



Marion Sulprizio · Jens Kleinert *Hrsg.*

Sport in der Schwangerschaft

Leitfaden
für die geburtshilfliche
und gynäkologische Beratung

 Springer

Sport in der Schwangerschaft

Marion Sulprizio

Jens Kleinert

Hrsg.

Sport in der Schwangerschaft

Leitfaden für die geburtshilfliche und
gynäkologische Beratung

Mit 17 Abbildungen

Herausgeber

Marion Sulprizio
Psychologisches Institut
Deutsche Sporthochschule Köln
Köln, Deutschland

Jens Kleinert
Psychologisches Institut
Deutsche Sporthochschule Köln
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-48759-4 ISBN 978-3-662-48760-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-48760-0

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Ilike / Fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Vorwort

Dieser Leitfaden versteht sich auf der einen Seite als Lesebuch zur – wie wir finden – spannenden Thematik „Sport und Schwangerschaft“, aber auch als Nachschlagewerk, wenn spezifische Inhalte vertieft werden sollen. Dazu ist es nicht zwingend notwendig, das ganze Buch durchzulesen, bevor Ihre Beratung davon profitieren kann. Vielmehr können die einzelnen Kapitel auch in ihren Teilaussagen dazu dienen, die zu beratenden Frauen systematisch und individuell mit Informationen zu versorgen und Schwangere oder Mütter zum Sporttreiben zu ermutigen.

Mit Hilfe der Marginalien (d. h. Randbemerkungen) gelingt es, wesentliche Botschaften „auf den ersten Blick“ zu sichten. Bei Interesse kann dann der jeweils dazu gehörende Abschnitt oder Absatz detailliert gelesen werden. Somit kann der Leser zunächst „quer“ lesen, um sich einen Überblick zu verschaffen, und bei Bedarf dann vertiefend lesen. Hiermit wollen wir der Tatsache Rechnung tragen, dass die verfügbare Zeit für das berufsbegleitende Selbststudium immer knapper wird.

Auch das systematisierte Inhaltsverzeichnis des Buches gibt einen Überblick über die Inhalte; ergänzt durch das umfangreiche Stichwortregister im Anhang dieses Buches ergeben sich so weitere Wege, bei konkreten Fragen und Herausforderungen der beruflichen Praxis hilfreiche Kapitel oder Passagen im Buch schnell aufzufinden.

Als Herausgeber freuen wir uns, mit diesem Leitfaden ein wichtiges Werk zur Information rund um das Thema „Sport und Schwangerschaft“ geben zu können und einen Beitrag zur optimalen Beratung und Betreuung von Schwangeren und Müttern zu leisten; einen Beitrag, der dazu führen soll, dass mehr Schwangere und Mütter von den Vorzügen und positiven Effekten von Sport profitieren.

**Marion Sulprizio und
Jens Kleinert**

Die Herausgeber



▣ **Abb. 1.1** ((Hrsg. Sulprizio))

Marion Sulprizio

Deutsche Sporthochschule Köln, ist Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie und Leiterin sowie Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Sport und Schwangerschaft“. Sie bietet sportpsychologisches Coaching für zahlreiche Athletinnen und Athleten an und leitet das Online-Coaching-Portal für Schwangere und Mütter, die sportlich aktiv sein wollen.



▣ **Abb. 1.2** ((Hrsg. Kleinert))

Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert

Deutsche Sporthochschule Köln, ist Arzt, Diplom-Sportlehrer und Leiter des Psychologischen Instituts. Seine Forschungsschwerpunkte Motivation und psychische Gesundheit bringt er seit über 10 Jahren in das Thema Sport und Schwangerschaft ein. Zentrales Anliegen hierbei ist der Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Praxis von Coaching und Beratung.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	<i>M. Sulprizio, J. Kleinert</i>	
1.1	Hintergrund und Buchidee	2
1.2	Autorengruppe und Ziel	2
	Literatur	4
I	Grundlagen	
2	Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching	7
	<i>J. Kleinert, M. Sulprizio</i>	
2.1	Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch	8
2.2	Ziel und Absicht – zentrale Merkmale der Beratungs- oder Betreuungshandlung	10
2.3	Die Beratungs- und Betreuungssituation – mal hilfreich, mal hinderlich	11
2.4	Beratungs- und Betreuungskompetenzen – Basis für erfolgreiche Arbeit	12
2.5	Vertrauen – Basis für eine gute Betreuungsbeziehung	14
	Literatur	16
3	Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft	19
	<i>J. Kleinert, M. Sulprizio</i>	
3.1	Die Ausgangssituation – betreuungsrelevante körperliche und psychische Bedingungen	21
3.2	Grundlegende Regeln der Sportberatung und -betreuung in und nach der Schwangerschaft	24
3.3	Der Coaching-Cycle – Phasen der Verhaltensänderung in der sport- und bewegungsorientierten Beratung und Betreuung	26
3.4	Organisation der Beratung und Betreuung	33
	Literatur	34
4	Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft	35
	<i>M. Sulprizio, J. Kleinert, R. Löw</i>	
4.1	Einleitung	36
4.2	Historie und Entwicklung des Online-Coaching	36
4.3	Inhaltsspektrum des Online-Coachings	37
4.4	Prozedere des Online-Coachings	38
4.5	Evaluation und Nachbetrachtung der einzelnen Beratungen	41
4.6	Vor- und Nachteile der internetgestützten Bewegungsberatung	42
	Literatur	44

II Effekte von Sport

5	Effekte von Sport in und nach der Schwangerschaft	47
	<i>M. Sulprizio, C. Velde, U. Korsten-Reck R. Löw, V. Mechery, J. Kleinert,</i>	
5.1	Physiologische Effekte	48
5.2	Psychische Effekte	53
	Literatur	58
6	Kontraindikationen von Sportaktivität in der Schwangerschaft	63
	<i>U. Korsten-Reck, C. Velde, M. Sulprizio</i>	
6.1	Einleitung	64
6.2	Leitlinienempfehlungen	64
6.3	Absolute und relative Kontraindikationen	65
6.4	Warnsignale	66
	Literatur	66

III Praxis

7	Trainingsempfehlungen zum Sport in und nach der Schwangerschaft	69
	<i>M. Sulprizio, R. Löw, B. Schulte-Frei, L. Jäger (unter Mitarbeit von M. Ebberts; Hebamme)</i>	
7.1	Einleitung	70
7.2	Zielstellung und ärztliche Abklärung	70
7.3	Intensität und Steuerung	70
7.4	Umfang und Trainingshäufigkeit	72
7.5	Geeignete Sportarten	73
7.6	Empfehlungen für Einsteigerinnen	76
7.7	Empfehlungen für Freizeit-/Breitensportlerinnen	77
7.8	Empfehlungen für Leistungssportlerinnen	77
7.9	Empfehlungen zum Sport nach der Schwangerschaft	78
	Literatur	80

IV Ausgewählte Themen zu Sport und Schwangerschaft

8	Beckenboden	83
	<i>B. Schulte-Frei, L. Jäger (unter Mitarbeit von A. Landmesser; Physiotherapeutin)</i>	
8.1	Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	84
8.2	Einfluss von Sport und Bewegung auf den Beckenboden	89
8.3	Thema Beckenboden – Sport – Schwangerschaft	96
8.4	Physiotherapie für den Beckenboden	110
	Literatur	114
9	Prävention und Therapie der Adipositas und schwangerschaftsbedingter Erkrankungen durch Sport	121
	<i>U. Korsten-Reck, K. Röttger</i>	
9.1	Einleitung	122
9.2	Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft	122

9.3	Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention schwangerschaftsbedingter Erkrankungen	124
	Literatur	136
10	„9+12 Gemeinsam gesund“ – Frühkindliche Prävention durch einheitliche Beratungen zu Ernährung und Bewegung im Rahmen der Mutterschafts- und Kindervorsorgeuntersuchungen	141
	<i>U. Korsten-Reck, C. Wäscher</i>	
10.1	Einleitung	142
10.2	Wissenschaftlicher Hintergrund	142
10.3	Metabolische Programmierung	143
10.4	Prä- und postnatale Bewegung der (werdenden) Mutter	143
10.5	Das 1. Lebensjahr	144
10.6	Das Konzept von „9+12“	145
	Literatur	157
	Serviceteil	161
	Anhang: Take Home Messages	162
	Stichwortverzeichnis	166

Autorenverzeichnis

Jäger, Lars

Hochschule Fresenius
Fachbereich Gesundheit
Im Mediapark 4d
50670 Köln
lars.jaeger@hs-fresenius.de

Kleinert, Jens, Univ.-Prof. Dr.

