

Genüssliches für den Rücken

Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genusstraining

Cornelia M. Kopelsky

1. Einleitung

In der Arbeitswelt verursachen noch immer Rückenschmerzen die häufigsten krankheitsbedingten Fehltag. Bei rund dreieinhalb Millionen bei der BARMER GEK versicherten Erwerbstätigen führten im Jahr 2011 Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems zu 22,1 Prozent aller krankheitsbedingten Fehltag. Auf psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen entfielen 17,2 Prozent und auf Erkrankungen des Atmungssystems 13,9 Prozent der Fehltag. (BARMER GEK Gesundheitsreport 2012)

Vor rund 20 Jahren wurden die Ursachen von Rücken- und Gelenkerkrankungen mit einer dauerhaften Fehl- und Überbelastung bei schwerer körperlicher Berufsarbeit erklärt. Dank sinnvoller Ergonomiekonzepte für Arbeitsplätze und Arbeitsgeräte sowie präventiven Verhaltensschulungen konnte die Ursachenrate für Rückenerkrankungen durch physische Belastungen minimiert werden. Dennoch ist der hohe rückenbeschmerzbedingte Krankenstand geblieben.

Wie aus dem Stressreport Deutschland 2012 hervorgeht, beeinträchtigen in nicht unerheblichem Maß auch psychische und soziale Belastungen am Arbeitsplatz die Rückengesundheit. Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich, Schmerzen im unteren Rücken und Kreuzschmerzen sind die von Erwerbstätigen verschiedener Berufsgruppen und Fachgebiete in abhängigen Arbeitsverhältnissen meist genannten gesundheitlichen Beschwerden. Als verantwortliche

Auslöser für Rückenbeschwerden und Rückenschmerzen werden vor allem Termin- und Leistungsdruck, langes Sitzen und Stehen, unregelmäßige Arbeitszeiten (Schicht- und Nachtarbeit), Überstunden, Arbeitsmonotonie, schlechtes Betriebsklima, häufige innerbetriebliche Umstrukturierungen, zu hohe Verantwortung, gleichzeitiges Betreuen verschiedener Arbeiten und soziale Ungerechtigkeiten empfunden. Aber auch Unterforderung bei zu hoher oder Überforderung bei zu geringer Qualifizierung für die zu leistende Arbeit, zu wenig Handlungsspielraum bei der Planung und Durchführung eigener Arbeitsvorgänge, befristete Arbeitsverträge sowie eine unsichere Wirtschaftslage des Unternehmens zählen zu den Belastungsfaktoren. Über einen längeren Zeitraum bestehend lösen sie Stressreaktionen aus, die sich unter anderem als Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen und Rücken- und Gelenkschmerzen äußern können (Lohmann-Haislah 2012).

Die aufgezählten Belastungsfaktoren aus der Arbeitswelt lassen sich um weitere aus dem familiären und sozialen Umfeld sowie aus dem Freizeitbereich ergänzen. Sie zeigen in bezeichnender Weise, wie multifaktorell die Entstehung von Rückenschmerzen ist und dass vor allem andauernde Stressbelastung ein Risikofaktor für die Chronifizierung von Rückenschmerzen sein kann.

2. Resilienz und Ressourcen stärken, Chronifizierung verhindern

Von wissenschaftlicher Seite bestehen keine Zweifel mehr, dass auch ohne organische Ursachen und Befunde der Rücken schmerzen kann. Nur selten sind degenerative Veränderungen der Wirbelsäule Ursache für die Chronifizierung von Rückenschmerzen. Bleiben nach einer akuten schmerzhaften Rückenerkrankung trotz medizinischen und bewegungstherapeutischen Behandlungen Schmerzen zurück, sollten ungünstige körperliche, psychosoziale und mentale Verhaltensweisen herausgefunden werden, die die Beschwerden beeinflussen und speisen könnten. Betroffene lenken ihre Aufmerksamkeit zu sehr auf ihren Rücken und die Schmerzen; sie haben die Vorstellung, eine schlimme Krankheit zu haben und müssen sich deshalb schonen, ihre Bewegungsaktivitäten einschränken und sich zurückziehen (Flothow 2013). Das Schmerzgedächtnis prägt sich den Schmerz ein. Der Schmerz wird chronisch und verstärkt sich bei Stressbelastung.

