgrad auch Grundlage weiterer, auch ganz aktuell entwickelter Rückenschulmodelle (z.B. „Sanfte Rückenschule“ der AOK 2001 von Brehm & Buskies).

5.1 Sind die Inhalte der Rückenschule des FORUMS noch zeitgemäß?

In diesem Zusammenhang stellt sich natürlich die Frage, ob die Ziele und Inhalte des Rückenschulkonzeptes noch zeitgemäß sind?

- Das Programm der FORUM-Rückenschule hat sich bewährt. Die Ziele und Inhalte sind klar strukturiert und so angelegt, dass auch neue Erkenntnisse mit einfließen können. *Evaluationsergebnisse* belegen abhängig vom Untersuchungsgegenstand *die Wirksamkeit der Rückenschule*. Kritische Bewertungen der präventiven Rückenschule (HTA-Gutachten), die im Widerspruch zu den positiven Erfahrungen der Praxis stehen, erfordern eine weitere Erforschung.
- Die FORUM-Rückenschule beinhaltet die *positiven Elemente*, die Menschen benötigen, um den Einstieg in die körperliche Aktivität zu finden und dabeizubleiben: Bewegungsfreude und positive Erfahrungen mit sportlichen Aktivitäten, Aufmerksamkeitslenkung und Körperwahrnehmung, Sammeln von Handlungserfahrungen, Erfolgserlebnisse und Rückmeldung der Fortschritte.
- Die FORUM-Rückenschule hat als *ganzheitliches Programm* Auswirkungen im physischen, kognitiven, psychischen und sozialen Bereich. Sie orientiert sich am Lebensstilkonzept der Teilnehmer (Einbindung der Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer), verbindet spezifische (Krafttraining, Reduzierung Lastgewicht) und nicht-spezifischer Interventionsstrategien (Zeitmanagement, Gruppenarbeit) und versucht Gesundheitsressourcen wie körperliche Aktivität und Fitness, Wissen, soziale Unterstützung und Situationskontrolle zu stärken.
- Die FORUM-Rückenschule hat eine *primär-, sekundär- und tertiärpräventive* Ausrichtung

(s.a. Rückenschule als Kursmodell). Die fließenden Übergänge bereiten in der Praxis allerdings häufig Schwierigkeiten.

- Die Qualität und der Erfolg hängen in erster Linie von den Qualitäten des Kursleiters ab. Zu diesen gehören neben einer entsprechenden Fach- und Methodenkompetenz in ganz erheblichem Maße Sozialkompetenz, wie z.B. Auftreten, Zuverlässigkeit, Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Engagement.

5.2 Was hat sich in 17 Jahren Rückenschule geändert?

Die Entwicklungen unserer Rückenschule können wir aus fachlich-inhaltlicher Sicht und aus organisatorischer Sicht betrachten. Geändert haben sich:

