

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 28 (2002)

**Heft:** [1]

**Artikel:** "Ja, Sport und Bewegung tun mir gut, nur : wer hilft mir dabei?"

**Autor:** Bischoff, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800769>

### **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:** 11.01.2026

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

# «Ja, Sport und Bewegung tun mir gut, nur – wer hilft mir dabei?»

Die PatientInnen sind zu einer grossen Mehrheit überzeugt, dass ihnen die Verbesserung ihrer körperlichen Verfassung gut tun würde; sie sind aber unsicher, wie sie diese Verbesserung erreichen können. Eine gut angeleitete, individuell dosierte und motivierende Sport- und Bewegungstherapie kann daher zum Gelingen einer Alkoholismustherapie einen wichtigen Beitrag leisten.

MARCEL BISCHOFF\*

Sport- und Bewegungstherapie ist ein wichtiger Bereich in der stationären Alkoholismusbehandlung an der Forel Klinik. Die PatientInnen bewegen sich 3- bis 4mal wöchentlich während ca. 1,5 Stunden unter Anleitung durch Sport- und BewegungstherapeutInnen. Diese tragen ihre subjektiven Eindrücke für den interdisziplinären Austausch ins Behandlungsteam. Objektive Daten werden mit einem ca. alle 8 Wochen zyklisch wiederholten sport-

motorischen Test, dem FOREL-FIT<sup>1</sup>, erhoben. Zusätzlich werden subjektive Daten der PatientInnen mit je einem Eintritts- und Austrittsfragebogen zur Sport- und Bewegungstherapie erhoben. Eine Zusammenfassung dieser umfangreicher Auswertung<sup>2</sup> soll im folgenden einen Einblick in die Wahrnehmung der PatientInnen geben.

## Schon bei Therapiebeginn gesund...

Die Untersuchung umfasste insgesamt 739 PatientInnen der Forel Klinik, die im Untersuchungszeitraum von 1995 bis 1997 in die Klinik eingetreten waren. Ca. 80 Prozent waren Männer, 20 Prozent Frauen. Das Durchschnittsalter aller betrug 45 Jahre, wobei 80 Prozent zwischen 34 und 56 Jahre alt waren. Der Median der Aufenthaltsdauer aller PatientInnen lag bei knapp 12 Wochen. Von 81,5 Prozent aller PatientInnen lag ein ausgefüllter Eintrittsfragebogen zur allgemeinen, körperlichen und psychosomatischen Gesundheit zur Verfügung. Schon bei Klinikeintritt fühlten sich fast zwei Drittel aller PatientInnen allgemein gesund/sehr gesund und

nur etwas mehr als ein Drittel als nicht besonders gesund/krank/sehr krank (Abb.1). Dies erstaunt, müssten sich die PatientInnen in diesem Fall doch auch fragen, weshalb sie sich für einen Therapieaufenthalt entschieden haben. Gleichzeitig unterstreichen die Ergebnisse die Wichtigkeit der Motivationsphase in der Alkoholismustherapie.

Die Frage nach der körperlichen Gesundheit beantwortete ebenfalls die Mehrheit der PatientInnen (58.5%) positiv (körperlich zufrieden/gut/sehr gut).

## ... mit Rückenschmerzen, rascher Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen...

Diese Einschätzung kontrastiert mit den Ergebnissen des psychosomatischen Beschwerdekatalogs<sup>3</sup>, dem so genannten Giessener Beschwerdebo gen (vgl. Tab.1): Es zeigt sich hier nämlich beispielsweise, dass sich die PatientInnen zwar mehrheitlich (62.4%) von Kreuz- oder Rückenschmerzen belästigt fühlten, dass anderseits aber nur die Minderheit (41.4%) auf die Frage nach der

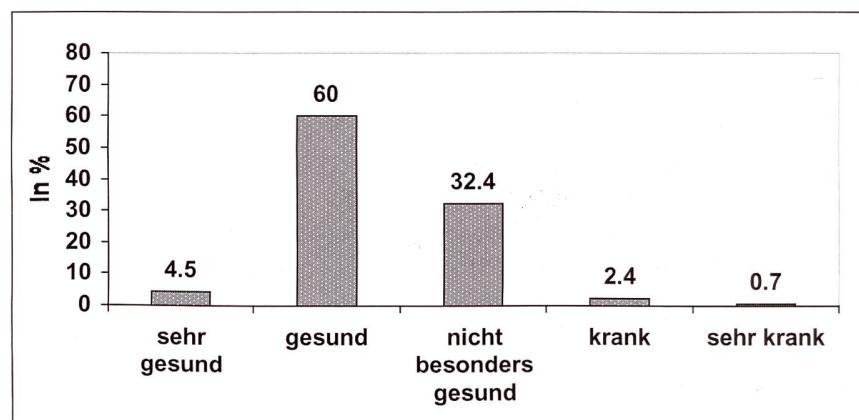


Abb. 1: Allgemeine Gesundheit. (Wie gesund fühlen Sie sich zur Zeit?) Ich fühle mich... (Angaben in %, N=595)

