

Leseprobe

Best Aging Training (IST)

Studienheft

Grundlagen des Best-Aging-Trainings

Autor

Markus Finck

Markus Finck ist Diplom-Sportwissenschaftler und hat im Bereich Alterssport an der Deutschen Sporthochschule Köln geforscht. Neben seiner Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Trainerakademie des DOSB in Köln, ist er am IST-Studieninstitut als Dozent und Autor von Studienheften beschäftigt.

6. Krafttraining

6.5 Auswirkungen des Krafttrainings im Alter

Krafttraining im Alter hat vielfältige Auswirkungen auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat und kann die Lebensqualität im Alter entscheidend verbessern.

Physiologische Trainingswirkung	Gesundheitliche Trainingswirkung
Hypertrophie der Muskulatur	■ Steigerung des Selbstbewusstseins durch Haltungsverbesserung ■ Verringerung der Verletzungsgefahr durch tendomuskuläre Gelenksicherung und Knochenkräftigung (Osteoporoseprophylaxe) ■ Senkung des Risikos chronischer Bronchitis durch Kräftigung der Brustmuskulatur
Neuromuskuläre Aktivierung der Muskulatur	■ Verbesserung der Körperwahrnehmung und Bewegungssicherheit
Verbesserung der intermuskulären Koordination von Agonisten, Synergisten und Antagonisten	■ Verringerung des Verletzungsrisikos durch Unfälle bei Bewegung, Sport und Spiel ■ Bewegungssicherheit, Bewegungsökonomie
Ermüdungsresistenz der Muskulatur	■ Förderung der Selbstständigkeit sowie Entlastung des passiven Bewegungsapparates bei „anstrengenden“ Alltagsbelastungen (Trage-, Hebe- und Haltearbeiten)

Abbildung 26: Auswirkungen des Krafttrainings
(vgl. KRUG u. a. 1998)

6.6 Trainierbarkeit der Kraft im Alter

Durch gezieltes Krafttraining lässt sich die Kraft bis ins hohe Alter auf einem höheren Niveau halten, was mehrere sportwissenschaftliche Studien gezeigt haben (vgl. RÜTHER 2000, S. 13 f.). Trainierte können höhere Kraftleistungen vollbringen als Untrainierte. Dennoch lässt die Trainierbarkeit der Kraft im Alter nach (vgl. WEINECK 2002). Allgemein bleibt festzuhalten, dass im Alter durch Krafttraining dem altersbedingten Abbau der Kraft entgegengewirkt werden kann. Aufgrund der großen Bedeutung der Erhaltung der Kraftfähigkeit im Alter, u. a. für den Stütz- und Bewegungsapparat, sollte auf jeden Fall eine ausreichende Kräftigung der Muskulatur im Rahmen des Best-Aging-Trainings stattfinden.

6.7 Training der Kraft in der Praxis des Best-Aging-Trainings

6.7.1 Diagnostik der Kraft

In der sportwissenschaftlichen Literatur liegen zahlreiche Testverfahren zur Messung der Kraftfähigkeit vor (vgl. FETZ/KORNEXL 1993; BÖS 2001). Diese sind jedoch nur sehr eingeschränkt auf die Zielgruppe der Best-Ager anwendbar.

Von Testverfahren zur Maximalkraft ist aufgrund körperlicher Probleme, wie z. B. mit den Gelenken oder Bluthochdruck, abzuraten. Schnellkrafttests bergen die Gefahr der Überbelastung des passiven und aktiven Bewegungsapparates und sind deshalb nur in modifizierter Form anwendbar, z. B. erleichterte Liegestütze (OSCHÜTZ/BELINOVA 2003, S. 176). Zur Diagnostik der Kraftausdauer werden Ausdauerleistungen gegen Widerstände überprüft, z. B. an Geräten. Auch hier ist besondere Vorsicht geboten, um eine Überlastung zu vermeiden.

Aufgrund der beschriebenen Probleme der Testverfahren sowie der Tatsache, dass bei der Aufnahme oder Wiederaufnahme eines muskulären Aufbautrainings eher von einer geringen Belastungstoleranz bei Best-Agern ausgegangen werden muss, sollte zunächst eine Diagnostik mit orthopädischen Schwerpunkten im Vordergrund stehen. Das Eingangsgespräch kann hierfür als Basis dienen. Subjektive Anzeichen, wie z. B. Pressatmung oder „roter“ Kopf, sollten bei der Dosierung ebenso berücksichtigt werden wie das subjektive Belastungsempfinden. Generell ist darauf zu achten, dass die Übungen „technisch“ korrekt durchgeführt werden.

