



AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

19. Jahrgang, Nr. 49, Mai 2013

Erfahrungsbericht über den Expertenworkshop am 09.03.2013 anlässlich des 12. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

Ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
Bundesverband
der deutschen
Rückenschulen
Hannover

Am 9. März fand als zentrale Veranstaltung der Expertenworkshop des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. in der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund statt. Wie in den vergangenen Jahren orientierte sich die Leitthematik des Workshops an dem bundeseinheitlichen Motto. In diesem Jahr lautete das Motto: „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust – Wie tägliches Genusstraining Ihren Rücken stärkt!“ Daraus ergaben sich für die Veranstaltung zentrale Fragen: Was sind Ziele, Inhalte und Effekte des Genusstrainings? Wie können Genuss förderliche Inhalte in der „Neuen Rückenschule“ integriert und dadurch die psychosozialen Gesundheitsressourcen gestärkt werden?

Dass der BdR-Expertenworkshop inzwischen bei vielen Rückenschullehrern als eine besonders interessante Fortbildung angesehen wird, belegt die frühzeitige Ausbuchung der Veranstaltung. Bereits mehrere Wochen vorher war die maximale Teilnehmerzahl von 140 Personen erreicht. Der gesellige Einstieg in den Workshop erfolgte bereits am Freitagabend in dem Restaurant „Pfeffermühle“. Referenten und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit in gemütlicher Atmosphäre zu plaudern und zu fachsimpeln.

Pünktlich um 9.00 Uhr strömten die 140 Workshopteilnehmer in die imposante DASA Arbeitswelt Ausstellung. Einige von ihnen nutzten nach der Registrierung noch freie Minuten bis zur Eröffnung für einen kurzen Rundgang durch die Ausstellung.

*Leckere Schokolade zur Begrüßung
Jasmin Hallmann, Horst Grulke und Simone Mors
(v.l.n.r)*



Ulrich Kuhnt begrüßte die Teilnehmer und Vertreter der Kooperationspartner des Expertenworkshops. Kooperationspartner waren die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., die DASA Arbeitswelt Ausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – BAuA, der Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS), Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastik Bund (DGymB e. V.), das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und der Verband Physikalische Therapie – Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe (VPT e. V.)

Der Expertenworkshop gliederte sich in zwei Schwerpunkte:

- Vier Fachvorträge zum aktuellen Stand der Wissenschaft.
- Acht Workshops zur praktischen Erarbeitung in Kleingruppen.

1. Fachvortrag:
Prof. Dr. Gert Kaluza
– GKM Institut für
Gesundheitspsycho-
logie, Marburg

Was die Seele stark macht – Salutogene Faktoren der psychischen Gesundheit und wie man sie stärken kann

Psychosoziale Protektivfaktoren lassen sich kurz und bündig in den folgenden vier großen „S“ zusammenfassen: Selbstfürsorge, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben.



Selbstfürsorge

Gemeint ist damit ein wertschätzender, achtsamer, mitfühlender und liebevoller Umgang mit sich selbst, der sich auf das Wahrnehmen und auf das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse gründet. Im Besonderen geht es hier um das Wahrnehmen und das Ernstnehmen eigener Erholungsbedürfnisse, also darum, sich selbst etwas Gutes zu tun und zu gönnen, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und regelmäßig für Entspannung und Genuss im Alltag zu sorgen.

Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung

Dass positive zwischenmenschliche Kontakte Schmerzen vergessen lassen, die Genesung, z. B. nach Operationen, beschleunigen, bei der Bewältigung von alltäglichen Belastungen und kritischen Lebensereignissen unterstützen und ganz allgemein wesentlich zum Wohlbefinden beitragen können, ist Teil des gesundheitspsychologischen Alltagswissens. Auch zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass die soziale Integration und die damit verbundene soziale Unterstützung die seelische und die körperliche Gesundheit positiv beeinflussen. Umgekehrt ist soziale Isolation ein bedeutsamer gesundheitlicher Risikofaktor.