- Allgemeine Inhalte: Das Konzept „Karlsruher Rückenschule“ bestand 1986 aus dem funktionsgymnastisch orientierten Programm „Aktives Rückentraining“, das eingebunden war in spielerische Aufwärmformen, Kleine Spiele, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsformen, Information und Gespräch. In den folgenden vier Jahren wurde das Konzept unter Mithilfe von Orthopäden, Krankengymnasten und Psychologen nicht nur um das zentrale Modul rückengerechtes Verhaltenstraining, Haltungsschulung, Verhaltensmodifikation und Ergonomie (Verhältnisprävention) ergänzt, sondern die bisherigen Inhalte wurden so erweitert, dass sie sich unwesentlich von den heutigen Inhalten unterscheiden (Kempf 1988).
- Spezielle Inhalte: Im Verhaltenstraining werden statt starrer, roboterähnlicher Oberkörperbewegungen jetzt aktive, bewusste Handlungsvarianten geschult. Abhängig von den persönlichen Voraussetzungen und situativen Gegebenheiten werden Haltung und Bewegung gemeinsam mit dem Teilnehmer individuell erarbeitet. In die Funktionelle Gymnastik fließen neue Erkenntnisse der Sportwissenschaft, z.B. das „sanftes Krafttraining“ oder die „Renaissance des dynamischen Dehnens“. Bisherige Standardübungen werden nach ihrer Wirkung untersucht, der Beckenboden und das segmental stabilisierende System als Trainingsziel entdeckt und neue Trainingsgeräte wie das Thera-Band eingesetzt. Rückentraining ist nicht nur ein Training der Rückenmuskulatur, sondern letztlich Ganzkörperarbeit, was die Berücksichtigung angrenzender Bereiche (Gelenke, Extremitäten) einschließt. Das Koordinationstraining, im speziellen die Schulung der Tiefensensibilität (Propriozeption), erlangt größere Beachtung und auf die Bedeutung der Körperwahrnehmung wird in neuester Zeit wieder stärker hingewiesen. Eine Hinführung in Formen des Ausdauertraining wie Walking, dynamisches Laufen und Aerobic soll sich deren positiven Wirkungen zu Nutze machen, übrigens in klinischen Programme seit jeher Bestandteil (siehe Bad Oynhausen).
- Das Kursmodell: Der erste Kurs 1986 bei der AOK Karlsruhe fand damals mit 120

Anmeldungen eine beträchtliche Resonanz. Schon 1988 wurden in jährlich 50 Kursen ca. 700 Menschen betreut. Das hatte zur Konsequenz dass neben der Rückenschule noch Aufbaukurse und Wirbelsäulengymnastikkurse angeboten wurden. Gleichzeitig entwickelte die Firma Motio zunehmend Programme im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, die bundesweit installiert wurden. Heute ist die FORUMS-Rückenschule nicht nur stufenförmig und weiter ausdifferenziert, sie ist meist auch eingebunden in ein Netzwerk von flankierten Maßnahmen.

- Die Finanzierung: In der Zeit von 1989-1996 hatte die Rückenschule, zumindest was die Anzahl der durchgeführten Kurse anging, ihren Höhepunkt. Mit der Einführung des §20 im SGBV waren die Krankenkassen aufgefordert aktiv Gesundheitsförderung zu betreiben und die Rückenschule war ein wichtiges Marketinginstrument. Das hatte leider auch zur Folge, dass durch den Bedarf an Rückenschulkursen die inhaltliche und personelle Qualität oft litt, so dass im puren Aktionismus „schnell mal eine Rückenschule“ installiert wurde und dass Menschen zum x-ten Mal unentgeltlich den gleichen Basiskurs besuchen durften. Das änderte sich schlagartig, als 1997 mit der Abschaffung des §20 die finanzielle Unterstützung seitens der Krankenkassen untersagt wurde. Nicht nur viele haupt- und freiberuflichen Sportlehrer wurden "arbeitslos", auch der Rückgang im Aus- und Fortbildungswesen war drastisch. Diese Situation war eine Chance zur Neuorientierung, denn jetzt wurde vermehrt nach der *Qualität der Angebote* und dem *Nutzen* gefragt. *Die Rückenschule des FORUMS bestand weiter*
 - durch die Selbstfinanzierung der Teilnehmer in Vereinen, Volkshochschulen, Studios und dem freiem Markt,
 - über eine Finanzierung der Arbeitgeber als Maßnahme einer umfassenderen betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Arbeitsschutzgesetz und der Bildschirm- bzw. Lastenhandhabungsverordnung als gesetzliche Grundlage
 - über §43 Nr.2 SGBV als Leistung der Rehabilitation (Therapeutische Rückenschule) zur Erreichung und Sicherung der Ziele der Rehabilitation Gesetzliche Krankenkassen unterstützen nach Vorlage einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung die Maßnahmen oder führen sie selbst durch.

