

KURSEINHEIT 1: THEORIE

MOTIVATION UND NACHHALTIGKEIT

Sie ist uralt - und wird jeden Tag neu geboren: Die Motivation. Wenn wir begeistert sind von uns oder einer Sache, dann ist die Motivation sogar unser bester Freund. Wir erleben uns dann als jemanden, bei dem es läuft. Was aber, wenn nicht? Was, wenn die Motivation sich von uns abwendet? Dann wird aufgeschoben, gute Vorsätze werden vergessen, Ziele über den Haufen geworfen, der Einsatz reduziert, die Aufmerksamkeit umgeleitet und so weiter. Erkennen Sie sich wieder? Wenn wir ehrlich sind, wahrscheinlich die meisten von uns.

Motivation geht auf das lateinische Verb *movere* zurück und bedeutet so viel wie *bewegen*, *antreiben*. Doch wer bewegt sich? Wer treibt an? Mache ich das selbst? Oder machen das andere mit mir? Oder beides? Fest steht: Wenn ich motiviert bin, fühle ich mich besser. Fest steht auch, dass eine Motivation von innen kommt (intrinsische M.) und eine andere von außen (extrinsische M.). Die beiden Motivationen zusammen bilden ein dynamisches Duo, zusammen entfalten sie ihre größte Kraft. Zusammen sind sie wie zwei sich anziehende Magneten, sie lösen ein Gefühl der Begeisterung in mir aus, sie versorgen meine innere Apotheke mit den richtigen Gesundheits-Chemikalien, ich werde seltener krank, erhole mich schneller, bin energetisch gut drauf.

Gute und schlechte Nachricht

Kurzum: Wenn ich weiß, was ich wirklich will (intrinsische M.), meine Träume und Ziele klar sind und ich gleichzeitig von anderen Menschen dabei unterstützt werde, diese Ziele zu erreichen (extrinsische M.), dann ist meine Motivation automatisch hoch und ich werde ohne übertriebenen Energieaufwand meine Ziele bei bester Gesundheit erreichen. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht ist, dass das Ganze auch umgekehrt funktioniert. Wenn ich innerlich unschlüssig bin, benötige ich möglicherweise externe Hilfe, um mich zu motivieren. Ich brauche extrinsische Motivation, um zu funktionieren, so etwas wie Geld, die Aussicht auf eine Beförderung oder gerne auch Wertschätzung. Das System der rein extrinsischen Motivation hat auch einen Namen: Dressur-Lernen. Der Motivator ist als Führender wie ein Dompteur, er dressiert sein Gegenüber (den Geführten) so, dass bessere Leistungen und Ergebnisse möglich werden. Die Leitwährung der Dressur sind äußere Anreize, positive wie negative. Der Dressierte hat sich anzupassen.

Negative Anreize zeigen dem Dressierten negative Konsequenzen bei Nichterfüllung von Erwartungen auf. Beide Dressurformen der extrinsischen Motivation - positive und negative Anreize - kommen in allen Lebenswelten vor, also nicht nur im beruflichen Kontext, sondern auch im Sport, in der Politik und in der Familie, um nur einige zu nennen. Und beide Dressurformen sind mit Blick auf Gesundheit und Potentialentwicklung eher schlecht, sie kosten viel Energie, den Dressierten und den Dompteur. Dauerhaft angewandt macht dieses System krank, weil es die Bedürfnisse der Menschen ignoriert.

Außerdem ist es ineffizient, da der Energieaufwand für alle Dressur-Teilnehmer proportional mit den Anforderungen steigt. Dann müssen immer härtere

Strafen ausgesprochen und immer reizvollere Belohnungen in Aussicht gestellt werden. Dafür sorgt unser Gehirn. Denn das gewöhnt sich schnell an bestimmte mentale Zustände und will mehr!

