

**Orientierungen von Vermittlungsprozessen (1)**

**Beispiel: Gesundheitsförderung**

Menschen suchen im Sport den körperlichen Ausgleich, eine möglichst umfassende körperliche Beanspruchung, die Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit positiv beeinflusst.

**Begriffe und Eingrenzungen**

**Gesundheit früher:** „Schweigen der Organe“ **... vorwiegend biomedizinische Perspektive**

**Gesundheit heute:** „Ein Balancezustand, der zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut her gestellt werden muss  
 „Gleichgewicht – Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der dann gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und auch im Einklang mit den gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet“

(Kolip u. a. 1995, in Brodtmann 1998)

**... Einschluss der sozialwissenschaftlichen Perspektive**

**→ Abkehr von der traditionellen Risikofaktorenperspektive**

„Was lässt Menschen krank werden?“

Die Frage nach der Entstehung von Krankheiten, nach der Pathogenese (Patho = Krankheit; Genese = Entstehung)

**→ hin zur Schutzfaktorenperspektive**

„lässt Menschen trotz oft außerordentlicher Belastungen gesund bleiben?“

Die Frage nach dem Entstehen von Gesundheit, nach der Salutogenese (Salus = Wohlbefinden; Genese = Entstehung)

**Zwei Gesundheitsperspektiven ...**

**1. Objektivierende Position:**

**Prävention und Training**

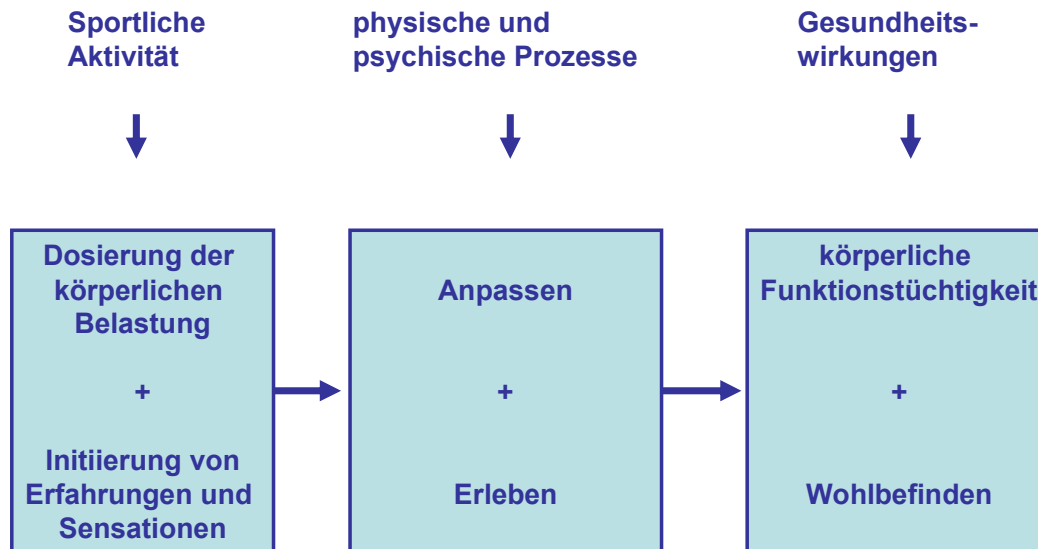
Training in ausgewählten Settings (Schule, VHS, Betriebe ...)  <b>„mechanistisches“ Trainingskonzept</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere praxisbezogene Varianten</li> <li>• konzentriert sich vorwiegend auf den physischen Bereich (Verbesserung konditioneller Fähigkeiten)</li> <li>• Training dient der Gesundheitsförderung u. der sportlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>• aktives Vorbeugen gegen Zivilisationskrankheiten</li> <li>• funktioniert nach gesicherten und dosierbaren Prinzipien und kann von den Teilnehmern handlungsbezogen erfahren und begriffen werden</li> </ul>
<b>Offen bleibt ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ist Training ein beständiges u. aktuell gesundheitswirksames Programmelement gesundheitssportl. Vermittlungsangebote?</li> <li>• kann Training ein wiederholt intensivierbarer und langfristig einstellungsprägender Erfahrungsbereich sein?</li> </ul>

