



Bewegung für die Seele – Rehabilitationssport bei psychischen Erkrankungen

Warum Sport und Bewegung bei psychischen Erkrankungen?

Körperliches und seelisches Wohlbefinden stehen in enger Verbindung zueinander und beeinflussen sich wechselseitig. Ein einfaches Beispiel: Wenn wir uns bedrückt fühlen, dann wird sich das meist auch in einer gebeugten, eingesunkenen Körperhaltung ausdrücken – so, als ob wir die Schwere, die auf der Seele lastet, als Gewicht auf den Schultern tragen würden. Sind wir hingegen emotional ausgeglichen und fühlen uns wohl, dann wird unsere Körperhaltung auch dies ausdrücken: wir werden uns aufrichten und unsere Schritte werden uns leichter fallen. Im Umkehrschluss können eine kraftvolle, aufrechte Körperhaltung und ein angenehmes Körpergefühl einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und unser psychisches Empfinden haben.

Von Sport und Bewegung in der Gemeinschaft können Menschen mit psychischen Erkrankungen - die sehr häufig mit verschiedenen, vom Betroffenen oftmals als sehr belastend empfundenen körperlichen Symptomen einhergehen - enorm profitieren. Aktuelle Studien zeigen überzeugende positive klinische Effekte von regelmäßiger moderater sportlicher Aktivität auf die Symptomatik verschiedener psychischer Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angststörungen, Belastungsreaktionen, Schlafstörungen, abhängigem Verhalten u.A..

Auf der körperlichen Ebene kann die Aktivierung des Stoffwechsels und die Erhöhung des Energieumsatzes durch die Bewegung positive Effekte auf häufige Nebenwirkungen der Medikation (z.B. Adipositas) haben.

Durch die Reflektion als fester Bestandteil der Rehasport-Stunde werden selbst die kleinen Schritte und Veränderungen als Erfolgserlebnis wahrnehmbar. Dies in Kombination mit dem Wirkfaktor der Gruppe trägt dazu bei, die Motivation der Teilnehmer aufrecht zu erhalten.

Während im stationären Behandlungssetting Sport- und Bewegungstherapie weitestgehend etabliert ist, besteht im ambulanten Versorgungskontext eine große Lücke, da es hier bisher noch wenig adäquate Bewegungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen gibt. Ärztlich verordneter Rehabilitationssport kann als niederschwelliges und kostenneutrales Angebot diese Lücke schließen bzw. bestehende therapeutische Angebote im Rahmen der Sozial-/Gemeindepsychiatrie und der ambulanten/teilstationären Betreuung ergänzen und mit seinem ganzheitlichen Ansatz, welcher sich an psychischen, physischen, edukativen und sozialen Zielen orientiert, einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität der Betroffenen leisten.

Ziele:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Freude und Spaß an der Bewegung
- Abbau von Ängsten
- Vermeiden von Rückzugstendenzen mithilfe sozialer Interaktionen
- Aufbau von Vertrauen
- Erlernen selbstregulatorischer Techniken (z.B. Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen)
- Erfahren von Handlungs- und Entscheidungskompetenz > Selbstwirksamkeit

Kursleitung:

Dagmar Schaaf

Lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B Rehabilitationssport Psychiatrie/Neurologie/Innere Medizin

Yogalehrerin für Trauma-sensiblen Yoga

Heilpraktikerin für Psychotherapie