Sport als Therapie

Autor(en): **Altorfer, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 6

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992737

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

AUS DER REDAKTION

Die banale Geschichte eines Startes

Heinz Keller, Direktor ETS

Eigentlich finde ich die Starts im kühlen Morgengrauen faszinierend. Auch Läufe in der Abenddämmerung wirken ausserordentlich auf mich, wobei die niedersinkende Hülle der Nacht mir oft die Illusion verschafft, schneller zu laufen als ich wirklich...
Die heutige Startzeit um zwölf Uhr mittags lässt in mir das Gefühl von Unbedeutsamkeit und Unbeschwertheit aufkommen. Selbst der Geruch von Menthol und Arnika lässt die beflügelnde Vorstartnervosität noch nicht entstehen. Fünfhundert dribbelnde und drabbelnde Menschen – durch zwei Häuserreihen aus der Jahrhundertwende kanalisiert – gleichen einer brodelnden Lavamasse. Die Startlinie staut die Gestalten zur Atemnähe zusammen. Trotz aufkommender, wellenartiger Bewegung – zwei, drei unbeholfene Schritte vorwärts, dann wieder Rücklauf über die gleiche Distanz – lässt der befreiende Startschuss noch auf sich warten. Die Läufer in der riesigen Menschenschaukel reagieren verschieden: Spitzfeiner Humor, grobkantiger Dialekt, verschlossene Konzentration. Die Strecke ist kurz – ein Dutzend Kilometer. Ich weiss sehr wohl, dass mir keine Einrollstrecke vergönnt sein wird, will ich die Vier-Minuten-Zeit pro Kilometer einhalten. Ich ertappe mich, wie ich meinem unbekannten Vordermann die Hände stossend auf die feuchten Schultern lege. Entschuldigung. Offensichtlich ist meine lang erwartete Ungeduld zum Start da. Endlich. Das Knastern eines eingeschalteten Megaphons. Die akustisch kanalisierte, grelle Stimme einer weit vorne, auf einem Lieferwagen stehenden Gestalt: ‹Fünf, vier, drei...›. Wahrscheinlich ist der Start vergleichbar mit einem Sturz, einem Fall: In Sekundenbruchteilen flitzen Gedankenbilder vorbei, Erinnerungen, Landschaften, Geschichten. Ein platzender, völlig lächerlicher Knall versetzt plötzlich tausend Beine in eine gleichartige, nicht aber gleichförmige Bewegung. Eine gigantische Menschen-Sturzwelle überflutet die etwas holprige Pfastersteinstrasse. Ich lasse mich partikelhaft mittragen, – im sicheren Wissen, dass dieser Zustand des mühelosen Fliessens nur Minuten dauern kann...
Startzustand – eine Art Fiebrigkeit, Unsicherheit, vermischt mit Befürchtung, – aber auch Hoffnung, Wille, konzentrierte Bereitschaft – bestimmt aber Spannung. Wenige Minuten im Sport und bereits derart beschenkt und reich. Was wollen wir mehr?

Sport als Therapie

Hans Altorfer

Sport ist Bewegung, eigene Bewegung vorallem, ist schneller atmen, schwitzen, auch sich überwinden. Sport heisst sehen und schauen, den andern im Spiel, das Ziel, die Landschaft. Und Sport bedeutet auch Konzentration, aufpassen, sich sammeln. Im sportlichen Tun ist der ganze Mensch beteiligt. Der Mensch braucht Bewegung. Das Beispiel des für einige Zeit im Gips stillgelegten Beines ist alt, aber immer wieder zutreffend. Ohne Bewegung schwinden die Muskeln, werden sie schlaff. Auch das Herz ist ein Muskel. Und wenn nicht alles täuscht, so schwinden auch andere Funktionen. Auch das Gehirn ist Teil des Körpers.
Die Medizin hat Sport längst als Therapie entdeckt. Stillgelegte Gelenke müssen langsam steigernd wieder bewegt werden. Muskeln werden auftrainiert. Infarktpatienten erhalten eine Bewegungstherapie verschrieben, beginnen mit Marschieren, gehen über zu Laufschritt, müssen schwimmen oder Velo fahren. Ähnliche Verordnungen erhalten Patienten mit hohem Blutdruck, der meist verbunden ist mit zu umfangreichen Körpermassen. Stressgeplagte Manager bauen in der Jogging-Therapie ihre Stresssyndrome ab.
Aus Amerika kamen vor einigen Jahren Bücher zu uns, die das Thema Sport und psychische Erkrankungen behandelten. Vorallem auf dem Gebiet der Depressionsbekämpfung sollen Erfolge erzielt worden sein. Man hat schon vor Jahrzehnten versucht, mit Bewegung und Spiel schwere Geisteskrankheiten anzugehen. Sport wird in der Rehabilitation von Drogenabhängigen eingesetzt und in den Bemühungen um die Wiedereingliederung im Strafvollzug.
Die Grundlagen zur Heilung dürften – mit graduellen Unterschieden – überall dieselben sein: Seinen Körper als Ganzheit erleben, ein eigentliches Körperbewusstsein erlangen, das so vielen Leuten abhanden gekommen ist, und eine Freizeitbeschäftigung entdecken und erlernen.
Wir beginnen die Sünden – des vergangenen Jahrhunderts ungefähr – überall massiv zu spüren, vorab in der Umweltproblematik und der Politik, die ja nicht voneinander zu trennen sind. Wir sind daran, mit unheimlich kostspieligen Mitteln einen einigermassen natürlichen Zustand wieder herzustellen. Luft, Wasser und Wälder, diese lebenswichtigen Elemente, denen wir derart tiefe Wunden zugefügt haben, sollen so geheilt werden, dass Patient Erde überleben kann. Dazu braucht es unter anderem auch Spezialisten, neue Berufe wie den des Ökologen. Die Parallele zum Menschen ist leicht auszumachen. Es wäre ja wirklich ausserordentlich, hätte sich der Mensch als Verursacher anders entwickelt als seine Umgebung. Wenn der Umweltschutz Erfolg haben will, so muss in erster Linie der Mensch sich ändern und zwar nicht nur in seinem Denken, sondern in seinem Verhalten, in seiner Ganzheit. Und dazu gehört vorallem auch sein Körper, dem er auch enormen Schaden zugefügt und dessen Funktionen er vernachlässigt hat. Auch hier muss ein zurück zur Natürlichkeit, zu sich selber und zur Übereinstimmung mit der Umwelt stattfinden. Dazu wären ebenfalls Spezialisten nötig, welche die Probleme erkennen, studieren und die nötigen Lehrern daraus ziehen könnten. In der ganzen geschilderten Ausprägung gibt es die noch nicht. Zwar sind Ansätze vorhanden; es gibt unter anderem Physiotherapeuten, Bewegungstherapeuten, Sportlehrer, die alle gewisse Aspekte abdecken. Aber man müsste weitergehen und eigentliche Sporttherapeuten ausbilden, die in der Lage sind, Biologie, Ökologie und Pathologie – um einmal drei grosse Bereiche zu nennen – miteinander zu verbinden, damit die Erkenntnisse einer umfassenden Bewegungslehre nutzbar gemacht werden können. Eine solche Bewegungslehre darf nicht nur einfach die Bewegungsmechanik berücksichtigen. Warum, wozu, wann, was, wieviel sind ebenso wichtige Fragewörte. ■