Es ist leicht zu erahnen, dass solche Abhängigkeits-Systeme Fremdbestimmung fördern und Selbstbestimmung verhindern. Genau die braucht es aber, damit Menschen sich als selbstwirksam wahrnehmen, sich gesehen, anerkannt und wertgeschätzt fühlen. Oder anders gesagt, um so motiviert zu sein, dass sie sich selber und andere bewegen und antreiben. Was ist also zu tun?

Lösung liegt in der Unterstützung

Die Lösung liegt in einer neuen Beziehungskultur, einer Kultur, in der sich Menschen als unverwechselbare und einmalige Individuen sehen und nicht übersehen; in der sie sich ernst nehmen und nicht übereinander lustig machen; in der sie sich einladen, ermutigen und inspirieren, wie der Göttinger Hirnforscher Prof. Gerald Hüther es ausdrückt, und eben nicht ausgrenzen, abwerten und benutzen, wie es häufig zu beobachten ist. Eine Kultur der wechselseitigen Motivation, in der UNTERSTÜTZUNG großgeschrieben wird und in der Akzeptanz, Vertrauen und Harmonie wichtige Werte darstellen. Eine Kultur also, in dem sich der Einzelne ebenso wie die Gruppe für eine gute Beziehungsqualität als Grundlage von Problemlösungen, Gesundheit und Erfolg verantwortlich fühlen. Hier gäbe es auch nur zwei Fragen für den Einzelnen zu beantworten: 1. Wie gehe ich mit mir und mit anderen im Sinne von Potentialentfaltung RICHTIG um?

2. Was ist das Beste für die Beziehung zu meinem Gegenüber? (wer immer das auch ist). Wichtige Anmerkung zum Schluss: Es geht nicht darum, zu überlegen, was für mich das Beste ist und auch nicht, was das Beste für den anderen ist. Es geht ausschließlich um die Frage, was das Beste für die Beziehung ist? Die Fragestellungen ermöglichen einen ständigen Perspektivwechsel und fördern Kreativität.

In solch einer Motivations- und Unterstützungskultur wäre dann auch Nachhaltigkeit kein Thema; Nachhaltigkeit wäre dann nur ein Nebenprodukt der Entwicklung, da zwei der wichtigsten sozialen Grundbedürfnisse des Menschen ja schon erfüllt wären: Die Verbundenheit zu anderen Menschen (Gemeinschaftsgefühl) bei gleichzeitiger Freiheit, sich persönlich weiterentwickeln zu können. Das macht in höchster Weise Sinn und motiviert.

Es startet mit dem Bewusstsein über diese Zusammenhänge. Zu guter Letzt bliebe nur noch ein kleiner Schritt übrig, den ihr in Richtung präventiver Gesundheitsförderung zu tun hättet, es ist ein Schritt auf der körperlichen Ebene. Bewegt und pflegt euren Körper, bringt ihn auf eine Linie mit den inneren Antrieben, euren Motiven, damit sich am Ende alles zusammen in dieselbe Richtung bewegen kann. Sorgt im Sinne eurer eigenen Gesundheit und Lebenszufriedenheit dafür, dass ihr tut, was ihr denkt und denkt was ihr tut.

3. SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ STATISCH (JE NACH TRAININGSZUSTAND 30- SEKUNDEN HALTEN UND 30-60 SEKUNDEN PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN) (4 WIEDERHOLUNGEN)

Eine intensive Halteübung, mit der du besonders die seitliche Rumpfmuskulatur kräftigst. Eine hervorragende Übung zur Linderung oder Vorbeugung von Rückenbeschwerden - jedoch sehr intensiv.

Grundposition: Begebe dich in den seitlichen Unterarmstütz. Den unteren Ellenbogen positionierst du unter der Schulter, der Unterarm liegt ganz auf dem Boden. Die Finger zeigen vom Körper weg. Du hebst nun deinen Rumpf und deine Hüfte an, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Den Boden berührst du nur noch mit deinem Unterarm, mit dem du das Gewicht des Rumpfes stützst, sowie mit der Außenseite des unteren Fußes.