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Kleinert@dshs-koeln.de

Korsten-Reck, Ulrike, Prof. Dr. med.

Universitätsklinikum Freiburg
Institut für Bewegungs- und Arbeitsmedizin
Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg
ulrike.korsten-reck@uniklinik-freiburg.de

Löw, Ronja

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
ronja-loew@t-online.de

Mechery, Vinod

Gynäkologische Praxis
Herzog-Wilhelm-Str. 16-18
52511 Geilenkirchen
vmechery@googlemail.com

Röttger, Katrin, Dr.

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
Schwarzwaldstr. 175
79117 Freiburg
katrin.roettger@sport.uni-freiburg.de

Schulte-Frei, Birgit, Prof. Dr.

Hochschule Fresenius
Fachbereich Gesundheit
Im Mediapark 4d
50670 Köln
Schulte-Frei@Hs-Fresenius.de

Sulprizio, Marion

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
sulprizio@dshs-koeln.de

Velde, Claudia, Dr.

Gemeinschaftspraxis
Hauptstraße 135
50226 Frechen
cvelde@gmx.de

Wäscher, Cornelia

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)
Wallstraße 65
10179 Berlin
c.waescher@pebonline.de

Einleitung

M. Sulprizio, J. Kleinert

1.1 Hintergrund und Buchidee – 2

1.2 Autorengruppe und Ziel – 2

1.2.1 Zielgruppe – 3

1.2.2 Buchstruktur – 3

Literatur – 4

1.1 Hintergrund und Buchidee

Das körperliche und psychische Wohlbefinden der Frau steht zentral für den positiven Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit dem „neuen“ Familienmitglied – das ist unumstritten. Weniger beachtet wird, dass Sport und körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit leisten. Dabei profitieren die Frauen körperlich, psychisch und sozial, und auch für das Baby ergeben sich positive Effekte.

Dennoch treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als üblich, oder sie hören sogar ganz mit ihrer Sportaktivität auf. Dies liegt an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung, ob und in welcher Form Sporttreiben in und nach der Schwangerschaft erlaubt oder empfehlenswert ist.

Die behandelnden Gynäkologen¹ oder die betreuenden Hebammen könnten diesem Mangel vorbeugen, aber sie empfehlen immer noch zu selten Sport (Entin u. Munhall 2006), denn auch bei diesen Experten herrschen häufig Unsicherheiten oder Informationsmangel; die Betreuer sind möglicherweise zu wenig geschult in dieser Thematik und klammern das Thema der Sportberatung lieber aus.

Hin und wieder ist ihr Know-how aber auch nicht auf dem aktuellsten Stand. Ein Beispiel: So fanden Entin u. Munhall (2006) in einer Befragung von amerikanischen Gynäkologinnen und Gynäkologen heraus, dass zwar recht häufig zu Ausdauersport in der Schwangerschaft geraten wird, Krafttraining aber eher verboten wird. Dies ist vor dem Hintergrund neuester Untersuchungen (Hutter 2013; Artal u. O’Toole 2003; Royal College of Obstetricians and Gynaecologists – RCOG 2006, Wolfe u. Davies 2003) aber nicht notwendig – im Gegenteil: Krafttraining kann durchaus zum optimalen Sportprogramm in der Schwangerschaft gehören. So wie in diesem Fall geht es häufig weniger um das Verbot von Aktivität, sondern darum, Trainingsbedingungen angemessen zu gestalten. Aber wie?

Derartige Fragen werden im vorliegenden Leitfaden umfassend beantwortet. Somit bietet das Buch eine solide Basis für Hintergründe und Vorgehensweisen in der Beratung zur Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft. Neben der Aktualisierung des Fachwissens geht es den Autoren auch um die richtige Beratungsform und Motivierung der Schwangeren und schließlich um eine Konkretisierung von Empfehlungen.

