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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 12

Artikel: Bewegung, Spiel und Sport

Autor: Lehmann, Anton / Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993247

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neue Publikationen zur stationären Suchttherapie

Bewegung, Spiel und Sport

Anton Lehmann, Ursula Weiss
Bild: Daniel Käsermann

Müssen junge Erwachsene beim Sporttreiben überhaupt angeleitet werden? Im Fall von Drogenabhängigen, die eine stationäre Therapie absolvieren, ist eine kompetente Leitung, welche Erwartungen und Fähigkeiten der Klienten/-innen einbezieht, notwendig. Eine neue Publikation liefert Grundlagen.

In Teil I dieser Publikation wird vor allem der Frage nachgegangen, weshalb und wie Bewegung, Spiel und Sport in den therapeutischen Alltag eingebaut werden können.

Teil II baut auf Teil I auf und versteht sich als praktischer Leitfaden für ziel- und prozessorientiertes Handeln. Er richtet sich sowohl an Laien-Leiter/-innen wie auch an Sportlehrer/-innen, die mit der Durchführung des Sports in einer therapeutischen Institution der Drogenhilfe beauftragt sind.

Ausser Kapitel 1, welches Fragen der Planung, Gestaltung und Auswertung sportlicher Aktivitäten behandelt, folgen alle übrigen Kapitel dem gleichen Aufbaumuster: Zuerst wird die Aktivität, z.B. Konditionstraining, Spielsport u.a. kurz dargestellt. Der zweite Abschnitt behandelt das «Besondere» der Thematik, d.h. es werden sucht- und rehabilitationsspezifische Fragen aufgeworfen und diskutiert. Der dritte Abschnitt ist methodisch-didaktischen und organisatorischen Fragen gewidmet. Jedes Kapitel wird mit Praxisbeispielen abgeschlossen, welche vorwiegend Produkte langjähriger Erfahrung sind.

Rezeptbuch? Es ist verlockend, die Stunden-Beispiele, Ideenkataloge und methodischen Konzepte unbesehen als Gebrauchsanweisung in die Praxis umzusetzen. Dazu gilt es zu bedenken, dass Rahmenbedingungen der Institutionen und Voraussetzungen der Klienten/-innen – übrigens auch diejenigen der Sportleiter/-innen – derart unterschiedlich sind, dass nur die angepasste Anwendung Hilfe und Erfolg verspricht.

In Zukunft soll die vorliegende Publikation auch als Kursunterlage in den Aus- und Weiterbildungskursen der ESSM für Mitarbeiter/-innen von therapeutischen Einrichtungen gebraucht werden.

Bewegung, Spiel und Sport in der Suchttherapie.
Teil I: Grundlagen
Teil II: Anleitung für die Praxis.
Herausgeber: Bundesamt für Gesundheitswesen (BAG) und ESSM; erscheint Ende Jahr als Abschlussarbeit der nationalen Kampagne «Ohne Drogen – mit Sport, START».

Die Autoren
Ursula Weiss, Dr. med. und dipl. Turn- und Sportlehrerin; 1962–1992 Mitarbeiterin der ESSM, am Schluss Leiterin des Sportwissenschaftlichen Instituts; seit 1992 Mitglied der Projektleitungsgruppe «Ohne Drogen – mit Sport». Langjährige Lehrtätigkeit im In- und Ausland, in Kursen zur Aus- und Weiterbildung von Bewegungs- und Sporttherapeuten/-innen, besonders im Suchtbereich.
Anton Lehmann, lic. rer. pol. und Diplomtrainer NKES II; seit 1985 Mitarbeiter, dann Leiter des Fachbereiches «Sport mit Sondergruppen» an der ESSM. Von 1992–1995 Projektleiter START im Rahmen der nationalen Kampagne «Ohne Drogen – mit Sport» des BAG und der ESSM.

Aus Teil I

Besonderheiten des Sports von Männern und Frauen

In vielen stationären Einrichtungen leben sowohl Männer als auch Frauen, wobei die Zahl der Männer meist stark überwiegt. Dadurch, und weil Sport auch in der Gesellschaft vorwiegend männlich geprägt ist, besteht die Tendenz, dass Angebote und Organisationsformen in erster Linie männliche Bedürfnisse und Gewohnheiten berücksichtigen. Die praktische Erfahrung der Sportleiter/-innen sowie Rückmeldungen von Klienten/-innen zeigen, dass eine differenzierte Betrachtungsweise dringend nötig ist. Nur so können die skizzierten Zielsetzungen für Männer und Frauen gelten.

