

## 2 ZIELE UND INHALTE DES ANGEBOTS

### 2.1 KERNZIELE PRÄVENTIVER/GESUNDHEITSFÖRDERNDER SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Ausgehend von den in Kapitel 1 dargestellten Grundlagen und den bundesweit anerkannten Kernzielen präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote lassen sich für die konkrete Umsetzung eines präventiven/gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangebots im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ konkrete Ziel- und Inhaltsbereiche und daran orientiert, bestimmte sportpraktische Methoden formulieren. Denn je nach dem wie z.B. ein Spiel gestaltet wird, zielt es schwerpunktmäßig auf einen unterschiedlichen Aspekt von Gesundheit bzw. auf eine andere Gesundheitsressource.

BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG	
Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<b>Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von physischen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von physischen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spiel- und Trainingsformen zur Förderung der</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entspannungsfähigkeit</li> <li>● Beweglichkeit (Mobilisation)</li> <li>● Ausdauer</li> <li>● Kraft</li> <li>● Koordination</li> </ul> <b>Übungs-/Spielformen zur Vermittlung von Bewegungstechniken und Fähigkeiten der Belastungs- und Trainingssteuerung</b>
<b>Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bewältigung von psychosozialen Beschwerden und Missbefindenszuständen</li> <li>● Verminderung von psychosozialen Risikofaktoren</li> <li>● Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren)</li> </ul>	<b>Übungs-/Spielformen und Methoden zur Förderung der/des</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen können etc.)</li> <li>● Selbstwirksamkeitsüberzeugung</li> <li>● Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit</li> <li>● Zielgerichtetheit des Verhaltens</li> <li>● Wechsels von Spannung und Entspannung</li> <li>● Wohlbefindens</li> <li>● Handlungs- und Effektwissens (wird unter „Förderung des Gesundheitswissens“ gesondert abgehandelt)</li> </ul>

<sup>6</sup> Bundesweit finden die folgenden 6 Kernziele für präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote Anerkennung:

- 1) Die Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- 2) Die Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Die Verminderung von Risikofaktoren
- 4) Die Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- 5) Der Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- 6) Die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sie sind logische Ableitung der in Kapitel dargestellten Grundlagen und wurden durch das Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ des LandesSportBundes weiter ausdifferenziert.



## BEWEGUNGSANGEBOT: BEREICH STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

Zielbereiche	Inhalte und Methoden
<b>Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen</li><li>● Stärkung und Entwicklung einer eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit</li><li>● Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen</li><li>● Aufbau von Bindung an Bewegung, Spiel und Sport</li><li>● Verbesserung der Bewegungsverhältnisse</li></ul>	<b>Übungs-/Spielformen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● zum Gesundheitsverständnis (Gesundheit selber gestalten)</li><li>● zur Wahrnehmung des Körpers</li><li>● zu Mustern des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li><li>● zu Regeln des Gesundheits- und Bewegungsverhaltens</li><li>● zum Können-Wollen-Sollen (für sich sorgen)</li><li>● zur Alltagsübertragung</li><li>● zur Dauerhaftigkeit (langfristige Bindung an Vereinsangebote)</li></ul>
<b>Förderung von Gesundheitswissen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität</li><li>● Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung</li></ul>	<b>Bearbeitung des Informationsmaterials</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Gesundheitsaspekte</li><li>● Risiko- und Schutzfaktoren</li><li>● Stressmanagement</li><li>● Entspannungstechniken</li><li>● Wirkungen von Sport</li><li>● Verhaltensänderung für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit</li><li>● Ernährungstipps</li><li>● Belastungs-/Trainingssteuerung</li></ul>



*In einer zeitgemäß gestalteten präventiven/gesundheitsfördernden Angebotsstunde wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der 4 Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung berücksichtigt! Es werden also in jeder Stunde immer alle 4 Zielbereiche thematisch bearbeitet.*

## 2.2 ERLÄUTERUNG DER ZIELBEREICHE, INHALTE UND METHODEN

### Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit

#### Ziele

- ▶ Der TN hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen zur Förderung seiner Entspannungsfähigkeit erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe.
- ▶ Der TN hat mit Hilfe sportnaher Entspannungsmethoden seine allgemeine körperliche Entspannungsfähigkeit verbessert.
- ▶ Der TN hat eine Verbesserung der Belastbarkeit in Alltagssituationen bewusst wahrgenommen.