6. Krafttraining

Einbeinaufstehen (Beinstreckmuskulatur) vom Stuhl bzw. Hocker, Arme vor dem Körper verschränkt Bewertung: jeweils rechts und links zum Stand kommen	
	Rumpfaufrichten (Rumpfmuskulatur) Rückenlage mit angewinkelten Knien, Arme seitlich zum Körper Bewertung: Aufrichten, ohne dass die Füße vom Boden abgehoben werden
Hüftestrecken (Gesäßmuskulatur) Bauchlage, Knie angewinkelt, Hände auf dem Rücken Bewertung: Knie 5 Sekunden lang vom Boden abheben	
	Schulterwegdrücken (Schultermuskulatur) Stand mit Gesäß, Rücken und Schulter an der Wand, Fersen ca. 40 cm von der Wand weg Bewertung: Arme so nach hinten drücken, dass die Schultern keinen Kontakt zur Wand haben (5 Sekunden)

Im Folgenden stellen wir Ihnen vier Testübungen vor, die zur Abschwächung neigende Muskeln überprüfen und mit Best-Agern durchgeführt werden können:

6.7.2 Methoden des Krafttrainings

Im Studienheft „Trainings- und Bewegungslehre“ wurden die Arten und Methoden des Krafttrainings ausführlich dargestellt. **QV**

Schnellkraft- und Maximalkrafttraining spielen eine untergeordnete Rolle, sind jedoch im Rahmen einer komplexen Kraftentwicklung enthalten (OSCHÜTZ/BELINOVA 2003, S. 177). Die Ansteuerung aller drei Kraftformen erfolgt in Abhängigkeit von der Wiederholungszahl über das dynamisch-konzentrische Krafttraining. Statische Kraftbelastungen mit Zusatzgewichten sind aufgrund der Gefahr von Pressatmung und Blutdruckspitzen nicht zu empfehlen.

Die Kraftausdauer sollte mit Hilfe der Wiederholungsmethode ohne Zusatzgewichte oder mit niedrigen Gewichten bei variierender Wiederholungszahl mit vollständiger Erholung trainiert werden. Die Dauermethode und die Intervallmethode sind im Rahmen des Kraftausdauertrainings gegen erhöhten Widerstand, z. B. Fahrradergometer, zu bevorzugen.

Das Training der Maximalkraft kann bei gut trainierten Best-Agern im submaximalen Bereich eingeführt werden. Bei geringen Wiederholungszahlen und höheren Intensitätsvorgaben wird die Wiederholungsmethode bevorzugt. Ebenfalls bei fortgeschrittenen Sportlern ist die Verbesserung der Schnellkraft unter Benutzung von geringen Zusatzgewichten in Form der Wiederholungs- oder Intervallmethode zu absolvieren (vgl. OSCHÜTZ/BELINOVA 2003, S. 177 f.).

Sanftes Krafttraining

Für das Best-Aging-Training ist das „**sanfte Krafttraining**“ besonders geeignet. Beim sanften Krafttraining wird der einzelne Satz nicht wie im herkömmlichen Training bis zur Erschöpfung durchgeführt, d. h. nicht bis zur maximal möglichen Wiederholungszahl, die Trainingsserie wird deutlich vorher abgebrochen.

Nach BOECKH-BEHRENS/BUSKIES geht der Trainierende beim sanften Krafttraining in Abhängigkeit vom Trainingsziel wie folgt vor: „Für ein Kraftausdauertraining beispielsweise wählt er durch Ausprobieren eine Gewichtsbelastung, z. B. an der Beinpresse, bei der er die Belastung ab ca. der 20. Wiederholung (für ein Muskelaufbautraining ab ca. der 10.–12. Wiederholungen) als ‚mittel‘ bis ‚schwer‘ empfindet.“ (BOECKH-BEHRENS/BUSKIES 2001, S. 48 f.). Jedoch könnte der Trainierende bei dieser

6. Krafttraining

Gewichtsbelastung noch bis zu einer muskulären Ausbelastung weitermachen, was aber nach dieser Methode nicht notwendig ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Effekte, die durch das sanfte Krafttraining erreicht wurden, nicht viel geringer sind als die Zuwächse, die bei einem „harten“ Krafttraining bis zur letztmöglichen Wiederholung im Satz erreicht werden.