Wiederum andere Menschen mit nachweisbaren degenerativen Veränderungen und dauerhaften Fehlhaltungen der Wirbelsäule haben keine oder kaum Schmerzen. Sie können sich uneingeschränkt bewegen und ihren Alltag normal bewältigen. Was machen sie anders? Gönnen sie sich mehr Freizeit und Ausgleich zu familiären und beruflichen Belastungen? Oder sind sie von Natur aus robuster, lebenslus-

tiger und geselliger? Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit guter Selbstfürsorge, sozialer Teilhabe und guten Gesundheitsressourcen an außergewöhnlichen Belastungen und Schicksalen, wie zum Beispiel Kriegserlebnisse oder Verlust naher Angehöriger, nicht zerbrechen, gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen (Bundesministerium für Gesundheit 2012). Das lässt den Schluss zu, dass Resilienz- und ressourcenorientierte Gesundheitsförderung erheblich dazu beitragen kann, sowohl akute organisch verursachte als auch stressabhängige Rückenschmerzen besser zu bewältigen und ihre Chronifizierung zu verhindern.

Bei Aufbau und Pflege von Gesundheitsressourcen spielen neben genetischen Veranlagungen auch Faktoren wie soziale Beziehungen, Bildung, Wohnumfeld, berufliche und wirtschaftliche Verhältnisse eine voraussetzende Rolle. Achtsame und körperlich aktive Menschen fördern zudem ihre Ressourcen durch eine positive Lebenseinstellung, bewusste Zeit- und Arbeitsgestaltung, Kreativität und Freude an kleinen schönen Alltags- und Naturereignissen. Sie gönnen sich mehr Muße, kleine Lebensfreuden zu genießen, und regenerieren damit ihre Kraftquellen, ihre Ressourcen.

Achtsame Menschen sind auch besser in der Lage, ihre inneren Stärken zu erkennen und sogenannte Resilienz, das heißt physische und psychische Widerstandskräfte, zu entwickeln, womit sie ihre Leistungsfähigkeiten und -einsätze souverän steuern können. Es gelingt ihnen leichter, besser mit Stress umzugehen, in belastenden Alltagssituationen gelassener zu reagieren und anstehende Veränderungen lösungsorientiert mitzutragen.

Die psychische Gesundheit hat zentrale Bedeutung für die gesamte Gesundheit. Demnach sind auch in einer präventiven Rückenschule die salutogenen Faktoren zu fördern, die

die psychische Gesundheit stärken können. Bezogen auf die Rückengesundheit heißt das, dass sich die zielführenden Inhalte einer Rückenschule primär danach richten sollten, was den Rücken stärkt. Der Psychologe Gert Kaluza empfiehlt vor allem die folgenden Gesundheitsressourcen zu entwickeln und zu fördern:

- Selbstfürsorge = achtsamer, einfühlsamer Umgang mit sich selbst; wertschätzen eigener Fähigkeiten und Stärken; wahr- und ernstnehmen eigener Ruhe- und Erholungsbedürfnisse; erkennen, was der Seele guttut und für das eigene Wohlbefinden richtig ist. Die Psychologie nutzt dafür den zusammenfassenden Begriff „euthymes Erleben und Verhalten“.
- soziale Beziehungsfähigkeiten = Pflege zwischenmenschlicher Kontakte; mitmenschliche Anerkennung, Zuneigung, Vertrauen wahrnehmen; nehmen und geben von Rat, Hilfe und Unterstützung; geistiger Austausch über Lebenseinstellungen, berufliche, gesellschaftliche und politische Anschauungen
- Selbstwirksamkeit = überzeugt sein von eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Sie entsteht durch positive Erfahrungen. Eine hohe Selbstwirksamkeit ermutigt, schwierige oder scheinbar unlösbare Aufgaben anzupacken und befähigt, Misserfolge konstruktiv zu verarbeiten.
- Sinnerlebnisfähigkeit = beurteilen und bewerten der Sinnhaftigkeit eigenen Tuns und Handelns sowie der Lebens- und Umfeldereignisse; Sinnhaftigkeit erleben setzt Wille zum Sinn voraus. Sinnerlebnisfähigkeit, -orientierung und -erfüllung entstehen durch positive schöpferische und emotionale Erfahrungen, aber auch durch Konfrontation und Verarbeitung von Krankheiten und Schicksalsschlägen sowie durch konstruktive Aufgaben- und Problemlösungen (Kaluza 2011, S. 28 ff.).