1.2 Autorengruppe und Ziel

Der Arbeitskreis „Sport und Schwangerschaft“, der 2009 an der Deutschen Sporthochschule Köln gegründet wurde, besteht aus Experten der Arbeitsfelder Sportwissenschaft, Gynäkologie und Geburtshilfe,

Sport ist für Wohlbefinden und Gesundheit in und nach der Schwangerschaft wichtig.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch überwiegend das generische Maskulinum. Dies impliziert immer beide Formen, schließt also die weibliche Form mit ein.

Sportmedizin, Psychologie und Physiotherapie. Diese haben sich zum Ziel gesetzt, für das Thema Sport in und nach der Schwangerschaft eine größere Akzeptanz zu schaffen und mit alten Vorurteilen vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Erkenntnisse „aufzuräumen“.

Für das vorliegende Buch wurden die Arbeitskreismitglieder durch renommierte und praktisch tätige Autoren ergänzt, die besonders in den Praxiskapiteln des Buches wertvolle Hinweise und Empfehlungen zum Sport in und nach der Schwangerschaft geben. Hierdurch bietet dieser Leitfaden dem Leser eine Handlungshilfe für die Inhalte und die Durchführung der Beratung und Betreuung von Frauen, die in oder nach der Schwangerschaft zur Sportaktivität ermutigt werden sollen.

1.2.1 Zielgruppe

Die Zielgruppe des Buches sind Gynäkologen, Hebammen oder sonstige Multiplikatoren wie z. B. Sportwissenschaftler, auf Sport und Schwangerschaft spezialisierte Übungsleiter oder Sportmediziner, die sich mit der Beratung und Betreuung zum Thema „Sport in und nach der Schwangerschaft“ differenzierter auseinandersetzen wollen und sich bereits von der ersten Beratung an auf ein fundiertes Wissen stützen möchten, um Frauen optimal zu betreuen, zu beraten oder zu begleiten.

Auch wenn unterschiedliche Zielgruppen mit unterschiedlichen Kenntnissen zu diesem Buch greifen, wird für alle ein „Erkenntnisgewinn“ möglich sein.

1.2.2 Buchstruktur

Dieses Buch ist in drei größere Inhaltsbereiche gegliedert.

- In Teil I werden beratungsmethodische Grundlagen und Prinzipien von sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft umfassend dargestellt. Die psychologische und edukative Form von Kommunikation spielt eine entscheidende Rolle bei der Beratung zur Sportaktivität in und nach der Schwangerschaft. Die Motivation, mit der Sport durchgeführt wird, hängt zu einem wesentlichen Teil von der motivierenden Beratung des Gynäkologen, der Hebamme oder des Beraters ab.
- Im Teil II werden die Effekte von Sport in und nach der Schwangerschaft aus physiologischer und psychologischer Perspektive beschrieben, denn für den Berater ist ein solches Basiswissen unerlässlich, um Ziel, Zweck und Sinn von Sportaktivität zu verstehen und diese für die Schwangere überzeugend darstellen zu können. Gleiches gilt für das Wissen um Kontraindikationen und sonstige Risiken von Sportaktivität.
- Im Teil III geht es um Praxisthemen, die besonders bedeutsam im Zusammenhang mit der Beratung zur Sportaktivität in und

nach der Schwangerschaft sind. Neben konkreten Trainingsempfehlungen, die verschiedenste Zielgruppen (z. B. Leistungssportlerinnen, aber auch Sporteinsteigerinnen) zur Sportaktivität anregen sollen, kommt dem Thema Beckenboden eine besondere Aufmerksamkeit zu, denn Sport kann einen wertvollen Beitrag zur Stärkung des Beckenbodens leisten, birgt aber auch enorme Risiken wie z. B. Inkontinenz bei Fehldosierung.

- Auch bei der schwangerschaftsbezogenen Adipositasprävention stellt Sportaktivität eine wichtige Ressource dar, denn von Übergewicht sind ca. 35% Prozent aller Frauen in Deutschland betroffen. Gerade die Schwangerschaft kann eine sensible Phase zur Lebensstiländerung darstellen, und Sportaktivität in der Schwangerschaft trägt nicht nur zum Wohlbefinden der Mutter, sondern ebenfalls präventiv zur Vermeidung von Übergewicht beim Baby bei.

