

## 51. ECA Fachartikel

# Fitness Coach gesucht

von Peter Kensok

ECA Lehrcoach, - Master Sport Coach, - Master Interkultureller Coach.

**Die Bundesregierung will übergewichtigen Bürgern mit dem Programm „Fit statt fett“ an den Speck. Die (zu wenig) laufende Generation der Übergewichtigen könnte sich jedoch als Gegenbewegung auf Traditionen berufen, die sich unter anderem durch Essgewohnheiten nach dem Krieg entwickelt haben. Inzwischen rückt der Sport der Kinder in den Hintergrund, um Bildungsziele nach PISA zu erreichen. Personal Trainer sind eine Möglichkeit, hier einzuschreiten. Der in Deutschland großartig organisierte Breitensport wäre ein weiterer Coaching-Acker. Doch anders als im Leistungssport wird er von professionellen Coaches bisher noch kaum bebaut. Peter Kensok ist unter anderem Master Sport-Coach der European Coaching Association (ECA) und Mitglied der Fachgruppe Sport des Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP). Sein Ziel: Trainern Bewusstsein für ihre Kommunikation vermitteln, damit Kindern und Erwachsenen der Spaß am Sport erhalten bleibt.**

Ein Judo-Verein im Schwäbischen hatte mich zu einem Besuch eingeladen. Mit mir in der Umkleidekabine war eine fröhliche Gruppe etwa Zehnjähriger, die sich gerade die Gürtel umbanden. Da hörten sie aus der Sporthalle ein paar Meter weiter die Stimme des Trainers für den heutigen Abend. Wie die Jungen in der Kabine zuckte auch ich zusammen: Zuletzt hatte ich diesen Ton bei einem ziemlich gestörten Unteroffizier vor 23 Jahren gehört. Die Jungen verstummten, verstanden sich dann auch ohne weitere Worte, zogen sich wieder um – und verschwanden. Aus einem anderen Verein verabschiedete sich ein Kind mit den Worten: „Meine Eltern haben mich erzogen, höflich zu sein, aber das erlebe ich hier nicht. Selbst wenn unser Trainer es nicht böse meint, will ich da nicht sein!“ Der Junge war elf Jahre alt, sein Trainer Anfang 20.

Unsere beiden Kinder spielen Fußball. Während es im nunmehr dritten Verein der Tochter endlich faier und sportlich zugeht, hat unser Sohn schon mehrmals den Verein gewechselt und Fußball schließlich aufgegeben. Ich hatte einige Spiele und auch Trainingseinheiten mit angesehen. Spätestens danach hatten unsere Kinder meine Unterstützung für ihre Vereinswechsel. Rauchende und schimpfende Trainer, die nach dem Spiel mit ihren Teenagern „Stiefel trinken“ gehen, sind sich ihrer Vorbildrolle nicht ausreichend bewusst.

Als Sportcoach fällt mir bei all diesen Beispielen heute auf, dass auch ich so handelte wie Eltern das eben tun: Nach dem ersten Schock und gescheiterten Versuchen, auf die Trainer Einfluss zu nehmen, haben wir lange nach passenden Vereinen gesucht. Bis wir welche fanden, die unseren Kindern und uns nicht nur bei den sportlichen Werten, sondern auch im Ton entsprachen. Schließlich färbt der Einfluss der Trainer und Mitspieler auch auf den Umgang in der Familie ab. Immerhin motivierten mich diese Erfahrungen auch persönlich, im Rahmen meiner Möglichkeiten im Breitensport Impulse zu setzen. Coaches werden dort dringend gebraucht! Und das kommt so:

Um die Dicken zum Laufen zu bringen, haben die Krankenkassen längst Sonderprogramme gestartet: Aikido gibt es gewissermaßen bereits auf Krankenschein. Ist somit krank, wer Sport nötig hat? Tatsache ist, viele Menschen bewegen sich zu wenig, weil sie unter anderem ein „kommunikatives“ Problem mit ihrer eigenen Körperlichkeit haben, das in den Vereinen kaum abgefedert werden kann. Wer sich nie sportlich fühlte, wird ohne entsprechende Begleitung sehr wahrscheinlich auch keinen Zugang dazu finden.

