



Jürg Wilhelm, 1957, ist Gründer und Inhaber des institute for excellence. Er hat langjährige Erfahrung als Coach, NLP-Trainer und Prozessberater und arbeitet für nationale und internationale Firmen in der Schweiz, in Europa und in den USA.

Seit vielen Jahren begleitet er Organisationen und Menschen in Veränderungsprozessen und hilft mit seinem Wissen anspruchsvolle Ziele zu erreichen und komplexe Aufgaben zu lösen. Er ist überall dort gefragt, wo Menschen ihre Leistung und ihren Erfolg fördern wollen.

Zusammen mit der SAFS entwickelte er den Lehrgang zum diplomierten Life-Coach, der ab Februar 2006 angeboten wird.

Weitere Informationen zum Autor bei www.ife-web.com, info@ife-web.com oder telefon +41 71 870 07 11.

Ausbildung zum Life-Coach

Die Ausbildung zum diplomierten Life-Coach und zertifizierten NLP-Practitioner DVNLP dauert 18 Tage. Die Teilnehmenden erwerben wirksame Coachingtechniken und lernen, wie sie das Beste in sich und anderen wecken. Pro Jahr werden nur zwei Lehrgänge angeboten, die über die SAFS buchbar sind. Weitere Informationen bei der SAFS: www.safs.com, Telefon +41 1 404 50 70

Gruppenfitness

– mehr als die Summe seiner Teile?

Schwitzende Körper, dröhnende Musik, ein laut schreiender Instruktor – gestählt vom täglichen Training. Scheinbar unkoordinierte Bewegungen von einem Dutzend und mehr Menschen auf kleinstem Raum. Menschen, die verzweifelt und oft ergebnislos versuchen, den vorgegebenen Takt, die Bewegungsmuster und die Atmung zu sortieren.
- Eine Anfängergruppe in der Aerobicstunde.

Szenenwechsel in Raum und Zeit

Es ist tiefer Winter im Jahr 1665. Der holländische Physiker Christiaan Huygens muss mehrere Tage das Bett hüten. Fieber, Schwitzen, Langeweile. Von Bewegung keine Spur. Stundenlanges Starren auf die gegenüberliegende Wand, an der zwei Pendeluhrn eng nebeneinander hängen. Sie befinden sich in völligem Einklang. Ihre Pendel schwingen ohne die geringste Abweichung miteinander im Takt.

Fasziniert beobachtet Huygens diesen Pendelsynchronismus. Er steht auf und hält die eine Uhr an. Nach einiger Zeit lässt er los; der Rhythmus ist gestört. Doch nach einer halben Stunde ist die Schwingung bereits wieder synchron. Auch nach mehreren, willkürlichen Störungen kehren die Pendeluhrn stets zur Übereinstimmung zurück. Sie schienen einem unsichtbaren, aber wirksamen Gesetz zu folgen.

Drehte der Physiker jedoch die Pendeluhrn um 90 Grad zueinander oder vergrösserte er den Abstand der beiden Chronometer um mehr als 180 cm, verschwand dieser Synchronismuseffekt.

Welcher Kontrast zu unserer Szene im nahen Fitnesscenter, wo andere Gesetze zu herrschen scheinen.

Wirklich? Wir werden sehen. Aber – was bei Pendeluhrn unter bestimmten Bedingungen im Sinne eines Naturgesetzes unweigerlich auftritt, gilt es bei der Gruppenfitness erst einmal herzustellen. Denn damit das Gruppentraining seine optimale Wirkung entfaltet, ist die Synchronität der Teilnehmeraktivitäten einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren. Aber, wie synchronisieren wir die Teilnehmer? Und – worauf kommt es sonst noch an?

Ein kleiner Ausflug in die Systemtheorie

Das Gesetz, das hinter der Synchronität der Pendeluhrn steht, ist das Gesetz der Selbstorganisation. In sozialen Systemen lässt sich beobachten, wie Ordnung – unabhängig von den Handlungen eines Organisators – aus dem System heraus selbst entsteht. Diese Erscheinung wird als Selbstorganisation bezeichnet.

Die in selbstorganisierenden Systemen herrschende Ordnung ist nun nicht einfach das Resultat eines gestaltenden Teils. Mit anderen Worten: Der Instruktor hat über die Anweisungen einen beschränkten, oft auch einen beschränkenden Einfluss auf das Resultat, das in der Gruppe entsteht.

Diese Ordnung entsteht vielmehr ganzheitlich, durch die Interaktionen aller Systemteile, also aller beteiligten Leute. Ordnung bedeutet Gesetzmässigkeit, die uns Menschen erlaubt, Fehlendes zu erkennen oder zu errahnen und zu ergänzen; ist also ein wichtiges Element des Lernens.

Ordnung durch Selbstorganisation kann also weder bewusst hergestellt, noch gewollt verhindert werden. Aber wir können diesen natürlichen Prozess mit unserem Verhalten – sei es im Gruppenfitness, in der Familie oder im Unternehmen – behindern oder fördern.

Die fördernden Elemente zu erkennen und einzusetzen und die behindernden Faktoren bewusst zu vermeiden, fördert die Geschwindigkeit und den Erfolg des Lernprozesses. Bewusstheit über diese Faktoren sowie die Fähigkeit gezielter Interventionen zur wirksamen Unterstützung des Lernerlebnisses gehören damit idealerweise zum Repertoire eines Gruppenfitness-Instruktors.

Erfolgsfaktoren des Lernens

Lernen geschieht häufig vom Bewusstsein entkoppelt, damit absichts- und anstrengungslos. Lernen ist die Erfahrung im Tun.