Seit dem Jahr 2000 ermöglicht die Neufassung des §20 SGB V den Krankenkassen wieder in begrenztem Maße die Möglichkeit zur Prävention, übrigens ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Hierfür einigten Sie sich die Kassen 2001 auf gemeinsame Handlungsfelder und Kriterien, die derzeit neu überarbeitet werden. In dieser Neufassung wird im Rahmen der Primärprävention (§20 Abs.1) beim individuellen Ansatz im Handlungsfeld „Bewegungsgewohnheiten“ nicht mehr nach Organsystemen, sondern nach Zielgruppen gegliedert. Die Anbieter entsprechender Leistungen in den beiden Präventionsprinzipien „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche

Aktivität“ und „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme“ sind auf die sechs Kernziele von Gesundheitssport (s.o.) verpflichtet. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (§20 Abs.2) orientieren sich im Handlungsfeld „Arbeitsbedingte körperliche Belastungen“ die Maßnahmen am Präventionsprinzip „Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates“.

„Zurück zu den Wurzeln“ – Die Rückenschule ist ein Programm zur Prävention von degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen, bisher der wichtigste Einstiegskurs in die Gesundheitsförderung. Dennoch sollten wir uns hüten, die Rückenschule über zu bewerten und sie durch alle möglichen „neuen“ Inhalte zu überfrachten, nach dem Motto „Mehr hilft mehr“. Die Rückenschule als Basiskurs kann Impulse geben, Kompetenzen ausbilden, positive Erfahrungen vermitteln, Erlebnisse spürbar machen und persönlichen Ressourcen, z.B. motorische Eigenschaften und Entspannungsfähigkeit stärken. Betrachten wir die Entwicklung können wir feststellen, dass Neues hinzukam und Vieles wieder vergessen wurde. Dennoch stehen wir immer wieder vor denselben Fragen: Wie erreichen wir die Menschen, die es nötig hätten, aber nicht können oder von selbst kommen und wie können wir Menschen dabei unterstützen, gesundheitsförderlichen Verhalten aufzubauen und vor allem beizubehalten?

„Die schönste Kunst und die schwierigste zu erlernen, ist die Kunst zu leben“ (Jon Albert MACY) – die Rückenschule ist nur ein Baustein.

6.0 Das Forum Gesunder Rücken als Ausbildungsinstitution – Lehrplan, Qualitäten und Merkmale der Ausbildung

Das Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. feiert am 12.10.2003 seinen 15. Geburtstag.

1987 fand in Heidelberg unter Leitung von Prof. RIEDER der erste Ausbildungslehrgang zum Rückenschulleiter statt. Die Ausbildung hatte in den folgenden Jahren einen Umfang von 36 Unterrichtseinheiten. Durch den enormen Boom in den Anfangsjahren wurden bis dahin jährlich etwa 400 Rückenschullehrer neu ausgebildet. Im Mai 1994 veröffentlichte das FORUM seine Fortbildungsrichtlinien in einem 32seitigen Curriculum für die Ausbildung zum Rückenschullehrer, nach dem sich die führenden Vertreter der Rückenschulverbände kurz zuvor darauf geeinigt hatten, den Umfang der Ausbildung zum Rückenschullehrer auf 60 Unterrichtseinheiten festzulegen. Dieses Curriculum wird ständig fortgeschrieben.