Davon betroffen ist über die Hälfte der Deutschen (75 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen), die als übergewichtig gelten. Das spricht tatsächlich weniger für eine kollektiv veränderte Darmflora oder einen Mutationssprung als für ein kulturelles Problem. Auch mit „keine Zeit für Sport“ lässt sich nur begrenzt argumentieren, wenn man die Wartezeiten in den Kantinen und Arztpraxen aufaddiert. Im Hintergrund läuft ein anderes Programm: „Schließlich schmeckt ‚es‘ doch so gut, und wenn Großmutter und Mutter damit über 80 wurden, können wir ebenfalls noch ein zweites Mal am Büffett zulangen.“ Ein Sport-Coach tritt auch gegen solch mächtige kulturelle Vorgaben an.

## Zu fett – ein Kulturgut

Lange vor meiner Zeit als Kommunikationstrainer und Coach verdiente ich meinen Unterhalt vor allem als Journalist. Unter anderem war ich Teil einer Gruppe von Kollegen, die den ersten Flug einer Gesellschaft nach Rovaniemi begleitete, der Hauptstadt von Finnisch-Lappland. Die radioaktiven Wolken von Tschernobyl waren zehn Jahre zuvor über diese Region hinweg gezogen und haben Mensch und Natur ziemlich belastet. Es lag also nahe, Ärzte und auch Geistliche zu fragen, wie es um die Samen (Lappen) bestellt sei, deren Existenzgrundlage – die frei umher ziehenden Rentiere – eigentlich gefährdet sein müsste. „Ein radioaktives Steak schmeckt genauso wie ein normales“, hieß es. Tschernobyl sei tatsächlich nichts gegen den Einfluss der Motorschlitten auf die Gesundheit der Samen. Finnisch-Lappland war/ist das Land mit pro Kopf der Bevölkerung gesehen weltweit höchsten Zahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Deftige Kost mit viel Fisch und Fleisch hilft, über Tage auf Skiern und Schneeschuhen hinter Rentieren herzulaufen. Heute lassen sich die Strecken nahezu im Handumdrehen bewältigen. Mehr braucht man nicht, um beim Motorschlitten Gas zu geben und die Herden innerhalb von wenigen Minuten oder Stunden zu erreichen. Während sich die Transportart schlagartig geändert und es keinen Ersatz für die jetzt fehlende Bewegung gegeben hatte, sind die Ernährungsgewohnheiten der Samen seit Jahrhunderten gleich. Von Pizza-Shops und McDonald einmal abgesehen. Essen und Trinken stehen für Emotionen, Zugehörigkeit, sozialen Umgang: Was so lange so gut schmeckt, hat sich eben bewährt.

## Lebenslang im Käfig

Nach dieser Erkenntnis habe ich meine eigene sportliche Umwelt anders gesehen. Meine Sportlerbiografie entsprach dem Klischee: Judo bis zum Abitur, dann Fahrradfahren im Münsterland bis zum Ende des Studiums, Anspecken statt Abspecken während der Abschlussarbeit zum Magister Artium. Danach tausend Ausreden aus beruflichen Gründen gegen den Sport. Zudem war ich schon bald in festen Händen, also weg vom Markt der attraktiven Waschbrettbäuche. Dann Nestbau, Kinderzeit. An diese Kette schließt sich jetzt meistens an: Hamsterrad im Beruf, Karriere bis zum Umfallen, Rückkehr zum Sport im Rahmen eines Rekonvaleszenten-Programms nach den ersten dramatischen Herzbeschwerden, Wassertreten im Kneipp-Becken, Senioren-Gymnastik im Kurheim. – Ich habe vermutlich einfach Glück gehabt.

Nach Rovaniemi und einer Dokumentation über klassische Breitensport-Biografien, an der ich redaktionell beteiligt war, ahnte ich bereits, was ich nicht wollte. Den Rest an fehlender Überzeugung erledigte dann eine Begegnung im Squash-Court. Ich sah dort Sportler, die eine Dreiviertelstunde gebucht hatten, zunächst 15 Minuten spielten, sich dann bei einem Weizen an der Theke bestens unterhielten und anschließend wieder 15 Minuten auf den Ball eindroschen. Heute würde ich sagen, sie hatten jeder mindestens zehn Kilo zuviel drauf und sahen dabei altersgemäß total normal aus, also „der Norm entsprechend“. Und das Schlimme: Ich war einer von ihnen!

