

# Nichts ist beständiger als der Wandel... auch in der Rückenschule<sup>1</sup>

Cornelia Schneider,  
Günther Lehmann

Die Halbwertszeit des Wissens in der Medizin beträgt 4 Jahre., die der benachbarten Disziplinen dürfte wohl kaum geringer sein. Die Rückenschule nutzt das Wissen aus Medizin, Physiotherapie, Psychologie und Pädagogik. Wenn man sich die Wissensexplosion dieser Fachbereiche in den letzten Jahren ansieht, verwundert es nicht, dass die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) dieser Entwicklung durch Integration neuer Denk- und Handlungsweisen gerecht werden will.

Die AG- Prävention im ZVK e. V. (Deutscher Verband für Physiotherapie – Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten e. V.) hat bereits begonnen die neu formulierten Ziele und Inhalte in das Fortbildungskonzept zur präventiven Rückenschule zu integrieren.

*„Schmerz als bio- psycho- soziales Phänomen verstehen“ erweitert Handlungsoptionen für Physiotherapeuten und Klienten*

Ein interdisziplinäres Team aus Physiotherapeuten, Psychologen und Pädagogen entwickelt Inhalte und schult nun regelmäßig die Referenten der AG-Prävention.

Diese Schulungen beinhalten u.a. eine Aktualisierung des Wissens zum Thema Schmerzentstehung, -aufrechterhaltung und vor allem die verschiedenen Formen der Schmerzbewältigung.

Die Bio-psycho-soziale Betrachtungsweise findet in der Wissensvermittlung ebenso Raum wie in konkreten Handlungsstrategien für die Bewältigung des Alltags. So können beispielsweise durch vermehrte Integration von Körper- und Selbstwahrnehmungstechniken Klienten ihre Selbststeuerungsmechanis-

men verbessern und Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und Schmerzentstehung und Aufrechterhaltung am eigenen Leibe erleben und Konsequenzen ziehen.

*Moderne didaktische Mittel erleichtern die Wissensvermittlung und fördern den Lernprozess der Klienten*

Aus der Vielzahl der didaktischen Handwerkszeuge wählen Physiotherapeuten gezielt nun diejenigen aus, die Entwicklungsprozesse fördern, Eigenverantwortlichkeit der Klienten stärken und Wissen erfahrbar und erlebbar machen.

„Ganz nebenbei“ macht es Referenten und Klienten einfach mehr Spaß statt Frontalunterricht nun mehr interaktive Lehr- und Lernformen einzusetzen. Gruppenarbeit, Reflexionen und gestalterische Aufgaben unterschiedlichster Art regen an und erleichtern die Verhaltensänderung.

Medien werden zukünftig vielfältiger und auch zielgruppenorientierter eingesetzt. So bleiben die klassischen Übungsgeräte der Physiotherapie erhalten. Sie werden zunehmend ergänzend durch Moderatorenwände, anregende Flipchart- Zeichnungen, kurze Filmsequenzen und unterschiedlichste Präsentationstechniken.

*Das Zentrale Problem in der Prävention ist und bleibt die Verhaltensänderung.*

Viele Studien der neunziger Jahre konnten belegen, dass das zentrale Problem der Prävention ist, bestehendes Wissen in Verhalten zu transportieren. Daher widmen wir genau diesem Aspekt viel Aufmerksamkeit. Durch die Integration psychologischer Modelle der Verhaltensänderung in unsere Rückenschulen begegnen wir dieser großen Herausforderung. Neben diesen Modellen vertiefen unsere Referenten ihr Wissen und ihre Fertigkeiten in verbaler und nonverbaler Kommunikation. Gerade die nonverbale Kommunikation, insbesondere die Körpersprache, thematisieren wir sowohl unter didaktischen Aspekten, aber auch in ihrer Bedeutung als Erfahrungsebene in der Rückenschule. Wir verstehen das Bewegungssystem des Menschen nicht nur

<sup>1</sup> Anmerkung der Redaktion:  
Dieser Beitrag, der nur einen Teilaspekt der „Neuen Rückenschule“ behandelt, wurde der Redaktion zur Publikation übermittelt.

als Instrument, sondern ebenso als Kommunikationsmedium: auch der Rücken kann sprechen und drückt Emotionen aus. Dies werden die Teilnehmer der Rückenschule zukünftig noch mehr erleben als bisher.

Die Rolle des Rückenschullehrers hat sich vom „Mahner und Erzieher“ gewandelt zum Moderator und Coach eines ganzheitlichen Veränderungsprozesses unserer Klienten.

Referenten und Klienten lernen, dass der *Wirkort der Rückenschule nicht die Wirbelsäule ist, sondern das Gehirn!* Wir freuen uns auf diese erweiterte Sicht- und Arbeitsweise und orientieren uns auch weiterhin an dem Satz von Philipp Rosenthal:  
„Nur wer aufhört besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.“



### **Kontaktadresse**

Günther Lehmann  
Zum schwarzen Acker 14  
34549 Edertal  
E-Mail [info@ag-praevention.de](mailto:info@ag-praevention.de)

Cornelia Schneider