Resilienz- und Ressourcenförderung kann vor allem denjenigen Menschen zu mehr Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge verhelfen, die durch anhaltenden Stress im familiären und/oder beruflichen Umfeld verlernt haben, an sich selbst zu denken, Freude zu empfinden und glückliche Momente zu genießen. Ein Genusstraining kann dabei das Einlassen auf das Erspüren und Kennenlernen von Gefühlen und Stimmungen erleichtern und Bereitschaft zu Neubetrachtungen und Verhaltensänderungen wecken.

3. Genusstraining zur Förderung der Rückengesundheit

„Genusstraining“ (im therapeutischen Zusammenhang heißt es Genusstherapie; vgl. Koppenhöfer 2004) ist ein Begriff, der seit rund 30 Jahren für ein psychotherapeutisches Konzept zur Anregung, Sensibilisierung und Übung der Sinneswahrnehmung steht. Vor allem in der Verhaltenstherapie wird Genusstraining zum Beispiel bei Zwangserkrankungen, Angst- und Essstörungen, Depressionen, Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Erkrankungen mit dem Ziel eingesetzt, Genusfähigkeiten und -fertigkeiten wieder zu erlernen. Genießenkönnen soll dabei nicht die Erkrankung verdrängen, sondern erspüren und wahrnehmen helfen, was Körper, Geist und Seele guttut.

Das therapeutisch eingesetzte Genusstraining vermittelt Strategien, um „(...) eine Hinwendung zu den gesunden Anteilen und die Hervorhebung dessen, was das Leben angenehm, schön und eventuell auch leichter macht“ (Schitter 2013, S. 17), zu erzielen. Besonders bei „(...) Patienten, die sich vorwiegend im negativen Erlebnisbereich aufhalten“ (Koppenhöfer 2004, S. 13), ist es wichtig, dass sie in der Auseinander-



© Susanne Möller, Cloppenburg

Abb. 1: Genussfähigkeit kann in der Rückenschule wieder erlernt werden, z.B. durch positive Erfahrungen mit Spürhilfen und Übungsgeräten. Hier erinnert die spürbar weiche Elastizität der Schwämme daran, dass auch Muskelgewebe elastisch ist. Die kognitive Erfahrung hilft dem motorischen Lernen, die Schultern sinken zu lassen und ihre Verspannung zu lösen.

setzung mit sich selbst schrittweise lernen, nicht nur Krankheitssymptome, sondern wieder Wohlbefinden wahrzunehmen und zu empfinden, welche Aktivitäten zum Wohlbefinden führen. Genusstraining verfolgt zudem das Ziel der „Aktualisierung angenehmer Vorerfahrungen“ (Koppenhöfer 2004, S. 13). Erinnerungen an schöne Erlebnisse und gute Erfahrungen zeigen, dass auch Freudvolles, Wohltuendes und Genüßliches als Auslöser für Wohlbefinden wahrgenommen werden können (Abb. 1). Die mentale Nachbereitung angenehmer Vorerfahrungen kann somit ein Schlüssel zu den Kraftquellen der Körper-Geist-Seele-Einheit sein. Mit den wiederentdeckten Gesundheitsressourcen und mit wiedererlangtem positiven Denken und Handeln lassen sich Krankheit, Schmerzen und Stress besser bewältigen.

