

# Stellungnahme zur Beurteilung des Konzepts „Präventive Rückenschule“ des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.

Das Autorenteam der Rückenschule Hannover unter Leitung von Ulrich Kuhnt nimmt zu folgenden Beurteilungskriterien von Prof. Dr. Klaus Pfeifer Stellung:

## Zu A. Allgemeine formale und methodische Kriterien

### 2. Wie detailliert ist der Aufbau des Angebots beschrieben?

Die Autoren sind der Meinung, dass nicht nur jede Kurseinheit beschrieben wurde, sondern darüber hinaus auch die Zusammenhänge zwischen den Einheiten erläutert werden. Dazu einige Belege:

- Unter den Punkten 3.3.1 – 3.3.8, Seite 14ff, werden die kursübergreifenden Schwerpunkte für die spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung dargestellt und begründet.
- Unter Punkt 4, Seite 18; Punkt 5, Seite 36 und unter Punkt 6, Seite 52 werden die Charakteristika der einzelnen Kurse dargestellt.
- Die Stundenelemente „Einführungsphase“ und „Reflexion und Ausblick“ stellen die Gelenkstellen der einzelnen Stunden dar.
- In den didaktischen Begründungen der einzelnen Stunden finden sich zahlreiche Hinweise zur Verzahnung der Lernziele und Lerninhalte.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 4 Punkte statt 2 Punkte erreicht hat.***

## Zu B.2 Psychosoziale Gesundheitsressourcen

### 1. Werden motorische Kompetenzen zur Durchführung selbstgesteuerter gesundheitssportlicher Aktivitäten vermittelt?

- Das vorliegende Rückenschulkonzept ist so konzipiert, dass die Teilnehmer unbegrenzt über mehrere Jahre die aufbauenden Kurse besuchen können. Somit ist die Rückenschule eine gesundheitsorientierte Aktivität. Einschlägige Erfahrungen belegen, dass Teilnehmer tatsächlich viele Jahre dieses Kurssystems nutzen.
- Zentrale Ziele des Konzeptes sind, die Teilnehmer an die körperliche Aktivität heranzuführen. Dieses geschieht über die systematische Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften und Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen. Somit schafft die Rückenschule die Basis für weiterführende, gesundheitssportliche Aktivitäten.
- Die zahlreichen Übungs- und Trainingsbögen im Abschnitt „Teilnehmerunterlagen“ unterstützen die Teilnehmer, sich außerhalb des Kurses gezielt zu bewegen.

- Das Konzept sieht ausdrücklich die Erarbeitung von Freizeitsportarten wie z. B. Walking, Radfahren, Tai-Qi oder Qigong vor. (Vgl. Punkt 5.7, Seiten 48f; Punkt 6.2, Seite 52)

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

***Besonderer Hinweis:***

***In dem Beurteilungsbogen wurde „nein“ angekreuzt, was einem Punktwert von „0“ entspricht. Gegeben wurde aber „1 Punkt“.***

## **2. Werden Maßnahmen zur Vermittlung von Selbststeuerung und Selbstbeobachtung der Klienten eingesetzt?**

- Der kursübergreifende Inhalt „Körperwahrnehmung und Körpererfahrung“ ist basisbildend und stellt somit einen integralen Baustein dar. Alle Haltungs- und Bewegungsmuster werden nach den Bewegungslehren wie der Eutonie und der Feldenkraismethode induktiv erarbeitet (vgl. Punkt 2.3, Seite 6f). Die Vermittlung von Selbststeuerung und Selbstbeobachtung der Klienten ist ein Hauptanliegen dieser Ansätze.
- Die Vielzahl der Teilnehmerunterlagen ist so gestaltet, dass die Inhalte in Kleingruppen induktiv erarbeitet werden können. Dadurch werden die Lernziele „Selbststeuerung und Selbstbeobachtung“ systematisch angesteuert.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

## **3. Werden Gruppenprozesse aktiv genutzt bzw. initiiert? (z. B. Gemeinschaftsaufgaben, kooperative Übungsformen etc.)**