In Kapitel 1.3 wurden die drei Säulen des Bewegungsangebotes „Stressbewältigung und Entspannung“ vorgestellt:

Im Zusammenhang mit der Säule „Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung“, sollen die physischen Ressourcen Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit bei den Teilnehmenden verbessert werden. Die Übungsleitung kann mit Hilfe vielfältiger



Bewegungsformen, umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen vermitteln. Sport und Bewegung kann als eine Möglichkeit wahrgenommen werden, Stress zu „kompensieren“. Gleichzeitig können durch das Training der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit physische Risikofaktoren vermindert und physische Schutzfaktoren aufgebaut werden. So kann es z.B. zu einer Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems, verbesserten inter- und intramuskulären Koordination für ökonomischere Bewegungsabläufe, verbesserten Kraftausdauer zum Schutz des Skelettsystems, Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Dehnfähigkeit der Muskeln oder einer Verbesserung der Blutfließgeschichten kommen.

Im Zusammenhang mit der Säule „Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken“ kann die Entspannungsfähigkeit der TN verbessert werden. Selbstverständlich entspannt sich bei körperlichen Entspannungsformen immer auch die Psyche, so dass hier eine Trennung von körperlichen und psychischen Wirkungen wenig Sinn macht. Die TN sollen verschiedene Entspannungsverfahren und -methoden kennen lernen und ausprobieren, um sie im besten Fall eigenständig in ihrem Alltag weiterzuführen.

Oft wird im Angebotsverlauf eine verbesserte körperliche Belastungs- bzw. Entspannungsfähigkeit im Alltag der TN festgestellt. So werden durch Stressbewältigung Nackenverspannungen seltener, die Atmung ruhiger, Erkältungen weniger, die Durchblutung wird besser (z.B keine kalten Füße mehr) oder eine allgemeine Müdigkeit nimmt ab.



## Inhalte und Methoden

Aufgabenstellungen und Übungen mit speziellen Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsinhalten müssen von der Übungsleitung mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung sowie zur korrekten Ausführung angeleitet werden. Die Übungen sollen technisch korrekt, d.h. ohne Fehlhaltung, Pressatmung, einseitiger Belastung, Überforderung etc. ausgeführt werden. Dies beinhaltet z.B. bei Kräftigungsübungen die physiologisch optimale Gelenkstellungen und Körperhaltung, bei Gymnastikübungen die optimale Kraftdosierung, beim Dehnen die richtige Dehnposition, beim Walken/Laufen das richtige Abrollen und über den ganzen Fuß und die richtige Belastungsherzfrequenz.

Sportnahe Entspannungstechniken, wie z.B. Massagen, Progressive Muskelentspannung, Körperreisen, meditativer Tanz etc. sollten fester Bestandteil jeder Übungseinheit sein (Beispiele sind in Kapitel 4.4 näher erläutert). Die Entspannungsmethoden wirken als Schutzfaktor gegen Stress und fördern die Entspannungsfähigkeit. Spezielle Inhalte, wie Feldenkrais, Yoga, Bioenergie etc. sollten nur mit zusätzlicher Qualifizierung durchgeführt werden. Die Entspannungstechniken werden gezielt eingesetzt, um **Stresssymptomen** entgegenzuwirken und eine körperliche und psychische Entspannung hervorzurufen. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass mit Entspannungsverfahren **Stressursachen** nur bedingt bearbeitet werden (siehe Kapitel 2.4).

## Beispiele Stressbewältigung/Entspannung durch Sport und Bewegung

Hier können einzelne Elemente in ein Angebot einfließen oder in Form von Schnupperangeboten in den Stundenverlauf einbezogen werden.

*Kennenlernen von*

- Übungsformen zur moderaten Ausdauerförderung im Wasser, im Freien und in der Halle wie z.B. (meditatives) Aquajogging, Walking, Nordic-Walking, Jogging etc.
- Spielformen und Übungen zur Förderung der Ausdauer und Entspannung
- Funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik zur Entspannung (Entspannungsgymnastik)
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Kraftausdauer, z.B. (Entspannungs-) Stations-Training
- Übungs- und Spielformen zur Förderung der Koordination, z.B. Aerobicformen zum Entspannen
- Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Beweglichkeit, z.B. Dehn- und Mobilisationsübungen zur Entspannung

## Beispiele Stressbewältigung mit Hilfe sportnaher Entspannungstechniken

- Massagen
- Progressive Muskelentspannung
- Körperreisen
- Bewegungs-Meditation (z.B. meditativer Tanz)
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Muskeldehnung/-schüttelungen / Stretching
- Elemente aus: Yoga, Pilates, Tai Chi, Feldenkrais, Qi Gong, Eutonie, Bioenergie, Reiki etc.

## Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

### Ziele

- ▶ Der TN hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte als gesundheitliche Ressource für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. anfragen (z.B. Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote: Beratung, Hilfestellungen, Information etc.).
- ▶ Er ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen (Teamfähigkeit: z.B. Tipps und Hilfestellung geben, zuhören, andere motivieren).
- ▶ Der TN hat sich im Angebot wohl gefühlt und Freude in der Gruppe erlebt.
- ▶ Der TN hat durch nachhaltige Bewegungs- und Körpererfahrungen zielgerichtetes Verhalten, Leistungsbereitschaft und Beharrlichkeit wahrgenommen, erlebt und als eigene Handlungskompetenz erkannt.
- ▶ Der TN hat Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitsorientierter Handlungsweisen entwickelt

Die psychosozialen Gesundheitsressourcen umfassen kognitive, emotionale und soziale Potenziale, die ... zu Verbesserung der Lebensqualität beitragen (Wohlbefinden, Körper- evtl. auch Lebenszufriedenheit); ... günstige Voraussetzungen zur Bewältigung von gesundheitlichen Belastungen (Beschwerden, Missbefinden, Alltagsbelastungen, soziale Konflikte) darstellen; ... in die Lage versetzen, die körperliche Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und gesundheitliche Belastungen selbst bewusst und aktiv zu beeinflussen.<sup>6</sup>

### Inhalte und Methoden

Durch gezielte Übungen zur Sozialfähigkeit (Kooperation, Interaktion, Kommunikation, Hilfe geben und annehmen etc. siehe Beispielübungen Kap. 4.4) soll das Vertrauen und das „Wohlfühlen“ der TN in der Gruppe zusätzlich gestärkt werden. Hierbei sollte der Schwerpunkt „Stressbewältigung und Entspannung“ ausreichend berücksichtigt sein. Bei den Gruppenübungen ist es wichtig, möglichst ein positives Erfolgserlebnis für alle Beteiligten zu schaffen. Es kann passieren, dass die Gruppe sehr schlecht zusammenarbeitet oder vielleicht einzelne TN das Spiel an sich reißen. Dann ist es als ÜL wichtig, sensibel mit der Situation umzugehen und der Gruppe gegebenenfalls Hilfestellung zu geben, mit der sie sich ein Erfolgserlebnis verschaffen kann. Es soll nicht darum gehen, einzelne Gruppenprozesse bis ins Kleinste zu besprechen und z.B. Kommunikationsschwierigkeiten aufzuzeigen. Vielmehr sind die Übungen Anregungen, als Gruppe gemeinsam aktiv zu sein und in der Gruppe Spaß und Freude zu erleben. In dieser Atmosphäre können die TN sich aufgehoben fühlen, Kontakte knüpfen und sich nicht zuletzt zu den Themen des Angebotes austauschen. Auch Sozialformen wie Partner-Übungen oder Kleingruppen-Aufgaben können helfen, die Kommunikation untereinander und die Zusammenarbeit miteinander zu fördern. Die Gruppenmitglieder können sich unterstützen, untereinander austauschen, Hilfe annehmen und Verantwortung in der Gruppe übernehmen. Dies wird methodisch z.B. in Übungen angesprochen, bei denen Teilnehmer gemeinsam Aufgaben lösen können oder sich in andere TN hineinversetzen müssen.

Die Aspekte „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, „Handlungs- und Effektwissen“, „Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit“, „Wechsel von Spannung und Entspannung“ und „Zielgerichtetheit des Verhaltens“ können z.B. durch Inhalte vermittelt werden, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, direkte, eigene (erfolgreiche) Handlungserfahrungen zu machen. Eine erfolgreiche Bewältigung von Aufgaben, das Erreichen von gesetzten Zielen und das Erfahren der eigenen Leistungsfähigkeit werden gezielt erlebt. So kann sich z.B. ein Teilnehmer am Anfang eines Angebots das Ziel des Erlernens einer

<sup>6</sup> aus: BREHM, W. et al.: *Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen*. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002



bestimmten Entspannungstechnik für den Alltag machen. Wenn im Verlauf des Angebots dieses Ziel erreicht wird, hat der Teilnehmer erfahren, dass er durch zielgerichtetes Verhalten selbstwirksam eine Leistung erbringen kann. Dabei ist es wichtig, dass sich der TN mit möglichen Barrieren und Hindernissen auseinandersetzt und eine Überzeugung entwickelt, diese bewältigen zu können. Hierzu ist der Bezug zum Alltag der Teilnehmenden bedeutend. Die Erfahrung, etwas zielgerichtet, selbstwirksam zu leisten, kann auch in andere Bereiche des Lebens – außerhalb des Sports – übertragen werden (siehe Kapitel 3.2).

