



Paul Becker, der auch im Augusta-Hardt-Heim tätig ist, weiß, wie er psychisch kranke Menschen in Bewegung bringen kann.

Foto: Michael Sieber

■ REMSCHEID Neuer LTG-Sportkurs richtet sich psychisch Erkrankte

Misserfolge gibt's nicht

Bei Verletzungen des Bewegungsapparates oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehört der Rehabilitationssport als Behandlungsmethode längst zum Standard. Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen hingegen wurden erst in den vergangenen Jahren vermehrt Reha-Sportangebote entwickelt.

Die Lennepener Turngemeinde (LTG) hat für diese spezielle Zielgruppe jetzt ein neues Angebot in ihr Programm aufgenommen. „Rehabilitationssport für Menschen mit psychischen Erkrankungen“ heißt ein Kurs mit Paul Becker. Donnerstags zwischen 16 und 17 Uhr möchte er in der Moll'schen Fabrik in Lennep mit Spielen und Übungen dafür sorgen, dass die Teilnehmer ihr Bewegungs- und Körpererleben

wieder neu entdecken.

Der 51-Jährige arbeitet als Fachkrankenpfleger im Augusta-Hardt-Heim. In der Einrichtung für psychisch Kranke holt er die Bewohner regelmäßig zusammen, um mit ihnen Sport zu treiben. Nach der Teilnahme an einem Lehrgang darf er sich inzwischen lizenzierter Fachübungsleiter für Rehabilitationssport nennen.

Jetzt also kommt der LTG-Kurs noch hinzu. Eine bewusste Entscheidung, sagt Paul Becker. „Wir wollten den Teufelskreis durchbrechen und so ein Angebot nicht nur im kleinen Kreis machen, sondern damit in die Öffentlichkeit gehen. Gelebte Inklusion und Integration sozusagen.“

Mit Aufwärm- und Dehnübungen beginnt der Kurs wie

eine ganz „normale“ Sportstunde. Und auch das Ziel ist dasselbe. „Die Teilnehmer sollen sich hinterher platt, aber zufrieden und entspannt fühlen“, sagt Paul Becker. Aus Scham und Angst oder einfach, weil ihnen der Antrieb fehle, vernachlässigten viele psychisch kranke Menschen die körperliche Ertüchtigung.

Wettkampfcharakter bleibt außen vor

Die Methoden, Freude bei den Teilnehmern zu wecken, sind bei Paul Becker aber andere als in einem gewöhnlichen Sportkurs. Spiele mit Wettkampfcharakter fallen aus dem Raster, um das Erlebnis von Misserfolgen bei den psychisch Kranken zu vermeiden. Vielmehr geht es darum, das Selbstwertgefühl und die Motivation zu stärken sowie die Interak-

tion mit anderen Menschen zu fördern – hauptsächlich durch Bewegungsspiele.

„Ich ändere zwischendurch immer wieder die Regeln, wenn ich merke, dass etwas gar nicht oder besonders gut läuft“, erklärt der Kursleiter, dessen Repertoire an Spielen und Übungen mit unterschiedlichen Sportgeräten nahezu endlos ist.

Besteht in medizinischer Hinsicht Beratungsbedarf bei den Teilnehmern, steht mit Dr. Bernd Heidrich vom Fachdienst Gesundheitswesen ein weiterer Experte zur Verfügung.

■ Eine Teilnahme ist ohne LTG-Mitgliedschaft und ohne Kursgebühr möglich. Es muss lediglich ein vom Arzt bestätigtes psychisches Krankheitsbild vorliegen. Mehr Infos im Internet unter www-ltg-sport.de.