Vorteile des sanften Krafttrainings

Die Vorteile des sanften Krafttrainings sind:

- Sanftes Krafttraining führt zu großen Verbesserungen in der Maximalkraft und Kraftausdauer.
- Sanftes Krafttraining führt zu einer Reduktion des Körperfettanteils bei Frauen und Männern und im Mittel zu einer Zunahme des Oberarm-, Brust- und Oberschenkelumfangs bei Männern bzw. zu einer Abnahme an allen gemessenen Körperstellen, einschließlich der Taille bei Frauen.
- Die Belastung auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat ist bei einem sanften Krafttraining deutlich reduziert.
- Die Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Belastung ist bei einem sanften Krafttraining deutlich verringert.
- Die Gefahr der Pressatmung mit ihren potenziellen negativen Folgen, insbesondere für Ältere und kardiovaskulär vorgeschädigte Menschen ist bei einem sanften Krafttraining deutlich reduziert.

6.7.3 Trainingsempfehlungen

Bei älteren Untrainierten führt ein einmaliges Krafttraining pro Woche zumindest kurzfristig zu wesentlichen Kraftgewinnen (EHRSAM u. a. 1995, S. 8). Generell sollte das Training ein- bis zweimal, bei Fortgeschrittenen besser dreimal in der Woche erfolgen.

Ein Krafttraining an Kraftmaschinen im Fitness-Studio bietet Vorteile, wie variable Widerstände, relativ geringe Verletzungsgefahr und entlastende Rückenpositionen. Die Trainingsempfehlungen liegen hierbei bei 15–20 Wiederholungen in 2–3 Sätzen bei submaximaler Intensität (40–75 %).

Dabei soll die Belastung als mittel bis schwer empfunden werden, was als sanftes Krafttraining beschrieben wird (BOECKH-BEHRENS/ BUSKIES2001, S. 48 ff.).

Als Organisationsform im Krafttraining mit Best-Agern ist das Satz- und Zirkeltraining geeignet. Bei der Ausführung ist immer auf eine saubere Technik zu achten sowie auf eine gleichmäßige Atmung.

Die nächste Abbildung gibt einen Überblick über die Trainingsempfehlungen für ein Krafttraining mit Best-Agern.

Trainingsziel	Trainingsinhalte und -mittel	Trainingsmethoden
Kraftausdauer Im Best-Aging-Training hat die Verbesserung der statischen und dynamischen Kraftausdauer die größte Bedeutung	■ Funktionsgymnastik (mit und ohne Zusatzgewichte) ■ Training an Kraftmaschinen ■ Inhalte des GA-I- und GA-II-Trainings gegen Widerstände (Gewichte)	Wiederholungsmethode (Anfänger): Intensität: gering (30-40 % der Maximalkraft) Wiederholungen: ca. 15–20; Abbruch bei subjektivem Belastungsempfinden „mittel bis schwer“ Sätze/Serien: 2–3 Bewegung: gleichmäßig und ruhig; technisch korrekt; regelmäßige Atmung Pause: 1–5 Min. nach subjektivem Empfinden Wiederholungsmethode (Fortgeschrittene): Intensität: mittel (40–60 % der Maximalkraft) Wiederholungen: ca. 8–15; Abbruch bei subjektivem Belastungsempfinden „mittel bis schwer“ Sätze/Serien: 2–5 Bewegung: gleichmäßig und ruhig; technisch korrekt; regelmäßige Atmung Pause: 1–5 Min. nach subjektivem Empfinden
Schnellkraft Das Training der Schnellkraft hat im Best-Aging-Training einen geringeren Stellenwert als das Kraftausdauertraining und muss unter besonderer Vorsicht durchgeführt werden	■ Funktionsgymnastik (mit und ohne Zusatzgewichte)	Kontrastmethode: in Form eines Zirkeltrainings, fördert Kraftausdauer und Schnellkraft Intervallmethode Wiederholungsmethode
Maximalkraft Das Training der Maximalkraft hat im Best-Aging-Training einen geringeren Stellenwert als das Kraftausdauertraining und muss unter besonderer Vorsicht durchgeführt werden	■ Funktionsgymnastik (mit und ohne Zusatzgewichte) ■ Training an Kraftmaschinen	Wiederholungsmethode: Intensität: submaximal Wiederholungen: 8–12 Sätze/Serien: 1 jeweils 8 Übungen Pause: vollständig