**2. Subjektivierende Position:**

**Befindlichkeit und Selbsterfahrung**

individuelles Wohlbefinden und Selbsterfahrung bei selbst bestimmter sportlicher Aktivität  <b>Reaktion gegen das „mechanistische“ Trainingskonzept</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbunden mit der Verbreitung offener Vermittlungsformen, alternativer Bewegungsformen, und postmoderner Bewegungsmuster</li> <li>• konzentriert sich auf physische, psychische, soziale und ökologische Bereiche ⇒ ganzheitliches Gesundheitsverständnis</li> <li>• sinnvolle Lebenszusammenhänge und persönliche Lebenszufriedenheit</li> <li>• Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität und Verständnis in gesundheitsrelevanten Kontexten des Sports sind zentrale Kategorien</li> </ul>
<b>Offen bleibt ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trotz vorhandener inhaltlicher Schwerpunkte wie Entspannung, Dauerlaufen, Haltung oder Ernährung bleibt das gesundheits-erzieherische Postulat allerdings eher inhaltsneutral, z. T. sogar beliebig</li> <li>• es fehlt teilweise an konzeptioneller Eigenständigkeit und praktischer Realisierbarkeit</li> </ul>

(vgl. Balz 2003)

**Kombination der objektivierenden und subjektivierenden Positionen****Ansatzpunkte und Wirkungen einer Gesundheitsförderung durch körperlich-sportliche Aktivierung**

(Brehm/Pahmeier/Tiemann 2001)

**Gestaltungsprinzipien für das Handeln in der Vermittlungspraxis** (vgl. Balz 1995, S. 152-194)**1. Sensibilisieren** → Erfahrungen nutzen

Erfahrungsgelenkte Öffnung gegenüber gesundheitsorientierten Fragen und Themen, in dem nicht in belehrender oder verordneter Weise sondern auch auf induktivem (vom Besonderen auf das Allgemeine entwickelnden) Wege auf die Teilnehmer eingewirkt wird.

*Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit:* Bewegungsempfindungen, Signale und Reaktionen des eigenen Körpers, Aspekte der Bewegungsumwelt und des Miteinander u. a.

*Beispielhafte Wege zur Selbstwahrnehmung:* Reise durch den Körper, Rückenmassage mit dem Noppenball, biographische Bewegungsgeschichten, körpergerechtes Sitzen und Stehen, funktionsgymnastische Übungen, Barfußlaufen u. a.

*Methodische Hinweise:*

- Im Bewegungsvollzug wird die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperregionen (z. B. die Beine), Vorgänge (z. B. das Schwitzen) oder sonstige Aspekte (z. B. den Partner, das Bodenprofil) gelenkt, um die Wahrnehmung zu konzentrieren.
- Es werden spezielle Übungen durchgeführt, so dass sich die Wahrnehmungsfähigkeit durch ein Schärfen der Sinne (z. B. Blindenführung), durch Anspannen und Entspannen (z. B. progressive Muskelrelaxation) oder andere Bewegungsaufgaben (z. B. Haltungs-, Atem-, Meditationsübungen) entwickeln und insbesondere durch die auftretenden Differenzempfindungen (zwischen langsam und schnell, fest und locker, rechts und links etc.) verfeinern kann.

**2. Inszenieren** → attraktive Formen finden

Gesundheitsorientierte Fragen und Themen ansprechend gestalten, dass diese für die Teilnehmer reizvoll bleiben und nicht ausschließlich nach „bitterer Medizin“ schmecken. Dies bedeutet, einerseits die Freude an der sportlichen Tätigkeit erhalten und zugleich das Interesse an gesundheitlichen Bezügen zu wecken.

Inszenieren bedeutet hier, die intrinsische Motivation in einem grundlegenden Sinne anzusprechen und sie zur Geltung zu bringen, indem Inhalte im Sinne ihrer Ausgleichsfunktion gegenüber dem Alltag betont werden (Ausgleich vom Arbeits- und Sitzalltag, als Genuss von körperlicher Aktivität und anspruchsvoller Herausforderung): z. B. genussvolles gemeinsames Spiel und das abwechslungsreiche Trainieren.

