

die kaum bewegungsaktiv sind, Neugier mitzumachen, mehr zu machen und dranzubleiben? Wie stoße ich Verhaltensänderungen an und begleite diese in den Alltag?

Machbares erkennen

Heute gibt es einen fast ideologischen Diskurs um die Themen Leistung, Fitness, Gewicht und Abnehmen nebst dazugehörigen Umsetzungsempfehlungen. Die Gefahr besteht, dass sich inhaltliche Kontroversen verselbstständigen und das eigentliche Ziel der Anstrengungen aus dem Auge verloren wird, nämlich die individuelle Lebensqualität und persönliche Lebensziele zu erhalten. Ob und wie Drohkulissen wie Krankheit und Tod dazu anregen, die eigene Lebensweise zu reflektieren, ist, vorsichtig formuliert, mehr als umstritten. Die

Erfahrung lehrt uns oft das Gegenteil.

Würden Sachargumente allein überzeugen, müssten wir uns nicht weiter

mit diesen

Fragen be-

fassen, denn

gute Argu-

mente für

die Bewe-

gung gibt es genug (siehe Kapitel 3). Aber jeder weiß: Dem ist nicht

so. Bewegungstherapie

ist kein Selbstläufer; sie

muss dem Betroffenen

verständlich gemacht,

wie ein Medikament verschrieben und

begleitet werden.

Einem altbekannten, aber nicht minder wertvollen Denk- und Handlungsrahmen hierzu liefert das „Selbstwirksamkeits-Konzept“ nach Bandura – zusammengefasst in der Frage: Was traue ich mir wirklich zu?

Selbstwirksam zu sein heißt, aufgrund bisheriger Erfahrungen auf seine Fähigkeiten und verfügbaren Mittel zu vertrauen und davon ausgehen zu können, ein bestimmtes Ziel auch durch Überwindung von Hindernissen am



Den Alltag verändern heißt, Gewohntes und Vertrautes außer Kraft zu setzen.

Ende tatsächlich erreichen zu können („self-efficacy“; Bandura) .

Aus dieser Sicht liegt das Ziel jeder Reha-Übungseinheit konkret auf der Hand: positiv vermittelte, konkrete Bewegungserfahrungen, die dem Teilnehmer die Wirksamkeit des eigenen Handelns vor Augen führen.

Um diesen Einstieg tatsächlich ernsthaft zu unterstützen, ist die therapeutische Seite verständlicherweise mehr gefordert, als sich in einigen unspezifischen Appellen zu verlieren, wie „Bewegen Sie sich doch etwas mehr“ oder „Nehmen Sie lieber die Treppen statt den Aufzug“. Die Logik hinter dem „Self-Efficacy-Ansatz“ liefert eine erfreulich pragmatische Herangehensweise:

- a) konkrete Ziele setzen
 - b) das eigene Handeln überprüfbar machen
 - c) Barrieren der Umsetzung frühzeitig erkennen
 - d) ergebnisbezogenes, kontinuierliches Feedback geben.
- Im Zuge dieser Herangehensweise hat in den vergangenen Jahren die Erfassung der täglichen Bewegung mittels Schrittzählung mehr und mehr Aufmerksamkeit gewonnen. So liegen inzwischen eine ganze Reihe an Daten vor (u. a. Bravata D., Smith-Spangler C., Sundaram V. et al.; Kress S. et al.), die darauf hinweisen, dass die Verwendung eines Schrittzählers nachhaltig die Steigerung der körperlichen Aktivität fördern kann.

Voraussetzung: **Arbeit mit konkreten Schrittziele und Schrittzählerbegleitung.**

Damit darf gerade in bestehenden Gruppen wie Selbsthilfegruppen oder Rehasportgruppen erwartet werden, dass die ergänzende Verwendung solcher Schrittzähler zu zusätzlichem Bewegungs-Engagement außerhalb der Treffen führen kann. In der Folge werden nicht nur positive Bewegungseffekte gefördert, auch Kontinuität und Nachhaltigkeit der Gruppenarbeit werden gestärkt und in den Alltag getragen.

Die Selbstwirksamkeit stärken.