Übungsdurchführung: Spanne bewusst die Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur an, damit die Hüfte nicht durchhängt. Strecke nun den freien Arm über deinen Kopf nach vorne oben aus. Versuche mit der Außenkante des Schuhs in den Boden zu drücken. So hast du etwas mehr Stabilität und schonst gleichzeitig dein Kniegelenk.

4. BECKENLIFT STATISCH (JE NACH TRAININGSZUSTAND 30-60 SEKUNDEN HALTEN UND 30-60 SEKUNDEN PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN) (4 WIEDERHOLUNGEN)

Kräftigung für die Rücken- und Gesäßmuskulatur. Lege dich zunächst auf den Rücken. In Rückenlage legst du deine Arme neben dem Becken ab. Dabei zeigen die Handflächen zum Boden. Deine Beine winkelst du an. **Grundposition:** Lege dich zunächst auf den Rücken. In Rückenlage legst du deine Arme neben dem Becken ab. Dabei zeigen die Handflächen zum Boden. Deine Beine winkelst du an, sodass du deine Füße auf dem Boden

abstellen kannst. Beim Anheben des Körpers wird ein-geatmet, beim Absenken ruhig ausgeatmet.

Übungsdurchführung: Hebe nun dein Becken und den Rücken vom Boden ab, bis nur deine Schulter, die Arme und Fußsohlen Bodenkontakt haben. Achte darauf, dass Po sowie Rücken nicht durchhängen.

5. KNIEBEUGE (JE NACH TRAININGSZUSTAND 30-60 SEKUNDEN HALTEN UND 30-60 SEKUNDEN PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN) (4 WIEDERHOLUNGEN)

Kräftigung für die Rücken- und Gesäßmuskulatur. **Grundposition:** Stelle dich etwa schulterbreit in rechter Position mit dem Gewicht auf dem ganzen Fuß. Die Füße und Knie sind gerade ausgerichtet und zeigen nach vorne. Die Hände werden nach vorne gestreckt. Der Rücken wird gespannt gehalten, damit du nicht in einen Rundrücken fällst.

Übungsdurchführung: Gehe soweit du kannst in die Hocke, indem du das Gesäß nach hinten unten bewegst. Achte darauf, dass deine Knie nicht nach vorn über die Füße hinausragen. Danach richtest du dich wieder langsam auf.

KURSEINHEIT 1: PRAXIS

STABILISATION/KRÄFTIGUNG GANZKÖRPER

1. UNTERARMLIEGESTÜTZ (NACH TRAININGSZUSTAND JEWEILS 30-60 SEKUNDEN HALTEN UND 30-60 SEKUNDEN PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN) (4 WIEDERHOLUNGEN)

Die Übung wird statisch ausgeführt und aktiviert und trainiert die Stützmuskulatur.

Grundposition: Stütz dich auf deine Unterarme (so dass die Ellenbogen unterhalb der Schultergelenke sind) und weit nach hinten gestreckten Fußspitzen

ab. Der Blick ist nach unten Richtung Boden gerichtet. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf, Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden.

Übungsausführung: Spann deinen Bauch und Po fest

2. DER SCHWIMMER - (JE NACH TRAININGSZUSTAND 30-60 SEKUNDEN HALTEN UND 30-60 SEKUNDEN PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN) (4 WIEDERHOLUNGEN, MIT VARIATION 8 WIEDERHOLUNGEN)

Diese Übung kräftigt den Rumpf sowie die Beinmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.

Grundposition: Du liegst auf dem Bauch und streckst deine Arme und Beine lang aus.

Übungsausführung: Hebe deine gestreckten Arme und Beine einige Zentimeter vom Boden ab. Die Zehenspitzen sind gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander.

Spanne deine Rumpfmuskulatur an und gehe leicht ins Hohlkreuz. Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und mit Blick auf den Boden. Die Nasenspitze berührt fast den Boden.

Variationen: Hebe und senke deine Arme und Beine diagonal zueinander in die Luft. Wenn du den linken Arm hebst, hebst du gleichzeitig das rechte Bein und umgekehrt. Arme und Beine werden während der Übungsausführung nicht mehr auf dem Boden abgelegt.