Abbildung 27: Trainingsempfehlungen für das Krafttraining mit Best-Agern (vgl. DENK u. a. 2003, S. 181)

Studienheft

Gruppentraining mit Best-Agern

Autorin

Verena Wiechers (geb. Brauwers)

Verena Wiechers (geb. Brauwers) ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Expertin für Anti-Aging- sowie Group Fitness-Training. Sie ist langjährige Mitarbeiter des IST-Studieninstituts im Fachbereich Fitness und Wellness. Darüber hinaus ist Verena Wiechers als Fitnesstrainerin aktiv und gibt zahlreiche Kurse unter anderem im Bereich Seniorenfitness.

1. Einführung in das Gruppentraining mit Best-Agern

- 1.1 Ziele von Gruppentraining
- 1.2 Vorteile von Gruppentraining
- 1.3 Nachteile von Gruppentraining
- 1.4 Aufgaben- und Anforderungsprofil eines Gruppenleiters
 - 1.4.1 Aufgabenprofil
 - 1.4.2 Anforderungsprofil

Kapitel 1

Lernorientierung



Im folgenden Kapitel werden Sie:

- ▶ erfahren, welche Ziele das Best-Aging-Gruppentraining verfolgt;
- ▶ die Vor- und Nachteile von Gruppentraining mit Best-Agern kennenlernen;
- ▶ eine Vorstellung von den Aufgaben und Anforderungen, die auf einen Gruppenleiter zukommen, bekommen.

Best-Aging-Training hat das Ziel, die physische sowie psychische Gesundheit zu verbessern bzw. zu stabilisieren und kann entweder als Einzeltraining an Ausdauer- und Krafttrainingsmaschinen oder im Rahmen von Gruppenstunden stattfinden. Natürlich können Gerätetraining und Gruppentraining auch parallel erfolgen bzw. miteinander kombiniert werden.

Best-Aging-Training kann im Fitness-Studio, aber auch im Sportverein, in der Volkshochschule, in Senioren-Clubs oder anderen Sport-, Gesundheits- oder Wellness-Einrichtungen angeboten werden. Im Fitness-Studio sind in der Regel ein Kursraum sowie ein aufwändiger, vielseitiger Gerätepark vorhanden, in anderen Sporteinrichtungen jedoch gibt es nicht unbedingt einen Gerätepark, sondern es steht „nur“ ein Kursraum bzw. eine Sporthalle zur Verfügung. Das bedeutet, Best-Aging-Training muss oftmals als Gruppenstunde in einem entsprechenden Raum oder sogar im Freien stattfinden. Aufgrund der geschilderten Zusammenhänge soll im Rahmen der Best-Aging-Trainer-Ausbildung nun ausgiebig auf die Möglichkeiten von Gruppentraining eingegangen werden.

Allerdings sind Gruppenstunden nicht als Alternative für Sportanbieter ohne Gerätepark zu sehen, denn Training im Gruppenverband hat – wie in diesem Kapitel deutlich werden wird – eine zentrale Bedeutung für die ganzheitliche Gesundheitsförderung im Alter. Entsprechend sollten auch im Fitness-Studio (zusätzlich zum Gerätetraining) unbedingt Gruppenstunden angeboten werden.

