



Mit Bewegung gegen die Sucht: Wie Sport den Weg aus der Abhängigkeit unterstützt

Für Menschen, die sich entschieden haben, gegen ihre Sucht anzukämpfen und die eine Therapie absolvieren, hat regelmäßige körperliche Aktivität eine Vielzahl positiver Effekte, die sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene wirksam sind. Zahlreiche Studien und praxisorientierte Ansätze zeigen, welchen wesentlichen Beitrag zur Rehabilitation von Menschen mit Abhängigkeitserkrankung eine körperliche Aktivität leisten kann.

Bestätigung durch Sportwissenschaft

Die Sportwissenschaft blickt vor allem auf die positiven Effekte von Bewegung auf neurobiologische Prozesse. Bei Suchtkranken kommt es durch den langanhaltenden Konsum von Suchtmitteln häufig zu Veränderungen im Gehirn, insbesondere im Bereich des Belohnungssystems. Dieses ist auf Dopamin ausgerichtet, das durch den Konsum von Drogen, Alkohol oder anderen Substanzen auf unnatürliche Weise stimuliert wird. Bewegung, insbesondere Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren, fördert die Ausschüttung von Dopamin auf natürliche Weise und unterstützt somit die Reorganisation des Belohnungssystems.

Anton Sienknecht, Sport- und Bewegungstherapeut in der „Tagesklinik“ des Suchthilfeträgers Tannenhof Berlin-Brandenburg, unterstreicht die Bedeutung von Achtsamkeitstechniken:

*„Achtsamkeitsbasierte Techniken und Entspannungstechniken geben Rehabilitanden die Möglichkeit bei Suchtdruck einen klaren Kopf zu behalten oder die Frühwarnzeichen dafür zu erkennen. Durch körperbasierte Arbeit lernen sie ihre Grenzen, ihre Körper, ihre Bedürfnisse und Emotionen kennen. Wir üben viel das nicht nur zu erkennen, sondern auch dafür einzustehen und umzusetzen. Sie (red. Anmerkung: die Rehabilitand*innen) lernen aus dem ständigen Weglaufen und in Alarmbereitschaft sein rauszugehen und bei sich selbst anzukommen, sich sogar etwas Gutes zu tun. Durch körperliche Bewegung kommt oft auch der Geist in Bewegung und bietet den Betroffenen eine Abwechslung zu ihren krankheitsbezogenen Gedanken und Denkmustern. Und natürlich ist auch die Freude an Bewegung und damit an sich selbst und dem sozialen Umfeld wiederzugewinnen ein großer Punkt der Bewegungstherapie.“*

Sport- und Bewegungstherapie – vielfältige Effekte in der Suchttherapie

Ein wesentlicher Aspekt ist die Rolle von Sport als Mittel zur **Stressbewältigung**. Durch regelmäßige körperliche Betätigung werden Stresshormone wie Cortisol nachweislich reduziert, während gleichzeitig die Produktion von Endorphinen – den sogenannten "Glückshormonen" – angeregt wird. Dies führt nicht nur zu einer Verbesserung der Stimmungslage, sondern kann auch das Verlangen nach Suchtmitteln effektiv mindern. Sport ist also eine Möglichkeit, das Wohlbefinden zu steigern, ohne auf externe Substanzen zurückgreifen zu müssen.

Ein weiterer Vorteil von Sport in der Suchttherapie liegt in der Förderung der **Körperwahrnehmung**. Viele Betroffene haben durch ihre Abhängigkeitserkrankung das Gespür für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse verloren. Bewegung und Sport helfen dabei, wieder ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln. Dies kann ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Selbstheilung sein, da die Patienten lernen, auf die Signale ihres Körpers zu hören und dessen Bedürfnisse auf gesunde Weise zu befriedigen.



Alle Aufnahmen sind in der Sporttherapie im „Tannenhof Zentrum 1“ entstanden und können auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Themenvorschlag Pressetext „Sport gegen Sucht“

Besonders gut erklären kann man das an einem Angebot, was für zwei Wilmersdorfer Standorte des Tannenhof Berlin-Brandenburg spezifisch ist – dem Therapeutischen Boxen! Für die dortige Trainerin Katja Stein bringt es gleich mehrere Effekte mit sich:

„Boxen im therapeutischen Sinne wird assoziiert mit der Erarbeitung eigener Durchsetzungskraft und Zielstrebigkeit – mit dem Willen seine Ansprüche zu verteidigen. Neben Kraft und Ausdauer wird vor allem auch Koordination, Konzentration, Technik und ein Wissen um mögliche Strategien ausgebildet. Therapeutisches Boxen ist eine Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und der Kontrolle derselben.