- Die Beschreibung der Methoden (vgl. Punkt 2.4.2, Seite 8f) zeigt deutlich die pädagogische Grundausrichtung des Konzepts. Der Kleingruppenarbeit, der Kursteilnehmerdemonstration, wird ein höherer Stellenwert beigemessen als dem Lehrvortrag oder der Kursleiterdemonstration.
- Das Erarbeiten der Inhalte erfolgt grundsätzlich in der Partnerarbeit oder in Kleingruppen.
- In dem Konzept werden Gemeinschaftsaufgaben explizit beschrieben, wie z. B. „in der Gruppe werden variationsreiche Übungen mit dem Schwungtuch durchgeführt“ (vgl. Punkt 5.5.3, Seite 45); „Einführung in das Walking“ (vgl. Punkt 8.2.8, Seite 94); „Beispiel für die Gestaltung...“ (vgl. Punkt 8.2.5, Seite 91).

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

## **4. Werden Informationen zum Aufbau von Handlungswissen vermittelt? (z. B. Informationen zu Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten, Hinweise zur Durchführung von Training, Praxisinformationen etc.)**

- Die Teilnehmerunterlagen beschreiben explizit Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten. Auf über 15 Seiten skizziert das Konzept die Durchführung von Training im Kurs und in der Freizeit.
- Das Konzept verfolgt eher den Ansatz die „gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivitäten“ in die Arbeit und in die Freizeit lebensbegleitend zu integrieren. Ein systematisches Training ist nach diesem Rückenschulmodell nicht beabsichtigt und beachtet nach unserer Meinung nicht die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Kursteilnehmer.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

### **5. Werden Informationen zum Aufbau von Wirkungswissen vermittelt? (z. B. zu Trainingswirkungen, Gesundheitswirkungen etc.)**

- Folgende Aussagen im Konzept beschreiben die grundsätzliche Herangehensweise bei der Wissensvermittlung:
  - „Viel Bewegung – wenig Theorie
  - Rückenschule soll systematisch die Freude an der Bewegung und an einer guten Körperhaltung steigern. Daher stehen das dynamische Üben, Trainieren und Spielen im Vordergrund. Die Theorie wird lernwirksam „spotartig“ in die Praxis integriert.“ (vgl. Punkt 1, Seite 4).
- In allen Stunden des Konzepts werden nach unseren Vorstellungen „Gesundheitswirkungen“ vermittelt. Folgende Sätze belegen diese Aussage:
  - ...„während der Erarbeitungsphase werden die Vorteile des aufrechten Sitzens erläutert: z. B. positives Aussehen, Förderung der Bandscheibenernährung und der Muskeldurchblutung, Unterstützung für die Atmung und die Verdauung...“ (vgl. Punkt 4.1.3, Seite 20)
  - ... „Kurzvortrag über Kennzeichen und Vorteile des dynamischen Sitzens“... (vgl. Punkt 4.1.3, Seite 21)
  - ...“Gruppengespräch zum Thema: Die Rolle der psychosozialen Stressoren bei der Entstehung von z. B. Nackenverspannungen...“ (vgl. Punkt 4.3.3, Seite 25)
  - ...“Risikofaktoren versus Aufbaufaktoren. Im Gruppengespräch werden mögliche Risikofaktoren für Rückenbeschwerden und mögliche Aufbaufaktoren für einen gesunden Rücken diskutiert. Die Faktoren: psychosozialer Stress, Arbeitsunzufriedenheit und Rauchen werden hervorgehoben“... (vgl. Punkt 4.8.3, Seite 35)
  - ...“Kernaussage: Rückenschulgerechtes Heben, Tragen und Absetzen steigert bei guter Dosierung die Belastbarkeit des Bewegungssystems“... (vgl. Punkt 5.6.3, Seite 47)
  - ...“Kurzvortrag über die Ausdauersportart „Walking“, Schonung der Gelenke beim Walking, der positive Einfluss des Walkings auf das Herz-Kreislaufsystem und das Muskel-System“... (vgl. Punkt 5.7.3, Seite 49)

- ...“Eine vergleichbare Bedeutung hat auch das Thema“ Radfahren mit einem rückengerechten Rad“. Hierbei ist der gesundheitliche Wert des Radfahrens besonders hervorzuheben.“...(vgl. Punkt 6.1.2, Seite 52)
- ...“Die Bedeutung der Beckenbodengymnastik“... (vgl. Punkt 6.2.3, Seite 55)
- ...“KL-Vortrag mit anschließendem Gruppengespräch über das Krankheitsbild „Osteoporose“...(vgl. Punkt 6.7.3, Seite 65)
- ...Kurzvortrag mit anschließendem Gruppengespräch über gesunde Ernährung“... (vgl. Punkt 6.8.3, Seite 67)