Tatsache ist, dass Männer aufgrund ihrer biologischen Konstitution mehr Muskelmasse und dadurch mehr Kraft haben. Sobald deshalb im Sport die Komponente Kraft wichtig wird, sind Männer Frauen leistungsmässig überlegen. Sie springen z.B. im Volleyball höher, spielen einen Ball schärfer zu, rempeln im direkten Körperkontakt wirkungsvoller oder ziehen ihr eigenes Gewicht beim Klettern leichter in die Höhe. Dieser Unterschied ist bei gemeinsamen sportlichen Aktivitäten nur sehr bedingt durch die bei Frauen bessere Beweglichkeit und feinmotorische Geschicklichkeit wettzumachen.

In der gemischten Sportgruppe geschieht es dann leicht, dass Frauen sich an erschwerte Bedingungen anpassen müssen, zum Beispiel die überall gleiche Höhe des Basketballkorbes. Eine Folge davon ist, dass Frauen bei gemeinsamen Sportaktivitäten seltener zum Einsatz kommen und dadurch auch weniger Chancen haben, ihre Fertigkeiten zu verbessern.

Männer versuchen zudem häufig, geringes technisches Können durch mehr Krafteinsatz auszugleichen, was zum Beispiel ein Spiel grob und gefährlich werden lässt. Aus Angst vor Grobheit und Verletzungen und um nicht immer die Unterlegenen zu sein, verlieren viele Frauen die Freude am Mitmachen oder verweigern die Teilnahme, jedenfalls in gemischten Gruppen.

In einer Gesellschaft, die stark auf Leistungssteigerung und Leistungsvergleich ausgerichtet ist, steht die Qualität Kraft für Überlegenheit und Macht, wodurch Männern ein ganz bestimmtes Rollenverhalten zugespielt wird. So dürfte ihre Vorliebe für härtere, risikoreichere und leistungsvergleichende Sportarten vor allem auf die erzieherisch-gesellschaftliche Prägung im Kindesalter zurückzuführen sein.

Das Leben in der Szene verschärft diese Rollenverteilung. Männer werden eher handgreiflich, wenn es um Stoffbeschaffung oder das Austragen von Konflikten geht. Entsprechend suchen sich Frauen einen männlichen Beschützer, sind als Drogenabhängige auf einen solchen angewiesen und erpressbar. Dazu kommen Prostitution und sexuelle Gewalt, weitere Muster von männlichem Machtgehabe und Ausbeutung. Diese Erfahrungen führen dazu, dass die Beziehung zum eigenen Körper, Selbstwert und Selbstsicherheit bei Frauen oft schwer gestört sind.

In jedem Fall brauchen Frauen während einer Langzeittherapie einen geschützten Raum, in welchem sie Erfahrenes verarbeiten, zu sich selber finden

und neue Erfahrungen machen können, ohne gleich mit Männern und deren Reaktionen konfrontiert zu sein. Umgekehrt ermöglicht dies auch den Männern, ihr eigenes Rollenverhalten zu hinterfragen.

Für ein Sportangebot in einer gemischten therapeutischen Einrichtung ergeben sich daraus folgende Konsequenzen:

- Frauen und Männer sollen und können zusammen Sporttreiben, solange dieser Sport je ihren Fähigkeiten und Neigungen entspricht. Die Belastung ist durch geeignete Aufgabenstellungen und Unterrichtsformen den individuellen Fähigkeiten anzupassen.
- Sportarten mit direktem und wenig kontrollierbarem Körperkontakt sind in gemischten Gruppen zu vermeiden oder durch Regelanpassungen und besondere Organisationsformen zu entschärfen. Das gleiche gilt auch für Sportarten, die in erster Linie Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer verlangen.
- Die Leitung der Sportstunden durch Frauen und der Einbezug von Klientinnen in die Vorbereitung oder als Verantwortliche der Sportgruppe können einen gewissen Ausgleich schaffen, sofern dadurch nicht wieder eine Konkurrenzsituation entsteht.
- Frauen und Männer brauchen auch im Sport eigene Räume, einerseits um ihre Interessen und Neigungen wahrzunehmen, andererseits um bei fairer Konkurrenz ihre Kräfte zu messen und sportliche Fähigkeiten zu entwickeln.
- Ein eigener Raum ist ganz besonders angezeigt bei Bewegungsangeboten zur Entwicklung einer neuen Beziehung zum eigenen Körper und zu sich selbst. Dazu gehören, jedenfalls zu Beginn einer Therapie, auch Sauna und Schwimmen.
- Bei zwei Sportstunden pro Woche ist wenn möglich eine davon nach Geschlechtern getrennt durchzuführen.