1.1 Ziele von Gruppentraining

Die Ziele eines Best-Aging-Gruppentrainings sind aus der übergeordneten Zielsetzung des Best-Aging-Trainings, die im Studienheft „Grundlagen des Best-Aging-Trainings“ ausführlich erläutert wurden, abzuleiten. Die **Kernziele**, die im Gruppentraining mit Best-Agern verfolgt werden, lauten demnach:

QV

- Stärkung der körperlichen Gesundheitsressourcen und Minderung der körperlichen Risikofaktoren
- Bewältigung von physischen Beschwerden und mentalem Missbefinden
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- insgesamt: Verbesserung der Lebensqualität

Kernziele

1.2 Vorteile von Gruppentraining

Vielseitigkeit

Wie in dieser Weiterbildung bereits deutlich wurde, sollte ein gesundheitsorientiertes Training im Alter möglichst vielseitig sein und **auf abwechslungsreiche Weise Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit beanspruchen**. Dem reinen Gerätetraining sind im Hinblick auf Vielseitigkeit und Abwechslungsreichtum jedoch Grenzen gesetzt, Gruppentraining kann dagegen weitaus variantenreicher gestaltet werden: Im Rahmen einer Gruppenstunde kann ein Best-Aging-Trainer immer wieder neue Übungs- oder Spielformen anbieten, so dass die Teilnehmer vielseitig gefordert werden. Außerdem haben die Best-Ager bei einem umfangreicheren Kursangebot die Möglichkeit, Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Nordic Walking und Rückentraining) zu besuchen und somit ihr Sportprogramm abwechslungsreich zusammenzustellen.

Im Hinblick auf die Verbesserung von Kraft und Koordination entsteht im Gruppentraining folgende Vorteilslage: Das Krafttraining an den Maschinen verbessert zwar effizient die Quantität der Muskelkraft, vernachlässigt aber die qualitativen Aspekte, denn die geführten, einseitigen Bewegungsabläufe tragen nur wenig zur intermuskulären Koordinationsverbesserung oder zur Entwicklung von Körperwahrnehmung und Bewegungsgefühl bei. Das koordinative Kraftausdauertraining, das im Gruppentraining Anwendung findet, beinhaltet ganzheitlichere Bewegungsabläufe, die der Best-Ager selbst steuern muss. Auf diese Weise wird das komplexe Zusammenspiel der Muskelketten verbessert, das für eine ökonomische und sichere Bewegungsführung notwendig ist (vgl. PAPPERT 2005).

Sozial-kommunikative Aspekte

Aus sportmedizinischer Sicht herrscht über den großen Nutzen eines regelmäßig stattfindenden, wohl dosierten und fachgerecht überwachten Trainings für die körperliche Gesundheit weit gehend Konsens. Zusätzlich muss betont werden, dass auch die **psychosoziale Komponente** und der **Spaß** an der sportlichen Betätigung eine wesentliche Rolle für die ganzheitliche Gesundheit spielen.

Im Alter finden normalerweise Veränderungen im sozialen Netzwerk und im Alltag statt. Meist ist ein Rückgang an Pflichten bzw. Terminen und an sozialen Kontakten zu verzeichnen. Dies geschieht z. B. durch das Ausscheiden aus dem Berufsleben, wenn die Kinder den Haushalt verlassen und/oder wenn Freunde oder Familienangehörige sterben. Da ein enger Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und einem hohen Maß an sozialen Interaktionen besteht, besteht die Gefahr, dass die Lebensqualität mit zunehmender sozialer Isolierung abnimmt. Deshalb suchen ältere Menschen, die plötzlich mehr Freizeit haben und/oder sich einsam fühlen, oft nach sinnvollen Freizeitbeschäftigungen mit Geselligkeitscharakter.

Der **Geselligkeitscharakter** und der **Spaßfaktor** sind entscheidende Vorteile eines Gruppentrainings. Durch gesellige Übungsformen oder Spiele werden Kontaktfreudigkeit, Kommunikation und Kooperation gefördert. Weiterhin werden die Teilnehmer zu Spontaneität, Kreativität und Eigeninitiative angeregt. Regelmäßiges Best-Aging-Training in der Gruppe bietet sowohl sinnvolle Freizeitbeschäftigung als auch Kontakt- und Interaktionsmöglichkeiten. Somit wirkt es sich nicht nur positiv auf die körperliche Gesundheit aus, sondern sorgt außerdem für eine Rhythmisierung des Tagesablaufs und hilft Langeweile zu vermeiden. Ebenso kann es Einsamkeitsgefühle und die Gefahr der sozialen Isolation mindern.



