

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 10

Artikel: Ausdauertraining im Aebi-Hus

Autor: Lehmann, Anton

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992683>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 26.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Junioresport – Sport für Therapieanfänger

In den ersten drei Monaten müssen Therapieanfänger, genannt Junioren, zweimal wöchentlich am gemeinsamen Junioresport (Sport/Spiel und Schwimmen) teilnehmen. Damit wir uns gegenseitig ein wenig kennenlernen, mache ich, zusammen mit dem jeweiligen Kurskapitän, der selber auch Junior ist, mit jedem Junior ein Sportinterview. Ich möchte etwas hören über seine früheren Sportaktivitäten (insbesondere Schulsport, Vereinssport und Freizeitsport) sowie etwas erfahren über seine momentanen Interessen. Wir erzählen dem Neuen, was in den Sportstunden gemeinsam getan wird, was wir von ihm erwarten, und wünschen ihm einen guten Einstieg ins Aebi-Hus-Leben...

tig gestalteten Sportstunde. Spielen, üben, trainieren frei nach dem bewährten Motto

1 mal schwitzen

1 mal lachen

1 mal etwas lernen

= 1 mal trainieren

Wie lassen sich da Erfolge messen? Natürlich nicht einseitig nach erbrachten Wettkampfleistungen. Wenn sich nach fünf oder zehn Jahren Sportabstinenz beim Ex-Drogenabhängigen die Lust auf sportliche Bewegung wieder einstellt, wenn er/sie sich von Donnerstag zu Donnerstag auf die gemeinsame Sportstunde freut, dann sind das tolle Aufsteller, sprich Erfolgsindizien...

Für heute Abend zum Beispiel einigen wir uns schliesslich auf folgendes Programm: Die erste Hälfte besteht aus spielerischen Übungen zur Verbesserung der Raumorientierungsfähigkeit. In der zweiten Hälfte wird dann doch das Unihoc-Spiel durchgeführt, allerdings mit einigen vorbereitenden Übungen zu Beginn. Bruno und Walter werden sich wohl oder übel – schlecht und recht – am ersten Teil beteiligen, weil sie wissen, dass ihr Lieblingssport nicht aus dem Traktandum fällt. Allerdings müssen sie ein paar Regeln und Rituale akzeptieren, damit allzu hitzköpfigem Verhalten klare Grenzen gesetzt werden. Auch wir wollen fairen Sport!

Leiterverhalten: Vorbild? Vorbild!

Da ist einerseits der engagierte Leiter, der das sportliche Geschehen (rund um die Lektion) mit sicherer Hand heil durch alle Krisensituationen führt; andererseits ist da der gereizte und überstrapazierte Leiter, der jedes Fehlverhalten der Spieler als persönliche Bedrohung erlebt und darauf schnell mit repressiven Aktionen antwortet. Beide Leiter sind Vorbilder. Zerr(vor-)bilder. In der Praxis gibt es weder den total «coolen» noch den total «überforderten» Leiter. Gefragt sind Qualitäten wie Echtheit und Disponibilität und weitere mehr... Entscheidend ist mein Verhalten: Wie verhalte ich mich, wenn ein Junior nicht mitmachen will, wenn er während der Stunde aussteigt oder Teilaktivitäten verweigert und andere Mitspieler durch sein Verhalten beeinflusst? Gelingt es mir, dem Junioren nach harter Auseinandersetzung wieder offen zu begegnen? Bin ich nachtragend? Nehme ich jeden Junioren in seiner Eigenart ernst?

Noch einmal: Mein Verhalten als Leiter einer Sportgruppe mit Drogenabhängigen hat stets Vorbildcharakter. Wenn es mir mal an vorbildlichem Verhalten im positiven Sinne mangeln sollte, wirke ich eben als Negativ-Vorbild.

Ausdauertraining im Aebi-Hus

Anton Lehmann

Laufen

Gleich zu Beginn der zweijährigen stationären Therapie, in den obligatorischen Kursen Sport+Spiel und Schwimmen, legen wir viel Wert auf die Verbesserung der Kondition, im besonderen des Dauerleistungsvermögens. Besonders Laufen wurde seit etlichen Jahren zu einer Art Tradition.

Der konditionelle Wiederaufbau, der meist gleichzeitig eine Verbesserung des psychischen Befindens mit sich bringt, schafft wichtige Erfolgserlebnisse; er motiviert zum Weitermachen und zwar nicht nur im Bereich des Sportes.