Wieder also die Norm. Wobei gesünder wäre: Wider die Norm. Wir müssen – Dank oder Fluch der technischen Revolution – uns heute immer weniger in die Welt hineinbewegen, um mehr von dieser Welt mit zu bekommen. Der amerikanische Physiotherapeut Pete Egoscue sagt, dass wir uns die meiste Zeit des Tages in einem Käfig von 50 x 50 x 50 Zentimetern (!) bewegen. Das reicht, um Auto zu fahren, die Gabel zum Mund zu führen und die Tastatur zur Steuerung von Produktionsanlagen zu bedienen. Und es funktioniert solange, bis der Körper merkt, dass es hier eben nicht mit rechten Dingen zugeht. Da wir inzwischen aber verlernt haben, diesen Körper zu benutzen, lassen wir uns nach den ersten Irritationen von professionellen Bewegern beraten: Krankengymnasten, Heilpraktikern mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie und im günstigsten Fall einen Personal Trainer oder Coach.

Was für die finnischen Samen gilt, findet sich im Kleinen in den meisten mitteleuropäischen Biographien wieder. Wie bei den Squashern – oder fast auch bei mir: Wenn Erwachsene berichten, sie hätten mit dem Eintritt in das Berufsleben und nach der Familiengründung innerhalb von wenigen Jahren zwanzig Kilo zugenommen und würden sie nicht mehr los, dann entspricht das durchaus einer normalen Sportlerbiographie. Sie ernähren sich beispielsweise noch immer wie in einer früheren „kulturellen“ Phase, nämlich so, wie sie es als bewegungsfreudige Pubertierende in ihrer Familie gelernt haben. Sie übersehen, dass der tatsächliche Grundumsatz für einen reinen Schreibtischtäter längst wesentlich geringer ist.

Mein Fazit aufgrund von vielen Beobachtungen, Gesprächen und eigenen Erfahrungen: Ess- und Bewegungskultur sind nicht nur eine Reaktion auf äußere Umstände wie, ob jemand am Meer, in den Bergen, in

der Wüste oder im Dschungel wohnt. Sie sind eine Angelegenheit kollektiver und individueller Entscheidungen. Und damit sind sie auch Strategien zugänglich, die in den Bereich der Kommunikation mit uns und anderen fallen. Auch bei Übergewicht geht es um Identität, Werte und Traditionen und nur unter anderem um ausreichend Spielplätze und Kletterbäume für Kinder. Schließlich hält sich ein Teil der städtischen Jugend auf Skateboards durchaus fit.

Wie gesagt, ich hatte Anfang Dreißig vermutlich lediglich Glück, habe zum Squash das Joggen ergänzt und dann als Blaugurt sogar eine Sportschule gefunden, in der Judo meinen Bedürfnissen entsprechend unterrichtet wurde: Fitness, Technik, Fortschritt, Erfolg. Inzwischen trage ich den dritten Meistergrad, was für einen 48jährigen Wiedereinsteiger ganz ordentlich ist. Ich bin selbst Trainer in einem Verein für Erwachsene und Kinder. Und gebe aus dem eigenen Erleben heraus als Coach Erfahrungen an Trainer und Sportler weiter. Leute, die Marathon laufen wollen oder die sich mit Anfang 40 erinnern, dass man mit dem Körper mehr machen kann, als ihn zum Arzt zu tragen.

Das ist in der Vereinslandschaft nicht ganz einfach, denn gerade im Breitensport höhlt nur der stete Tropfen den Stein. Aber als Referent zu „Werte-Management im Verein“, wie beim bundesweiten Sportkongress in Stuttgart 2007 durfte ich erfahren, dass sich der Versuch lohnt.

