



PSYCHOLOGIE

Die Behauptung, dass Turnen gesund ist, wird von niemandem in Frage gestellt und von allen als wahr akzeptiert. Meistens begegne ich dennoch bestimmter Faulheit und Bequemlichkeit, die mit Ausreden auf Zeitmangel verbunden ist, warum die Leute eigentlich nicht regelmäßig eine Übung machen.

Wenn wir aber mit Senioren arbeiten, müssen wir darauf achten, dass es bestimmte Besonderheiten gibt, und zwar nicht nur was physische Kräfte betrifft, die wir respektieren, weil sie sichtbar sind. Mit dem zunehmenden Alter ändert aber auch die Psyche, bestimmte Einstellungen, Meinungen, Befürchtungen u.a. Man muss damit rechnen und wenn wir über Blockierungen sprechen sollen, dann diese deblockieren, falls wir möchten, die Senioren zu Übungen zu überzeugen.

Im Grunde genommen, das Wichtigste bei Senioren ist die Furcht um eigene Gesundheit. Obwohl wir wissen, dass Turnen gesund ist, fürchten sich viele Senioren vor einigen Übungen, oder vor dem Training im Allgemeinen, um sich umgekehrt nicht zu verletzen. Das hängt natürlich mit der Befürchtung der vorwiegenden Mehrheit der Leute, nicht abhängig zu sein, so dass jemand anderer sich um sie nicht kümmern muss. Sie wissen auch, dass sie auch den Verletzungen nicht leicht vermeiden, weil sie nicht so biegsam sind und ein potenzieller Hinfall meistens schlechtere Konsequenzen hat. Die Furcht um eigene Gesundheit und die Vorstellung, dass sie sich eigentlich durch Übungen verletzen könnten, kann eine Blockierung sein, warum ältere Leute nicht turnen wollen. Eine mögliche Weise, diese Befürchtungen gleich am Anfang zu deblockieren, ist die Anzeigenwerbung und Veröffentlichung von Informationen über das Trainieren. Die Leute müssen glauben, dass sie sich nicht verletzen können, weil ein erfahrener und ausgebildeter Trainer mit ihnen übt, und dass sie die von ihm empfohlenen Übungen machen können.

Damit die Senioren ein solches Gefühl gewinnen, sollte der Trainer zu ihnen individuell hintreten. Er sollte feststellen, welche Schwierigkeiten der jeweilige Turner hat und welche Übung er eventuell nicht machen sollte. Wenn er dann beim Training vorführt, dass er weiß, welcher Turner die jeweilige Übung nicht machen sollte, gewinnt er sofort mehr Vertrauen und die Furcht des Senioren, dass er sich noch verletzt, fällt dann weg.

Ein anderes unangenehmes Gefühl bei Senioren ist die Erfahrung mit dem Rückgang der Kräfte. Alle sind wir uns dessen bewusst, dass wir nicht das schaffen, was wir früher geschafft haben. Unsere physischen Kräfte werden weniger. Also wenn ein Senior irgendwo Informationen über Turnen sieht, das Erste, was er denkt, ist: „Ich habe so lange nicht trainiert, das ist nichts für mich, ich habe keine Kondition“...

Diese Blockierung zu überwinden ist sehr leicht. In dem Werbematerial muss betont werden, dass keine Kondition nötig ist, keine besondere Leistungsfähigkeit, sondern dass die Übung für jeden geeignet ist und besonders diejenigen, die nicht lange geübt haben, wieder Kondition gewinnen können.

Eine andere Blockierung bei Senioren ist die Tatsache, dass obwohl sie meistens Mangel an Sozialkontakten haben und eigentlich diese sogar aufsuchen, in dem sie sich vielerorts auf der Straße oder beim Arzt unterhalten, haben sie bestimmte Scheu, sich in die neue Gesellschaft einzugliedern, neue Kontakte und Freundschaften anzuknüpfen.



Es liegt hier wieder auf den Trainern, die ihre Übungen propagieren, die Interessenten zu überzeugen, dass sie ruhig kommen können, dass da alle zuerst fremd sind. Die Interessenten sollten ihre Scheu verlieren und sich bemühen, sich in die neue Gesellschaft einzugliedern. Eine sehr positive Schritt ist die Empfehlung, dass Leute kommen, die sich schon kennen, zum Beispiel mit einem Freund oder einer Freundin. Die Trainer können die Senioren auch dadurch motivieren, dass die zu zweit kommenden Senioren bestimmte Preisermäßigungen bekommen.

Zum Schluss ist zu bemerken, vor allem im Zusammenhang mit neuen Forschungen auf dem Gebiet der Neuropsychologie, dass wir zwar über die physische und psychische Seite sprechen, aber in der Wirklichkeit reden wir bloß über zwei Seiten einer absoluten Einheit. Ich habe Neuropsychologie erwähnt, das ist Wissenschaft, die eigentlich sehr materialistisch davon ausgeht, dass das Gehirn und sein Mechanismus und die von ihm produzierten Stoffe, wie zum Beispiel verschiedene Endorfine, Serotonine und Dopamine, unsere Psyche mehr beeinflussen als wir mit unserem Willen. Wir wollen somit die psychologischen Aspekte der Erziehung, Bildung und sozialen Eingliederung nicht unterschätzen, aber der Zusammenhang ist oftmals so deutlich, dass es sich um die absolute Einheit der Seele und des Körpers handelt. Es ergibt sich daraus für die Trainer, dass sie die Turner davon überzeugen sollten, dass sie durch die Übung nicht nur ein gutes Gefühl gewinnen, für sich etwas gemacht zu haben, aber auch dass sie nach der Übung mit erhöhtem Spiegel verschiedener Endorfine, Dopamine u.ä. die Stunde verlassen und somit ihre Psyche eine viel bessere Kondition gewinnt, verglichen mit der Einnahme von Medikamenten.