Erfolgserfahrungen im Ausdauerbereich werden von den meisten Beteiligten eher mit lustvollem Erleben als mit qualvollem Abrackern assoziiert, obwohl Qualitäten wie Wille und Beharrlichkeit gefragt sind – nach einer langjährigen «Drogenkarriere» nur noch in verkümmertem Form vorhanden.

Dass ein **methodisch sorgfältiger Aufbau** wichtig ist, gilt auch für das Lauftraining im Aebi-Hus:

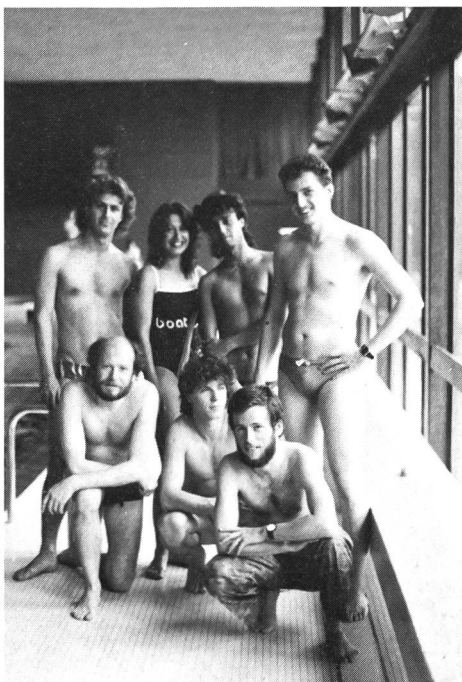
- langsam beginnen über «machbare» Distanzen
- zuerst die Laufdauer, beziehungsweise Laufdistanz verlängern
- erst später wird auch das Tempo erhöht
- wer eine Stunde ohne anzuhalten oder zu marschieren laufen kann, erhält die Möglichkeit, auch an offiziellen Laufveranstaltungen teilzunehmen.

Damit in enger Verbindung steht die **motivatorische Arbeit**:

- der Aebianer muss sich selber zum Ausgangspunkt nehmen: Ein Vergleich mit Markus Ryffel oder schon nur mit dem besten Aebianer wirkt eher demotivierend
- es ist reizvoll, sich regelmässig Selbsteinschätzungsaufgaben zu stellen wie zum Beispiel: «Heute bin ich in der Lage, 30 Minuten ohne Zwischenhalt zu laufen...»; oder «heute schaffe ich 3 Runden auf der Finnenbahn...»
- wer in einer Gruppe von eher passiven Leuten als einziger regelmässig läuft, wird leicht zum Sonderfall, sprich zum Exoten gestempelt
- es gibt oft hundert Gründe, nicht zu laufen. Allesamt verhindern sie, Laufen zur lieben Gewohnheit werden zu lassen. Sich ein paar Kurzformeln (als Motto, als Slogan) merken, um den inneren Argumenten der Bequemlichkeit im richtigen Zeitpunkt entgegenzutreten, wirkt manchmal Wunder. Beispiele?
 - «Laufe, staune, gute Laune»
 - «Laufen ist aktive Erholung»
 - «die ersten 5 km laufe ich für meinen Körper, die letzten 5 km für meine Seele»
- wer Laufen anbietet und propagiert, muss von seiner Sache überzeugt sein, das heisst selber Lauferfahrungen mitbringen oder noch besser, selber ein «angefressener» Läufer sein



- die Förderung der Jogging-Bewegung im Aebi-Hus geschieht mit typischen «Sport-für-Allen»-Aktionen, die Mitarbeiter und Aebianer zu regelmässigem Laufen animieren sollen. Während der Quartalsferien, wenn keine Kurse stattfinden, organisieren wir periodisch Projekte wie: «Laufträfts», «Mittagslauf für Übergewichtige und Frühlingssmüde», «Morgensjogging», «Wohngruppenjogging» usw. Diese regelmässigen Impulse tragen viel zum hausinternen Laufboom bei.



Seit mehreren Jahren beteiligen wir uns auch mit grosser Begeisterung an offiziellen Laufveranstaltungen. Wer die dreimonatige Juniorenzeit hinter sich hat, kann – meist gruppenweise – an traditionellen Läufen wie «Murten-Freiburg» und dem «Grand Prix von Bern» oder auch an kleineren Läufen wie dem «Frauenlauf» oder dem «Hungerlauf» der «World Runners» teilnehmen.