Selbstwirksamkeit

Gesundheitspsychologen sprechen von der Selbstwirksamkeit aus der Überzeugung, eine bestimmte Handlung selbst erfolgreich ausführen zu können, insbesondere auch dann, wenn man aufgrund vorheriger Erfahrungen noch nicht hundertprozentig sicher sein kann, dass man es wirklich kann. Es ist die optimistische „Ich kann“-Überzeugung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben wiederholt gezeigt, dass eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung die Bewältigung von Alltagsstress, das Ertragen von Schmerzen, den Umgang mit chronischen Leiden, die Entwöhnung von Abhängigkeiten und den Aufbau von Gesundheitsverhaltensweisen, wie etwa einem regelmäßigen körperlichen Training, erleichtert.

Sinnerleben

Für den Wiener Psychiater und Psychotherapeuten, Viktor Frankl, stellt der menschliche „Wille zum Sinn“ die zentrale personale Ressource dar, auf die der Einzelne bei der Bewältigung auch schwerster Anforderungen zurückgreifen kann. Gemeint damit sind das grundlegende Bedürfnis und auch die Fähigkeit des Menschen, dem eigenen Leben auch in existentiell bedrohenden Lebenssituationen einen Sinn abringen zu können. Empirische Studien fanden signifikante korrelative Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß, in dem das eigene Leben als sinnerfüllt empfunden wurde und verschiedenen Kriterien der psychischen Gesundheit. Insbesondere selbstbestimmte (im Unterschied zu

fremdbestimmten) Ziele und das Gefühl, diese erfolgreich verfolgen zu können, gehen mit einem hohen individuellen Wohlbefinden einher.

Interventionen zur Gesundheitsförderung sollten über die gesamte Lebensspanne, wie auch in unterschiedlichsten Settings (Schule, Universität, Betrieb, Krankenhaus, Kommune etc.), eine gute Selbstfürsorge, positive soziale Beziehungen, eine hohe Selbstwirksamkeit sowie die Förderung von Sinnerleben als die zentralen Ziele fokussieren. Sie weisen damit weit über eine krankheitsfixierte an der Ausschaltung von Risikofaktoren orientierte Präventionspraxis hinaus.

Alles psychisch? Ein ganzheitlicher Blick auf den Rückenschmerz

Folgende psychologische Parameter sind für den Chronifizierungsprozess von Rückenschmerzen von Bedeutung:



Stressbewältigungs- und Entspannungsverfahren stellen zentrale Bausteine im Curriculum der „Neuen Rückenschule“ dar.

Sport und Bewegung gelten als wichtige Maßnahmen der Stressbewältigung. Dabei ist es ganz wichtig, dass Bewegung als etwas Positives gilt: „Ich bewege mich, weil es mir Spaß macht..., weil ich es genieße, mit anderen zu tanzen, zu spielen, mich beim Yoga zu entspannen..., weil es sich nach dem Training gut anfühlt...“. Sportliche Aktivität oder Bewegung soll in der Rückenschule nicht als schweres Schulpensum verordnet werden, sondern der Spaß und die Freude

an der Bewegung – vor allem in der Gemeinschaft – vermittelt und erlebbar gemacht werden.

Insbesondere in einer betrieblichen Rückenschule sollten neben biomechanischen bzw. ergonomischen auch psychosoziale Faktoren thematisiert werden. Dabei sollten sowohl Fragen zum Abbau von Belastungen („Was macht krank?“) als auch Fragen zum Aufbau von Ressourcen („Was hält gesund?“) erörtert werden. Wichtige Schutzfaktoren sind neben der sportlichen Aktivität, die soziale Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten („Betriebsklima“) und die generelle Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Aufgrund der Angst vor (erneuten) Schmerzaktivitäten vermeiden diese Personen häufig körperliche Aktivitäten jeglicher Art. Die Aufgabe des Kursleiters in der Rückenschule ist es, die Teilnehmer wieder an positive Bewegungserfahrungen heranzuführen. Dazu bedarf es einer vertrauensvollen Atmosphäre im Kurs, in der die Teilnehmer mehr und mehr Zutrauen zu ihren Fähigkeiten entwickeln und sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

2. Fachvortrag:
Prof. Dr. Anne Flothow
Hochschule für angewandte Wissenschaften HAW, Hamburg

Anhaltende Belastungen im privaten und beruflichen Alltag („Stress“)