\* Dr. Marcel Bischoff, Sportwissenschaftler, arbeitete als Sport- und Bewegungstherapeut während 7 Jahren an der Forel Klinik. In dieser Zeit war er für die wissenschaftliche Evaluation des Bereiches Sport und Bewegung verantwortlich. Roosstrasse 54a, 8105 Regensdorf, 01-841 11 87, marcel.bischoff@bluewin.ch

**TAB.1: GIESSENER BESCHWERDEBOGEN.  
MITTELWERTE AUF DER STÄRKESKALA 1-5**

*Ich fühle mich durch folgende*

*Beschwerden belästigt:*

- |                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 1. Kreuz- oder Rückenschmerzen   | 2.26 |
| 2. Rasche Erschöpfbarkeit        | 2.19 |
| 3. Schlafstörungen               | 2.14 |
| 4. Starkes Schwitzen             | 2.09 |
| 5. Gelenk- oder Gliederschmerzen | 2.02 |

(1=nicht, 2=kaum, 3=einigermassen, 4=erheblich, 5=stark). N=587.

Es sind die ersten 5 Beschwerden aus der Liste von total 63 Items aufgeführt.

körperlichen Gesundheit mit «könnnte besser sein/schlecht/sehr schlecht» antworteten. Kurz: ein Grossteil «leidet zufrieden vor sich hin». Diese Ergebnisse unterstreichen die Wichtigkeit der Kongruenzentwicklung zwischen körperlicher Wahrnehmung und deren Beurteilung in der Alkoholismustherapie.

Übrigens haben zehn der 63 Beschwerdebilder des Giessener Bogens direkt oder indirekt mit Bewegungsmangel oder Bewegungsfehlverhalten zu tun. Alle rangieren zudem relativ weit vorne im Gesamtkatalog (1., 2., 5., 6., 7., 11., 12., 14., 22., 38.). Das sind Hinweise dafür, dass eine gesundheitsorientierte Sporth therapie einen wertvollen Beitrag zur positiven Beeinflussung psychosomatischer Beschwerden leisten könnte.

### Veränderungen ja, aber...

Viele gaben bei Klinikeintritt an, an ihrem körperlichen Zustand etwas ändern zu wollen (86%), wobei der überaus grösste Teil mit der Formulierung «Fitness» bzw. «Kondition» antwortete. Damit verbinden sie wohl den Wunsch, an der Basis der körperlichen Gesundheit etwas ändern zu wollen, andererseits drücken sie damit wohl auch aus, nur vage Vorstellungen dar-



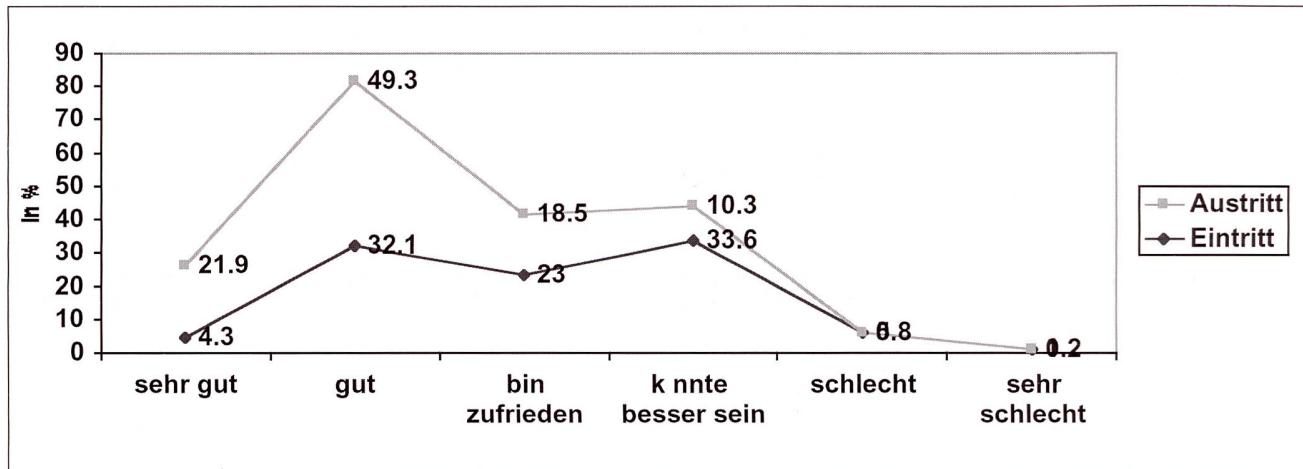


Abb. 2: Körperliche Gesundheit (%), N=417 bzw. N=416

über zu haben, *was* konkret geändert werden soll.