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

#### **6. Werden Informationen zum Aufbau von Hintergrundwissen vermittelt? (z. B. Informationen zur Rolle körperlicher Aktivität, Risikofaktoren, Bewegungsmangel, Umgang mit Missbefinden/Schmerz etc.)**

Die Angaben unter Punkt 5 belegen, dass das Konzept auch dieses Kriterium hinreichend erfüllt.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

#### **8. Werden Inhalte und Methoden zur Herstellung von positivem emotionalen Erleben eingesetzt? (Spielformen, Bewegung zu Musik, Rhythmisierung etc.)**

- Der Einsatz von Musik spielt im vorliegenden Konzept eine außerordentlich wichtige Rolle. So wird die 15-25 minütige Vorbereitungsphase ausschließlich mit Musik gestaltet. Ebenso wird in der Haltungs- und Bewegungsschulung überwiegend mit Musik gearbeitet. Im Anhang werden nicht nur die Übungen zur Musik beschrieben, sondern darüber hinaus erhält die Kursleitung sogar Beispiele für die Musikauswahl. (vgl. Punkt 8.2.2, Seite 88f)
- Im Konzept werden Spielformen, in denen das Laufen, Springen, Hüpfen o.ä. gefordert werden, bewusst nicht eingesetzt, da diese „Kleinen Spiele“ nach unseren Erfahrungen nicht den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmer entsprechen und darüber hinaus erhebliche Unfallgefahren in sich bergen.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

### **Zu C. Teilnehmerunterlagen, -materialien**

#### **4. Werden Materialien zum Aufbau von Wirkungswissen verwendet? (z. B. Materialien zu Trainingswirkungen, Gesundheitswirkungen etc.)**

- Die Unterscheidung zwischen Handlungs- und Wirkungswissen ist nach unserer Einschätzung sehr theoretisch. Beide Aspekte sind in der Praxis nicht voneinander zu trennen. Es gehört zum methodischen Grundprinzip für eine Bewegungsfachkraft den Teilnehmern die Wirkung einer Handlung zu erläutern.

- Folgende Materialien werden in dem Konzept zum Aufbau von Wirkungswissen eingesetzt:

**Teilnehmerunterlagen:**

- „Zeigt her Eure Schuhe“. Hinweise für fußgerechte Schuhe (Teil1+2)
- „Lösungen & Tipps zur gesundheitsbewussten Arbeit am Bildschirm“
- „Lösungen & Tipps zum rückengerechten Heben und Tragen“
- „Lösungen & Tipps zur Schonung der Halswirbelsäule“
- „Tipps und Hilfe zur Schonung der Halswirbelsäule (HWS)“
- „Wenig beachtet, aber trotzdem beachtenswert! Beckenbodengymnastik in der Rückenschule“

**Folien:**

- „Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper. Wie mein Körper spricht“
- „Segelschiffmodell zum muskulären Gleichgewicht“
- „Be- und Entlastung der Wirbelsäule (nach Nachemson 1976)“
- „Die aufrechte Sitzhaltung“
- „Bauch- und Rückenmuskeln halten die Wirbelsäule“
- „Folgen einer erschlafften Beckenbodenmuskulatur“
- „Risikofaktoren für Rückenbeschwerden“
- „Aufbaufaktoren für einen gesunden Rücken“

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

**Zu D. Berücksichtigung rückenspezifischer Aspekte**

**1. Geht die Vermittlung von theoretischen Hintergründen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und die Beschreibung von somatischen Pathomechanismen hinaus?**