In diesem Zusammenhang ist die Entwicklung der Wahrnehmung ein wichtiger Aspekt der Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Eine Verbesserung der Sinnes- und Selbstwahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Zustände, birgt die Möglichkeit, das eigene Selbst- und Körperkonzept zu erweitern. Hier können im Verlauf des Angebotes individuell-positive, subjektive Veränderungen wahrgenommen werden, die ebenfalls zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen beitragen können.

Um positive Erfolgserlebnisse zu schaffen, müssen die gestellten Aufgaben und Ziele für den einzelnen Teilnehmer realisierbar sein. Das bedeutet, die Ziele müssen realistisch formuliert werden und Aufgaben müssen lösbar sein. Hierbei dürfen sie nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht sein, so dass ein optimales Maß an Herausforderung für jeden Teilnehmer individuell gegeben wird. Das bedeutet z.B. für die Praxis, Übungen zu differenzieren, damit jeder Teilnehmer sich individuell im Rahmen seiner Voraussetzungen optimal belastet und nicht über- oder unterfordert wird. Die Übungsauswahl sollte abwechslungsreich sein, um ein Spannungsfeld von Anspannung und Entspannung zu schaffen. Außerdem ist eine individuelle Betreuung der TN bedeutend. Erfolgserlebnisse, das Erfahren persönlicher Kompetenzen und die Entwicklung der eigenen Wahrnehmung sind bestimmende Faktoren zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Gestaltung einer positiven Atmosphäre, durch z.B. Musikeinsatz, kleinen Gesprächsrunden im Kreis, in denen gelacht wird usw., fördert ebenfalls das Zusammengehörigkeitsgefühl und das „Wohlbefinden“ in der Gruppe. Ein Wohlgefühl während und nach der Bewegungsaktivität ist für eine langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ausschlaggebend.

Den Teilnehmenden soll im Angebotsverlauf „Hilfe zur Selbsthilfe“ gegeben werden. Gesundheitspraktisches Wissen sollte sinnvoll erlebbar und in die Praxis einbezogen werden. Die TN sollten zunehmend selbst Verantwortung z.B. für ihre Trainingsgestaltung übernehmen, um das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz zu entwickeln. Das bedeutet für die Übungsleitung die TN z.B. verstärkt miteinzubeziehen oder Ideen der TN aufzunehmen, wenn es um die Planung und Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität geht. Auch die Initiierung sportlicher oder außersportlicher Maßnahmen durch einzelne Gruppenmitglieder oder durch die Gesamtgruppe kann gezielt gefördert werden. Wenn die TN es wünschen, kann es z.B. zu einem Lauftreff, einem Kegelabend oder einem gemütlichen Treffen mit Kaffee und Kuchen kommen. Damit verbunden ist ein Gefühl der sozialen Integration, in der sich die TN in der Gruppe als angenommen erleben, was eine große Bedeutung hat, um sie langfristig an ein Bewegungsangebot zu binden und die Gruppe als soziale Gesundheitsressource zu nutzen..



*Um individuelle Prozesse zu verdeutlichen und einen Austausch in der Gruppe zu ermöglichen, ist für die Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen die Durchführung von Reflexionsphasen von besonderer Wichtigkeit (siehe Kapitel 3.1).*

Zusammenfassend sollen den Teilnehmenden Spielformen, Übungen und Methoden geboten werden, in denen sie ...