Die so verstandenen therapeutischen Ansätze eines Genusstrainings können sehr gut auf die ganzheitlichen Inhalte einer präventiven Rückenschule übertragen und pädagogisch so genutzt werden, dass sie in angepasster Form das Bewegungs- und Verhaltenstraining einer Rückenschule vergnüglich und beglückend bereichern. Im ide-

alen Fall entsteht dabei ein „flow“-Erlebnis. Das heißt, man trainiert seine Bewegung aus reiner Freude an der Bewegung und erfährt dabei, wie gut Bewegung tut. Diese intrinsische Motivation, also ein Beweggrund, der von innen heraus entsteht, ist ganz im Sinne einer ressourcenorientierten Gesundheitsförderung. In Bezug auf die Gesundheitsziele für den Rücken steht an erster die Stelle die Frage: „Was stärkt meinen Rücken?“, und nicht: „Wie vermeide ich Beschwerden und Schmerzen?“. Damit erhalten Gesundheit und Wohlbefinden einen vorrangigen Stellenwert.

Methoden und Konzepte der Gymnastik verfolgen als ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit schon lange diese Ansätze und finden in der KddR²-Rückenschule bereits Anwendung. Die Eutonie nach Gerda Alexander, die Feldenkrais-Methode, die Bewegungsarbeit nach Dore Jacobs oder die Arbeit von Elsa Gindler sind Beispiele für die Förderung von Sinneswahrnehmung und Körperempfinden (Ludwig 2002), für bewusstes Bewegen und Lernen (Theuring 2013), für achtsames Tun und Handeln. Bei allen gymnastischen Methoden werden Erleben von Wohltat, Belebung, Erholung und Entspannung sowie Freude am Bewegen als motivierende Momente des Genießens verstanden. Denn „in erster Linie muss Bewegung Spaß und Freude bringen, dann ist sie am wirkungsvollsten und macht Lust auf mehr.“ (Kopelsky 2013)

¹ „flow“ bezeichnet nach dem ungarisch-amerikanischen Soziologen Mihaly Csikszentmihalyi einen Erlebniszustand einer Tätigkeitsfreude, bei der man „im Tun aufgeht“ und eine hohe Aufnahmebereitschaft für Informationen und Lernbereitschaft erfährt (Csikszentmihalyi 2010).

² Die KddR, Konföderation der deutschen Rückenschulen, bestehend aus acht Mitgliedsverbänden, hat nach bio-psycho-sozialen Ansätzen die „Neue Rückenschule“ konzipiert, die nach §§ 20 und 20a als Präventionsmaßnahme von Krankenkassen anerkannt ist.

Nach der flow-Theorie des Soziologen Mihaly Csikszentmihalyi „(ist) das Erreichen eines Zieles wichtig, um eigene Leistungen zu belegen, aber es ist nicht in uns selber befriedigend. Was uns in Gang hält, ist das Erlebnis, jenseits der Parameter von Angst und Langeweile zu agieren: das flow-Erlebnis.“ (Csikszentmihalyi 2010, S. 61) Mit anderen Worten bedeutet dies, wenn wir einer (Berufs-) Arbeit, einer Freizeittätigkeit oder einer Sportart nachgehen, die wir gern tun und bei der wir aufgehen, entsteht höchste Hinwendung zu dem, was wir tun. Aus diesem Tun, in dem die Zielsetzung selbst liegt, wächst eine innere Zufriedenheit, die uns stark und widerstandsfähig macht.

