



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Innovative Sporttherapie auf der Blomenburg: Mit Hatha Yoga, Forest-Bathing, Boxen & Co. ins seelische Gleichgewicht!

Wer sich leer und ausgebrannt fühlt, will Ruhe und Rückzug. Doch Bewegung trägt entscheidend dazu bei, dass der Körper Stress abbauen und regenerieren kann. „Wer unter psychischen Leiden wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen leidet, muss die positiven Effekte von Sport und Bewegung oft erst neu erfahren“, sagt Dr. Stephanie Grabhorn, Chefärztin der Blomenburg. Die Privatklinik am Selenter See bei Kiel ist auf die Behandlung stressassoziierter Krankheiten spezialisiert und verfolgt dabei ein ganzheitliches Therapiekonzept, das innovative Behandlungsangebote aus den Bereichen Kunst, Musik und Sport einschließt. Aktivitäten wie therapeutisches Boxen oder Yoga- und Pilatesübungen helfen Betroffenen auf ihrem Weg zurück zu mentaler Stärke und neuem Körperbewusstsein. Dr. Stephanie Grabhorn, Sportwissenschaftler Dennis Schmöde, sowie Psychologin und Yogalehrerin Philine Worobiec, über die stressreduzierende Wirkung und den präventiven Charakter von Bewegung, Meditation und Achtsamkeit.

Bewegung als Teil bewusster Lebensführung

„Jede Form von Sport ruft körpereigene Wohlfühlhormone auf den Plan – und genau die wollen wir wiederfinden und erhalten“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn, die mit ihrem Team auf der Blomenburg auf eine breite Vielfalt an Bewegungstherapien setzt. Doch bevor Gäste mit den sportlichen Aktivitäten beginnen, gelte es zunächst, den Blick für das Thema neu zu schärfen, Aufklärungsarbeit zu leisten und Hemmschwellen zu nehmen. „Es geht weder um Leistung noch um Tempo, sondern darum den Körper wieder zu spüren, seine Bedürfnisse ernst zu nehmen und nicht gegen ihn zu arbeiten“, so Dr. Grabhorn. Neben zu wenig Bewegung ist dabei auch ein Zuviel abträglich: „Wer jeden Morgen trotz Erschöpfung joggen geht, um seinen Ansprüchen gerecht zu bleiben oder anderes ungesundes Verhalten auszugleichen, kann den Körper überfordern und ebenso den Kontakt zu seinen Bedürfnissen verlieren.“



Um den individuellen Startpunkten der Patienten gerecht zu werden, arbeiten auf der Blomenburg Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und Ernährungsberater zusammen. „Bewegung, körperliche Betätigung und Sport sind sehr individuelle Themen. Jeder befindet sich an einem anderen Punkt, hat unterschiedliche Erfahrungen, Erwartungen und Ziele. Unsere Aufgabe ist es, die Patienten genau dort abzuholen“, so Sportwissenschaftler Dennis Schmöde. Deshalb legt Dr. Stephanie Grabhorn viel Wert darauf, Theorie und Praxis zu verknüpfen, schließlich steht das Thema Sport nicht für sich allein. „Wenn wir über Bewegung sprechen, sind wir schnell auch in anderen Bereichen wie Ernährung, Schlaf und Achtsamkeit. In den Seminaren und Gesprächen sensibilisieren wir für einen ganzheitliche Blick. Nur so kann es gelingen, nachhaltig Zugang zu Emotionen zu bekommen, das körperliche Wohlbefinden zu erhalten und die Seele in Balance zu bringen.“

Boxen, Meditation, Yoga & Naturtherapie

„Ganz gleich, ob klassisches Wandern oder neuinterpretierter Kampfsport: Bewegung hat positive Effekte auf mehreren Ebenen. Neben den hinreichend bekannten körperlichen Effekten wie: Steigerung des Kalorienumsatzes, Aufbau von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, zeigen sich vielschichtige positive Effekte auch auf psychischer Ebene“, sagt Dennis Schmöde. Das öffne den Raum für bewusste Selbstwahrnehmung und Konfrontation mit den eigenen Emotionen. „Als Teil einer ganzheitlichen Therapie hat die passende Sportart das Potential, den Fokus auf die Ursachen des seelischen Leidens zu lenken, Schutzmechanismen aufzulösen und das „Ich“ freizulegen“, sagt Dr. Grabhorn. Dies gelingt beispielsweise mit dem therapeutischen Boxen, das eine Methode zur Spannungs- und Emotionsregulation ist. Der inneren Anspannung wird mit einem kontrollierten starken körperlichen Reiz begegnet. „Starke Spannungszustände, wie sie beispielsweise Führungskräfte im Alltag erleben, können mit starken körperlichen Reizen ideal abgebaut werden“, so Dr. Grabhorn. „Währenddessen ist es notwendig, positive Gedanken und Ziele zu formulieren und sich durch die negative Gedankenschleife durchzuboxen – auch, um die Kontrolle über sich und seine Emotionen zu behalten.“ Diese und weitere Szenarien während des Sports lassen sich auf verschiedene Alltagssituationen projizieren.



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Seite 3/3

Auch Yoga und Meditation helfen dabei, eingefahrene Verhaltensmuster und gedankliche Rotationsschleifen des Alltags aufzulösen. Besonders Burnout-Patienten versuchen vielen Dingen gleichzeitig gerecht zu werden, streben nach Perfektion und haben es schwer, ihre Konzentration punktuell auf eine Sache zu richten. Grübelneigungen, Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörungen sind nur eine der Folgen. „Die Selbstwahrnehmung ist häufig eingeschränkt. Meditative Übungen oder Yoga, wo sich der Geist ganz auf den Atem konzentriert und eine Synchronisation mit der Bewegung bildet, lassen die Seele zur Ruhe kommen. Der Geist hat Zeit zu regenerieren, während lebensrelevante Themen körperlich wahrgenommen werden und Raum für Veränderung entsteht. Plötzlich können Ängste und Bedürfnisse ganz klar erscheinen“, so Dr. Grabhorn. Philine Worobiec, die das freiwillige Hatha Yoga- und Meditationsangebot auf der Blumenburg in kleinen Gruppen und nach den individuellen Bedürfnissen ausrichtet, sagt: „Mir ist es wichtig, dass die Patienten und Patientinnen in meinen Kursen auf ihre inneren Schätze treffen. Das können die eigenen Ressourcen, Träume oder Fähigkeiten sein. Die Atemübungen und Bewegungsabläufe helfen ihnen zu spüren, dass sie Einfluss auf ihr Leben haben und Veränderungen sofort anstoßen können.“ Imaginationsübungen am Ende der Yogaklasse, das sogenannte Savasana, kann den Effekt verstärken. Dr. Grabhorn schließt ab: „Aus jeder Bewegung können wir eine positive Message an unser „Ich“ mitnehmen.“ Auch bewusstes Spaziergehen, Wandern und das sogenannte „Forest-Bathing“ hilft dabei, loszulassen und sich im Schutz der Natur auf den Moment zu konzentrieren.

Pressekontakt:

Frohe Botschaft, Tesdorfstraße 19, 20148 Hamburg

Maria Baufeld / maria.baufeld@frohebotschaft-pr.de

+49 40 41 44 99 44 oder +49 177 710 535 8