



***„Wer glaubt, Gesundheit sei
teuer, der sollte es mal mit
Krankheit probieren.“***

Thomas Schlenstedt

Fitness + Resilienz = Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Den Begriff Gesundheit zu definieren, erweist sich dabei als schwierig. Mit Blick auf Trends im Gesundheitssport, die Angebote von Turn- und Sportvereinen sowie unterschiedliche Erkenntnisse zum Thema Gesundheit kann jedoch durchaus eine Annäherung gelingen. Diese zeigt, dass Gesundheit als solche individuell und durchaus sehr unterschiedlich verstanden wird.

Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) ist «Gesundheit kein eindeutig definiertes Konstrukt. Sie wird individuell und sozial produziert, konstruiert und organisiert.» Ein Versuch der Definition sagt, Gesundheit sei der «Idealzustand mit völligem Wohlbefinden ohne jede körperliche, psychische und soziale Störung», eine «persönliche Stärke, die auf körperlichen und psychischen Eigenschaften beruht», die «Leistungsfähigkeit zur Erfüllung von gesellschaftlichen Anforderungen, insbesondere von alltäglichen Rollenverpflichtungen» sowie ein «Gebrauchsgut, das hergestellt und «eingekauft» werden kann». Diese Beschreibungen lassen viel Raum für Interpretation. Und auch die Konsequenzen, die sich daraus ziehen lassen, können individuell sehr unterschiedlich sein. Die Frage, was der Mensch braucht, um sich gesund zu fühlen, muss jeder für sich beantworten. Was brauche ICH, um mich gesund zu fühlen?

Die Möglichkeit, das für sich selbst herauszufinden, haben gesundheitsbewusste Menschen unter anderem in Turn- und Sportvereinen. Denn sowohl hinsichtlich der Vorsorge, also der gesundheitlichen Prävention, als auch in der Nachsorge, also der Rehabilitation, leisten diese einen entscheidenden und vielfältigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung. So hat mittlerweile fast jeder vierte Verein Angebote und Maßnahmen mit der Zielsetzung Gesundheitsförderung, Prävention oder Rehabilitation. Dabei gewinnen Trends und aktuelle Themen, wie Faszientraining und der Bereich Achtsamkeit, eine immer größere Bedeutung für die Teilnehmenden. Vor allem auch aufgrund des immer schnelleren Alltags.

Mit Fitness zu mehr Gesundheit

Aber nicht nur aus diesem Grund unterstützt der NTB seine Vereine dabei, der geeignetste Ort für Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung zu sein. Fachkundige Übungsleitende und ein vielfältiges sportliches Angebot bilden die Grundlage für etwas, das zu körperlicher und seelischer Gesundheit einen entscheidenden Beitrag leistet: Gemeinschaft. Einen großen Anteil daran hat der Bereich Fitness. Besonders spannend: Zahlreiche Sportarten – insbesondere auch im

Leistungs- und Spitzensport – bedienen sich aus den unterschiedlichen Fitness-Angeboten. Aber ähnlich wie beim Thema Gesundheit stellt sich hier die Frage: Was genau versteht man unter Fitness? Und was brauchen Menschen, um fit zu sein oder zu werden?

Auch hier ist die Antwort individuell unterschiedlich. Jeder Mensch braucht etwas anderes, um sich fit zu fühlen. Fitness umfasst nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch Aspekte wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und mentale Gesundheit. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen Wert auf ihre Gesundheit legen, rückt das Thema gesundheitsorientierte Fitness zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit. Fest steht: Fitness hat tagtäglich Einfluss auf unser Leben. Sie macht uns resilienter.

Resilienz – ein Baustein für Gesundheit

Resilienz als solche bedeutet aber nicht nur körperliche Fitness und Widerstandsfähigkeit. Wer resilient ist, der hat grob gesagt die Fähigkeit, immer wieder zu einem körperlichen und seelischen Gleichgewicht zu gelangen. Um die eigene Resilienz zu stärken, gibt es unterschiedliche Ansätze und Methoden, wie Resilienz-Trainerin Ivonne Herr im Interview erläutert (Seite 6). Dabei ist das Thema ähnlich komplex und individuell wie Fitness. Aber auch die Resilienz trägt einen entscheidenden Teil zu individueller Gesundheit bei. Es gibt für unterschiedliche Zielgruppen Seminare, Fortbildungen und Workshops zu diesem Thema. Und auch hier leisten Turn- und Sportvereine einen großen Beitrag. Sie sind gewissermaßen eine Plattform für unterschiedliche Ansätze von Resilienz. Im Verein können Menschen aufgefangen, motiviert und gestärkt werden – auf vollkommen unterschiedliche Weise. Körperlich, seelisch, emotional. Das ist neben körperlicher Fitness unabdingbar für Gesundheit. Auf den folgenden Seiten befasst sich diese Ausgabe der TURNWELT detailliert mit dem Dreiklang Fitness, Resilienz und Gesundheit – allerdings ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