- ... kooperieren, interagieren, kommunizieren
- ... mit Partner oder in der Kleingruppen agieren
- ... Hilfe geben und annehmen
- ... individuell etwas leisten und Erfolg haben
- ... auf ein Ziel hin arbeiten
- ... Beharrlichkeit zeigen
- ... Verantwortung übernehmen
- ... einen Wechsel von Spannung und Entspannung erleben
- ... ein Wohlbefinden in ihrem Körper wahrnehmen<sup>7</sup>

### Hinweise zum Aspekt „Gruppe“

Viele Teilnehmer wünschen sich, gemeinsam in der Gruppe aktiv zu sein und eine gute Atmosphäre mit viel Lachen und Spaß im Bewegungsangebot. Eine gute Atmosphäre und ein wohlwollendes Miteinander unter den TN entstehen aber nicht „von selbst“. Gruppenzugehörigkeit, soziale Integration und eine positive Gruppendynamik können durch die Übungsleitung systematisch beeinflusst werden. In einer entsprechend geführten Gruppe findet ein intensiver Austausch zwischen den TN statt, Hilfe und Unterstützung werden gegeben und angenommen, soziale Bindungen entstehen. Soziale Kontakte und Sozialfähigkeit können als wichtige psychosoziale Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren so gezielt gefördert werden. Die Bindung an das Sport- und Bewegungsangebot wird gefestigt. Zu Hause oder im Fitnessstudio alleine Sport zu treiben hat eine andere Qualität und kann schnell langweilig werden. Die Verbindlichkeit ist viel höher, zu einem festen Angebot zu gehen, bei dem es feste Zeiten gibt und die anderen TN - gewissermaßen - auf einen warten. Wer einmal nicht dabei ist, wird vermisst. Die Gruppe trägt also ihre Mitglieder und ist ein wesentlicher Faktor, der die TN motiviert, sich - auch langfristig - in und mit der Gruppe zu bewegen. Dies ist eine ganz besondere Stärke der Angebote des organisierten Sports.

## Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

### Ziele

- ▶ *Der TN hat ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, z.B.*
  - ▶ Gesundheit ist mehr als körperliche Leistungsfähigkeit
  - ▶ Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“
  - ▶ Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess
  - ▶ Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN hat seine Körperwahrnehmung verbessert, z.B.*
  - ▶ Erkennen und Wahrnehmen von Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
  - ▶ Wahrnehmung körperlicher Signale auf Stress
  - ▶ Gespür für Anspannung und Entspannung der Muskulatur
  - ▶ Wahrnehmung von Bewegungseffekten in Form körperlicher und psychischer Entspannung
  - ▶ Vielfältige Erfahrungen mit allen Körpersinnen (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen, Gleichgewicht, Bewegungssinn)

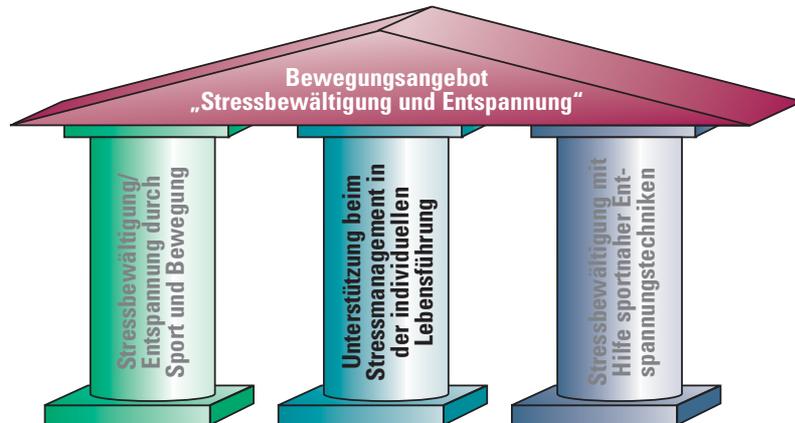
<sup>7</sup> *Der Deutsche Turnerbund hat eine Arbeitshilfe entwickelt, in der neben theoretischen Hintergründen, viele praktische Tipps und Methoden zur Stärkung psychosozialer Ressourcen beschrieben sind: BREHM, W. et al.: Psychosoziale Ressourcen. Arbeitshilfe für Übungsleiter/innen. Hrsg.: Deutscher Turner-Bund, Frankfurt 2002*