Fast alle PatientInnen glaubten auch, dass sie ihre Gesundheit durch sportliche Aktivität beeinflussen könnten (96%). Allerdings wollte nur der kleinere Teil konkrete leistungsorientierte Ziele erreichen (48%) und ausserhalb des begleiteten Sportprogramms Sport treiben (44%). Damit drücken sie wohl ihre Unsicherheit darüber aus, *wie* Veränderungen *eigenverantwortlich* erzielt werden könnten.

Die PatientInnen ahnen also, dass persönliche körperliche Veränderungen nötig sind, wünschen sich diese auch, glauben, dass Sport in dieser Beziehung helfen könnte, haben aber kaum Vorstellungen davon, was sie wie und selbstständig dafür tun könnten. Diese Ergebnisse unterstreichen die Wichtigkeit einer gut angeleiteten, individuell dosierten und motivierenden Sport- und Bewegungstherapie in der Alkoholismustherapie.

### Mit Unterstützung kein Problem...

Zu den Erfahrungen mit der Sporttherapie äusserten sich die PatientInnen bei Klinikaustritt folgendermassen: Obwohl das Sport- und Bewegungsprogramm an der Forel Klinik recht intensiv war, meinten 68,6 Prozent der PatientInnen, dass es «gerade richtig» war; für 28 Prozent war es sogar eher zuwenig. Damit schätzten fast alle (96,6%) das Ausmass an Sport und Bewegung positiv ein. Offenbar spürten sie schon nach kurzer Zeit und «am eigenen Leib» wertvolle Veränderungen. Daneben dürfte aber wohl auch

eine gewisse Identifikation mit der Therapie und ein implizites Danke-schön mitgeklungen haben.

Bei Klinikaustritt waren deutlich mehr PatientInnen zufrieden mit ihrem allgemeinen Wohlbefinden (90,6% gegenüber 64,5% bei Eintritt) und mit ihrer körperlichen Gesundheit (89,7% gegenüber 58,5%) (Abb.2). Ebenso viele beurteilten ihren körperlichen Zustand als besser als bei Eintritt (90,4%). Logisch, dass fast alle an- gaben (99%) vom Sport- und Bewe- gungsangebot profitiert zu haben. Auf sportmotorischer Ebene gaben die PatientInnen Verbesserungen in folgenden Bereichen an: 78,4 Prozent in der Ausdauer, 74,1 Prozent in der Beweg- lichkeit, 70 Prozent in der Koordina- tion und 53 Prozent in der Kraft. Die- se Auswirkungen koinzidieren gut mit den hauptsächlich angebotenen In- halten: Gymnastik, Fitness, Schwim- men, Bewegungstherapie, Radfahren u.a. Diese Ergebnisse unterstreichen die sehr hohe Akzeptanz der Sport- und Bewegungstherapie an der Forel Klinik.

### ... aber alleine, von sich aus, selbstständig?

Nahezu alle PatientInnen (98%) meinten, dass sie nach dem Austritt aus der Klinik wieder Sport treiben würden, davon waren sich sogar 80 Prozent si- cher, 18 Prozent antworteten mit «ja, vielleicht». Allerdings gaben nur noch 58 Prozent an, in dieser Hinsicht schon konkret etwas organisiert zu haben. Die Resultate belegen, dass die fast euphorischen Rückmeldungen zur Sport- und Bewegungstherapie für die

während des Klinikaufenthalts aufgetretenen Erfahrungen und Veränderungen wohl ihre Gültigkeit haben, dass die konkreten Schritte für «danach» aber deutlich zurückhaltender beurteilt werden müssen.

**Selbst- und Körperwahrnehmung**  $\Rightarrow$  differenzierte Beurteilung  $\Rightarrow$  adäquate Zielset- zung  $\Rightarrow$  konkrete Planung  $\Rightarrow$  eigenmotiviertes, selbständiges, eigenverantwortliches Handeln

Es zeigt sich also, dass auf dem langen Weg von der Selbst- und Körperwahr- nehmung bis zu ihrer eigenmotivierten, selbständigen, eigenverantwortlichen Umsetzung viel Entwicklungspotenzi- al für die PatientInnen liegt. Hier er- öffnen sich wichtige Ansatzstellen für die Sport- und Bewegungstherapie ei- ner stationären Suchtbehandlung. ■

**forel** klinik

### Literatur

- 1 Bischoff, Marcel, 1994: Der Forel-Fit. Forel Klinik
- 2 Bischoff, Marcel; Sieber, Martin; Bucher, Gaby; Buttigrsrud, Solveig; Meyer, Thomas; Richter, Raffaela; Sondheimer, Gottfried; Stähli, Beat, 2001: Die körperliche und sportmotorische Ge- sundheit bei stationär behandelten Alkoholabhän- gigen. In: Bulletin Forel Klinik 1/2001
- 3 Brähler, E.; Scheer, J.W., 1983: Giessener Be- schwerdebogen (GBB). Huber. Bern