Unzufriedenheit am Arbeitsplatz

Angst-Vermeidungsverhalten

Depressivität Aufgrund eines sozialen Rückzugsverhaltens aus wichtigen Lebensbereichen (Familie, Beruf) leben Personen in einer reizarmen Umgebung mit wenig positiven Verstärkern und geringer äußerer Ablenkung. Diese kann zu einer erhöhten Aufmerksamkeitslenkung auf die Schmerzreize führen und es entsteht ein Teufelskreis aus: Rückenschmerz, Niedergeschlagenheit, Gedanken der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit, sozialem Rückzugsverhalten, erhöhter Aufmerksamkeit auf Schmerzreize, stärker wahrgenommene Rückenschmerzen, depressive Verstimmung.

Die „Neue Rückenschule“ hat einen interdisziplinären, biopsychosozialen Ansatz und integriert die Bausteine

- gezielte Teilnehmerinformation/-edukation
- körperliche Aktivität
- kognitiv-verhaltensorientierte Maßnahmen
- Stressbewältigung/Entspannung

zu einem ganzheitlichen Konzept. Das Hauptziel ist dabei die Reduzierung von chronischen Rückenschmerzverläufen und die Förderung der Rückengesundheit.

3. Fachvortrag:
Univ.-Prof. Dr. Klaus
Völker, Direktor des
Institutes für Sportme-
dizin des Universitäts-
klinikum Münster

Bewegung ist mehr als nur kontrollierter Kalorienverbrauch

Körperliche Aktivität scheint nicht nur das Herz-Kreislauf-Risiko positiv zu beeinflussen, sondern auch noch viele Risikofaktoren und Krankheiten. In einer Veröffentlichung der Universität Helsinki aus dem Jahre 2003 wird die Reduktion des Risikos verschiedener Krankheiten beziffert: Asthma – 36 %, Bluthochdruck – 70 %, chronische Bronchitis – 52 %, Diabetes – 76 %, Herzinsuffizienz – 51 %, KHK – 67 %, Zahl der Krankenhausaufenthalte – 29 %.



Das von wissenschaftlicher Seite schon breite Wirkungsspektrum von Bewegung und Sport wird durch populärwissenschaftliche Veröffentlichungen noch erweitert. In einem „Spiegel“ wurde die Liste der positiv beeinflussten Erkrankungen noch um Depressionen, Kreuzschmerzen, Osteoporose, Krebserkrankungen und rheumatische Erkrankungen erweitert. Bei einer solch langen Liste kommt man doch etwas ins Grübeln. Kann denn so etwas Einfaches, wie „Joggen im Wald“, so viele unterschiedliche Faktoren und Krankheiten beeinflussen? Ist Bewegung ein Allheilmittel?

Es gibt neue Forschungsergebnisse, die Positives bezüglich des Einsatzes der Muskulatur bei körperlicher Aktivität und Sport verheißen. Der arbeitende Muskel verbraucht nicht nur Sauerstoff, Kohlenhydrate und Fette, und produziert nicht nur Schlackenstoffe, wie Milchsäure, sondern schüttet auch Proteine aus. Der Muskel ist also ebenso wie das Fettgewebe ein sekretorisches (Hormone ausschüttendes) Organ und die von ihm ausschüttende Proteine sind aktive Botenstoffe. Im Gegensatz zum Fettgewebe werden sie nicht permanent, sondern nur bei Aktivität ausgeschüttet. Diese Botenstoffe „Myokine“ genannt,

induzieren positive Stoffwechselveränderungen im Muskel selbst, aber auch in den umliegenden Organen und, über das Blut transportiert, auch fern vom Muskel in der Leber, den Blutgefäßen und im Gehirn. Man unterscheidet die Wirkung der Myokine in allgemein unspezifische Wirkungen, wie Entzündungshemmung, Wiederherstellung der Insulinwirksamkeit, Verminderung der Tendenz zur Arterienverkalkung, Verminderung des Abbaus von Nervenzellen im Gehirn, Stärkung des Immunsystems, die alle durch eine derartige Ausschüttung angeregt werden.