## **Modelle statt Models**

Unter dem Strich brauchen wir mehr gesunde Modelle, die wirklich tief verankert sind. Mit „wir“ meine ich die Zivilisation der Satten, die kaum einen Mangel kennt und die Nebenwirkungen des Zuviels auch noch gut begründen kann im Sinne einer neuen Norm. Diese gesunden Modelle kongruent und ökologisch zu vermitteln, ist der wichtigste Schritt im Sport-Coaching. Zuschauen alleine reicht hier so wenig, wie es gelingt, über die Sportschau ein guter Tennisspieler zu werden. Gegen eine Norm anzutreten, braucht zudem Geduld. Manchmal hilft dabei auch der Blick über den Tellerrand.

Die Medizin einer anderen Kultur, nämlich die ayurvedische Lehre gibt uns eine Denkhilfe, wieviel Geduld es wirklich braucht, um körperliche Modelle zu ändern. Deepak Chopra ist Amerikaner indischer Herkunft und mit der westlichen wie der östlichen Medizin vertraut. Er berichtet, dass unser heutiger Körper vor etwa neun Monaten noch gar nicht existierte, weil er inzwischen jede Zelle gegen eine neue ausgetauscht hat. Trotzdem erkennen uns Menschen wieder, die wir damals zuletzt getroffen haben. Wie geht das?

Nach der ayurvedischen Medizin tragen wir eine Art Matrix um uns herum, die wir nahezu vollständig ausfüllen, wenn wir uns im Gleichgewicht befinden. Deshalb kann es durchaus stimmen, wenn Dicke sagen: „Ich esse doch so wenig ...“ Dieses Gleichgewicht besagt nämlich nicht, dass wir unseren Körper mögen müssen, aber er ist auf geheimnisvolle Weise unseren Gesamtumständen angemessen, sagt Chopra.

Die Matrix enthält Informationen über unsere Physiologie und wird durch Überzeugungen und sprachliche Repräsentationen verstärkt. Wenn jemand nun abnehmen möchte und die innere Matrix nicht verändert hat, dann wird sich das alte Muster durchsetzen, da es nach wie vor seinem tief verankerten persönlichen Gleichgewicht entspricht. Erst ein neues inneres Modell wird einen dauerhaft sportlichen Zustand ermöglichen, der auch mehrere Schlachten am kalten Büffett schadlos übersteht. Schließlich strebt die neue Matrix ebenfalls nach Stabilität. Nach Ayurveda wird das, wie gesagt, etwa neun Monate dauern. Bestätigen können das Frauen, die nach einer Geburt etwa so lange benötigen, um ihre frühere Figur einigermaßen wieder zu haben. Andere entwickeln durch die emotional sehr dichte Zeit der Schwangerschaft und die Auseinandersetzung mit ihrer Mutterrolle eine neue körperliche Identität und werden dieser ebenfalls entsprechen.

Für Coaches ist diese Ableitung aus der ayurvedischen Medizin ein guter Hinweis für die Mindestdauer eines Sport- und Fitness-Coachings. Ein Dreivierteljahr für dauerhafte Veränderungen ist jedoch für viele Menschen eine gar zu große Herausforderung. Sie wollen die Veränderung vom Stubenhocker zum Athleten in der Geschwindigkeit eines Mausklicks. Wenn das nicht klappt, sind „wir eben so“. Und falls es uns damit nicht gut geht, fragen wir den Arzt und Apotheker. Wenn es uns als Sport-Coaches jedoch zu verdeutlichen gelingt, dass der neue Körper bei aller Modellarbeit Zeit benötigt, um Muskeln, Sehnen, Gelenke und unseren Stoffwechsel neu einzustellen, dann kommen wir gegen die Norm an.