Aus Teil II

Zweikämpfen

«Der Weg ist das Ziel und die Freude daran mit ein Zweck des Tuns.»
(A. Santschi)

Zweikampfsportarten, d.h. die Auseinandersetzung von Mensch zu Mensch im direkten Körperkontakt, gehören zu den ursprünglichsten Sportformen, was sich auch in kindlichen Raufspielen ausdrückt. Sie haben sich in den unterschiedlichen Kulturbereichen verschiedenartig entwickelt. So hat sich Schwingen ursprünglich als Zweikampfform der Bauern und Sennen in der Schweiz verbreitet, meist umrahmt von folkloristischen Aktivitäten. Ringen, Boxen und Fechten hingegen sind olympische Disziplinen, während Wrestling vor allem als

Showsport grössere Zuschauermengen anlockt.

Im Trend liegen zudem die fernöstlichen Formen. Die Anzahl der in unseren Breitengraden praktizierten chinesischen, japanischen, koreanischen und thailändischen Kampfkünste nimmt stetig zu. Zwischen Tai Chi Chuan, Judo und Kung Fu oder zwischen Aikido, Taekwondo und dem Thai-Boxen bestehen jedoch beträchtliche Unterschiede, weshalb es auch nicht erstaunt, dass diesen Kampfkünsten die unterschiedlichsten Funktionen wie Kämpfen und Kraftentfaltung, Selbstverteidigung oder Selbsterfahrung zugemessen werden.

Einige Sportarten selbst haben sich in ideologische Diskussionen verstrickt, wobei hauptsächlich umstritten ist, ob aggressiv-destruktive Eigenschaften der Sportler z.B. durch Karate eher verstärkt und gefördert oder vielmehr besänftigt würden. Tatsächlich scheint die Grenze zwischen Spass und Ernst, beziehungsweise zwischen friedlichem Kräftevergleich und verletzendem Kampf (Streit), oft fliessend zu sein.

Ein wesentliches Merkmal dieser Kampfformen besteht darin, dass die Auseinandersetzung nicht nur mit roher Kraft erfolgt, sondern dass nachgebende Aktionen, die Dosierung des Krafteinsatzes und die Konzentration und Mobilisation der inneren Kampfkraft ebenso bedeutsam sind. So erstaunt es nicht, wenn sowohl ängstliche wie überaggressive Kinder von ihren Eltern in den Judounterricht geschickt werden, wo sie gemeinsam, das heisst in der gleichen Gruppe, unterrichtet werden.

Spezifisches zu Sucht und Rehabilitation

Männliche Jugendliche, die sich in einer kritischen Phase ihrer Persönlichkeitsentwicklung befinden, wählen nach der Ausübung verschiedener anderer Sportarten häufig eine schlagende Kampfsportart, um dort Durchsetzungsvermögen auszuleben und Männlichkeit zu beweisen. Wer dabei in seiner «Selbstfindung» scheitert, wer seine geheimen Wünsche nach Gewaltausübung nicht reglementiert ausleben kann, steigt aus dieser sportlichen Tätigkeit nicht selten aus und gleitet in die real existierende Gewalt- oder Drogenszene ab.

Während der stationären Therapie werden mit Zweikämpfen, als Lektionsteil oder in Kursform, folgende Ziele verfolgt:

- Ernsthaft und spielerisch zugleich, miteinander und gegeneinander, kämpfen lernen.
- Wohldosiert und ungefährlich Kraft einsetzen; spielerisches Kraft- und Koordinationstraining; hohes Mass an Konzentration und Rücksicht sich selbst und dem Partner gegenüber, höchstmögliche Reduktion der Verletzungsgefahr.
- Verschiedene Formen unmissverständlicher Körperkontakte erleben, abgestuft von sanft über adäquat-dosiert bis hart; Körperkontakte über die Extremitäten (= partly contact) und Ganzkörperkontakt über Rumpf und Kopf (= full contact); kontrollierte (geführte) Bewegungen dominieren über geschlagene Bewegungen.
- Ängstliche und gehemmte Teilnehmer/-innen sollen zur Steigerung des Selbstwertgefühls lernen, sich zu behaupten und durchzusetzen.
- Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Klientinnen sollen ausschliesslich von Fachfrauen geleitet werden.
- Aggressive Klienten/-innen sollen lernen, mit ihren Gefühlen konstruktiv umzugehen, sie zu kanalisieren und Aggressionen abzubauen ohne Gewalt anzuwenden und Partner/-innen oder Gegner/-innen zu verletzen.