Vor diesem Hintergrund unspezifischer Wirkung wird nachvollziehbar, warum Bewegung und Sport so unterschiedliche Krankheitsfaktoren beeinflussen kann. Asthma, Diabetes und Arthrose sind auf dem ersten Blick sehr unterschiedliche Krankheitsbilder, aber haben alle eine Entzündungskomponente als wesentlichen Faktor der Erkrankung. Wenn man also Entzündungen durch die Joggingrunde im Wald unterdrücken kann, hilft dieses bei vielen Krankheitsbildern. Auch das Immunsystem ist bei Krankheiten immer beteiligt, eine Stärkung des Immunsystems ist von daher immer wirksam. Diese unspezifischen Wirkungen sind also der gemeinsame Nenner in der positiven Beeinflussung von Risikofaktoren und Krankheiten. Das ist nicht nur graue Theorie, sondern wissenschaftlich nachgewiesen. Nach wissenschaftlichen Kriterien wird Wirksamkeit in Evidenzklassen eingeteilt und für eine Reihe von Zivilisationskrankheiten kann die körperliche Aktivität die höchste Evidenzklasse zugewiesen werden.

Also wir brauchen uns eigentlich nur zu bewegen, um gesund zu bleiben oder um gesund zu werden.

Essen genießen als Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden **Wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitsförderlichen Ernährung**

Genuss kann ein Beitrag zu Lebensqualität und Wohlbefinden sein, dies ist wohl unbestritten. Dass Essen Genuss bieten kann, gilt ebenso.



Essen ist damit eine im Alltag allgegenwärtige und subjektiv oft einfache und lustvolle Gelegenheit zur Spannungsabfuhr. Da Rückenprobleme nicht nur durch falsche Belastungen und Bewegungen, sondern sehr häufig auch durch Spannungen und damit verbundene Verspannungen verursacht werden, kann genüssliches Essen also auch eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Die damit verbundene Entspannung regt neue psychische Kräfte an. Genuss als körperlich-sinnliche Erfahrung ist – von psychischen Störungen einmal abgesehen – emotional positiv besetzt. Genuss fördert die Endomorphinbildung und damit die gute Laune und stärkt (in diesem Sinne) das Immunsystem. Genuss befreit zeitweise von Alltagsorgen. Gegenüber den alltäglichen Belastungen bietet Genuss eine Abwechslung und kann einen

4. Fachvortrag:
Prof. Dr. Barbara
Methfessel
Pädagogische Hochschule
Heidelberg

Teil von den Widrigkeiten des Lebens kompensieren. Er schafft damit Belohnungen durch die „Besonderheiten im Alltag“.

Essen, das so das Wohlbefinden fördert, muss allerdings nicht insgesamt und längerfristig gesundheitsförderlich sein. Die genannten Prozesse sagen erst einmal nichts über die Qualität der verzehrten Nahrung. Eine verstärkte Nutzung des Essens zur Spannungsabfuhr und zur Suche nach dem Gefühl von Identität und Sicherheit führt im stressbesetzten Alltag sogar häufig zu gesundheitlich bedenklichen Gewichtszunahmen und eine exzessive Nutzung zu krankhaften Essstörungen, wie z. B. der Esssucht.

Anders als Lust hat Genuss zusätzliche Voraussetzungen. Dazu gehören die Fähigkeit zu unterscheiden und sich an Unterschieden zu erfreuen (z. B. bei Wahrnehmung von bestimmten sensorischen Qualitäten) sowie – auch im Dienste der Unterscheidung – der gezielte Umgang mit der Abwechslung. Die Belohnung liegt im Erkennen der Besonderheit. Das Alltägliche bereitet nur dann (noch) Genuss, wenn man in der Lage ist, in den Alltagsprozessen jeweils das als gut Empfundene wahrzunehmen.

In der esskulturellen Diskussion wird daher betont, dass für Genuss ein reflexiver Umgang mit angenehmen Dingen notwendig ist, der

- das „rechte Maß“,
- Bedürfnisaufschub und
- Kontrolle

beinhaltet. Dadurch grenzt sich Genuss vom reinen Konsumieren, von Lust und auch vom Suchtverhalten ab.



