

Zivilisationsphänomen „Bewegungsmangel“

Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass Bewegungsmangel nicht nur Einfluss auf die Entwicklung körperlicher Störungen hat und damit die Lebenserwartung und Lebensqualität einschränkt. Zahlreiche Studien belegen darüber hinaus, dass Bewegung und Sport sowohl präventiv als auch rehabilitativ positiven Einfluss auf die Entstehung und Behandlung psychischer Erkrankungen haben (z.B. Kirkcaldy et al. 2002). Somit wird offenbar, welcher hoher Stellenwert der Sport- und Bewegungstherapie in der psychosomatischen Rehabilitation zukommt.

Beispiele für Wirkungszusammenhänge:

Bewegungsmangel hat...

- physische Auswirkungen z.B. auf Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Fettstoffwechsel etc.
- psychische Auswirkungen z.B. auf Antrieb, Befinden, Handlungskompetenz, Bewegungsmangel wird als Risikofaktor für psychische Erkrankungen gesehen.

Wirkungen von Sport und Bewegung auf die Psyche

- Einfluss auf Angst, Spannung, Depression, Trauer, Schmerz, Stress (regulierende bzw. senkende Wirkung)
- Einfluss auf Stimmung und Antrieb (Hormonsystem; regulierende bzw. hebende Wirkung)

Was ist Sporttherapie?

„Sporttherapie ist eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die mit geeigneten Mitteln des Sports gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensiert, regeneriert, Sekundärschäden vorbeugt und gesundheitlich orientiertes Verhalten fördert. Sie beruht auf biologischen Gesetzmäßigkeiten und bezieht besonders Elemente pädagogischer, psychologischer und soziotherapeutischer Verfahren ein und versucht, eine überdauernde Gesundheitskompetenz zu erzielen.“ (Schüle/Huber 2000)

Was Sporttherapie **nicht** beinhaltet:

- hoher Leistungsanspruch an sich und an andere
→ Sporttherapie ☺ anstelle von Leistungssport ☹
- körperliche Ausbelastung/ eigene Grenzen überschreiten
→ moderates Training ☺ anstelle von intensivem Training ☹
- Schulsport
→ Schwerpunkt auf erleben/erspüren ☺ anstelle von üben, trainieren, bewerten ☹

Was ist Bewegungstherapie?

„Bewegungstherapie ist ärztlich indizierte und verordnete Bewegung, die von Fachtherapeuten geplant und dosiert, gemeinsam mit dem Arzt kontrolliert und mit dem Patienten alleine oder in der Gruppe durchgeführt wird.“ (Schüle/Huber 2000)

In der Sport- und Bewegungstherapie der Psychosomatik dient Bewegung als Medium, mit welchem psychotherapeutische Themen bearbeitet werden können.

Ziele der Sport- und Bewegungstherapie

- **Physische Ziele:** Erhalt bzw. Wiederherstellung von Kraft, Koordination, Ausdauer, Flexibilität, Körperwahrnehmung, Spannungsregulation
- **Psycho-Soziale Ziele:** Steigerung des Wohlbefindens, verbesserte Handlungskompetenz, Steigerung des Selbstwertgefühls, Selbstkontrolle und -steuerung, Verbesserung von Aufmerksamkeit, Schaffung einer Leistungsmotivation, Verbesserung des sozialen Miteinanders, Ressourcenaktivierung → „Welche Stärken habe ich und wie werde ich sie mobilisieren?“

Mit welchen Mitteln werden diese Ziele umgesetzt? (Interventionen)

- **Auf physischer Ebene:** Muskelaufbautraining, Ausdauertraining, Koordinationstraining, Entspannungstraining, Atemübungen, Körperwahrnehmungsübungen
- **Auf psycho-sozialer Ebene:** Aktivierung, Motivation, soziale Interaktion und Kommunikation, Gruppendynamische Prozesse, Verstärkung positiver, antidepressiver Handlungs- und Verhaltenskompetenz (Ich-Kompetenz, sportspezifische Kompetenz, Sozialkompetenz), Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Themen der psychotherapeutischen Sport- und Bewegungstherapie

- Miteinander – Gegeneinander
- Vertrauen – Verantwortung
- Räume/Grenzen spüren – sich Durchsetzen – Widerstand
- Eigene Kräfte realistisch einschätzen
- Führen – Folgen
- In Kontakt treten – Alleinsein
- Nähe – Distanz
- Angst – Mut
- Halten – Gehalten werden
- Eigene Bedürfnisse mitteilen
- Freude an der Bewegung
- Entscheidungs- und Konfliktfähigkeit

Sport- und Bewegungstherapie in der Fachklinik Allgäu

Frühsport, Bewegungstherapie/ Bewegungstherapie „light“, Nordic Walking/ Nordic Walking „light“, Wandern, Atemgymnastik, Geräte-Training, Ergometer Training, Tai Chi/ Qi Gong, Musik und Bewegung, Trommeln, Sportspiele/ Sportspiele „light“, Kegeln