4. Achtsamkeit

Um Bewegung und andere wohltuende Aktivitäten genießen zu können, bedarf es der Achtsamkeit. „Achtsamkeit ist eine grundlegende Verhaltensoption jedes Menschen. Achtsames Verhalten ist Empfinden und Wahrnehmen zugleich. Achtsamkeit ist so etwas wie die natürliche Brücke zwischen Denken und Fühlen und kann uns helfen, beide Verhaltensmöglichkeiten in uns zu integrieren.“ (Klinkenberg 2007, S. 53)

Einen Zugang zu Achtsamkeit finden wir, wenn wir zunächst zur Ruhe kommen, Ruhe in uns selbst finden. Wenn wir „still werden“, wie Elsa Gindler zu sagen pflegte, werden wir gleichzeitig „wacher“, „erfahrbereit“, „reagierbereit“ (Begriffe für „achtsam“ aus der Arbeit von Elsa Gindler) und können somit eigene Verhaltensweisen und Zustände klarer erkennen, verstehen, miteinander vergleichen, gelassener damit umgehen und Veränderungen zulassen.

Wer achtsam ist, kann seine Aufmerksamkeit besser auf das Hier und Jetzt lenken, sich an alltäglichen Kleinigkeiten erfreuen und sie genießen. Ge-

nießen bedeutet Ruhe und Zeit haben, um sich selbst und andere Menschen bewusst zu erleben. Genießen entspannt auch die Muskulatur, bringt unsere Seele zum Baumeln und lässt uns vor uns hinträumen. Genussvolle Momente regenerieren uns, beflügeln uns und treiben uns an (Abb. 2). – Genuss ist also ein nicht zu unterschätzender Faktor zur Förderung der Rückengesundheit.



Abb. 2: Achtsamkeit und Gelassenheit entfalten ungeahnte Kräfte sowie Selbstvertrauen und Vertrauen in die Hilfe unserer Mitmenschen. Es gelingen Übungen wie Liegestützen auf einem wackeligen Untergrund, die man vorher nicht für möglich hielt. Foto: © TOGU® Gebr. Obermaier oHG, Prien

5. Bewegung genießen lernen

Ist die Fähigkeit, genussvolle Empfindungen wahrzunehmen, die jedem Menschen von Geburt an gegeben ist, durch negativ erfahrene Lebensumstände oder durch häufig schmerzende, kränkende Empfindungen verloren gegangen, kann Genießen wieder erlernt werden. Die Psychologen und Begründer der „Kleinen Schule des Genießens“, Rainer Lutz und Eva Kop-

penhöfer, haben für das verhaltenstherapeutische Genussstraining auch ein didaktisches Konzept erarbeitet, das unter anderem Rahmenbedingungen, praktische Vorgehensweisen und Genussregeln beschreibt (Abb. 3).

Dieses Konzept, vor allem die Genussregeln, können in die Rückenschule ansatzweise integriert werden. Da die Lerninhalte der Rückenschule sehr körper- und bewegungsbezogen sind, bietet sich der praktische Einstieg über die kinästhetische und taktile Wahrnehmung an. Im Folgenden einige Anregungen zum Lernziel „Bewegung genießen“:

5.1 Sich wohlig recken und satt gähnen

Mehrmals am Tag haben wir das Bedürfnis, uns zu strecken und zu räkeln, zu seufzen und zu gähnen. Aus Rücksicht auf andere Menschen am Arbeitsplatz, auf der Straße, beim Einkaufen, im Kino unterdrücken wir häufig dieses Bedürfnis. Die Rückenschule ist ein geeigneter Rahmen,

sich dafür Zeit zu nehmen und sie zu einem Übungsritual zu machen. Das kann zu Beginn einer Kursstunde oder zwischen einzelnen Übungssequenzen sein. Uns ausgiebig räkeln, uns nach allen Richtungen wohlig recken und strecken, ganz wie es beliebt, und uns „satt gähnen“ dürfen, können wir als erholsam und wohltuend, als erfrischend und belebend oder als erlösend und befreiend empfinden. Diese genussliche Erfahrung wird auch dem Rücken gut tun, Muskelverspannungen beginnen sich zu lösen.