 Heike Werner

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Frei-sein von Krankheit und Gebrechen. Das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit [original: „race“], der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation von 1948

Ivonne Herr: «Resilienz ist ein Spagat im Geiste»

Der Begriff Resilienz ist aktuell in aller Munde – sowohl im Berufsleben als auch im Sport. Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff Resilienz? Welche Rolle spielt er im organisierten Sport? Ivonne Herr ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, IHK-zertifizierte Resilienz-Trainerin, Ausbilderin des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Gerätturnerin und Trainerin. Sie berät und unterstützt Menschen und Teams in Unternehmen sowie Landes- und Fachverbände zum Thema Resilienz. Mit der TURNWELT hat Ivonne Herr unter anderem über die Komplexität von Resilienz und die Bedeutung für Übungsleitende in Turn- und Sportvereinen gesprochen.



Frau Herr, was versteht man ganz allgemein unter Resilienz?

Vereinfacht gesagt, ist Resilienz die Fähigkeit, nach Widrigkeiten – also nach schwierigen Situationen - wieder recht schnell auf die Füße zu kommen. Die Metapher eines Stehaufmännchens ist hier ganz passend. Den Blick nach einer Krise schnell wieder nach vorne richten zu können, möglichst ziel- und lösungsorientiert mit dieser Widrigkeit umzugehen und dadurch wieder in eine Art Gleichgewicht zu kommen. Dafür hilft es, sich die Frage zu stellen «Wie kann ich einen kühlen Kopf bewahren und das Beste aus der Situation machen?» Maja Storch nennt das in ihrer Definition von Resilienz Emotionsregulation. Widerstandsfähigkeit beschreibt es aber auch ganz gut. Resilienz ist zu 50 Prozent erlernbar.

Inwiefern ist Resilienz erlernbar?

Es gibt verschiedenen Übungen und Methoden, mit denen die eigene Resilienz erweitert und gestärkt werden kann. In meinen Workshops und Fortbildungen gebe ich dazu Ein-

blicke und vermittele verschiedene Techniken und Ansätze. Auf meiner Homepage finden sich aber auch acht Module «to go», die einen guten ersten Eindruck vermitteln, was alles möglich ist und welche Stellschrauben sich drehen lassen, um die individuelle Resilienz zu stärken.

Und woraus bestehen die anderen 50 Prozent?

Die Grundlage von Resilienz wird uns gewissermaßen in die Wiege gelegt. Der Mensch hat eine genetische Veranlagung zu Resilienz. Diese hängt ganz stark davon ab, wie resilient unsere Eltern sind. Wie gehen sie mit Problemen um, hatte die Mutter während der Schwangerschaft Stress oder gesundheitliche Probleme? Dieser Stress überträgt sich aufgrund des gesteigerten Cortisol-Levels im Blutkreislauf der Mutter auf die Genetik des Kindes, so dass das Kind mit der Geburt schon ein erhöhtes Stresslevel mitbringen kann

bzw. die Vulnerabilität des Kindes erhöht ist. Vulnerabilität ist eine erhöhte Neigung zu Erkrankungen, d.h. anfälliger für Stress zu sein. Einfluss haben auch die Hormonkonstellation und Aminosäuren – ein spannendes Feld, das noch in der Erforschung ist. Aber natürlich wirkt sich auch die Erziehung auf die persönliche Resilienz aus. Darf ein Kind eigene Erfahrungen sammeln, oder wird es eher gebremst aus Angst der Eltern? Was wird ihm zugetraut? Kindergarten und Schule haben ebenfalls Einfluss. Und selbstverständlich auch der Sport im Verein.

Sie sprechen den Verein an. Welche Rolle spielt Resilienz in Turn- und Sportvereinen?