Dieses Tun basiert wirksam auf dem Nachahmen von jemandem, der etwas, was ich auch gerne tun oder können würde, besonders gut kann. In einem Interview haben 14- bis 16-jährige Hip-Hoper ihre Meinung zum Thema Lernen so ausgedrückt:

- Lernen muss Praxis sein, nicht Theorie.
- Lernen ist gegenseitig, alle haben einander etwas zu bieten.
- Gelingen wird gelobt, Fehler werden ignoriert – der Fehlende realisiert meist selbst was misslungen ist und schaut nun den andern umso genauer zu.
- Lernen erfolgt bei Teenagern nicht anders als beim Kleinkind und bei Erwachsenen: Im Grunde nur freiwillig.

Dieses Lernkonzept, das sich wie ein Gegenentwurf zur schulischen Realität anhört, ist beeindruckend – und zutreffend.

Um zum Beispiel ungewohnte Bewegungsabläufe (wie beim Hip-Hopen oder im Aerobic) zu lernen, braucht es neben dem Willen, das lernen zu wollen, auch schnelle, erste Erfolgserlebnisse. Ansonsten ist der Drop-out nach einer oder wenigen Lektionen vorprogrammiert. Erfolgserlebnisse verschaffen Optimismus, Selbstbewusstsein und Begeisterung. Das ist wiederum die Basis dafür, durchzuhalten. Umgekehrt führen Misserfolge schnell zu einem Lernpessimismus, geringem Selbstvertrauen, einer Schwächung der Persönlichkeit und einer Verstärkung des Misserfolgs durch dessen Wiederholung. Der Kunde ist frustriert und häufig für das Center verloren.

Anforderungen an die Gruppe und den Unterricht

Im Gruppentraining ist es wichtig, dass die Trainingsbelastungen trotz einheitlichen Trainingsanweisungen individualisiert werden können. Aus diesem Grund muss das Gruppentrainingsangebot nicht nur bezüglich der Angebotsart (Musik/Choreographie/Bewegungsart) sondern auch bezüglich Leistungsniveau differenziert werden.

Auch ist eine standardisierte Methode für die Zuweisung der Kunden zum richtigen Leistungsniveau erforderlich. Allzu heterogen zusammengesetzte Gruppen führen dazu, dass sich die Fortgeschrittenen gebremst und die

Anfänger überfordert fühlen. Beides verursacht Motivationsverluste. Das oft gebrauchte Argument, dass homogen zusammengestellte Gruppen zu klein sind und der damit verbundene Traineraufwand zu gross ist, führt mit Garantie dazu, dass sich das Center in naher Zukunft keine Gedanken über die Gruppengrösse mehr machen muss, weil es keine Gruppen mehr gibt.

Anforderungen an den Trainer

Aus dem bisher Gesagten zeigt sich, dass es wenig nützlich ist, wenn Leute mit einem gestählten Body, aber geringer Menschenkenntnis und wenig didaktischem Geschick den Unterricht gestalten. InstruktorInnen und Instruktoressen, die wie Narziss in der griechischen Mythologie in ihr eigenes Spiegelbild, ihre Musik und ihre Bewegungen verliebt sind, vermögen zwar zu beeindrucken, behindern aber den Lernerfolg. Sie setzen nicht nur eine, für die anderen kaum erreichbare Messlatte, was schon zu Beginn einen motivationsdämpfenden Effekt hat, sondern überfordern die Menschen auch über die Komplexität und, oder Geschwindigkeit der Bewegung. Der Trainer muss erkennen, dass nicht seine Bewegungsperformance, sondern jene der Teilnehmer/innen wichtig ist.

Der Gruppentrainer muss zudem wissen, dass für die Teilnehmer/innen letztlich die Eigenmotivation und nicht die Fremdmotivation entscheidend ist. Und er muss alles daran setzen, dass die Teilnehmer/innen letztlich nicht wegen ihm, sondern wegen ihrer ganz persönlichen Ziele ins Gruppentraining kommen, die er als Trainer möglichst wirksam unterstützt.

Und der Trainer muss in der Gruppe Fehlbelastungen erkennen und korrigieren können – und dies trotz eigener Bewegung.

Diese Anforderungen zeigen, dass neben dem Einsatz einer gereiften Persönlichkeit als Trainerin oder Trainer die fachliche Kompetenz in Methodik und Didaktik, die soziale Kompetenz sowie die Fähigkeit, Interventionen in der Gruppe sowie bei jedem Einzelnen bewusst und gezielt zu gestalten, für den Erfolg entscheidend sind. Und zwar für das Lernen, den Spass, das Ergebnis sowie für den zufriedenen Kunden, der dem Center auch morgen noch das Geld bringt, weil es ihm was bringt, mehrmals wöchentlich ins Center und so vorwärts zu kommen.

Schlussfolgerungen

Die Fitnessindustrie befindet sich in mannigfaltiger Hinsicht im Umbruch. Die Differenzierung über die Angebote (Strukturqualität) wird immer schwieriger und teurer. Eine Unterscheidung über den Preis führt zu einem vernichtenden Wettbewerb, welchen nur die ganz grossen Center mit viel finanzieller Substanz überleben können. Die entscheidenden Wettbewerbsfaktoren sind heute und in der Zukunft die Prozess- und die Ergebnisqualität, mit denen sich die Center differenzieren müssen. Das bedingt eine Verlagerung der Investitionen von den Geräten in die Menschen, welche den Prozess im Center gestalten und damit das Ergebnis beeinflussen. Die fachliche Ausbildung muss sich zunehmend Hand in Hand mit der Befähigung entwickeln, Menschen in ihren Grundbedürfnissen zu erfassen, zu befriedigen und auch gezielt in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Die bisher entwickelten, primär fachlichen Kompetenzen, reichen nicht aus, die Zukunft und den Erfolg in den Centern zu gestalten. ◆