- Folgende Auszüge belegen, dass das Konzept einen bio-psychozialen Ansatz vertritt:
- ...Kurzvortrag mit anschließendem Gruppengespräch über gesunde Ernährung“... (vgl. Punkt 6.8.3, Seite 67)
  - ...“Die Kursteilnehmer sollen erfahren, dass die Sitzhaltung die momentane Befindlichkeit und Persönlichkeit eines Menschen ausdrückt (Körpersprache)...(vgl. Punkt 4.1.1, Seite 18)
  - ...“Welche Faktoren sind für eine gesunde Wirbelsäule wichtig? – psychische Balance“... (vgl. Punkt 4.1.3, Seite 21)
  - ...“Die Teilnehmer sollen den Zusammenhang zwischen psychosozialen Stressoren und Nacken- bzw. Schulterbeschwerden erkennen“...(vgl. Punkt 4.3.1, Seite 24)

- ...“Gruppengespräch zum Thema: Die Rolle der psychosozialen Stressoren bei der Entstehung von z. B. Nackenverspannungen“...(vgl. Punkt 4.3.3, Seite 25)
- ...“Im Gruppengespräch werden mögliche Risikofaktoren für Rückenbeschwerden und mögliche Aufbaufaktoren für einen gesunden Rücken diskutiert. Die Faktoren: psychosozialer Stress, Arbeitszufriedenheit und Rauchen werden hervorgehoben“...(vgl. Punkt 4.8.3, Seite 35)
- ...“Die wiederholte Diskussion der Risikofaktoren und der Aufbaufaktoren soll den KT den bio-psychozialen Ansatz der Rückenschule verständlicher machen“...(vgl. Punkt 5.8.2, Seite 50)
- Darüber hinaus deuten die Teilnehmerunterlagen und die Folien zweifelsfrei auf die bio-psychoziale Ausrichtung des Konzepts hin.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

## **2. Stehen „potentielle“ Risikobelastungen wie Bücken, Heben, Sitzen und andere Belastungsformen etc. im Vordergrund der Betrachtung?**

- Die Strukturierung der einzelnen Kursstunden belegt, das nicht „potentielle“ Risikobelastungen im Vordergrund der Betrachtung stehen, sondern „aktive Stundeninhalte“ bestehend aus Körperwahrnehmungs-, Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Für die Stundenphasen „Vorbereitungsphase“, „Funktionelle Gymnastik“ und „Entspannungsphase“ werden insgesamt 45 - 70 Minuten der 90minütigen Rückenschuleinheiten empfohlen. Selbst die spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung wird überwiegend bewegungsaktiv durchgeführt.

An keiner Stelle des Konzepts werden eine Körperhaltung oder ein Bewegungsablauf als eine Risikobelastung dargestellt.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

## **3. Wird im Hinblick auf die rückenbeanspruchenden Bewegungshandlungen (z. B. Alltagsbelastungen) mit der klassischen „richtig/falsch“ - Dichotomie gearbeitet?**

- Zahlreiche Hinweise zur Didaktik und Methodik in der Einführung des Konzepts, die Beschreibung der Stundenschwerpunkte, die Teilnehmerunterlagen und die Folien belegen die Zugrundelegung der induktiven Lehr- und Lernmethode. Alle Rückenschulinhalte werden basierend auf den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen der Teilnehmer erarbeitet. An keiner Stelle im Konzept werden Bewegungen als falsch oder richtig bezeichnet. Die mehrfache Beschreibung „Richtig“ bei den Fragebögen wurde aus didaktischen Gründen gewählt. Da dem Konzept an anderer Stelle das zu Grunde legen der induktiven Methode (die eine falsch/richtig –Dichotomie ausschließt) bescheinigt wurde, gehen wir von einem Missverständnis aus.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

**5. Werden Wahrnehmung und Bewertung von Schmerz thematisiert?****6. Wird das Problem Schonung und Dekonditionierung bei Rückenschmerz thematisiert?****7. Wird die Instrumentalisierung von Schmerz thematisiert (z. B. „sekundärer Krankheitsgewinn“)?**

- Diese Kriterien gehören nach unserer Meinung nicht in ein präventives Rückenschulskonzept. Der BdR fordert für diese Zielgruppe ein spezielles Rückenschulskonzept mit den Bezeichnungen „therapeutische, rehabilitative oder sanfte Rückenschule“. In unserer Rückenschulpraxis hat sich der an Aufbau-faktoren orientierende, positive Ansatz bewährt. Die in der Einleitung auf Seite 10 „Besonderer Wunsch der Autoren...“ beschreibt den Umgang mit dem Thema „Schmerz“ in der präventiven Rückenschule. Schmerzen sollen nicht dramatisiert und katastrophisiert werden. Die ausgedehnte Behandlung des Themas „Schmerz“ beachtet nicht die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer in einer präventiven Rückenschule und führt unnötigerweise zu einer stärkeren Theorielastigkeit.