Im Setting von Sport und Bewegung im Verein finde ich den Begriff Flexibilitätskompetenz passend. Er beschreibt sehr gut die Situation, wenn Übungsleitende zum Beispiel auf unvorhergesehene Situationen flexibel reagieren können. Ein Beispiel wäre: Die Übungsleiterin stellt in ihrer Turnhalle fest, dass nicht die Geräte vorhanden sind, mit denen sie ihre Stunde geplant hat. Hier nicht mit Ärger, Frust oder Wut zu reagieren, sondern flexibel auf die Gegebenheiten zu reagieren, ist ein Aspekt von Resilienz. Es ist quasi ein Spagat im Geiste. Den Blick nach vorne richten, kreativ werden, den Geist weiten und den ursprünglichen Plan anpassen, aber auch gegenüber den Teilnehmenden transparent zu sein und sie eventuell sogar an der neuen Gestaltung der Stunde partizipieren zu lassen. Humor hilft dabei, entspannter zu bleiben und sich nicht aufzuregen oder an den eigenen Kompetenzen zu zweifeln, nur weil das jetzt nicht so klappt, wie ich es mir vorstelle.

Ivonne Herr bietet unterschiedliche Workshops und Kurse zum Thema «Resilienz im Sport» an. Alle Infos zu Programm, Zielgruppen und Anmeldeöglichkeiten unter:



www.resilienz-im-sport.de





Warum ist es wichtig, dass Übungsleitende über Resilienz verfügen?

Wir können davon ausgehen, dass jeder Mensch ein gutes Grundlevel an Resilienz hat – schließlich haben wir gerade in den vergangenen Jahren viele Herausforderungen bewältigt. Abgehend davon bringen wahrscheinlich vor allem ehrenamtlich Engagierte, wie Übungsleitende, eine besonders große Portion an Resilienz mit. Sonst könnten sie diese zusätzlichen Aufgaben, die sie neben den familiären und beruflichen Herausforderungen auf sich nehmen, gar nicht bewältigen. Denn es ist in jedem Fall eine zusätzliche Belastung, auch wenn es noch so viel Freude bereitet. Die machen das alle wirklich gut. Trotzdem können auch sie Methoden und Techniken erlernen, die diese Resilienz noch erweitern, vertiefen und stärken. Ich erlebe häufig, dass Übungsleitende diesbezüglich sehr motiviert sind, was sicherlich daran liegt, dass Menschen, die mit Sport und Bewegung zu tun haben, einen anderen Zugang zu Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion haben. Denn die Stärkung von Resilienz hat immer auch mit Verhaltensänderung zu tun, und dazu muss man einfach bereit sein, wenn man resilienter werden möchte.

Was gehört außer Flexibilität und Selbstreflexion noch zu einer guten Resilienz?

Mit das Wichtigste für Übungsleitende ist die Selbstfürsorge. Ich erlebe häufig, dass Menschen, die ihre Teilnehmenden im Verein dazu animieren, auf ihre Gesundheit zu

achten, selbst am Limit sind. Sie opfern sich gewissermaßen für andere auf und tun das auch gern. Am Ende praktizieren sie aber die Übungen, die sie anderen empfehlen, selbst gar nicht, weil sie bei all ihrem Engagement gar keine Zeit dafür haben. Oft schaffen sie es darüber hinaus nicht, sich abzugrenzen und merken in ihrem Perfektionsanspruch gar nicht, dass sie an ihre Grenzen kommen oder darüber hinaus. Um nicht irgendwann zusammenzubrechen, müssen sie also unbedingt



auf sich achtgeben. Resilienz ist immer ein «Sowohl als auch». Sowohl die Vereinsmitglieder, die wichtig sind, das Training und meine Aufgabe als Übungsleiter als auch ich als Mensch, als Teil dieser Gemeinschaft, als Mitgestalter und eben auch als Mensch, der seine Päckchen zu tragen hat. Wie bekomme ich eine gesunde Balance hin? Wie kann ich meine eigene Leistungsfähigkeit als Trainer erhalten? Das sind wichtige Fragen, die sich Ehrenamtliche immer wieder stellen sollten.

Wem oder was gegenüber sollten Übungsleitende sich abgrenzen?

Wenn beispielsweise ein Sportler oder eine Sportlerin zu ihnen kommt, der oder die psychische Probleme oder Symptome hat. Das kann schnell überfordern. Dabei ist es wichtig, zu signalisieren: «Ich sehe und höre Dich, und ich kann Dir nicht ausreichend helfen. Jedoch kann ich Dir eine Empfehlung geben, wo Du Hilfe bekommst.» Oder wenn Eltern von der Übungsleiterin im Kinderturnen erwarten, dass sie die Kinder erzieht. Es geht hier immer um die Rolle, die ein Übungsleiter innehat, und diese Rolle darf im Verein auf die Übungsleitertätigkeit begrenzt werden. Denn diese Grenzen schützen die Übungsleitenden davor, die Probleme anderer Menschen zu einer zusätzlichen Belastung werden zu lassen.