- ▶ *Der TN hat sich mit Mustern und Regeln seines individuellen Stressbewältigungs-, Gesundheits- und Bewegungsverhaltens auseinandergesetzt, z.B.*
  - ▶ Erkennen individuell gesundheitsgefährdender und gesundheitsfördernder Verhaltensmuster und -regeln
  - ▶ Ergründung individuellen Stressverhaltens
  - ▶ Erkennen der Zusammenhänge von Stress und muskulärer Verspannung
  - ▶ Erkennen der Stresswirkungen von Umwelt-/Rahmenbedingungen (z.B. Arbeitsplatz)
  - ▶ Erkennen von stresserzeugenden Situationen und Verhaltensweisen
  - ▶ Erkennen individueller Stressoren und Stressbewältigungsstrategien
  - ▶ Verdeutlichung eigener Reaktionen auf Stresssituationen
  - ▶ Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einflüssen auf das eigene Bewegungs- und Gesundheitsverhalten (z.B. keine Zeit haben, Über-, Unterforderung, fehlende Motivation etc.)
  - ▶ Erkennen von Barrieren, die der Umsetzung regelmäßiger gesundheitsorientierter Verhaltensweisen im Wege stehen
- ▶ *Der TN kann Verhaltensalternativen zu seinen gesundheitlich riskanten Verhaltensmustern im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen entwickeln und anwenden, z.B.*
  - ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungsquantität und -qualität im Alltag
  - ▶ Integration von Bewegung und Sport in den Alltag
  - ▶ Anwendung individuell angemessener moderater Belastungs- und Bewegungsformen zur Entspannung
  - ▶ Entwicklung persönlicher Stressbewältigungsstrategien
  - ▶ Alternative Verhaltensweisen zur Stressprävention suchen und erproben
  - ▶ Vermeidung von Stress, z.B. Arbeitsverhältnisse ändern
  - ▶ Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit: Stress macht sich jeder selbst!
  - ▶ Sich als jemand erleben, der Dinge selbst verändern kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
  - ▶ Entwicklung der Fähigkeit „Für-sich-sorgen-können“ (z.B. in Stresssituationen, bei hohen Belastungen, Unzufriedenheit oder Missstimmung)
- ▶ *Der TN hat für sich Möglichkeiten gefunden, die Inhalte der Bewegungseinheit in seine Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung), z.B.*
  - ▶ persönliche Zielsetzungen z.B. Nackenverspannungen durch Stress vermeiden durch Entspannungstechnik
  - ▶ Regelmäßige sportliche Aktivität zur Stressbewältigung
  - ▶ Veränderung von Stressverhältnissen, z.B. Dehnpausen am Arbeitsplatz, Arbeitsaufteilung, Situationen, die nicht zu bewältigen sind, ablehnen können etc.
  - ▶ Erkennen und vermeiden von Stresssituationen im Alltag
  - ▶ Sich im Alltag entspannen durch z.B. Massagen, Sauna, fester warmer Duschstrahl, Wärmekissen, Badewanne etc.
  - ▶ Entspannungsverfahren regelmäßig im Alltag einbauen, z.B. jeden morgen 5 Minuten Gymnastik am Fenster, Progressive Muskelrelaxation vor dem Schlafen etc.
- ▶ *Der TN hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert, z.B. durch*
  - ▶ Regelmäßige Teilnahme an weiterführenden Bewegungsangeboten, dauerhafte Vereinsmitgliedschaft
  - ▶ Verbindliche Termine/Verabredungen mit Freunden/Bekanntem zu Bewegungsaktivitäten wie z.B. Radfahren, Wandern, Spazieren gehen etc. (helfen/motivieren, das Ziel „regelmäßige Bewegung“ zu erreichen)
  - ▶ Fähigkeit, Hindernisse im persönlichen Umfeld zu analysieren und aus individueller Sicht notwendige – weil gesundheitsfördernde – persönlich praktikable Lösungen finden und umsetzen können

## Inhalte und Methoden

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ durchzuführen bedeutet auch, den TN mit Hilfe von gezielten Spiel- und Übungsformen Impulse zu geben und ggf. Fähigkeiten zu vermitteln, mit Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags angemessen umgehen zu können und das vorhandene Gesundheitswissen tatsächlich



im Lebensalltag umzusetzen. „Gesundheit“ muss im Alltag immer wieder neu eigenverantwortlich hergestellt und gestaltet werden. Deswegen spricht man von der „individuellen Gestaltungsfähigkeit“. Im Hinblick auf die Säule „Unterstützung beim Stressmanagement in der individuellen Lebensführung“ sollen also Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, wie man zukünftig individuell belastende Situationen so bewältigen kann, dass sie nicht mehr in dem bisherigen Maße belastend wirken. Es müsste im Angebot gelingen, dass TN sich zukünftig entweder nach Maßgabe ihrer Handlungsmöglichkeiten an Situationen anpassen können oder diese Situationen so gestalten, dass sie mit den zur Verfügung stehenden Verhaltensmustern bewältigt werden können.