Zieht man in Betracht, dass Verspannungen und Rückenprobleme vermehrt auftauchen, wenn Menschen fremdbestimmt handeln und leben müssen, dann kann empfohlen werden, kochen zu lernen und den Essgenuss mit der Freude an einer „sinnlichen“ Vorbereitung zu beginnen. Denn Kochen ist Ausdruck von Selbstbestimmung.

Pausen mit Genuss

In den Pausen versammelten sich die Teilnehmer/innen in der Energiehalle, um neue Energie zu tanken und Gespräche mit Kollegen zu führen. Zur Information standen Stände der Kooperationspartner bereit. Für die Bewirtung sorgte in bewährter Art und Weise der Cateringservice der DASA sehr zum Wohlwollen der Teilnehmer.

Inhalte der Praxisworkshops

- „Erholen und genießen“ – Theorie und Praxis des Genusstrainings
Gertraud Schitter, Diplom-Sozialpädagogin
- „Glückliche Füße“ – Einführung in die Franklin-Methode
Christiane Maneke, BdR Stützpunkt Sachsen-Anhalt
- „Leichter Drehen – Praxis und Hintergründe zur Feldenkrais-Methode“
Klaus Gebauer, Sportpädagoge, Feldenkrais-Lehrer

- „Wirbelsäule im Fluss – Ein rhythmisch-dynamisches Körpertraining als freudvolles Bewegungserlebnis“ Simone Ruppelt, Gymnastiklehrerin, BBGS
- „BRASIL-FIT – Let’s shake! Für mehr Lebensfreude, für einen gesunden Rücken und das tägliche Wohlbefinden“ – Claudia Schreiter, Gymnastiklehrerin, DGymB
- Ergonomie fördert auch das Wohlbefinden – Einführung zum „Instruktor-Ergonomieparcours“ – Hildegard Schmidt, Ergonomiecampus
- Rückengesund durch Lebensfreude Zumbafitness® – Joachim Fleichaus, Physiotherapeut und Zumba-Instruktor, VPT
- Stressmanagement: Verhaltensänderung durch Hilfe zur Selbsthilfe, Miriam Lohs, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Forum Gesunder Rücken – besser leben



Der Ansatz des Genusstrainings, welcher bisher hauptsächlich in der psychotherapeutischen Versorgung eingesetzt wurde, kann in die „Neue Rückenschule“ integriert werden!

Fazit des
Expertenworkshops

Die Aussage „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“ verändert bei Kursleitern und Kursteilnehmern die Einstellungen zum Rückenschmerz. Bei dem Versuch, chronische Schmerzen zu verstehen, hat sich in den vergangenen Jahren der Schwerpunkt der Forschung auf den Prozess einer allmählich sich entwickelnden Chronifizierung verlagert. Bei chronischen Schmerzen wird die schmerzbedingte Beeinträchtigung oftmals nur marginal durch das Ausmaß der diagnostizierbaren Körperschäden bestimmt. Dagegen sind kognitive, emotionale sowie Verhaltensaspekte, welche die Schmerzverarbeitung und -bewältigung betreffen, von hoher Bedeutung.



Alle Bilder zum Workshop
finden Sie unter
<http://bit.ly/12yv2CM>

Zu diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen passt das Bestreben, Rückenschulmaßnahmen verstärkt nach dem Konzept des Genusstrainings zu gestalten. Die Begründer der „Positiven Psychologie“ (Seligmann 2002) und die Erkenntnisse der Neurobiologie liefern erstaunlich zahlreiche Belege dafür, wie die Vermehrung des Positiven im menschlichen Leben die Gesundheit fördert.

Die Förderung von Genuss und Lebensfreude steigert nicht nur die Zufriedenheit der Kursteilnehmer, sondern bereichert auch erheblich die Arbeit der Rückenschullehrer.

Aufgrund des sehr positiven Teilnehmerechos beginnen in Kürze unsere Vorbereitung für den nächsten BdR-Expertenworkshop – wahrscheinlich wieder in der DASA.

Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen! ■

Alle Fotos zum Thema „Expertenworkshop“: Andreas Wahlbrink

Die vollständigen Vortragstexte und weitere Beschreibungen der Workshops finden Sie in den beiden Ausgaben unserer Fachzeitschrift „Die Säule“ März und Juni 2013.