## **Wider die stattlichen Vorbilder**

Zurück also zur Kultur. Sie erschwert den Kampf gegen die Pfunde, weil Fettleibigkeit ein durchaus anerkanntes Phänomen ist und deshalb kaum jemandem wirklich auf die Nerven geht. Nicht durchzuhalten – kein

Problem, ein Dicker kommt selten allein. Man kann sogar mehrere Legislaturperioden hindurch Bundeskanzler sein und dabei gnadenlos über dem Body-Mass-Index liegen. Für Ran an den Speck brauchte man erst Modelle wie Ursula von der Leyen und Renate Künast. Ulla Schmidt ist bereits grenzwertig, Angela Merkel nach wie vor akzeptierter mittlerer Standard. Sie scheint an sich zu arbeiten, aber auch bei ihr gab es Phasen, in denen sie sich deutlich dem Stattlichkeitsprinzip der Männer näherte, dem auch Joschka Fischer am Ende wieder erlegen war. Zudem gibt es zum Ausgleich noch immer genügend Schlanke, denen wir hinterherträumen können wie den Stars im Fernsehen.

Tatsächlich passen sich andere kulturelle Errungenschaften unserer Fettleibigkeit sogar an. Medizin, Pharma- und Modeindustrie profitieren von den „starken Figuren“, die Nahrungsmittelindustrie sowieso. Egal ob „bio“ oder „konventionell“, zuviel ist eben zuviel. Selbst die komplexe Sportart Judo hat ihren Lehrplan an die Möglichkeiten der heutigen Kinder angepasst: Man dürfe ihnen bestimmte Bewegungsmuster nicht mehr von Anfang an zumuten.

## **Kommunikation im Breitensport**

„Viele Jugendliche von heute können weder auf einem Bein stehen, noch ein paar Schritte rückwärts laufen ohne zu fallen“, sagt Emil Adler von der Turnerschaft Göppingen im Württembergischen. „Andere sind körperlich fit, aber zappelig und unkonzentriert.“ Seit Jahrzehnten engagiert sich Adler als Judo-Trainer und hat den Wandel bei seiner Klientel mitbekommen wie kaum ein anderer.

„Die Arbeit mit den Jugendlichen von heute wird immer anspruchsvoller“, bestätigt Alexander Rommel, Trainer-Beauftragter der Turnerschaft. Trainer, die noch aus einer anderen sportlichen Tradition kommen, sind mit den neuen Bedingungen häufig überfordert. Immer weniger Teenager hätten wirklich Lust auf sportliche Erfolge und harte Wettkämpfe. Geblieben sei die natürliche Freude der Kinder an der Bewegung. Die Judo-Trainer der Turnerschaft haben sich deshalb entschlossen, ihre Abteilung den neuen Bedürfnissen anzupassen. Rommel: „Schließlich muss der Wurm dem Fisch schmecken und nicht dem Angler!“

Um ihr Programm zu optimieren, holten sich die Judotrainer der Turnerschaft Rat aus dem Trainernetzwerk 12talente ([www.12talente.de](http://www.12talente.de)). Die Schorndorfer Rhetorik-Spezialistin Eva Neumann arbeitet unter anderem für Daimler, ich selbst komme aus Stuttgart, bin wie Eva als Kommunikationstrainer unterwegs und zufällig eben selbst Judotrainer in einem Verein. Eva Neumann bewegten beim Coaching der Turnerschaft vor allem diese Fragen: „Wie kommunizieren die Trainer mit den Jugendlichen und Kindern? Gehen sie wirklich auf den einzelnen ein? Wo fordern sie möglicherweise etwas, was sie selbst nicht leisten?“ Später analysierten wir unsere Beobachtungen, diskutierten dann Verbesserungsvorschläge und arbeiteten ein Trainingsprogramm aus, das auf die Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten ist.

Alexander Rommel: „Nach diesem Coaching werden wir ein bisschen umdenken und unser Programm erweitern. Wer also nicht gleich in die Fußstapfen unserer Bundesliga-Damen treten will, ist uns auch im Judo als reinem Freizeitsport herzlich willkommen.“

Für die Göppinger spricht, dass sie den Mut hatten, sich einmal Rat von außen zu holen. Und sie haben sich auf ein Konzept eingelassen, nämlich das Coaching, das im Leistungssport längst zum Standard gehört. Ich bin davon überzeugt, dass Sport-Coaches einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit in diesem Land leisten können, indem sie in den Vereinen für eine Trainings- und Gesprächskultur sorgen, die den modernen Bedürfnissen von Breitensportlern entspricht und durchaus sportpolitisch unterstützt werden sollte. Die Kinder brauchen Bewegungsvorbilder, die sie im Elternhaus möglicherweise nicht mehr haben, in der Schule nicht mehr finden, im Verein aber hätten, wenn die Angebote dort ihren Bedürfnissen mehr entsprächen. Die Zeiten sind jedoch vorbei, wo wir über die Vereine den Leistungssport unterstützen und ein paar Talente aufsteigen lassen, während der Rest eher vor sich hindümpelt.

