



Michael Meurer

ist Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Fragen der Leser und Erwähnenswertem des Autors gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

## Der PISA-Schock der Rückenschulen und individuelles Qualitätsmanagement

Hallo liebe Männers!

Na, wie geht es Euch? Gut hoffe ich natürlich! Es ist ja wieder die Zeit des Jahreswechsels, viele denken über das alte nach und was es an Verbesserungsprojekten für das neue geben könnte. Dieser Begriff "Verbesserungsprojekt" - ich kenne ihn aus dem Kontext des Qualitätsmanagements - bedeutet übrigens nichts anderes als sich vorzunehmen, im Zeitraum X etwas besser zu machen als bisher. Dies geschieht z.B. nach dem Prinzip SMART: schnell, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Beim Thema Sport, Bewegung und Gesundheit ist das ja gerade das Schwierige. Der mögliche Grundsatz: "Ich will ab Januar gesund leben", klingt einfach und klar - ist er aber nicht. Wie also funktioniert ein SMARTes Verbesserungsprojekt zum Thema Rücken? Für mich ist es am einfachsten, mir die Struktur zu schaffen, einmal pro Woche einen Kurs zu besuchen und damit etwas für mich zu tun. Das kann z.B. eine von der Krankenkasse bezuschusste Rückenschule sein, denke ich. Das ist schnell umsetzbar, es ist realistisch, es könnte attraktiv sein und es ist terminiert. So weit so gut, aber ...

... da gibt es ein Problem! Denn: Ist die Wirkung messbar? Gibt es eine Wirkung, die „nachprüfbar“ ist, ist die Wirkung nachhaltig? Die Kranken- und Gesundheitskassen wollen und müssen sparen bzw. ihre Geldmittel sinnvoll einsetzen. Deshalb haben sie begonnen, bestimmte Leistungen zu überprüfen. So gibt es eine große Studie zur Wirkung von Akkupunktur und gab es bereits eine ebenso groß angelegte Studie zur Wirksamkeit der "Rückenschulen" [1]. Über Jahre hinweg wurden diese Rückenschulen als aktives Heilmittel angesehen, angeboten von Volkshochschulen oder Kranken- und Gesundheitskassen, bspw. die "Karlsruher Rückenschule" oder das "Oeynhausener Modell". Hier werden in einem Kurs über 10 Stunden bestimmte theoretische Inhalte und praktische Übungen "geschult", um sie dann zu Hause anzuwenden. Das profunde Wissen der Vermittler zum Thema wird über Lizenzen und qualifizierte Bescheinigungen sichergestellt.

Der PISA-Schock der Rückenschulen hängt mit der gleichen Problematik zusammen wie der in den Schulen unserer Kinder. In beiden Schulen steht vorne jemand und sagt, was zu tun ist, korrigiert die Ausführung, und da die theoretische Basis als richtig angenommen wird, muss das Ergebnis auch richtig sein. Punkt. Jetzt ist in der Studie festgestellt worden, dass die Wirkung gegen null strebt.

Der Begriff Rückenproblem beinhaltet, dass da was falsch läuft. Ich mache etwas falsch, ergo muss ich lernen, mich richtig zu bewegen. Und das Problem ist gelöst. Rückenschmerz ist das Signal des Körpers: ich komme mit einer Aufgabenstellung nicht zurecht, ich bin überlastet. Bis zu diesem Zeitpunkt hat der Körper auf die Belastung jeweils angemessen reagiert. Die Reaktion auf vieles Sitzen ist u.a. eine Abschaffung von Bauch- und Rückenmuskulatur. In der Rückenschule heißt die logische Konsequenz: Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Ist das Problem beseitigt? NEIN, sondern nur die Auswirkung, an der wir merken, dass etwas nicht stimmt. Mit der Information "Ich habe ein Problem" mit dem Lernen von richtig und falsch, werde ich immer vorsichtiger, mich und meinen Rücken "richtig" zu bewegen. Ich habe zwar eine Idee davon, spüre aber nicht, wenn ich es "wirklich" richtig mache. Nur wenn es "falsch" ist, spüre ich dies schmerzhaften Auswirkungen.

Einer meiner Freunde lernte in der Rückenschule,

sich mit möglichst geradem Rücken nach unten zu bewegen, um etwas vom Boden aufzuheben. Ob da ein Kasten Bier steht oder eine Briefmarke liegt, macht prinzipiell keinen Unterschied. Ziel ist, eine Überbelastung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden. Für das Gehirn, das die Bewegung koordiniert, ist ein erheblicher Unterschied, auf welche Belastung sich der Körper einstellt. Der gerade Rücken macht die Wirbelsäule weniger beweglich. Fataler noch: Augen und Halswirbelsäule sind so gut wie gar nicht unterstützend an der Bewegung beteiligt, ich beuge die Knie und nicht den Rücken. Häufige Konsequenz: Knie- und Rückenschmerzen. Weil die Übungen der Rückenschule sich nur auf das "Problem" reduzieren und am Ort der Schmerzen behandeln, weil sie Übungen - eine für alle - machen, weil keine inneren Kriterien entwickelt werden, ob etwas richtig oder falsch ist, deshalb sind die Rückenschulen als "Schulen" gescheitert. Ich kann mich noch gut an meine Verwunderung erinnern, als ich wegen meiner Lendenwirbelprobleme in einer physiotherapeutischen Praxis mit fünf anderen - sehr unterschiedlich aussehenden und sich bewegenden - die gleichen Übungen machen musste. Wohlgermerkt: im Prinzip richtige Übungen zur Kräftigung des Muskelkorsetts - aber nicht hilfreich zur Bewältigung individueller Bewegungsabläufe.

Es ist also wie in der Schule: mit viel Mühe ausgebildete Lehrer/innen treffen auf Schüler/innen, die nur eine ungefähre Idee haben, was sie eigentlich lernen sollen bzw. könnten, und die das Ziel vor Augen haben, ohne auf den Weg dahin zu achten. Die Langzeitwirkung strebt gegen null. Die Reflexionsfähigkeit, beim Bewegen zu spüren, wann eine Bewegung gut ist oder sich zumindest sich gut anfühlt, wird nicht geschult.

Kleine Aufgabe dazu (gut geeignet während längerer Sitzungen): vorne auf die Stuhlkante setzen, Füße haben Bodenkontakt, Rumpf ist relativ aufrecht, Atmung beobachten - einatmen, ausatmen und Übergänge beachten. Dies immer wieder mal zwischendurch und beobachten, wie sich die Aufmerksamkeit, die Müdigkeit und das Gefühl für die Wirbelsäule entwickeln. Was es sich gut anfühlt: gelegentlich wiederholen. Wenn es unangenehm ist: probieren, was zu verändern wäre, damit es angenehm wird. Ecco la. Dann habt ihr etwas gelernt! Ist das nichts für's neue Jahr?

Euch einen guten Jahreswechsel und - versprochen - beim nächsten mal weitere Gedanken zum Komplex „Stretching“ ...  
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

### Anmerkung

[1] Ein Beitrag zur Studie "Rückenschule" erschien in *Psychologie Heute*, Heft 11/2004

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.