Abbildung 1: Best-Aging-Sportgruppe
(www.tuspoweende.de)

Motivation

Einer der wichtigsten Beweggründe Sport zu treiben ist für Best-Ager der Gedanke, etwas für die Gesundheit zu tun, doch genauso maßgebend ist das Bedürfnis nach freudvoller Betätigung in Gesellschaft. Das Wissen um die gesundheitliche Indikation alleine reicht manchmal nicht aus, um eine Person dauerhaft zum Training zu motivieren. Die sozial-kommunikativen Aspekte, die ein Gruppentraining mit sich bringt, stellen einen zusätzlichen – in manchen Fällen sogar den entscheidenderen – Motivationsfaktor dar.

Praxisbeispiel

Karl ist 63 Jahre alt und vor zwei Jahren einem Fitness-Studio beigetreten, weil sein Arzt ihm zu mehr Bewegung geraten hatte. Er berichtet: „Vor zwei Jahren begann ich mit einem regelmäßigen Kraft- und Ausdauertraining. Ich fuhr jeweils 30 Minuten auf einem Fahrrad-Ergometer und machte danach Übungen an den Kraftmaschinen. Nach etwa drei Monaten fiel es mir immer schwerer, mich zum Gang ins Fitness-Studio zu motivieren, mir war schlichtweg langweilig. Ein Trainer riet mir, doch mal einen Best-Aging-Kurs zu besuchen und erklärte mir, in welchem Kurs was gemacht wird. Ich versuchte es mit Nordic Walking. Seither besuche ich zweimal pro Woche den Nordic-Walking-Kurs, wo ich viele nette Leute kennen gelernt habe. Mein neu gewonnener Freund Helmut holt mich immer zu Hause ab, wir fahren zum Fitness-Studio, walken von dort aus mit der Gruppe durch den Stadtpark und machen danach unsere Kraftübungen an den Geräten. Oft sitzen wir danach noch zusammen an der Theke, trinken etwas und unterhalten uns über dies und das. Von Motivationsproblemen keine Spur mehr!“



1.3 Nachteile von Gruppentraining

Obwohl die Vorteile, die Gruppentraining mit sich bringt, dominieren, gibt es auch Nachteile, die nicht unerwähnt bleiben dürfen.

Inhomogenität der Gruppe

Der größte Nachteil eines Gruppentrainings besteht in der Tatsache, dass Gruppen hinsichtlich des Leistungsniveaus nie vollkommen homogen sind. Die Inhalte des Trainings können demnach nicht optimal auf die körperlichen Voraussetzungen des Einzelnen abgestimmt werden. Zwar wird ein guter Best-Aging-Trainer die Älteren in Gruppen mit ähnlichem Trainingszustand einteilen und die Stunden so konzipieren, dass kein Teilnehmer unter- oder überfordert ist, dennoch kann ein Gruppentraining an die Individualität, die ein fachgerecht gesteuertes Einzeltraining gewährleistet, nicht heranreichen. Aufgrund dessen empfiehlt es sich, neben dem Gruppentraining in jedem Fall ein individuell ausgerichtetes Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zu absolvieren, welches die spezifischen Voraussetzungen und Trainingsziele berücksichtigt.

Verletzungsgefahr

Ein weiterer Nachteil besteht in der höheren Verletzungsgefahr, und zwar aus zweierlei Gründen:

Erstens findet das Training an Kraft- und Ausdauermaschinen unter sehr sicheren Bedingungen statt, denn die Bewegungsabläufe werden von der Maschine geführt. Im Training ohne Geräte kann es jedoch zu Technikmängeln in der Bewegungsausführung kommen, die auch ein aufmerksamer Gruppenleiter nicht immer sieht.

Zweitens konzentriert sich der Trainierende beim Einzeltraining nur auf sein Training bzw. seine Bewegungsabläufe, er wird in der Regel nicht abgelenkt und auch nicht dazu verführt, sich zu überanstrengen. Gruppentraining dagegen weckt Bewegungsfreude, Ehrgeiz und insbesondere Spiele ermuntern zum „hemmungslosen Drauflosbewegen“. Das ist einerseits als positiv anzusehen, andererseits im Hinblick auf akute Verletzungen oder Überbelastungen kritisch zu betrachten. Durch das ausgelassene Miteinander kann es zu mangelnder Konzentration kommen, was wiederum zu falschen oder schlecht ausgeführten Bewegungen führen kann. Außerdem entwickeln manche Personen bei Partnerübungen oder Spielen einen übermäßigen Ehrgeiz, der die Gefahr von Überbelastung birgt.