Für viele ist eine solche Wettkampfteilnahme Belohnung für das regelmässige Training; zusammen mit vielen Gleichgesinnten findet ein toller Leistungsvergleich statt.

Läufe wirken somit als Anreiz/Motivation, lösen zielorientiertes Trainieren aus und vermitteln schliesslich einzigartige Erlebnisse: Läuferfeste.

Schwimmprojekt

Vorletzten Winter führten wir, zusammen mit den beiden Ärzten und Schwimmtrainern Ewen A. Cameron und Jean-Pierre Monod vom Forschungsinstitut der ETS Magglingen, ein viermonatiges Schwimmprojekt durch.

Wir begannen mit sechs Teilnehmern, vier Männern und zwei Frauen, alle körperlich gesund und im Schnitt 25 Jahre alt. Nebst zwei bereits Ausdauer-«Angefressenen» gehörten zwei Teilnehmer zur Kategorie der eher Nicht-Sportler und zwei zur Kategorie der «Ballspieler-Typen». Letzteren, zwei beghnadeten «Tschuttern», kam jedoch öfters ihr allzu hitzköpfig-aufbrausendes Naturell in die Quere. Beide hielten nicht viel von Ausdauertraining. Wie im Artikel «Konstruktiver Umgang mit Aggressionen...» beschrieben, wollten wir wohl themenzentriert arbeiten (weiterhin miteinander Fussballspielen), aber gerade «Tschutter» für das Schwimmprojekt interessie-

ren, weil bekannt ist, dass Ausdauertraining vorteilhafte Auswirkungen auf einen weiteren «Konditionsfaktor» hat: Wille/Beharrlichkeit/Zielstrebigkeit.

Alle Teilnehmer verpflichteten sich, zweimal wöchentlich an einem einstündigen geleiteten Training teilzunehmen, einmal pro Monat ein 20 Minuten dauerndes Testschwimmen zu absolvieren und regelmässig ein Trainingsbuch mit Angaben der Belastungsgrössen und Bemerkungen zur allgemeinen Befindlichkeit zu führen. Die Trainings setzten sich aus Technik- und Ausdauertraining zusammen.

Motivationschwankungen einerseits und Probleme mit dem Aebi-Hus-internen Wochenplan andererseits kennzeichneten den Verlauf des Projektes:

- zwei Teilnehmer stiegen aus dem Projekt aus, weil sie die Therapie vorzeitig abbrachen, ein Teilnehmer wollte sich nur noch unregelmässig an den Trainings beteiligen
- Montag Abend kollidierte unser Training mit dem Juniorenschwimmkurs und Donnerstag Abend mit der Möglichkeit, einen Ausgang in Biel zu machen.

Beurteilung des 20-Minuten-Dauerschwimmtestes

Ewen A. Cameron, Dr. med.

Aufgrund verschiedener Überlegungen entschieden wir uns für einen einfachen Dauerschwimmtest zur objektiven Überprüfung der Fortschritte der Teilnehmer. Zu Beginn, und dann monatlich einmal während des Projektes massen wir die in 20 Minuten maximalen Einsatzes geschwommene Strecke, die Herzfrequenz und beurteilten die Technik. Die Überlegungen hinter diesem Vorgehen waren folgende: Legt der Schwimmer bei gleicher durchschnittlicher Herzfrequenz eine grössere Schwimmstrecke zurück, hat er seine Ausdauer oder seine Schwimmökonomie verbessert. Steigert er sowohl die geschwommene Strecke als auch die durchschnittliche Herzfrequenz, so ist dies durch erhöhten Einsatz und/oder eine verbesserte Ausdauer zu erklären. Sollte die geschwommene Strecke bei geringerer durchschnittlicher Herzfrequenz unverändert bleiben, hat zumindest die Arbeitsökonomie zugenommen.