5.2 Lust auf funktionelle Übungen

Auch ein funktionelles Muskeltraining kann genusslich sein, indem wir durch den Einsatz von kleinen Geräten und Musik Übungssequenzen schwungvoll, dynamisch und abwechslungsreich gestalten. Dadurch werden die Bewegungen fließender, leichter und koordinierter. Wir empfinden die Übungen weniger als Pflichtprogramm, sondern erleben sie lustvoller und freudiger. Das Lernen von rückengerechtem Bewegungsverhalten und das Trainieren von Muskelkraft und Ausdauer fallen uns so viel leichter. Strengt uns ein Bewegungsablauf doch zu sehr an, dann gönnen wir uns eine „Verschnaufpause“, wobei wir bewusst mit einem „Erleichterungsseufzer“ den inneren Druck über die Ausatmung ablassen.

→ Wichtig ist, „... Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern“ (www.christiane-maneke.de/page4.php): Tun wir unseren Füßen Gutes, wird auch der Rücken davon profitieren. Wir können die Füße nicht nur als Funktions-, sondern auch als Sinnesorgan erleben, indem wir zum Beispiel bewusst einen Fuß auf einem kleinen genoppten Ball mal mit weniger, mal mit mehr Druck von den Zehenkuppen bis zur Ferse mehrmals vor- und zurückrollen, sodass Fußsohle und

Genussregeln nach Rainer Lutz und Eva Koppenhöfer:

- „Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein
- Genuss geht nicht nebenbei
- Genuss ist Geschmacksache/ Jedem das Seine
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich“ (Koppenhöfer 2004, S. 25)

Abb. 3: Kleine Schule des Genießens



Abb. 4: Füße sind dankbar für abwechslungsreiche Bewegung und Beachtung ihrer tastenden, greifenden und tragenden Funktionen. Wer Fußgymnastik so erlebt, begreift den Sinn von Funktionstraining und lernt, Bewegung bewusst wahrzunehmen und zu genießen.

Fußgewölbe angenehm massiert werden (Abb. 4). Anschließend den massierten Fuß wahrnehmen, ihn mit dem anderen Fuß vergleichen und sich fragen: „Wie stehe ich auf dem massierten Fuß, wie fühlt sich die gleichseitige Körperhälfte auf diesem Fuß an?“ Erspüren wir aus dem Vergleich eine positive Erfahrung, möchten wir auch den anderen Fuß und die andere Körperhälfte angenehm erleben.

5.3 Spaß an Bewegungsfreude

Sich am eigenen Bewegen zu erfreuen, weckt unsere Spontaneität, Kreativität und Vorstellungskraft (Franklin 1998, S. 43). In der Rückenschule sollten wir dazu Gelegenheit haben, mit der Bewegung zu spielen und zu experimentieren. Übungsabläufe müssen nicht immer vorgeschrieben, vorgemacht und nach funktionellen Gesichtspunkten korrigiert werden. Bewegungen oder Übungen, die wir selbst nach unseren eigenen motorischen Fähigkeiten entwickeln, beglücken uns und sind für unsere Rückengesundheit effektiver.

→ Stellen wir uns vor, dass wir mit erhobenen Armen große und kleine Wolken über uns wegschieben, damit die Sonne wieder scheinen kann, motiviert uns diese Vorstellung zu vielfäl-

tigen Bewegungen in den Hand-, Arm- und Schultergelenken, und plötzlich ist der ganze Körper in Bewegung.

→ Oder entdecken wir Spaß an eigenen Bewegungsfähigkeiten und lassen uns von einem besonderen Gegenstand inspirieren, zum Beispiel vom TOGU-Brasil® (Abb. 5). Das kleine stachelige Handgerät regt spontan zum Bewegen an, zaubert ganz schnell lachende Gesichter, macht gute Laune, weckt unsere Phantasie, und es wird geschüttelt, gedrückt, hoch geworfen und wieder gefangen, zwischen den Händen gerollt, es werden die Ober-schenkel damit massiert ...