Das Boxen hier in der Pfalzburger und der Tagesklinik (red. Anmerkung: zwei Therapiezentren des Tannenhof Berlin-Brandenburg in Wilmersdorf) kann gezielt zum Abbau angestauter Emotionen, wie Aggression und Wut aber auch zur Stressreduktion eingesetzt werden. Gefühlswahrnehmung und Steuerung der Gefühle werden bewusst gemacht und geschult. Die hohen Anforderungen an Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Koordination lassen Belastungen aus dem Alltag in den Hintergrund treten.“

Für viele Abhängigkeitserkrankte ist ja gerade der Verlust einer festen **Tagesstruktur** ein begleitendes Problem der Suchterkrankung. Regelmäßige sportliche Aktivitäten schaffen einen Rhythmus und geben den Rehabilitand*innen die Möglichkeit, den Tag sinnvoll zu gestalten und ihren Alltag zu stabilisieren – nicht nur in der Suchttherapie selber, sondern vielmehr auch danach.

Besonders in Gruppensportarten können **soziale Interaktionen** geübt und gefördert werden, was einen weiteren positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein und die soziale Wiedereingliederung hat.

Breite Sportarten-Palette im Tannenhof Berlin-Brandenburg

In den verschiedenen Tannenhof-Standorten werden verschiedene Sportarten angeboten, die je nach Infrastruktur vor Ort variieren können und natürlich beeinflussen auch die Rehabilitand*innen vor Ort in gewissem Maße, welche Sportschwerpunkte bspw. in der Freizeit gesetzt werden. Es gibt aber an allen Therapieeinrichtungen allerdings bestimmte von Bewegungs- und Sportangeboten, die standardisiert und regelmäßig angeboten werden.

Dazu gehören:

- Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken
- Rückensport/Wiedereinsteigersport/WBS-Gymnastik
- (Spazieren-)Gehen, Nordic Walking
- Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Fitnessstraining
- Faszientraining
- Tischtennis
- Lauftraining
- Volleyball – auf Wunsch auch mit der Teilnahme am Spielbetrieb der Drogenliga Berlin
- Fußball – auf Wunsch auch mit der Teilnahme am Spielbetrieb der Drogenliga Berlin
- Boxen
- Yoga
- Boule
- Slackline
- Schach
- Fahrradfahren
- Trendsportarten (wie Tamburello, Roundnet)



Alle Aufnahmen sind in der Sporttherapie im „Tannenhof Zentrum 1“ entstanden und können auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



Anerkannter Therapiebestandteil

Sport und Bewegung sind also in allen Suchttherapieeinrichtungen des Tannenhof Berlin-Brandenburg essentieller Bestandteil der Rehabilitation. Über alle stationären Standorte (Die Pfalzburger, Tannenhof Zentrum I, Haus Schönbirken, Adaptionshaus Neuruppin, Adaptionshaus Berlin) hinweg und auch in der ganztägig-ambulanten Einrichtung (Die Tagesklinik), arbeiten sieben Fachkräfte für Sport- und Bewegungstherapie. Sie bringen nicht nur Fachausbildungen bzw. Studienabschlüsse in Physiotherapie, Sportwissenschaften oder auch Bewegungstherapie mit, sondern auch Zusatzqualifikationen in Bereichen wie Entspannungs-Techniken, Yoga, Qi Gong oder auch der Ernährungslehre.

Suchtrehabilitation wird vorrangig von den jeweiligen Rentenversicherungsträgern sowie teilweise von Krankenkassen finanziert. Gerade die Deutsche Rentenversicherung (DRV) schreibt inzwischen nicht nur Sport und Bewegung als festen Bestandteil einer Suchttherapie vor. Sie legt auch fest, dass dies durch Fachpersonal umgesetzt werden muss.

Für die Tannenhof-Standorte, wie für alle anerkannten Therapieeinrichtungen, ist also sichergestellt, dass entsprechende Angebote fest in die jeweiligen Therapiepläne eingebaut sind. Die Bewegungsgruppen werden unterstützt durch regelhafte Angebote der Ernährungslehre und der medizinischen Betreuung und Belastungssteuerung.

Therapeutische Ziele für die Sport- und Bewegungstherapie in den Einrichtungen des Tannenhof Berlin-Brandenburg werden unterschieden in übergeordnet:

- Aufbau und/oder Wiederherstellung von körperlichen und seelischen Kompetenzen

und spezifisch:

- Erweiterung der sozialen Kompetenzen
- Motivation zur Bewegung
- Vermittlung von gesundheitsbewusstem Verhalten
- Vermittlung der Auswirkung des Suchtmittelkonsums auf den Körper
- Vermittlung zu Bewegungs- und Sportangeboten nach Reha-Ende

Finaler Weg zu neuer Stärke

Das mentale und körperliche Gesundwerden ist untrennbar miteinander verbunden. Gemeinsam ebnen diese beiden Dimensionen den Weg zu einer ganzheitlichen Genesung, in der Betroffenen auch durch die Sport- und Bewegungstherapie im Tannenhof Berlin-Brandenburg neue Kraft und Stabilität gewinnen.

Pressekontakt:

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung:

Tannenhof Berlin-Brandenburg
Boris Knoblich
Öffentlichkeitsarbeit

Fon: 030 / 86 49 46-0
Mobil: 0173 / 6 27 70 03
Mail: boris.knoblich@tannenhof.de



Alle Aufnahmen sind in der Sporttherapie im „Tannenhof Zentrum 1“ entstanden und können auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.