Die Inszenierungen gesundheitsorientierten Sporttreibens sollten angelegt sein

- auf Zusammenhänge von Training, Kondition, Fitness
- in Bezug auf Befindlichkeit, Wahrnehmung und Selbststeuerung
- auf das Erleben von Verbesserung, Vielseitigkeit und Spaß

Organisatorische Hinweise:

- frontale Präsentation: Vormachen der Übungen durch den Lehrer, Trainer bzw. „Instructor“
- Präsentation an verschiedenen vorgegebenen Stationen, jeweils unter Anleitung oder Betreuung eines „Experten“
- Erarbeiten ausgewählter Übungen durch die Gruppenteilnehmer im Frontal-, Kreis- oder Stationsbetrieb

Methodische Hinweise:

- konditionsfördernde und wahrnehmungsschulende Aspekte miteinander verknüpfen
- auch das „Nicht-Funktionale“ im Sinne der unmittelbaren Freude am Tun betonen
- Belastungs- und Anstrengungsniveau individuell anpassen
- förderliche Rahmenbedingungen (Musik, Natur, Partner u. a.) hinzuziehen

**3. Aufklären** → **Hintergründe bewusst machen**

Aufklären bedeutet mehr als das traditionelle Informieren und Belehren über biologische Fakten und gesundheitliche Risiken, sondern die Teilnehmer sollen auch das Wissen, Verstehen und Beurteilen ihrer sportlichen Aktivität aus gesundheitlicher Sicht entwickeln.

Die kognitive Auseinandersetzung beinhaltet das Vermitteln von Kenntnissen und Einsichten sowie das Bewusstmachen von gesundheitsbezogenen Zusammenhängen.

**Effektwissen:** Kenntnisse über die Wirkungen und biologischen Anpassungen eines Trainings

**Handlungswissen:** Kenntnisse zur Realisierung von Training (Belastung, Übungsausführung u. a.)

Spezifische Vermittlungsvorschläge im Sinne von Effekt- und Handlungswissen:

- biologische Grundlagen und praktische Umsetzungsregeln von Training ansprechen
- Trainingsmethoden (Belastungsnormative) zuordnen
- Fehlbelastungen ansprechen und ggf. korrigieren
- Vorsicht vor sogenannten „Mythen“, Fehleinschätzungen, Falschinformationen ...
- Im Allgemeinen ggf. auf Bewegungsmangel und weitere Risikofaktoren eingehen

Methodische Hinweise:

- vorliegende Materialien (Broschüren, Handzettel u. a.) und Arbeitsblätter dienen der Information
- zusätzlich kann man Informationen situationsbedingt im Sinne von Reflexionsphasen einfließen lassen

**4. Anleiten** → **Gewohnheiten entwickeln**

Um Beständigkeit und Regelmäßigkeit im Sinne längerfristiger Wirkungen zu gewährleisten, sollten die Teilnehmer Gewohnheiten aufbauen und in ihren Alltag integrieren. Mit der Entwicklung gesundheitsdienlicher Gewohnheiten verbindet sich insbesondere die Vorstellung einer möglichst selbständigen und selbstverständlichen Ausübung von sportlichen Tätigkeiten mit gesundheitlicher Bedeutung.

Allgemeine Vermittlungsvorschläge:

- Aufbau von Bindung (= regelmäßige Teilnahme) an gesundheits-sportliche Aktivitäten
- Verhaltensänderung von einem körperlich inaktiven zu einem körperlich aktiven Verhalten
- lieb gewonnene Gewohnheiten müssen aufgegeben werden, neue Gewohnheiten - die in diesem Fall sogar noch anstrengend und teilweise mühsam sind - müssen eingeübt werden
- vorhandene Teilnahmebarrieren reduzieren, indem Voraussetzungen der Teilnehmer (z. B. Übergewicht, Beschwerden, Risikofaktoren) einbezogen werden. Eine solche Einbeziehung ist wichtig bei der gezielten Ansprache, bei der Gruppenbildung (z. B. im Hinblick auf spezifische Beschwerden) u. bei der Gestaltung der Einheiten (z. B. problemzentrierter Bezug zu Rückenbeschwerden).
- vorhandene Teilnahmebarrieren reduzieren, indem zeitliche und körperliche Überforderungen (z. B. nur ein Termin pro Woche, nicht mehr als zwei Stunden Zeitaufwand, sanfte Beanspruchung) vermieden werden.

Methodische Hinweise:

- Informationsmaterial für das Training zuhause zusammenstellen und weitergeben
- Individuelle Trainingsprogramme für zuhause erstellen (z. B. Top-4-Übungen mit Angaben zur Belastungsgestaltung, Trainingshäufigkeit, Erholungsphasen u. a.)