5.4 Genießen mit Maß und Ziel

Bewegungsgenuss ist vergleichbar mit Essen genießen können. Ein leckere



Abb. 5: TOGU Brasil®: Die kleinen Handgeräte machen mit ihrer Granulatfüllung Geräusche, ähnlich einer Rassel. Sobald man sie in die Hände nimmt, ob im Büro oder in der Rückenschule, beginnt man, sich damit rhythmisch und/oder spielerisch zu bewegen.

res Essen können wir genießen, weil wir mit der Zeit unsere Lieblingsgerichte, -zutaten und -gewürze „erschmeckt“ haben. Wir haben gelernt, Geschmacksnuancen zu unterscheiden. Es entsteht Gaumengenuss, der uns physische und psychische Sinnerfüllung vermittelt. Genießen wir ein Festessen in geselliger Runde mit der Familie, mit Freunden, erleben wir auf soziokultureller Ebene einen weiteren, unserem Wohlbefinden dienlichen Genusswert.

In der Rückenschule sollten wir herausfinden, welche Bewegungs- und Übungsformen zu uns passen und wie sie unter verschiedenen Bedingungen erlernt werden können. Auch Übungsgeräte und -materialien, Musikauswahl, räumliches Ambiente, die Gruppe und die Übungszeit sollten wie Zutaten und Gewürze erprobt werden, um zu erfahren, was uns positiv berührt. Und wie beim Essen spielen dabei Maßhalten und Verzicht eine wichtige Rolle. Denn wer täglich sein Lieblingsgericht genießen will, wird bald keinen Geschmack mehr daran finden. Und wer immer nur seine Lieblingsübung macht, wird sich mit der Zeit eher mechanisch monoton als vielseitig bewegen.

Literatur

- Bundesministerium für Gesundheit** (Hrsg.) (2012): Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“, Kooperationsverbund *gesundheitsziele.de*. Berlin
- Csikszentmihalyi, M.** (2010): Das flow-Erlebnis – Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. 11. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta
- Flothow, A.** (2013): Alles psychisch? – Ein ganzheitlicher Blick auf unspezifische Rückenschmerzen. In: Die Säule – Rückengesundheit aktuell, Ausgabe März. Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. (Hrsg.)
- Franklin, E.** (1998): Locker sein macht stark – Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. München: Kösel

Kaluza, G. (2011): Salute! Was die Seele stark macht – Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Stuttgart: Klett-Cotta

Klinkenberg, N. (2007): Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie – Ein Arbeitsbuch mit 20 Probiertituationen aus der Jacoby/Gindler-Arbeit. Stuttgart: Klett-Cotta

Kopelsky, C. M. (2013): „Gesund und aktiv älter werden“ – Präventionskongress plädierte für mehr Bewegungsangebote für alte Menschen. In: sportivo *sen.* die Fachzeitschrift für Trainer und Übungsleiter im Seniorensport. Ausgabe Februar. Celle: Pohl

Koppenhöfer, E. (2004): Kleine Schule des Genießens – Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns. 5. Auflage. Lengerich: Papst Science Publisher

Lohmann-Haislah, A. (2012): Stressreport Deutschland 2012 – Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.)

Ludwig, S. (2002): Elsa Gindler, von ihrem Leben und Wirken – Wahrnehmen, was wir empfinden. Hamburg: Hans Christians

Schitter, G. (2013): Mit allen Sinnen. In: Die Säule – Rückengesundheit aktuell. Ausgabe März. Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.).

Theuring, C. (Autorin)/Feldenkrais-Verband Deutschland e. V. (Hrsg.) (2013): Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung. München: Gräfe und Unzer

Internet:

BARMER GEK – Gesundheitsreport 2012: https://arbeitsgeber.barmergek.de/barmer/web/Portale/Arbeitgeberportal/Gesundheit_20im_20Unternehmen/Gesundheitsreport/Gesundheitsreport-2012.html?wcm=LeftColumn_tdocid (Zugriff am 28.04.2013).

Maneke, C. (Gymnastiklehrerin): Die Franklin-Methode®, www.christiane-maneke.de/page4.php (Zugriff am 14.05.2013).

Autorin:

Cornelia M. Kopelsky

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Freie Fachautorin
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Genusstraining
- Rückengesundheit
- Achtsamkeit