Inhalte, Methoden, Organisation

Ritualisierter und kultivierter Kampf

Das eingeübte Gruss- und Abschiedsritual mit dem jeweiligen Partner zieht

sich – quasi als roter Faden – quer durch das gemeinsame Training. Zu Beginn des Kurses wird dieses Ritual erlernt und geübt, indem sich alle Teilnehmer/-innen gegenseitig begrüssen. Das Ritual hat insbesondere gemeinschaftsbildende und konfliktregulierende Funktionen.

Selber entwickelte Rituale, wie z.B. ein fünfteiliges Klatschspiel (Hände li/re, Füsse li/re, Sprung mit beidhändigem Klatschen über dem Kopf), stehen den bekannten Spielsportarten, z.B. Volleyball, näher als den asiatischen Kampfkünsten.

Strukturierter Unterricht: für-, mit- und gegeneinander

Aufbauende, klar vorgegebene Übungen und Spiele dominieren im ersten Teil des Kurses. Das Gewicht liegt vorerst auf den kooperativen («miteinander») Formen. Zunehmend werden im weiteren Verlauf konkurrenzorientierte («gegeneinander») Formen praktiziert, wobei die «Sieger/-innen» die Verantwortung für die Unversehrtheit ihrer Partner/-innen tragen («füreinander»).

In der Regel kann eine Kampfform sowohl als Miteinander- wie auch als Gegeneinander-Form durchgeführt werden. Der Ausgang des Kampfes kann sogar vorgegeben werden, was die Dosierungsfähigkeit der physisch Stärkeren in besonderem Masse beansprucht.

Exploration und Variation

Während weiteren Trainingssequenzen wird in drei verschiedenen Positionen – am Boden liegend, im Kniestand, im Stand – zu zweit experimentiert. Vorgegeben werden einerseits technisch-motorische Themen wie führen – ziehen/stossen – tragen – werfen/fallen/fliegen – rollen, andererseits kann von Begriffen wie Druck und Widerstand, Angriff und Abwehr, Nähe und Distanz, Selbst- und Fremdeinschätzung ausgegangen werden.

Einige der erprobten Variationen werden der ganzen Gruppe vorgestellt und dann gemeinsam geübt. Die Vorschläge der Gruppe können zu einer choreographischen Gestaltung weiterentwickelt werden.

Weiterführende Arbeit in verschiedenen Kampfkünsten

Innerhalb der Institutionen empfehlen wir ein regelmässiges Training im Bereich der Kampfkünste nur dann, wenn ausgewiesene Experten/-innen zugezogen werden können. Es bestehen gute Erfahrungen mit Kursen in Judo, Jiu-Jitsu, Aikido, Tai Chi und Karate. Das wachsende Angebot an Selbstverteidigungs- und -behauptungskursen, welches sich ausschliesslich an Frauen richtet, ist wichtig und sinnvoll und bereits während der Therapie wahrzunehmen. Auch hier sind entsprechende Fachleute beizuziehen. Kampfkunstkurse ausserhalb der Institution (Extern-Kurse) sind ebenfalls sinnvoll, sollten jedoch erst in der zweiten Hälfte der Therapie ermöglicht werden, wenn sich die Klienten/-innen bereits nach aussen zu orientieren beginnen.

Spielerisches Ringen und Raufen: Einige Beispiele

Als Einleitung

Begrüssungs- und Abschiedsrituals

Organisation: Innerer und äusserer Kreis bilden. Innen- und Aussenkreis sind sich zugewendet, was die Zuteilung des Partners ergibt. Partnerwechsel durch Rotation des Aussenkreises.

Tänzelnd Schattenboxen

- mal lächelnd, mal grimmig

Partnergymnastik

- Rumpfbeugen vorwärts, Rotation der Wirbelsäule

Für den Hauptteil

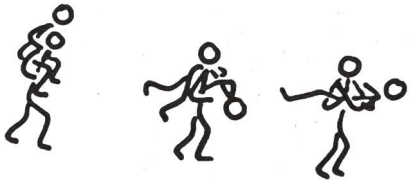
Balancierspiele

- Seitstellung, Fuss an Fuss, Griff am Handgelenk, nach aussen lehnen und Balance gemeinsam suchen (miteinander).
- Gleiche Stellung: sich aus der Balance bringen (gegeneinander).

Stossen, schieben, ziehen

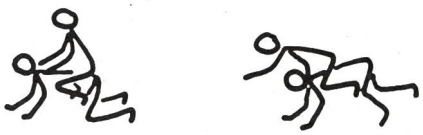
- Von hinten und von vorne; Widerstand variieren, Gewinner bestimmen.