## **Beispiele in der Lehrveranstaltung: Settings hinsichtlich Sport und Gesundheit** **Exemplarische Auswahl an gesundheitssportlichen Angeboten**

### Ausgewählte Settings:

1. Bewusstes Bewegungsverhalten im Alltag (Rückenschulprogramme)
2. Wahrnehmen und Entspannen (Programme zum Entspannungstraining)
3. Bauch-Beine-Po (Kräftigungsprogramme)
4. Walking / Nordic Walking (Ausdauerprogramme)
5. Core-Training (Programme zur Körperstabilisierung)
6. Stretching (Dehnprogramme)

### Folgende Aufgaben sind in Gruppenarbeit zu den einzelnen Settings zu lösen:

1. In Gruppen aufteilen und eine der oben aufgeführten Settings auswählen
2. Zu diesem Setting gemeinsam ein Handout erstellen
3. In der nächsten Stunde das Handout verteilen, kurz erläutern und ein exemplarisches Praxisbeispiel mit den TN erarbeiten (zur Verfügung stehende Zeit: 25 Minuten)

### Folgende Aspekte sollen berücksichtigt werden:

1. Was versteht man unter ..... ?
2. Grundlegendes Effektwissen (Wirkungen) und Handlungswissen (Realisierung) zu diesem Setting recherchieren und kritisch herausarbeiten
3. Mögliche Gestaltungsprinzipien (siehe oben) für das Handeln in der Vermittlungspraxis erarbeiten und vorstellen. Dabei sollen folgende Gestaltungsprinzipien zur Geltung kommen:
  - Sensibilisieren → Erfahrungen nutzen ...
  - Inszenieren → attraktive Formen finden ...
  - Aufklären → Hintergründe bewusst machen ...
  - Anleiten → Gewohnheiten entwickeln ...

*Dabei sowohl auf die objektivierende (Prävention und Training) als auch die subjektivierende Position (Befindlichkeit und Selbsterfahrung) eingehen!*

4. Auf der Basis der Gestaltungsprinzipien eine kurze praktische Demonstration erstellen und gemeinsam unter Einbezug der Gesamtgruppe vortragen. Die Praxisdemonstration sollte exemplarische Elemente zum Handlungswissen in dem jeweiligen Setting beinhalten und die Umsetzung der vier Gestaltungsprinzipien deutlich werden lassen.  
Eine kurze Zusammenfassung des „Übungsprogramms“ wird in das Handout aufgenommen.

### Wie sieht das Handout aus?

1. im Kopf werden Name und Leiter der Lehrveranstaltung aufgeführt, außerdem die Autoren des Handouts
2. in der Überschrift wird das Thema (in diesem Fall das ausgewählte Setting) benannt
3. danach werden wichtige Inhalte kurz und kompakt aufgeführt (in diesem Fall wichtige *Elemente des Effektwissens und des Handlungswissens*)
4. weiterhin werden kurze Informationen zu dem ausgewählten Praxisbeispiel aufgeführt und dabei auf mögliche *Gestaltungsprinzipien (Sensibilisieren, Inszenieren, Aufklären, Anleiten)* eingegangen
5. letztendlich folgen einige Hinweise zu den benutzten Quellen (Literatur, Internet ...)

### **Literaturempfehlungen:**

- Balz, E. (1995). Gesundheitserziehung im Schulsport (S. 152-194). Schorndorf: Hofmann.
- Balz, E. (2003). Welche Chancen öffnet Sport für die Gesundheit? In Balz, E. & Kuhlmann, D., *Sportpädagogik – Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 209-221). Aachen: Meyer & Meyer.
- Bös, K. & Brehm, W. (1999). Gesundheitssport - Abgrenzungen u. Ziele. In *dvs-Informationen 14, 2*, 9-17.
- Brehm, W.; Pahmeier, I. & Tiemann, M. (2001). Gesund und Fit – Gesundheitsprogramme für Erwachsene. Schorndorf: Hofmann.
- Brodthmann, D. (1998). Gesundheitsförderung im Schulsport. In *Sportpädagogik 3*, 15-26
- Kolb, M. (1995). Gesundheitsförderung im Sport. In *Sportwissenschaft 4*, 335-359.
- Kottmann, L & Küpper, D. (1991). Kompetenzen für ein gesundheitsgerechtes Sporttreiben - Folgerungen aus sportpädagogischer Sicht. In Küpper, D. & Kottmann, L. (Hrsg), *Sport und Gesundheit* (S. 139-152). Schorndorf: Hofmann.
- Woll, A. & Bös, K. (2001). Gesundheitserziehung. In Haag, H. & Hummel, A. (Hrsg.), *Handbuch Sportpädagogik* (S. 294-306). Schorndorf: Hofmann.