Literatur

- Artal R, O'Toole M (2003) Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med* 37 (1): 6–12
- Entin PL, Munhall KM (2006) Recommendations regarding exercise during pregnancy made by private/small group practice obstetricians in the USA. *J Sports Sci Med* 5 (3): 449–458
- Hutter S (2013) Sport und Schwangerschaft: Das richtige Maß. *Gynäkologe* 46 (5): 320–324
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists – RCOG (2006) Exercise in pregnancy: RCOG Statement No. 4. Setting standards to improve women's health
- Wolfe LA, Davies GAL (2003) Canadian Guidelines for Exercise in Pregnancy. *Clin Obstet Gynecol* 46 (2):488–495

Grundlagen

- Kapitel 2** **Grundlagen von Beratung, Betreuung
und Coaching – 7**
J. Kleinert, M. Sulprizio
- Kapitel 3** **Prinzipien sportbezogener Beratung und Betreuung
in und nach der Schwangerschaft – 19**
J. Kleinert, M. Sulprizio
- Kapitel 4** **Online-basierte Beratung zu Sportaktivität in
und nach der Schwangerschaft – 35**
M. Sulprizio, J. Kleinert, R. Löw

Grundlagen von Beratung, Betreuung und Coaching

J. Kleinert, M. Sulprizio

- 2.1 Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch – 8
 - 2.2 Ziel und Absicht – zentrale Merkmale der Beratungs- oder Betreuungshandlung – 10
 - 2.3 Die Beratungs- und Betreuungssituation – mal hilfreich, mal hinderlich – 11
 - 2.4 Beratungs- und Betreuungskompetenzen – Basis für erfolgreiche Arbeit – 12
 - 2.5 Vertrauen – Basis für eine gute Betreuungsbeziehung – 14
- Literatur – 16

Es existieren keine einheitlichen Definitionen.

Beratung beinhaltet die Autonomie des Ratsuchenden.

Betreuen heißt Lösungsansätze zu entwickeln und zu kontrollieren.

Coachingbegriff betont den Trainingscharakter einer Betreuung.

2.1 Beratung, Betreuung, Coaching – ein Klärungsversuch

Beratung, Betreuung, Coaching: Teils werden diese Begriffe synonym verwendet, teils mit austauschbaren Definitionen verbunden – eine einheitliche Sichtweise findet sich weder in der Praxis noch in der Fachliteratur.

Umso wichtiger ist es, dass kurz umschrieben wird, wie diese Begrifflichkeiten im vorliegenden Band ein- und zugeordnet werden. Wir gehen dabei von einem möglichst alltagsnahen Konzept dieser Begriffe aus und versuchen trotzdem klar und eindeutig, d. h. wissenschaftlich zu bleiben.

Beratung Beratung bedeutet im engeren Sinne, jemandem einen Rat, üblicherweise eine hilfreiche Information oder Empfehlung zu geben (Frommann et al. 1976). Ethymologisch zeigt sich bereits hier ein für das Thema dieses Buches interessanter impliziter Punkt, nämlich die Freiwilligkeit in der Annahme eines Rates. Im Gegensatz zu einer Weisung oder einem Befehl sind Ratschläge immer mit der freien Entscheidung verbunden, sie anzunehmen oder nicht (Kaiser u. Seel 1981).

Ein Berater sollte daher niemals erwarten, dass der Empfehlung (dem Rat) auch gefolgt wird. Dieses Prinzip der Autonomie des Ratsuchenden ist ein Grundbestandteil jeder Beratungssituation und sollte auch immer explizit angesprochen werden.

Betreuung Beratungen und Betreuungen unterscheiden sich insbesondere qualitativ und in der Folge teils auch quantitativ. So beinhaltet der Begriff Betreuung immer auch das Feedback der betreuten Person über Erfahrungen mit Lösungsversuchen einer Problemlage. Beispielsweise würde eine betreute Person versuchen, mit den Hilfestellungen und Ratschlägen eine bestimmte Schwierigkeit zu bewältigen und bei einem weiteren Kontakt mit dem Betreuer die Erfahrungen besprechen. Betreuungen können daher per se nie einmalig sein, während eine Beratung sich unter Umständen auf eine einmalige Empfehlung oder Hilfestellung beschränken kann; so z. B. wenn über ein Internetportal eine bestimmte Frage zwar fundiert und fachmännisch, aber nur einmalig beantwortet wird.