Partnertransport



- Zwei Tragvarianten erproben; Partner/-in eine Runde transportieren

Ross- und Reiterspiele



- Vierfüsslerstand (Bankstellung)
- A sitzt auf dem Rücken von B, gemeinsam fortbewegen, dann Rodeoform (Ross wird störrisch und wirft Reiter endlich ab)

Voltige

- Reiter steht auf dem Ross, dann kleine Choreografie, Rosse schliessen den Kreis, Shakehand der Rosse und Reiter

Stehaufmännchen

- A liegt flach auf dem Boden und wird von B festgehalten. Auf Kommando: («Tagwache! Aufstehen!»), versucht A auf die Beine zu kommen.

Schildkröte wenden

- A versucht B auf den Rücken zu wenden

Ringen-Raufen, stehend

- Gegenseitiger Versuch, Arm oder Hand des Partners zu packen und ihn dann wegzuzerren. Unterliegender muss langsam nachgeben.
  Variation: Bein packen und sich wegtragen lassen

Non-plus-ultra

- Griff gegenseitig an Nacken und Rumpf kämpfen; droht der Schwächere zu fallen, muss der Stärkere ihn blitzschnell auffangen

Für den Ausklang

- sich gegenseitig die Arme ausschütteln
- Rücken abklopfen
- Beine und Nacken lockern
- Abschiedsritual im Innen- und Aussenkreis. ■

Der Spezialist beim Ausrüsten von:

Turnhallen – Sportplätzen
Tennisanlagen – Schwimmbäder

Gerne beraten wir Sie auch bei der Planung und Ausführung beim **Bau von Schnitzelgruben!** Unser neuentwickeltes und bereits bestens bewährtes System wird jeden Kunstturner begeistern!

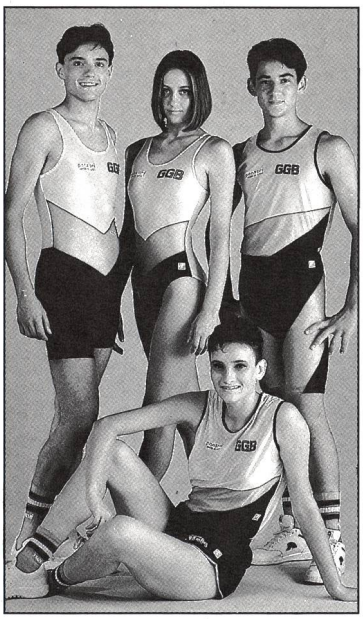
Rufen Sie uns an und verlangen Sie unsere Unterlagen oder vereinbaren Sie einen Termin mit unserem Aussendienstmitarbeiter!

huspo

HUSPO Peter E. Huber AG
Bahnhofstrasse 10 · 8304 Wallisellen
Tel. 01/830 01 24 · Fax 01/830 15 67

panzeri®
veste lo sport

Das besondere Dress für Ihren Verein



Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Neben den üblichen Sportarten finden Sie bei uns:
Rugby-, Eishochey-, Football-, Motocross-, Ruder-, Rad-, Ringer-, Boxer-, Baseball-, Leichtathletik-, Boccia-, Kegel und Curling Dresses.

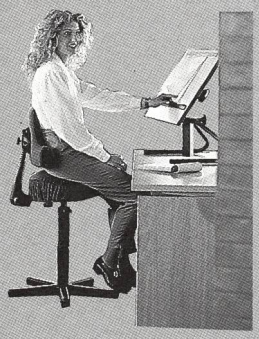
13.000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

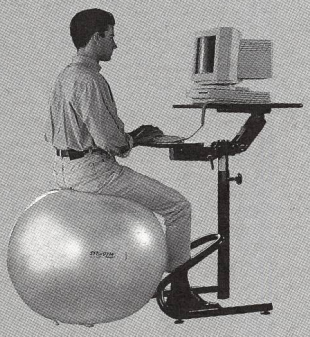
Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
Q 043 31 46 41
(auch abends)
Fax 043 31 20 85

Mit **PANZERI** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

MIT UNSEREN DYNAMISCHEN



PRODUKTEN LÄSST'S SICH IN DER



SCHULE UND IM BÜRO BEWEGT

SITZEN! SCHON PROBIERT?

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen inkl. die Broschüre "on the move" von Dr. med Bruno Baviera

Name.....

Adresse.....

Tel.....

VISTA WELLNESS | GYMNIC LINE | RITMOBIL

Vista Wellness AG • Industriering 7 • 3250 Lyss • Tel. 032 85 70 30