

Mit Bewegung etwas bewegen

Fachtagung der AG Suchthilfe im Lindenhof

■ Von Uta Jostwerner

Bielefeld (WB). Bewegung kann heilen. Nicht nur körperliche Beschwerden, auch seelische Belastungsstörungen lassen sich mittels Sport lindern oder sogar gut in den Griff bekommen.

Indes ist es nicht leicht, regelmäßige Bewegung fest in der Therapie zu verankern. Grund für die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld, das Thema auf die Tagesordnung der alljährlichen Jahrestagung im Lindenhof zu setzen. Unter dem Motto »Was uns bewegt – Sucht, Körper, Bewegung« suchten 55 Tagungsteilnehmer nach Optimierungsmöglichkeiten in der Therapie von Suchtkranken.

Was in der stationären Therapie häufig gute Erfolge zeigt, versichert, sobald die Patienten Zuhause wieder auf sich allein gestellt sind. »Wir alle verändern unser Verhalten nur sehr ungern. Es braucht eine gewisse Zeit, ehe sich neue neuronale Verknüpfungen gebildet haben«, benennt Ulrike Dickenhorst (Bernhard-Salzmänn-Klinik) ein Problem. Häusliche, familiäre oder berufliche Belastungen kämen erschwerend hinzu, wenn es darum gehe, regelmäßige Bewegung – mindestens dreimal pro Woche eine halbe Stunde – in den Tagesablauf zu integrieren, so die Fachfrau.

Was fehlt, bemängelt Rüdiger Kaempfert (Hellweg-Zentrum) sei ein Laufangebot nach dem Klinikaufenthalt.

Dabei liegen die Vorteile auf der Hand. »Als Nebeneffekt tritt eine Selbstwirksamkeit ein. Neben einer besseren Kondition merken die Patienten, dass sie sich selbst befreien können«, erklärt Professor Dr. Alexander Weber vom Deutschen Lauftherapiezentrum. Sich unabhängig von Ärzten und Therapeuten zu machen, hält Rüdiger Kaempfert für »einen genialen Ansatz«.

Neben Weber oblag es Matthias Guder (Heilpädagogische Einrich-



Tagungsteilnehmer und Referenten, die im Hotel Lindenhof über das Thema Sucht gesprochen haben: (von links) David Müller, Rüdiger

Kaempfert, Klaus Michaelis, Ulrike Dickenhorst, Alexander Weber und Matthias Guder. Foto: Jostwerner

tungen Grünau-Heidequell), die Teilnehmer in einem Fachvortrag zu informieren. Sein Thema: die Selbstwirksamkeit von Affektkontrolltraining. »Man kann lernen, mit dem Körper, unserem ursprünglichsten Lerninstrument, affektive Durchbrüche zu steuern und aus erlernten Handlungsmustern wie einer Sucht auszubrechen«, sagt Guder. Der Affektkontrolltrainer hat Erfolge mit Jugendlichen erzielt, die unter unkontrollierbaren Wut- und Gewaltausbrüchen leiden. Guder: »Sie kennen nur vernichten und vernichtet werden.« Durch das

Erlernen fernöstlicher Kampf- und Bewegungstechniken wie Qigong oder Aikido erfahren sie, Kontrolle im Kampf zu erlangen. Darüber ließen sich weitere Konfliktlösungsstrategien erarbeiten, so Guder. »Irgendwann lernen sie, dass es zwischen Weglaufen und Drauffahren eine Vielzahl weitere Handlungsmöglichkeiten gibt.« Die Crux: »Wenn im Gesundheitswesen nur noch Geld und Bilanzen im Vordergrund stehen, ist solch ein langwieriges Training nicht machbar«, verdeutlicht Matthias Guder.

Die Stärkung des Einzelnen sei

stets ein wichtiger Schritt in Richtung Abstinenz, weiß auch Daniel Müller, Sprecher der AG Sucht. Und die Erfahrung, dass es sich lohnt. Das sieht auch Alexander Weber ganz ähnlich: »Eine Verhaltensänderung wird immer aus innerer Freude gespeist. Jeder einzelne muss für sich selbst herausfinden, was für ihn das Gute im Leben darstellt. Wir können nur Angebote machen, aber ein Allheilmittel gibt es nicht.«

● Die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld ist ein Zusammenschluss von Beratungs- und Be-

handlungsstellen und Fachkrankenhäusern sowie anderen Institutionen und Personen, die in der Suchthilfe tätig sind. Sie wurde 1964 gegründet und besteht somit seit 50 Jahren. Die Arbeitsgemeinschaft setzt sich für die Förderung der Kommunikation, Kooperation und den Erfahrungsaustausch ein und arbeitet mit anderen Fachleuten auf dem Gebiet der Suchthilfe, Suchtgefährdung und Prävention zusammen.

Weitere Infos gibt es auf der neuen Homepage:

@ www.ag-suchthilfe-bielefeld.de