Von den ursprünglich 6 Teilnehmern konnten 3 während der ganzen Projektdauer regelmässig, 2 zu Anfang und zu Ende und 1 nur am Beginn, getestet werden. Zusammengefasste Daten:

	$\bar{s}/20$ min in m	\bar{Hf}/min
3maliger Test (n = 3)		
Test 1	752 ± 55	157 ± 5
Test 2	823 ± 71	154 ± 4
Test 3	867 ± 108	163 ± 6
2maliger Test (n = 2)		
Test 1	856 ± 77	156 ± 6
Test 2 (n = 2)	923 ± 82	162 ± 2
Gruppe 1 + 2 zusammen (n = 5)		
Test 1	794 ± 83	157 ± 6
Test 2 (n = 5)	888 ± 104	163 ± 5

\bar{s} = durchschnittlich zurückgelegte Strecke inkl. Streuung (±)
 \bar{Hf} = durchschnittliche Herzfrequenz inkl. Streuung

Alle Teilnehmer konnten die in 20 Minuten zurückgelegte Schwimmstrecke beträchtlich steigern, im Durchschnitt von Test 1 bis 3 um 11,8 Prozent. Dabei erzielten sie während der ersten Hälfte der Testperiode den grössten Leistungszuwachs und erreichten dies mit einer etwas geringeren durchschnittlichen Herzfrequenz (Tab. 1). Dies führen wir vor allem auf die intensive Technikschiulung zurück, die eine ökonomischere Fortbewegung erlaubte und weniger auf eine wesentlich verbesserte Ausdauer. Im letzten Test fiel auf, dass alle Teilnehmer seltener die Lage wechselten und kaum noch Pausen einlegten, was hingegen mit einem verbesserten Dauerleistungsvermögen zu erklären ist.

Zusammenfassung:

Alle Teilnehmer, die mehrmals getestet werden konnten, zeigten einen deutlichen Leistungsanstieg, den wir zu einem grossen Teil auf eine verbesserte Technik und zu einem geringeren Teil auf eine verbesserte Ausdauer zurückführen.

Rückblick

Ein Jahr nach Beendigung des Schwimmprojektes konnte ich mich mit drei Teilnehmern unterhalten. Alle drei hatten die Therapie im Aebi-Hus regulär abgeschlossen. Zwei wohnten noch in der Aussenwohngruppe des Aebi-Hus in Bern.

Es ging zunächst darum, Erinnerungen an das Projekt aufzufrischen, dann wollte ich wissen, ob sie heute noch schwimmen, beziehungsweise laufen würden und welche Bedeutung für sie sportliche Aktivitäten vor allem im Ausdauerbereich hätten.

Dorian: Sie hätte damals den Einstieg leicht gefunden und gerne am Projekt teilgenommen. Für sie sei das «konkreter Aufbau von physischer und psychischer Widerstandskraft gegen Belastungen aller Art» gewesen. Physisch hätte sie damals gelernt, ihre Kräfte bei der Arbeit im Gartenbau viel besser einzuteilen und psychisch profitiere sie heute noch: Bei Unsicherheiten rufe sie sich in Erinnerung: «Ich habe es auch im Schwimmprojekt geschafft.» Sportliche Aktivitäten (Schwimmen und Sauna kombiniert) hätten heute vor allem die Funktion, körperliches Wohlbefinden herzustellen. Sie schwimme auch heute noch problemlos 1 km ohne Pause . . .

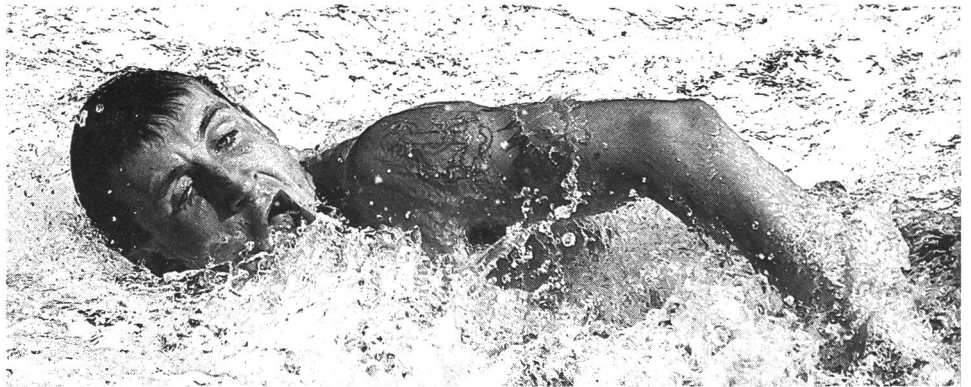
Paolo: Ihn kosteten die regelmässigen Trainings unheimlich viel Überwindung. Obwohl er sein Ziel, 1 km in 20 Minuten zu schwimmen, ganz knapp verfehlt habe, hätten ihn die Steigerungen sehr «aufgestellt», insbesondere hätte er gelernt, den richtigen Rhythmus beim Crawl während 20 Minuten durchziehen.