Vereinstrainer, die aus Tradition und Liebe zum Sport und zu den Sportlerinnen und Sportlern unterwegs sind und wenig Zeit für Weiterbildungen haben, könnten durch Sport-Coaches vor Ort sehr Impulse bekommen, der einzelne Sportler sowieso. Aber wie gesagt: es ist ein noch unbebauter Acker. „Der Breitensport ist hartnäckig, die Trainer sind leidenschaftlich aus Tradition und gleichzeitig einer Vereinspolitik unterworfen, die sich auf Loyalität und eben diese Tradition beruft“, sagt ein Kollege. Irgendwann gab er auf, wandte sich dem Profisport zu, umgeht damit Diskussionen um Honorare und hat immer willige Coachees, die die nächste Klasse erreichen wollen.

Vereine sind in der Regel auf das Ehrenamt, die Mitgliedsbeiträge und öffentliche Zuschüsse fixiert und damit gegen jedliche Zusatzkosten. Auch die für einen Sport-Coach. Eine österreichische Kollegin argumentierte dagegen, dass sie bei den City Marathons die ersten 50 Läufer die Ziellinie passieren lasse und allen anderen dann ihre Visitenkarten in die Hand drücke: „Nächstes Mal laufen Sie vorne mit!“ Da Breitensportler ihren Unterhalt durch ihre Berufstätigkeit in anderen Umfeldern verdienen, seien viele bereit, für den Rat eines Sport-Coaches auch Geld auszugeben.

Mein persönlicher Wunsch ist, dass die Kinder gerne ins Training gehen und die Trainer und ihre Verbände den Spaß am Sport fördern statt lediglich auf Pokale und Meisterschaften zu schießen. Sport-Coaches sind hier eine gute Hilfe. Meine Empfehlung an die Sport-Coaches ist, auf sich zu achten und genau zu definieren, wie lange sie sich dem Breitensport widmen möchten, bis sie sich dort als nützlich, anerkannt und erfolgreich empfinden. Sie brauchen ein dickes Fell, um mit Funktionären und Verbänden zurecht zu kommen und daher auch klare Ausstiegsriterien, denn Breitensport ist Leidenschaft.

## Chance auf Erfolg

Im Leistungssport, bei dem es um viel Geld geht, sind Mentaltrainer und Coaches inzwischen ein akzeptierter Standard. Eine Coaching-Kultur für den Breitensport muss dagegen erst noch etabliert werden. Aber die Zeit drängt, denn die optimale Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten wie Orientierung im Raum, zwei Dinge mit unterschiedlichen Körperteilen gleichzeitig zu tun, Gleichgewicht, Rhythmus, schnelles und flexibles Handeln ist mit dem 14. Lebensjahr nahezu abgeschlossen.

Wenn Körperlichkeit, Glaubenssätze und Sprache unterschiedliche Wege sind, dem Fett zu Leibe zu rücken, dann können Sport-Coaches jeden dieser Ansätze nutzen. Auch wenn nicht jeder Sport zu jedem Menschen passt, kann sich jeder auf Sport einlassen, wenn er das richtige Maß dazu findet und hochgradig identifiziert ist.

© Peter Kensok, 2007

---

## Zur Person



**Peter Kensok**, Jahrgang 1959, arbeitet als freier Journalist, Textberater und professioneller Coach in Stuttgart. Er ist Lehrcoach der European Coaching Association, ECA Master Sportcoach und ECA Master Interkultureller Coach. In seinem von der ECA anerkannten Lehrinstitut für Kommunikationstraining coacht und trainiert er Führungskräfte und Trainer und bildet ganzheitlich im Leistungscoaching und im Wertemanagement aus.