

Gewichtsreduktionsprogramme: Die Bedeutung des kognitiven Trainings für Erfolge in der Gewichtsreduktion

von
René Paasch

Erstauflage

Diplomica Verlag 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:
www.beck.de

ISBN 978 3 8428 8089 4

Leseprobe

Textprobe:

Kapitel 6.2, Das Mrs.-Sporty-Bewegungskonzept:

Das Mrs.-Sporty-Bewegungskonzept umfasst ein dreimal wöchentliches 30-minütiges Zirkeltraining, das die Phasen Aufwärmen, Kräftigung, Kondition, Abkühlen und Dehnen enthält. Auch hier ist durch 5 verschiedene Zirkelprogramme der Individualität Rechnung getragen. Die Besonderheit dieses Konzeptes liegt in der zeitlichen Effizienz durch kurze Trainingseinheiten, der hohen Flexibilität und der intensiven Betreuung der Kundinnen. Auch auf das Bewegungskonzept wird innerhalb der Arbeit nicht dezidiert eingegangen, da der Schwerpunkt dieser Arbeit in den Auswirkungen der kognitiven Maßnahmen des kognitiven Konzeptes liegt. Für weiterführende Informationen dazu sind am Schluss des Literaturverzeichnisses dieser Arbeit einige Internetquellen aufgeführt.

6.3, Das begleitende kognitive Konzept:

Das begleitende kognitive Konzept ist ein aus verschiedenen Ansätzen entwickeltes neues Konzept. Da das kognitive Konzept und dessen erwarteter Einfluss auf die Maßnahme das Kernstück dieser Arbeit bildet, wird es im Folgenden eingehend vorgestellt. Zunächst sollen dazu die verschiedenen Ansätze, auf welche das Konzept sich stützt, erläutert werden-

6.3.1, Das Salutogenese-Modell nach ANTONOVSKY:

Das von Aaron ANTONOVSKY in den 70er Jahren entwickelte Salutogenese-Modell ist ein Konzept über die Entstehung von Gesundheit und bildet damit einen Gegensatz, aber auch eine Ergänzung zur pathogenetischen Betrachtung der traditionellen Medizin. Ins Zentrum seines Modells, das die Frage zu beantworten versucht, wie Gesundheit entsteht, stellt er den sense of coherence (SOC), den sogenannten Kohärenzsinn oder auf das Kohärenzgefühl. Ähnlich der Selbstwirksamkeit, welche hier im Konzept praktische Anwendung findet, bezeichnet auch das Kohärenzgefühl 'eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß eine Person ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens darauf hat, dass

- die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
- die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen;
- diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.'

Die drei wesentlichen Bestandteile des Kohärenzgefühls sind für ANTONOVSKY die Verstehbarkeit, die Bedeutsamkeit sowie die Handhabbarkeit. Die hier im kognitiven Konzept angewandte Selbstwirksamkeitsabfrage wird hinsichtlich dieser Kriterien überprüft werden, denn damit Selbstwirksamkeit entwickelt werden kann, muss ein Problem oder behandelter Gegenstand von den Probandinnen der Studie inhaltlich verstanden werden, für sie von hoher Bedeutung sein sowie schließlich handhabbar, das heißt, aus eigenen Ressourcen zu meistern sein. Somit bildet

das Vorhandensein dieser drei Kriterien die grundlegende Voraussetzung, damit eine Verhaltensänderung überhaupt erfolgreich erfolgen kann.

Es liegt in der Philosophie der Salutogenese, dass sie lösungsorientiert Gesundheitsziele in den Blickpunkt nimmt, Ressourcen dazu aufspürt, attraktive Ziele setzt, die den Menschen Freude bereiten und somit wesentlich mehr Erfolg für die Zielerreichung versprechen, als rein problemzentrierte Betrachtungen. Eckart SCHIFFER findet eine besonders bildhafte Beschreibung für den Ansatz der Salutogenese, indem er von ihr als 'Schatzsuche' im Gegensatz zur 'Fehlerfahndung' der pathogenetisch ausgerichteten Denkweise spricht. Doch auch ANTONOVSKY selbst bringt es in eine treffende metaphorische Sprache, wenn er sagt: '...meine fundamentale philosophische Annahme ist, dass der Fluss der Strom des Lebens ist. Niemand geht sicher am Ufer entlang. Darüber hinaus ist für mich klar, dass ein Großteil des Flusses sowohl im wörtlichen als auch im übertragenden Sinn verschmutzt ist. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Meine Arbeit ist der Auseinandersetzung mit folgender Frage gewidmet: Wie wird man, wo immer man sich in dem Fluss befindet, dessen Natur von historischen, soziokulturellen und physikalischen Umweltbedingungen bestimmt wird, ein guter Schwimmer?'

Da dieser Ansatz sich mit den kognitiven Vorstellungen dieses Konzepts deckt, das die Selbstwirksamkeit stärken und das Bewusstsein im Menschen für dessen lohnende Ziele wecken und positiv verändern soll, wird er hier bei der Arbeit mit den Probandinnen Berücksichtigung finden.

ANTONOVSKY war noch der Meinung, dass das angeborene Kohärenzgefühl als Gesundheitsressource nach dem 30 Lebensjahr nicht mehr weiter entwickelbar und zu beeinflussen sei. Dies wurde aber inzwischen durch viele Erkenntnisse der modernen Hirnforschung widerlegt. Der Mensch bleibt lern- und veränderungsfähig bis in sein hohes Alter hinein.

Es ist hier weiterhin wichtig darauf hinzuweisen, dass viele Ideen vieler verschiedener Konzepte sich in manchen Überzeugungen und Aussagen ähneln, aber unterschiedlich benannt werden, dass also unterschiedliche Begriffe etwas Gleiches meinen können, ebenso wie es geschehen kann, dass unter ein und demselben Begriff etwas Unterschiedliches verstanden wird.

Für diese Arbeit kommt es darauf an, aus bestehenden Konzepten inhaltliche Erkenntnisse miteinander zu einem neuen kognitiven Konzept zu verknüpfen, mit dem es bestmöglich gelingen kann, das gesteckte Ziel zu erreichen und die Fragestellung zu beantworten.

Bezogen auf das Salutogenese-Konzept ist dies die Orientierung auf das Erschließen hilfreicher Ressourcen und die Stärkung des eigenverantwortlichen und selbstüberzeugten Handelns. Das Zentrum für Salutogenese beschreibt diese Orientierung mit sieben Merkmalen:

'Salutogenetische Orientierung bedeutet, dass die Menschen bzw. Methoden sich:

1. an Stimmigkeit, aufbauender Kohärenz, Verbundenheit orientieren;
2. auf Gesundheit (attraktive Ziele, Vorstellungen) ausrichten;
3. auf Ressourcen ausrichten;
4. das Subjekt und Subjektive (Selbstwahrnehmung, subjektive Theorien, Eigenaktivität usw.)

wertschätzen;

5. Aufmerksamkeit für systemische Selbstorganisation und -regulation (auch Selbstheilungsvermögen) haben (individuell und kontextbezogen: sozial, kulturell, global;).

6. dynamisch sowohl prozess- als auch lösungsorientiert denken und auf Entwicklung und Evolution achten.

7. mehrere Möglichkeiten einschließen: z. B. sowohl salutogenetisch als auch pathogenetisch.'.