

Erfahrungsbericht aus Sicht der Bewegungstherapeutin

Zweimal in der Woche gehe ich zu Fuß mit jeweils einer Gruppe unserer Patientinnen und Patienten zur Sporttherapie in die *Sportanlage Nachtigallenweg* der Universität.

Immer wieder hört man, Sport steigere das Wohlbefinden. Ist das so?

Einige Patientinnen und Patienten haben zu Beginn kein positives Bild von Sport. Mir begegnen im Vorfeld immer wieder Annahmen und Befürchtungen, dort etwas leisten zu müssen, was unmöglich erscheint oder über die eigenen Grenzen ginge. Allen Teilnehmenden gemeinsam scheint schließlich im Therapieverlauf die Erfahrung, eigene Interessen und Neigungen einbringen zu können, sich auszuprobieren, auf der anderen Seite selbstverständlich auch Grenzen zu setzen und nicht an Allem teilzunehmen. Übergeordnetes Motto unserer Sporttherapie ist die Lust am Ausprobieren.



und um Anderes mehr dreht sich unsere Sport- und Bewegungstherapie. Erfahrungsgemäß tauchen für Patientinnen und Patienten die Themen der Therapie auch im Sport auf und zeigen sich dort. Die Sporttherapie ist ein Experimentierfeld, um Muster zu verändern. In der Sporttherapie zeigen sich die wichtigen Themen oft ohne Sprache, und der vielfach nonverbale Ausdruck im Sport erleichtert offensichtlich den spielerischen Umgang mit sich und anderen.

Sporttherapie beinhaltet das Ineinandergreifen von Bewegung und psychischen Entwicklungsprozessen. Patientinnen und Patienten trauen sich mehr zu, erleben sich als wirkungsvoll. Sie bekommen mehr Kraft oder spüren ihre Kraft wieder. Neugierde oder Freude wird oft wieder entdeckt. Zuweilen schlägt anfängliche Angst vor dem Ball in Glücksgefühl oder Stolz um, wenn der Ball ungeahnt seinen Weg in den Basketballkorb findet oder das Jahrzehnte zurückliegende Badminton - Spielen doch ganz leicht in die Erinnerung der Bewegungsabläufe zurückkehrt und sich nach dem Spiel eine wohlige Zufriedenheit im Körper breitmacht. Oft schaue ich als Sporttherapeutin auch in gut durchblutete glückliche Gesichter, da einfach alles Drumherum vergessen wurde für den gegenwärtigen Augenblick.