

Workshop/Vortrag/Seminar

## **Psychische Erkrankung und Bewegung**

Diejenigen, die sich in „normalen“ Sportgruppen überfordert und nicht angesprochen fühlen, werden in einem speziellen ganzheitlichen und optimal abgestimmten Bewegungsangebot betreut. Die Schnittstelle zwischen seelischem Befinden und Bewegung erlebt jeder positiv, wie nach einem befreienden Spaziergang oder kameradschaftlichem Federball- oder Tischtennispiel.

Andersherum machen uns trübe und dunkle Gedanken schwer und träge. Mit einem Gruppenangebot wird ein Ansatz geboten, um dennoch seinem Aktivierungsermögen einen Anstoß zu geben. Vor Ort braucht man nur noch die Angebote „selbst in die Hand zu nehmen“. Das Repertoire reicht von Spielen, Übungen mit Partner oder der Gruppe, Walking bis zu Wahrnehmungsübungen, Gymnastik, Entspannung und Elementen aus Qigong, Yoga und Autogenem Training sowie Elementen aus der „Konzentrativen und Kommunikativen Bewegungstherapie“. Jeder entscheidet selbst und bestimmt mit.

Im Vortrag werden, ausgehend von den häufigsten psychischen Erkrankungen, Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche anhand kleiner Experimente erklärt (Maja Storch, Embodiment). Beispiele aus Übungs- und Spielformen geben einen kleinen Eindruck aus dem großen Spektrum der Bewegungstherapie.

## **Demenz und Bewegung**

Erscheinungsformen und Stadien dieser Erkrankung bilden die Grundlage für die Zusammenstellung von antriebsfördernden, stimmungsaufhellenden und strukturgebenden Übungen. Diese können einzeln und in der Kleingruppe durchgeführt werden. Es werden Hinweise zum Umgang mit den Betroffenen gegeben, Tipps und Hinweise zum (teilweisen) Einbeziehen der Angehörigen sowie zur Kommunikation und Begleitung durch den Therapeuten und seinen Schutz.

## **Psychosomatische Aspekte in der Sport- und Bewegungstherapie – therapeutisch wirksame Ansätze für Patienten und deren Therapeuten“**

Psyche und Körper als Einheit betrachtet, ist unumstritten eines der grundlegenden Elemente von sport- und bewegungstherapeutischen Angeboten. Ohne die Einbeziehung dieser beiden persönlichen, sehr individuellen Faktoren, wird keine Bewegungsstunde nachhaltig wirken. Die

---

Berücksichtigung sowohl psychischer als auch körperlicher Aspekte betrifft die Patienten als auch die Bewegungsfachleute und Leiter der Gruppen.

Dass physiologische ebenso mit psychosozialen Veränderungen einhergehen, wird besonders beim Einsatz von Verfahren deutlich, die auf eine psychische oder psychosoziale Beeinflussung abzielen (Kommunikative und Konzentrierte Bewegungstherapie).

Körperübungen mit traditionellen, wertvollen kulturhistorischen Ansätzen (Schulung von Körper, Geist und Atmung) beeinflussen psychisches und körperliches Gleichgewicht, tragen zur Persönlichkeitsbildung und Heilung bei. Methoden der Sport- und Bewegungstherapie, die über das Funktionale hinausgehen, offenbaren neue Sicht- und Denkweisen.

Die Definition der Sporttherapie (lt. DVGS 1990/1997) als bewegungstherapeutische Maßnahme weist auf die genannten Aspekte hin. Es werden durch den Sport „...gestörte psychische und soziale Funktionen...“ behandelt, „Elemente pädagogischer, psychologischer und soziotherapeutischer Verfahren“ einbezogen, „pädagogische Vorgehensweisen“ genutzt und in „Gruppentherapien...langfristige Verhaltensänderungen“ erreicht.

Theorien und Modelle, die im Vortrag dargelegt werden, helfen, diese Aspekte zu veranschaulichen. Vorgestellt wird das therapeutische Arbeiten, welches über funktionelles – instrumentelles Vormachen-Nachmachen geht und die Spezifik von Beziehungen in einer Sportgruppe (z.B. in der Kommunikation und im Therapeutenverhalten) hervorhebt. Durch praktisches Erarbeiten in Paaren und Gruppen werden besondere Situationen erlebbarer.