Da Anspannung nicht nur Belastung, sondern auch Herausforderung bedeutet und Entspannung durchaus belastend wirken kann, ist Entspannung allein nicht bereits mit Stressbewältigung gleichzusetzen. Anspannung und Entspannung müssen vielmehr in einem situativ angemessenen sinnvollen Wechsel aufeinander bezogen sein. Bei einer Stressbewältigung muss auch die Veränderung individuell belastender Ereignisse möglich sein und zwar mit dem Ziel, bislang als belastend bewertete Situationen mit Hilfe neuer Verhaltensmuster unter einem weniger belastenden Blickwinkel einschätzen und bewältigen zu können.

Es ist zunächst erforderlich, die individuellen Verhaltensmuster zu verdeutlichen, mit denen man sich normalerweise in alltäglich belastenden Stress-Situationen verhält (z.B. zu viele Termine planen, Stressbewältigung durch Rauchen oder Alkohol etc.). In darauf folgenden Schritten wird über Sachinformationen, Wahrnehmungssensibilisierung und Bewegungserfahrungen eine Erweiterung dieser individuellen Muster und die Förderung neuer Verhaltensmöglichkeiten (z.B. sich Zeit nehmen, Situationen ändern) angestrebt, wobei physische, psychische und soziale Aspekte des Stressphänomens im Alltag gleichermaßen berücksichtigt werden. Mit Hilfe eines entsprechend ausgerichteten Bewegungsangebotes soll schließlich erreicht werden, alltäglich belastende Situationen infolge neuer Handlungsmöglichkeiten so gestalten zu können, dass ihre individuell angemessene Bewältigung erleichtert wird. Dabei wird es in entscheidender Weise darum gehen, dass die TN zunehmend die Fähigkeit entwickeln ihr „Können“ und „Wollen“ mit dem „Sollen“, d.h. den an sie herangetragenen Vorstellungen und Erwartungen, in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Es kann also Sinn machen, eine Entspannungstechnik zu lernen, um Anforderungen besser zu bewältigen, es kann aber auch Sinn machen, die Anforderungen zu verändern und so Stress zu vermeiden. In der Bewegungspraxis soll dieses Wechselspiel erarbeitet und verdeutlicht werden, um eine konkrete Umsetzung im Alltag der TN zu fördern.

So kann verdeutlicht werden, dass Gesundheit und Stressbewältigung ein lebenslanger Prozess ist. Das bedeutet, dass die Balance von Gesundheit und Stressbewältigung aufgrund wechselnder Lebensverhältnisse und -situationen immer wieder neu hergestellt werden muss.



*Zur Umsetzung dieses Zielbereichs wurde vom LandesSportBund NRW eine Praxishilfe „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport“ erstellt. Darin sind über 160 Übungen zur Vertiefung des Gesundheitsverständnisses, zur Wahrnehmungsentwicklung, zur Auseinandersetzung mit Mustern, Regeln, dem „Können-Wollen-Sollen“, zur Alltagsübertragung sowie zur Unterstützung der dauerhaften Bindung an gesundheitsfördernde Bewegungsangebote enthalten.<sup>8</sup>*

## Förderung von Gesundheitswissen

### Ziele

- ▶ *Der TN hat sich mit Aspekten der „Gesundheit“ beschäftigt, z.B.*
  - ▶ Definition von Gesundheit
  - ▶ Zusammenhang von physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen
  - ▶ Gesundheitsverhalten im Alltag
  - ▶ Ernährung etc.
- ▶ *Der TN hat sich kognitiv mit dem Thema Stress auseinandergesetzt, kennt Stressbewältigungsstrategien und gesundheitsfördernde Schutzfaktoren die auch im Lebensalltag umgesetzt werden können, z.B.*
  - ▶ Wissen über Eustress und Disstress und insbesondere deren körperliche Dimensionen
  - ▶ Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien, z.B. Reduzierung der Belastung (auch mit Strategien, welche die Stressgefährdung erhöhen, z.B. Rauchen, Alkohol, zu viel TV-Konsum etc.)
  - ▶ Erkennen möglicher negativer Folgen von nichtbewältigtem Stress für Körper, Psyche und Lebensumwelt und Erarbeitung von Gegenmaßnahmen
  - ▶ Erkennen, dass unter Stress häufig alltägliche Ausgleichsaktivitäten vernachlässigt werden (z.B. Musikhören, Spaziergehen, Gespräche führen, sich einem Hobby widmen etc.) und Bewusstsein über eigenen Handlungsspielraum
  - ▶ Erkennen gesundheitlicher Gefährdung durch Stress und möglicher Schutzfaktoren
- ▶ *Der TN verfügt über die notwendigen Kompetenzen, ein moderates Training bzw. Entspannungstechniken eigenständig und individuell angemessen zu steuern, z.B.*
  - ▶ Trainingsdurchführung nach Intensität, Wiederholung, Dauer etc.
  - ▶ Gesundheitsorientierte Dosierung der Belastung, wie z.B. beim Ausdauertraining (z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradfahren, Inline-Skating etc.), bei Dehnübungen etc.
  - ▶ Berücksichtigung ausreichender Zeiten, um dem Körper die notwendige Zeit zur Erholung/Regeneration zu geben
  - ▶ Wirkung und Durchführung von Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Entspannung durch Atmung etc.)
  - ▶ Korrekte Ausführung von Bewegungstechniken