Dieser Lesart nach sind Beratungen immer Teilprozesse von Betreuungen, denn eine Betreuung ohne Informierung, Aufklärung, Ratschlag oder Hilfestellung ist wohl nicht denkbar. Allerdings müssen Beratungen (z. B. Aufklärungen oder Ratschläge) nicht zwingend eine Diagnose bzw. Analyse oder einer Kontrolle oder Besprechungen von Lösungsversuchen beinhalten (so wie es bei Betreuungen üblich ist).

Coaching Inhalte oder Abläufe im Coaching, als dritter Begriff, unterscheiden sich letztlich nicht von Betreuungen. Allerdings betont der Coachingbegriff noch stärker als der Begriff Beratung den Übungs- und

Trainingscharakter der Zusammenarbeit von Betreuer (Coach) und Hilfesuchenden (Coachee).

Es ist nämlich nicht davon auszugehen, dass eine einmalige Verhaltensänderung unmittelbar zur Lösung eines Problems führt. Stattdessen müssen neue Denk- und Verhaltensmuster geübt (d. h. „trainiert“) werden, bis die Hilfesuchende den Lösungsansatz beherrscht. Beispielsweise führt die Empfehlung eines bestimmten Bewegungsprogramms noch lange nicht dazu, dass dieses Programm auch umgesetzt wird, selbst dann nicht, wenn die Probleme erkannt werden, welche die regelmäßige Aktivität verhindern („Barrieren“). Vielmehr muss immer wieder geübt werden, wie diese Probleme im Alltag bewältigt werden.

Training bedeutet hier also das Einüben, Lernen und Automatisieren von Verhaltensweisen zur Bewältigung einer schwierigen Situation. Bei solchen Trainings muss der Coach (oder der Betreuer) nicht zwingend anwesend sein. Das Üben kann und soll durchaus selbstgesteuert stattfinden, insbesondere, wenn es um Alltagssituationen geht.

Mehr als der Begriff Betreuung verweist die Bezeichnung Coaching auch auf die Professionalität der Arbeit. Während gerade im Alltag „Betreuung“ mit keiner spezifischen Qualifikation verbunden wird, erwartet man typischerweise vom „Coach“ eine spezifische Ausbildung.

Dies mag der Grund dafür sein, dass in der Praxis viele Anbieter sich lieber als „Coach“ denn als „Betreuer“ bezeichnen. Faktisch ist jedoch auch bei einem professionellen Betreuer oder auch Berater Expertise oder eine bestimmte Qualifikation zu erwarten.

„Coaching“ suggeriert
fälschlicherweise mehr
Professionalität als „Betreuung“.

Der Praxisblick

Sportbezogene Beratung oder Coaching? Was trifft in der Gynäkologie oder Geburtshilfe zu?

Das Spektrum der sport- und bewegungsbezogenen Beratungs- und Betreuungsarbeit bei Schwangeren (oder post partu) ist groß. Es reicht von der Weitergabe allgemeiner Informationen bis hin zur intensiven und wiederholten Betreuung der Schwangeren im Umgang mit speziellen sportlichen Aktivitäten und individuellen Fragestellungen. Welche Arbeitsweise aus diesem Spektrum gewählt wird, hängt sowohl vom Betreuer ab als auch von den Möglichkeiten. Auf Seiten des Betreuers ist einerseits die Selbstsicht wichtig („Wie weit geht meine Aufgabe in der Sport- und Bewegungsberatung oder -betreuung als Gynäkologe, Geburtshelfer oder Hebamme?“), andererseits ist die realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten wichtig („Habe ich das sport- und bewegungsbezogene Wissen und die Erfahrungen für eine intensive Betreuung von Sportaktivitäten einer Schwangeren?“). Bezogen auf die eigenen Coaching- und Beratungsfähigkeiten und die sportfachlichen Kompetenzen sollten immer auch Weiterbildungen in Erwägung gezogen werden.