Sicherheit Im Gruppentraining ist eine risikoarme Unterrichtsgestaltung bzw. das Vermeiden von risikoreichen Situationen von großer Bedeutung. Ein Gruppenleiter muss seine Teilnehmer fortwährend beobachten und in der Lage sein, riskante Situationen zu erkennen und entsprechend einzuschreiten. Auf das Thema Sicherheit wird noch an vielen Stellen dieses Studienhefts eingegangen.

Studienheft

Stressreduktion durch Entspannung

Autor

Dipl.-Psychologe Christof Niehues

Christof Niehues ist Diplom-Psychologe und hat als wissenschaftlicher Angestellter an der Universität Köln sowie im psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln geforscht. Neben seinem Beruf als Psychologe ist er am IST-Studieninstitut als Autor tätig.

2. Zur Praxis des Entspannungstrainings

Kapitel 2

2. Zur Praxis des Entspannungstrainings

2.1 Ziele und Ablauf des Entspannungstrainings

2.2 „Verhaltens-Knigge“ für Entspannungstrainer

© 08/2008 – IST-Studieninstitut



Lernorientierung



Sie sollen:

- ▶ eine Entspannungstrainingseinheit didaktisch und methodisch sinnvoll gestalten können;
- ▶ in der Lage sein, die geeigneten Rahmenbedingungen für eine Entspannungstrainingseinheit zu schaffen.

2.1 Ziele und Ablauf des Entspannungstrainings

Wie Sie im Kapitel „Spannung und Entspannung“ bereits gesehen haben, stellt der rhythmische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ein wesentliches Merkmal alles Lebendigen dar. Dabei bilden Spannung und Entspannung wie die Sonnen- und Schattenseite eines Berges eine dynamische Einheit. Starke Spannung ermüdet und führt zu einer natürlichen Entspannung. Die Entspannung baut die Energiereserven wieder auf, sodass neue Spannung möglich wird. Das übergeordnete **Ziel des Entspannungstrainings** ist es, diesen lebendigen Wechsel zu unterstützen und dort, wo er durch zu hohe Belastung aus dem Takt gekommen ist, wiederherzustellen und zu fördern (vgl. KALUZA 2005, S. 80).

QV

In Prävention, Therapie und Rehabilitation gehören Entspannungsverfahren seit einigen Jahren zum Standardrepertoire. Die Möglichkeiten und Grenzen ihres Einsatzes sind inzwischen vielfach wissenschaftlich überprüft und praktisch erfahren worden. Die Grundlage für einen hohen Qualitätsstandard der Verfahren und entsprechende Qualifikationsmöglichkeiten sind vorhanden. Zur selbstständigen, qualifizierten Durchführung von Entspannungsverfahren sollten Trainer entsprechende Zusatzausbildungen/Fortbildungen in Anspruch nehmen.

Qualifikation

Entspannung erzeugt Effekte und schult Fähigkeiten, die insbesondere präventiv-gesundheitsfördernd sinnvoll sind. Im therapeutischen Bereich kann Entspannung unterstützend in ein medizinisches und/oder psychologisches Behandlungskonzept eingebunden werden, wenn eine entsprechende Diagnostik vorangegangen ist und die Durchführung von Fachkräften, insbesondere Psychologen und Mediziner, begleitet wird.

2. Zur Praxis des Entspannungstrainings

Die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, ist grundsätzlich für jeden Menschen (bis auf wenige Ausnahmen) trainierbar. Erforderlich ist – wie bei der Ausbildung jeder anderen Fähigkeit auch – die regelmäßige Übung. Dabei werden folgende Ziele verfolgt (vgl. KALUZA 2005, S. 80):

- die Wahrnehmung für Spannungszustände sensibilisieren, Spannung wahrnehmen, bevor sie Beschwerden (z. B. Kopf- oder Magenschmerzen, Schlafstörungen) verursacht
- den Wechsel von Anspannung zu Entspannung („Umschaltung“) erfahren
- Entspannung genießen
- Anspannung und Entspannung im Alltag selbst regulieren, Entspannung gezielt in alltäglichen Situationen einsetzen

Im Entspannungstraining gilt als Ziel also nicht nur das Erlernen einer bestimmten Entspannungstechnik, sondern gleichermaßen das Einbinden dieser Technik in den individuellen Alltag (Transfer). Als Entspannungstrainer sollten wir mit dem systematischen Vermitteln von Techniken „Handwerkszeug“ bieten. Das „Benutzen“ dieses Handwerkszeuges ist jedoch mindestens ebenso wichtiges Lernziel. Die Teilnehmer sollten in die Lage versetzt werden, die erlernten Techniken selbstständig durchzuführen und vor allem dann einzusetzen, wenn es für sie angebracht ist. Dazu gehört insbesondere eine gut geleitete Reflektion des Gelernten!