<sup>8</sup> LandesSportBund NRW (Hrsg.): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit im gesundheitsorientierten Sport. Duisburg 2005

## Inhalte und Methoden

Um den TN die Möglichkeit zu geben, sich kognitiv mit den Themen des Angebotes auseinander zu setzen, sind im Kapitel 5 Vorschläge für Informationsmaterialien ausgearbeitet, welche die TN mit nach Hause nehmen können. In kurzen Informationsphasen wird ein Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung aufgebaut. Es werden Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung vermittelt. Von besonderer Bedeutung für ein Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“, ist eine Kenntnis zur Entstehung und Vorbeugung von Stress sowie zur Stressbewältigung im Alltag. Des weiteren sollen die TN eine Kompetenz zur eigenen Durchführung von Entspannungstechniken erlernen. Aber Achtung: „Wissen“ heißt nicht zugleich „richtiges Handeln“! Gesundheitsorientiertes Wissen soll die TN in ihrer Person (möglichst praxisnah mit den Mitteln des Sports) erreichen, so dass eine Umsetzung im Lebensalltag erfolgen kann.

Im Verlauf des Angebots gibt es unzählige Situationen, in denen gesundheitspraktisches Wissen vom ÜL weitergegeben werden kann. Zusätzlich sollten Informationsmaterialien für die TN zur Verfügung stehen, die in speziellen Informationsphasen im Verlauf der Einheit bearbeitet werden können.

Das Manual gibt hierfür im Anhang einige Vorlagen bzw. Anregungen. Neben allgemeinen Angaben zum Bewegungsangebot gibt es ein Informationsblatt zum Gesundheitsbegriff. Zur Ergänzung von Inhalten des Angebots können Informationsmaterialien z.B. zur Definition von Stress, zum Zusammenhang von Körper und Psyche („Mein Körper spricht zu mir“), zu Risiko- und Schutzfaktoren im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ und zur Reduzierung von Belastung an die Teilnehmer verteilt werden. Außerdem sinnvoll sind Informationen zur Wirkung von Sport und Bewegung („30 gute Gründe sich zu bewegen“), zur Ernährung, zur Entspannung durch Atmung und zur Progressiven Muskelrelaxation. Zur Übertragung auf den Alltag sind weiterhin die Informationsmaterialien „Dehnpause“, „Atempause“, „Moderates Herz-Kreislauf Training“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, das „Stresstagebuch“ und das „Bewegungstagebuch“ geeignet. Die Informationsmaterialien sollten nach Möglichkeit im Rahmen des Angebotes besprochen werden, so dass offene Fragen geklärt werden können.



## 2.3 DIE KUNST DES VERBINDENS

Zu einem Bewegungsangebot im Bereich „Stressbewältigung und Entspannung“ gehören alle oben genannten Ziel- und Inhaltsbereiche sowie Methoden. Natürlich kann und soll jeder ÜL seine eigenen Schwerpunkte setzen. Dennoch muss gewährleistet sein, dass alle Ziele berücksichtigt werden. Es reicht also z.B. nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Entspannungsübungen durchzuführen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Übungsstunde sowohl physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gezielt gefördert werden.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann z.B. ein Kooperationspiel auch Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder Ausdauer fördern. Mit verbundenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung. Das Gleiche gilt für Spiele zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen dadurch, dass sie in der Bewegung stattfinden, immer auch physische Aspekte angesprochen werden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in einer Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen. Also nicht vergessen: Alle Ziele im Auge behalten und bei den Inhalten und ihrer methodischen Umsetzung berücksichtigen!



*In jeder Stunde kommen immer Themen aus allen 4 Zielbereichen vor!*