6.1 Kennzeichen des Modells „2 plus 1“

Ein besonderes Kennzeichen unserer Ausbildungslehrgänge sind ihre Praxisnähe und das persönlichen Engagements der Lehrgangslleiter und der Referenten, die seit vielen Jahren mit der Rückenschule verhaftet sind. Das *Modell „2 plus 1“* gliedert die Ausbildung zum Rückenschullehrer des FORUMS in einen Basiskurs Rückenschule, eine Hospitation- und Praktikumsphase und einen Spezialisierungskurs. Im Basiskurs Rückenschule (mind. 36 UE) wird durch ein interdisziplinäres Referententeam alle grundlegenden Inhalte der Rückenschule vermittelt. Auch die Interdisziplinarität von Seiten der Teilnehmer ist von uns gewollt, denn die Diskussion, das Einbringen unterschiedlicher Erfahrungen und auch das Betrachten aus unterschiedlichem Blickwinkel halten wir für sehr gewinnbringend. Der Basiskurs schließt mit einer Prüfung ab. Danach hospitiert der Teilnehmer bei mindestens 6 Kursstunden einer Rückenschule, die von einem Kursleiter der anerkannten Rückenschulverbände geleitet wird. Danach belegt der Teilnehmer einen der drei Spezialisierungskurse (mind. 18 UE) *„Therapeutische Rückenschule“*, *„Rückenschule am Arbeitsplatz“* oder *„Rückenschule für Kinder und Jugendliche“*. Nach erfolgreichem Abschluss aller drei Ausbildungsmodule innerhalb eines Zeitraumes von zwei Jahren erhält der Teilnehmer, der über ein abgeschlossenes Medizin- oder Sportstudium oder eine abgeschlossene Berufsausbildung als Physiotherapeut, Gymnastiklehrer oder Ergotherapeut verfügt, das *Zertifikat zum „Rückenschullehrer des FORUMS Gesunder Rücken - besser leben e.V.“* mit ausführlicher Benennung des gewählten Spezialisierungskurses. Dieses Zertifikat ist zwei Jahre gültig und kann durch den Besuch einer Fortbildung des Forums oder einer von uns anerkannten Fortbildung anderer Institutionen für jeweils zwei weitere Jahre verlängert werden.

6.2 Qualitätssicherung unserer Ausbildung

Eine Überprüfung der Ausbildungslehrgänge hat die Aufgabe, den Lehrgangsablauf zu analysieren und Konsequenzen für zukünftige Ausbildungslehrgänge aufzuzeigen. Sie beinhaltet neben einer Lernerfolgskontrolle der Teilnehmer auch eine Lehrerfolgskontrolle der Referenten und der Lehrgangslleitung sowie eine qualitative Bewertung der gesamten Ausbildung oder einzelner Unterrichtseinheiten.

In allen Lehrgangsorten werden die Lernerfolgskontrollen als Lehrproben durchgeführt. Die Lehrproben werden in Kleingruppen ausgearbeitet. Der theoretische Teil beinhaltet die schriftliche Ausarbeitung einer auszuwählenden Rückenschulstunde bzw. auch die Konzeption eines Rückenschulkurses. Im praktischen Teil werden von allen Teilnehmern der Kleingruppe ausgeloste Stundeninhalte nacheinander in einem Zeitrahmen von 10-15

Minuten praktisch demonstriert. Die Beurteilung erfolgt nach den Kriterien Ansprache, Wissensvermittlung, methodischer Ausbau, Organisation und Einsatz von Hilfsmitteln. Durchgeführt wird die Beurteilung von den Teilnehmern selbst, der Gruppe und dem Lehrgangleiter. Die Ausgabe der Themen erfolgt am ersten Tag. Den Teilnehmern stehen im Lehrgang ausgewiesene Vorbereitungszeiten zur Verfügung. Den Teilnehmern werden alle schriftlich ausgearbeiteten Themen nach dem Lehrgang zugeschickt. Um eine einheitliche Vorgehensweise in allen Ausbildungsstätten zu gewährleisten, treffen sich die Lehrgangleiter und Referenten in regelmäßigen Abständen zum Erfahrungsaustausch oder zur Supervision. Die von H.-D.KEMPF und A.HERINGER erarbeitete Kursleitermappe unterstützt seit 1996 als Unterrichtsmaterial die Ausbildung.

Anschrift des Verfassers:

Hans-Dieter Kempf

Hirschstr.158

76137 Karlsruhe

www.dierueckenschule.de