**8. Wird die Bedeutung der Konditionierung/körperlichen Fitness für die Kontrolle von Haltung und Bewegung thematisiert?**

- Die Rückenschulkurse werden von speziell ausgebildeten Bewegungsfachkräften durchgeführt. Für diese Lehrkräfte gehört es zum grundsätzlichen Handeln, dass den Teilnehmern die Ziele und Wirkungen von Übungsprogrammen erläutert werden. Die Teilnehmerunterlagen und die Folien bieten den Kursleitern gute Chancen, den Zusammenhang zwischen der körperlichen Fitness und der Haltung und Bewegung zu thematisieren.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

**9. Werden aktive Bewältigungsstrategien vermittelt? (adäquate Aktivitäten, Entlastungen, Ausgleichsmöglichkeiten, Schmerzbewertung, rückenbezogene Kompetenzen, Aktivität – Konfrontation)**

- Die Bewertung für dieses Kriterium ist für uns nicht nachvollziehbar, da das Konzept nachweislich die positive Aktivierung der Teilnehmer als ein besonders wichtiges Kernziel verfolgt.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 0 Punkte erreicht hat.***

**11. Werden Kompetenzen im Umgang mit einseitigen Belastungen vermittelt?**

- Nach unserer Meinung wird im vorliegenden Konzept auf die Kompetenzen im Umgang mit einseitigen Belastungen nicht nur allgemein hingewiesen, sondern diese Kompetenzen werden explizit beschrieben. Die Fragebögen z. B.

zum Heben und Tragen, zur Bildschirmarbeit oder zur Schonung der Halswirbelsäule belegen diese Aussage besonders deutlich.

***Wir sind der Meinung, dass das vorliegende Konzept für dieses Kriterium 2 Punkte statt 1 Punkt erreicht hat.***

### **Schlussbetrachtung**

Es ist uns wichtig, abschließend auf folgende Aspekte hinzuweisen:

1. Das BdR-Konzept möchte die Teilnehmer langfristig, also über viele Jahre, in den Rückenschulkursen betreuen und somit stellt der Besuch des Kurses bereits eine gesundheitssportliche Aktivität dar. Die bundesweiten Rückenschulerfahrungen der vergangenen Jahre zeigen, dass dieses Ziel in der täglichen Praxis erreichbar ist (Evaluation folgt).
2. Die isolierte Betrachtung der Stundenbeschreibungen spiegelt nicht den Charakter der vollständigen Rückenschulstunden wider. Die Stundenbeispiele behandeln nur einen Ausschnitt von 20 – 35 Minuten der insgesamt 90 Minuten. Die Haltungs- und Bewegungsschulung holt die Teilnehmer da ab wo sie stehen und führt sie langfristig zu einem insgesamt bewegteren und gesünderen Lebensstil.
3. Wir halten es nicht für erforderlich, die detaillierte Methode der Körperwahrnehmung, der Entspannung oder der funktionellen Gymnastik darzustellen. Das Konzept richtet sich an speziell ausgebildete Bewegungsfachkräfte, die diese Methoden beherrschen. Die Hinweise in der Einleitung des Konzepts sind eindeutig und können auf jede Rückenschulstunde übertragen werden. Das BdR-Konzept soll den Kursleitern eine sinnvolle Orientierungs- und Strukturierungshilfe bieten. Ein Konzept muss nach unserer Meinung jedem Kursleiter einen individuellen Handlungsrahmen eröffnen.
4. Wir stimmen der Kritik bezüglich der fehlenden Ergebnisevaluation zu. Diesen Mangel versuchen wir in Kürze zu beseitigen. Ebenso können wir die Kritik an dem Ausbildungsleitfaden von Frohberger (2002) nachvollziehen.

**Wir bitten vor dem Hintergrund dieser Erläuterungen um eine Neubewertung des eingereichten BdR – Konzepts.**

Ulrich Kuhnt

(Mitglied im Direktorium des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen/ Autor des BdR – Konzepts „Präventive Rückenschule“)

Hannover, den 1. August 2004