Welche Rolle spielen bei der Entwicklung von Resilienz persönliche und gesellschaftliche Werte?

Werte verändern sich und haben sich auch im Umgang mit Sportlerinnen und Sportlern verändert. Früher galt die Devise «Augen zu und durch» und «Zähne zusammenbeißen», wenn es unangenehm wurde. Es wurde vorgegeben, wie das Training zu laufen hatte, da gab es wenig Verhandlungsspielraum. Es wurde wenig nach Bedürfnissen und Empfindungen gefragt. Inzwischen wollen die Trainer ihren Athletinnen und Athleten nicht mehr vorschreiben, über die persönlichen Grenzen zu gehen. Es werden auch Emotionen anders wahrgenommen. Kinder werden dazu angeleitet, Emotionen zu leben, sie dürfen sie zeigen und bekommen vermittelt, dass das in Ordnung und kein Zeichen von Schwäche ist. Inzwischen wissen viele, dass es viel wichtiger ist, von Resilienz und mentaler Stärke anstelle von mentaler Härte zu sprechen.

Resilienz scheint wirklich ein hochkomplexes Thema zu sein...

Das ist es auch. Deshalb betrachte ich das Thema auf vier Ebenen. Neben der körperlichen sind das die mentale, emotionale und seelische Resilienz. Und vor allem die seelische Resilienz ist ein sehr junger Wissenschaftsbereich. Es wurde zum Beispiel erkannt, dass Sinnhaftigkeit hier eine bedeutende Rolle spielt. Das Gefühl, nicht zu wissen, wofür ich etwas tue ist ein höherer Burnout-Faktor als eine zu große Arbeitsbelastung. Neueste Studien zeigen, dass ein Zuviel an Arbeit weniger schädlich ist als

Interview

Ivonne Herr

nicht zu wissen, wofür ich das tue oder zu wenig Wertschätzung dafür zu bekommen. Ich glaube, die Erkenntnis, dass die seelische Ebene so wichtig ist, hat viele Veränderungen erzwungen.

Welche Chancen können sich aus diesen Erkenntnissen und Veränderungen ergeben?

Daraus kann sich womöglich ein besserer Austausch entwickeln. Menschen können sich auf der kommunikativen Ebene einander nähern und sich besser kennen lernen. Dabei können sie vielleicht sogar erkennen, dass sie mit ihren Herausforderungen und Ängsten nicht allein sind. Und ich glaube, der Verein hat da ein großes Potenzial, z.B. in einer Gesundheitssportgruppe, in die Menschen kommen, um präventiv oder auch rehabilitativ zu agieren. Und die hier auch soziale Kontakte knüpfen, Geselligkeit und Gemeinschaft erleben. Sie können sich austauschen und auch mal sagen, dass es ihnen gerade nicht so gut geht. Je nach Thema kann in der Gruppe darüber gesprochen werden. Der Verein kann zu einem Raum werden, in dem Menschen sich auf verschiedene Arten begegnen können und Beziehungen entstehen. Das hat neben der sportlichen bzw. körperlichen Komponente durchaus Potenzial für mehr Resilienz.

Welches sind die wichtigsten Tipps für mehr Resilienz im Sport, vor allem, wenn es um die Zusammenarbeit von Übungsleitenden mit Sportlerinnen und Sportlern geht?

An oberster Stelle steht Beziehungsaufbau und -pflege. Die soziale Beziehung zwischen Trainer und Athlet läuft im Optimalfall für beide Parteien angenehm und soll Bestand haben. Auf Verbandsebene hat das auch etwas mit Bindung schaffen zu tun. Denn nur wo sich jemand wohlfühlt, da bleibt er auch. Beziehungsaufbau und -pflege



hat natürlich viel mit Kommunikation und wertschätzendem Umgang zu tun. Darüber hinaus ist auch das Gefühl, Partizipation zu erleben, wichtig. Meine Teilnehmenden zu fragen, was sie und ich heute besonders brauchen, und zu schauen, wie ich das in meine Stunde einfüge. Auf diese Art bin ich als Übungsleitende in engem Kontakt mit den Teilnehmenden und kann mir von ihnen auch Unterstützung holen, um z.B. den Geräteparcours aufzubauen. So können alle gemeinsam dafür sorgen, dass sie sich wohlfühlen.

Frau Herr, herzlichen Dank für das Gespräch!

