

Ziele des Sports in Herzgruppen und deren Umsetzung

2

2.1 Die vier Zielbereiche

Die dargestellten Rehabilitationsziele der Herzgruppen¹ beschreiben die durch das Angebot angestrebten Veränderungen im Gesundheitszustand und im Gesundheitsverhalten der Teilnehmenden. Dem Sport kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Von den fünf Inhaltsbereichen bildet die Bewegungs- und Sporttherapie den Schwerpunkt mit mindestens 70 % des Gesamtvolumens.² Über Sport und Bewegung als Medium und als Motivationsträger sind in jeder Einheit auch Elemente der übrigen vier Inhaltsbereiche (Ernährung; Stressbewältigung und Entspannung; Krankheitsbewältigung; Alltag, Freizeit und Lebensstil) zu integrieren. Die didaktisch-methodische Gestaltung des Sports in Herzgruppen muss also durch eine Verflechtung der körperlichen Aktivitäten zur Erreichung der somatisch-funktionalen Ziele mit psychosozialen sowie edukativen Elementen gekennzeichnet sein.

Durch den Sport in Herzgruppen muss es gelingen, dass die Teilnehmer

- regelmäßig an den Angeboten der Herzgruppe teilnehmen und die Teilnahme als sinnvoll erleben.
- sich mit ihren Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezügen in das Angebot einbringen.
- die Teilnahme als Form der gesellschaftlichen Teilhabe erleben und daraus das

Selbstbewusstsein für ihre weitergehende Integration in andere gesellschaftliche Bezüge schöpfen.

- den Erhalt, die Verbesserung und Erweiterung der in der Phase I und II der Rehabilitation erzielten Ergebnisse erleben.
- Wirkungen im Hinblick auf die persönliche Krankheitsbewältigung erleben und Möglichkeiten einer krankheitsangepassten Lebensführung kennenlernen.
- Effekte im Hinblick auf die Stärkung ihrer gesundheitlichen Ressourcen sowie auf die Verringerung ihrer Risikofaktoren erleben.
- Ansätze zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung kennenlernen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sind im Hinblick auf eine praxisorientierte Umsetzung des Sports in Herzgruppen vier Zielbereiche zu unterscheiden, aus denen sich spezifische Inhalte, Themen und Methoden ableiten:

Zielbereich 1

Somatisch-funktionale Ziele: Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit

Zielbereich 2

Psychosoziale Ziele (a): Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

Zielbereich 3

Psychosoziale Ziele (b): Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit

Zielbereich 4

Edukative Ziele: Förderung von Gesundheitswissen

eine psychosoziale Gesundheitsressource, die wiederum mithilfe einer individuellen Gestaltungsfähigkeit in tatsächliches Handeln überführt wird. Andererseits hängt die psychosoziale Leistungsfähigkeit oft von der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit ab und umgekehrt. Dies zeigt die enge dynamische Verknüpfung der hier – zur besseren Übersicht – getrennten Zielbereiche im Sinne des bereits geschilderten bio-psycho-sozialen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit.³

Aufgrund der besonderen Bedeutung der psychosozialen Krankheitsbewältigung sowie der Sekundärprävention in der Rehabilitation von Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen und der damit verbundenen angestrebten Verhaltensänderung wird der psychosoziale Bereich in die „Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen“ sowie die „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“ unterteilt. Streng genommen ist auch das im edukativen Bereich angestrebte Gesundheitswissen

Die Kunst des Verbindens

Zum Sport in Herzgruppen gehören alle oben genannten Zielbereiche sowie die damit zusammenhängenden Inhalte, Themen und Methoden. Es reicht also beispielsweise nicht, nur Wahrnehmungsübungen, nur Interaktionsspiele oder nur Ausdauertraining oder Gymnastik zu berücksichtigen. Eine Kombination aus Übungen zur Erreichung aller Zielbereiche ist anzustreben. Das heißt, dass in möglichst jeder Einheit sowohl Übungen zur Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungs-



Abb. 4: Die vier Zielbereiche als Säulen des Sports in Herzgruppen

fähigkeit, zur Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen sowie zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit als auch zur Förderung von Gesundheitswissen berücksichtigt werden.

Praxistipp

Immer alle vier Zielbereiche werden berücksichtigt

In einer zeitgemäß gestalteten Übungseinheit des Sports in der Herzgruppe wird mindestens jeweils ein Thema aus jedem der vier Zielbereiche behandelt und bewusst in der Stundenplanung inhaltlich berücksichtigt! Dabei werden Bezüge zu den Bereichen „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“, „Stressbewältigung und Entspannung“, „Krankheitsbewältigung“, „Alltag, Freizeit und Lebensstil“ hergestellt. Praxisnahe Beispiele dafür werden in Kapitel 4 vorgestellt.

Eine Kunst ist es hierbei, die Übungs- und Spielformen so auszuwählen und durchzuführen, dass möglichst mehrere Zielbereiche gleichzeitig angesprochen werden. Dementsprechend kann ein Kooperationspiel z.B. auch die Koordination oder Ausdauer fördern. Mit verbundenen Augen ist es gleichzeitig auch noch eine Wahrnehmungsübung zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Das Gleiche gilt für Übungen zur Auseinandersetzung mit Mustern und Regeln des Verhaltens oder zum Können-Wollen-Sollen (individuelle Gestaltungsfähigkeit), in denen immer auch physische Aspekte angesprochen werden, weil sie in Bewegung stattfinden. Die Vermittlung gesundheitspraktischen Wissens kann in einer Entspannungsübung eingebunden sein oder in Zweiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung erfolgen, um auch psychosoziale Aspekte anzusprechen. Dabei können immer auch wechselseitige Bezüge zu den verschiedenen Inhaltsbereichen der Herzgruppe⁴ hergestellt werden.

2.2 Umsetzung der Zielbereiche

Im Folgenden wird die Umsetzung der vier Zielbereiche des Sports in Herzgruppen⁵ verdeutlicht. Dazu werden jeweils Teilziele aufgelistet⁶, die durch sportpraktische Inhalte mithilfe methodischer Leitsätze umgesetzt werden.⁷

2.2.1 Somatisch-funktionale Ziele: Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit

Teilziele

Der somatisch-funktionale Zielbereich des Sports in Herzgruppen wird über folgende Teilziele umgesetzt:

- Der Teilnehmer hat seine krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen verbessert sowie seine kardiopulmonale Belastbarkeit für Alltag, Freizeit und Beruf wiederhergestellt und stabilisiert. Er hat ein vielfältiges Bewegungsspektrum mit sportpraktischen Beispielen und Angebotsformen erlebt und kennt die technisch korrekte Ausführung spezieller Bewegungsabläufe, z.B. zur
 - Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems
 - Verbesserung der Kraftausdauer
 - Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination und Beweglichkeit)
 - Förderung der Entspannungsfähigkeit