Für ihn wären die Schwimmtrainings zwar ein guter Ausgleich zur täglichen Hektik gewesen, insgesamt jedoch fast zu anstrengend, beziehungsweise zu profimässig organisiert; er sei schliesslich froh gewesen, dass wir das Projekt abschliessen konnten.

Er schwimme nur noch gelegentlich zum Ausgleich. Heute habe er zu seiner Sportart Fussball zurückgefunden und spiele in einer Mannschaft.

Für **Peter** hatte das Projekt grosse Bedeutung. Es löse nur gute Erinnerungen bei ihm aus.

An sich selber die Entwicklung der Leistungsfähigkeit zu verfolgen, gemessen an den Parametern Puls und geschwommene Distanz, habe ihn fasziniert. Und natürlich sei es ein Riesenerfolg gewesen, sein gestecktes Leistungsziel (1 km in 20 Minuten) schliesslich zu erreichen. Mit seiner Freundin jogge und schwimme er regelmässig. Nun habe ihn auch noch der Ehrgeiz gepackt, etwas Besonderes zu leisten. Bereits hat er, zusammen mit dem Betreuer der Aussenwohngruppe Bern und weiteren Kollegen, ei-



nen kleinen Triathlon mit Erfolg absolviert.

Dass er heute ausdauernder sei, habe auch Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Die Arbeit falle ihm leichter, er schlafe besser und sei am Morgen schneller fit. Überhaupt fühle er sich viel lockerer als früher, sei ruhiger und habe mehr Geduld entwickelt, Hindernisse und Hürden zu überwinden, wenn dies aus eigenen Kräften möglich sei.

Urs brachte, sportlich gesehen, die besten Voraussetzungen mit, war klar der Begabteste der Gruppe. Natürlich wusste er, dass Talent allein nicht ausreichen würde.

Vom Typus her eindeutig der «Sprinter», schnellkräftig und impulsiv, schwamm er meist 3 bis 4 Längen weit voraus, musste sich jedoch nachher wieder überholen lassen, weil er die Distanz zu schnell angegangen war. Mit der richtigen Dosierung, sprich Einteilung seiner Kräfte, hatte er übrigens auch im Alltag grosse Mühe. Er litt oft unter enormen Spannungsunterschieden, schwankte in relativ kurzer Zeit zwischen überaktiven (ein Energiebündel mit «Power») und unteraktiven Phasen (nach eigenen Aussagen war er da «schlaff» oder «ein Valium») hin und her.

Urs wollte im Verlauf des Projektes mehrere Male das «Handtuch werfen». Einmal verglich er, ironisch-resignierend, den Sprinter mit dem Ausdauertrainierten. Bildlich würde er als Sprinter immer wieder Fluchtversuche unternehmen – doch stets werde er vom Ausdauertrainierten wieder ein- und überholt.

Schliesslich gehörte er doch zu denjenigen, die das Projekt erfolgreich abschlossen. Im darauffolgenden Sommer, anlässlich der Aebi-Hus-Olympiade, war Urs sogar der Doppelbelastung Funktionär – Wettkämpfer gewachsen: Als Aebianer trug er mit Bravour die organisatorische Hauptverantwortung, und als Wettkämpfer leistete er Aussergewöhnliches – so gewann er mehrere Medaillen, unter anderem die Goldmedaille im Schwimmen. Urs beendete regulär die Therapie im Aebi-Hus.

Heute lebt er nicht mehr. Es war für uns ein grosser Schock zu erfahren, dass er im letzten Winter, einige Monate nach Beendigung der Therapie, einen Rückfall in harte Drogen hatte, im Freien einschlieff und erfor. . . Heute, beim Schreiben dieser Zeilen, erfüllt von grosser Trauer, fehlen mir weitere Worte. ■

Nein, Sport allein genügt nicht, um als Drogenabhängiger endgültig vom Gift wegzukommen. Dafür ist der Fall von Urs trauriges Beispiel genug. Dass aber durch Sport, in unserem Beispiel Ausdauertraining, dennoch Impulse gesetzt, Beiträge geleistet, Schwachstellen aufgedeckt, beziehungsweise Stärken bewusst gemacht und entwickelt werden, was viel zur Persönlichkeitsstärkung/-stabilisierung beiträgt, dürfte das hier beschriebene viermonatige Schwimmprojekt aufgezeigt haben.