Heike Werner

Sean Wilson, RSA, Dominique Kouam, Annika Diedler



Ivonne Herr

Erster Verein: TV Zeilhard 1913 e.V.

Vereinsfarben: Blau-Weiß

Erste prägende Trainerin: Maren Berger-Lautz

Was war prägend?

Meine Trainerin war fast drei Jahrzehnte meine engste Bezugsperson, eine meiner besten Freundinnen! Sie war ein paar Jahre älter als ich, aber das war nie ein Thema. Sie hatte ein sehr starkes und zugleich so sanftes Wesen. Geprägt hat mich sicher ihre Liebenswürdigkeit, ihre positive Art und ihr Humor. Als ich einen sehr schweren familiären Schicksalsschlag verkraften musste, trug sie mich durch diese schweren Jahre. Maßgeblich ihr und dem sozialisierten Sportler-Mindset verdanke ich, dass mein Leben zwar kurvig und mit Höhen und Tiefen, aber nie abschüssig oder gar neben der Spur verlief. Dafür bin ich ihr von Herzen dankbar und mit dem Wissen und der Erfahrung, welche gravierende Rolle ein*e Trainer*in als Bezugsperson für seinen Schützling hat, möchte ich am liebsten jeder Trainerin oder jedem Trainer etwas (zurück)geben – für seine eigene Persönlichkeit und für die seiner Schützlinge. Für gute wie auch für schwere Zeiten.



Jetzt scannen
und mehr
erfahren.

Ihren nächsten Kurs zahlt die AOK!

Von Bewegung bis Entspannung:
Mit dem Gesundheitsgutschein übernimmt die AOK Ihre Kursgebühr.

Mehr erfahren auf aok.de/pk/gesundheitskurse

Fitness im NTB

Individuell und in Gemeinschaft



Fitness ist weit mehr als nur ein Trend oder eine Modeerscheinung – sie ist ein grundlegender Bestandteil eines gesunden und ausgewogenen Lebensstils. Doch was bedeutet Fitness eigentlich? Der Begriff umfasst nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer, sondern auch Aspekte wie Beweglichkeit, Kraft, Koordination und mentale Gesundheit. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen Wert auf ihre Gesundheit legen, rückt das Thema gesundheitsorientierte Fitness zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit.



Vorab: Eine Vorstellung von dem, was Fitness bedeutet, ist absolut individuell und subjektiv. Jeder versteht unter dem Begriff etwas anderes und jeder nimmt „fit sein“ auch anders wahr. Eines steht jedoch fest: Fitness hat tagtäglich Einfluss auf unser aller Leben.

Betrachten wir die Menschen, die Fitness-Sport betreiben, sehen wir viele verschiedene Typen: den muskelbepackten 25-Jährigen, der im Studio Gewichte stemmt. Die 50-jährige Dame, die auf ihrer Yogamatte im Park sitzt und „nur“ atmet, oder die 80-Jährigen, die sich in der Vereinsstunde ein wenig bewegen wollen, um nicht einzurosten. Alle diese Menschen machen Fitness!



In den Bereich Fitness gehören verschiedene Bewegungsformen, die jeweils unterschiedliche Aspekte der körperlichen Leistungsfähigkeit fördern:

- **Krafttraining** zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur. Übungen wie Gewichtheben oder Übungen mit dem Eigengewicht (z.B. Liegestütze, Kniebeugen) sind typisch für diese Form des Trainings.
- **Ausdauertraining** verbessert die kardiovaskuläre Fitness und die allgemeine Ausdauer. Dazu gehören Aktivitäten wie z.B. Aerobic und Laufen.
- **Beweglichkeitstraining** fördert die Flexibilität der Gelenke. Yoga, Pilates und gezielte Dehnübungen sind dafür Beispiele.
- **Koordinationstraining** verbessert die Fähigkeit, Bewegungen kontrolliert und präzise auszuführen.
- **Schnelligkeitstraining** zielt darauf ab, die Sprintfähigkeit und Reaktionsfähigkeit zu steigern. Sprintübungen und sportartspezifisches Schnelligkeitstraining sind hierfür typisch.
- **Gleichgewichtstraining** hilft, das Gleichgewicht und die Stabilität des Körpers zu verbessern. Übungen mit Balance-Boards, Pezzibällen oder auf instabilen Untergründen sind effektiv.
- **Funktionelles Training** konzentriert sich auf Bewegungen, die im Alltag häufig vorkommen und mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. CrossFit, High-Intensity Interval Training (HIIT) und Zirkeltraining sind beliebte Formen des funktionellen Trainings.