Beim Erlernen einer Entspannungstechnik hat es sich bewährt, einige didaktische Grundregeln einzuhalten. Hier zunächst eine Übersicht über einen (idealisierten) **Stundenablauf**:

1. Einstimmung/Warmup
2. Theorieteil
 - ▶ Aufbau deklarativen Wissens als Grundlage für das Erlernen einer Fertigkeit
3. Entspannungsphase
 - ▶ Instruktion, Übung, Zurücknehmen der Entspannung
4. Reflektion/Nachgespräch

Besondere Aufmerksamkeit gilt nicht nur der eigentlichen Entspannungsübung, sondern ebenso dem Einstieg und dem Schluss der Entspannungseinheit. Als Einstieg eignen sich etwa eine Vorstellungsrunde, eine kurze Rundum-Äußerung zu Fragen wie „Was habe ich heute erlebt?“ oder „Wie entspanne ich mich am besten?“, Anekdoten oder Fallbeispiele, ebenso eine kurze Wiederholung des bereits Gelernten wie auch eine Übersicht über den Stundenverlauf. Zum Abschluss der Stunde ist eine Zusammenfassung des Gelernten wichtig sowie das Formulieren einer „Hausaufgabe“, die den Transfer in den Alltag erleichtert.

Der letzte Punkt im Stundenablauf (**„Reflektion/Nachgespräch“**) ist von besonderer Bedeutung. Hier sollten möglichst alle Teilnehmer über ihre Erfahrungen mit der Entspannungsübung berichten. Falls negative Erlebnisse vorliegen, können diese erklärt und geklärt werden, sodass der Lernfortschritt des Betreffenden (und damit nicht zuletzt Ihr guter Ruf als Trainer!) gewährleistet bleibt. Das Berichten positiver Erlebnisse stärkt die Motivation des Einzelnen wie der Gruppe.

Wie ausführlich eine solche Reflektion durchgeführt wird ist durchaus abhängig von der Gruppe, vom Lernstand oder auch von der Persönlichkeit des Trainers. Wichtig ist, dass zumindest die Gelegenheit zur Äußerung besteht – auch wenn vielleicht nicht immer alle Teilnehmer diese Gelegenheit nutzen. Ein gerne benutztes Verfahren ist das **Blitzlicht**. Dieses häufig eingesetzte Feedback-Verfahren stellt eine Rundum-Äußerung dar, bei der die Beteiligten der Reihe nach mit wenigen Worten zu einer konkreten Frage Stellung nehmen (z. B. „Wie fühle ich mich jetzt nach dieser Entspannungsübung?“). Auf diese Weise werden die Vielredner „gebremst“, die eher stillen Teilnehmer „ermuntert“ und Sie erhalten als Trainer schnell einen guten Einblick in die momentane Stimmungslage innerhalb der Gruppe. Die wichtigsten Äußerungen können Sie gegebenenfalls in einem Stichwortprotokoll festhalten.

Bei der Durchführung von Entspannungsangeboten ist auf folgende Rahmenbedingungen zu achten:

Rahmenbedingungen

- Der **Raum** sollte möglichst ruhig gelegen, angenehm temperiert und nicht zu kalt sein. Es sollten ausreichend bequeme Stühle oder Matten zur Verfügung stehen. Der Einsatz von Musik oder Duftlampen kann eine entspannende Atmosphäre unterstützen.
- Für reine Entspannungskurse ist eine Gruppengröße von etwa sechs bis maximal zwölf Teilnehmern anzustreben. Bequeme Kleidung, gegebenenfalls dicke Socken sowie Handtuch und Kissen zum Unterlegen sollten mitgebracht oder gestellt werden.