

# Sport in der Systemischen Beratung und Psychotherapie:

Bewegung effizient und kreativ eingesetzt



Markus Grindat

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung Sport in Beratung und Therapie.....	5
2.	Bewegung in der psychologischen Theorie.....	7
2.1.	Psychologische Aspekte in der Bewegungslehre:.....	7
2.2.	Sportliche Ansätze in Psychologie & Beratung.....	12
2.3.	Beratungsansätze kombiniert mit Sport.....	Fehler! Textmarke nicht def
2.4.	Systemisches Verständnis.....	22
2.4.1.	Anschlussorientierung.....	24
2.4.2.	Eigene Lösungen konstruieren.....	24
2.4.3.	Vom Beobachter zum Beobachtungssystem - Kybernetik 2. Ordnung.....	26
2.4.4.	Feedback-Kultur und Orientierung an Zielen.....	27
2.4.5.	Ressourcenförderung innerhalb klarer Grenzen.....	28
2.4.6.	Pragmatisch-integrativ.....	29
2.4.7.	Systemisches Denken.....	29
3.	Bewegung im psychologischen Praxisfeld.....	30
3.1.	Was ist „Psycho“ an <i>psychomobile</i> ?.....	35
3.1.1.	Therapie vs Erziehung, Beratung, Mentaltraining und Coaching.....	36
3.2.	Was ist das „Mobile“ an <i>psychomobile</i> ?.....	41
3.3.	Standard-Vorgehen:.....	42
3.4.	Techniken in der sportlichen Beratung und Therapie:.....	54
3.4.1.	Lösungsorientiertes Fragen.....	54
3.4.2.	Mentaltraining.....	57
3.4.3.	Weitere Interventionen in der Bewegungspsychologie.....	75
3.4.4.	EMDR im ‚walken‘.....	79
3.5.	Konkrete Anwendungen und Beispiele.....	84
4.	Wirkfaktoren und Schlussfolgerungen.....	88
5.	Literatur.....	94

# Sport in der Systemischen Beratung und Psychotherapie

Bewegung effizient und kreativ eingesetzt

© Markus Grindat 2012

Verlag & Bezug: ISBN 978-3-033-03464-8



**Fr. 19.50**



# Sport in der Systemischen Beratung und Psychotherapie: Bewegung effizient und kreativ eingesetzt

## 1. Einleitung Sport in Beratung und Therapie

«Die zündende Idee; ist sie Ihnen schon eingefallen? *Psychomobile* hat mich gelehrt, sie abzurufen! Die Begeisterung war gross, als ich während der Einführung durch Markus Grindat eine wichtige Frage endlich lösen konnte! Die Begeisterung nimmt noch stetig zu, da ich mit dem Instrument heute Lösungen herbeiführe, ohne auf die zündende Idee warten zu müssen! Neugierig? Kann es Ihnen wärmstens empfehlen.» Dies aus dem Erfahrungsbericht eines Geschäftsführers auf der Suche nach neuen Herausforderungen:

Seit über 10 Jahren bezieht der Autor sportliche Aktivitäten und Bewegungselemente in die Praxis der systemischen Psychotherapie & Beratung mit ein. 2008 hat er sich mit der Methode „*psychomobile*“ selbständig gemacht.

Ausschliesslich mit Selbstzahlenden auf Lösungssuche, ist dieses Modell konsequent der Gesundheit und dem Wachstum verschrieben und vielleicht gerade dadurch äusserst effizient. Es kommt im Schnitt mit recht wenig Stunden aus. Zudem vermittelt die Kombination von mentalen Techniken und Sport / Bewegung auch eine Anleitung zum Self-coaching. Diese Methode ist schon nach wenigen Besuchen beim „Berater“ selbständig anwendbar.

Die Wirksamkeit der Methodik gründet auf der bilateralen Stimulation durch die Bewegungen mit Gleichgewichtskoordination: Die Anwendung sportlicher Aktivitäten in Kombination mit Systemischer Therapie und Beratung.



Ziel dieser Arbeit ist, die Praxis von Sport und Bewegung in der Beratung von *psychomobile* und in der Psychotherapie beispielhaft und nachvollziehbar aufzuzeigen und die Wirkungsweise zu begründen. Folgenden Fragen wird nachgegangen:

- Welche Formen der Systemischen Beratung und Therapie sind geeignet für die Kombination mit Sport?
- Wie kann diese Eigenentwicklung mit sportlicher Aktivität verknüpft werden mit den wissenschaftlichen Methoden der Systemischen Therapie und Beratung sowie der Psychologie?
- Welche neu erworbenen Techniken des Mentaltrainings können darüber hinaus genutzt werden?
- Und was bewirkt die Gleichgewichtsbewegung in der Lösungsfindung und für die Persönlichkeitsentwicklung?

In diesem Buch wird zuerst der fachliche Hintergrund für das Vor-

gehen mit Sport in der Psychologie begründet anhand von Bezügen zur Forschung im Bereich Psychologie, Neurobiologie & Hirnforschung, Bewegungslehre, Sportpsychologie und Systemtherapie. Nachfolgend wird die Methode „*psychomobile*“



und die praktische Anwendung von Sport in der Beratung dargestellt. Anschliessend werden verschiedene Techniken mit besonderem Augenmerk auf Methoden aus dem Mentaltraining präsentiert und mögliche Wirkfaktoren aufgezeigt. Anhand von konkreten Praxisverläufen wird die Effektivität der Kombination von Sport und Beratung beleuchtet und am Schluss ein Fazit für die Weiterentwicklung abgeleitet.

## 2. Bewegung in der psychologischen Theorie

### 2.1. Psychologische Aspekte in der Bewegungslehre:

Als deutlich hervortrat, dass sich die Kombination Sport und Psychotherapie eignet, interessierte es natürlich, welche theoretischen Erklärungen in der Bewegungslehre zu finden sind. Eines der wichtigsten Elemente ist die Gleichgewichtskoordination. Da das menschliche Gleichgewicht vor allem durch die Gleichgewichtsorgane bei den Ohren wahrgenommen und durch die Vernetzungsleistung via die beiden Hirnhälften gesteuert wird, stimuliert die (Gleichgewichts-) Bewegung automatisch den bilateralen Austausch und aktiviert die Verbindungen. Zur Bilateralität in Therapien schreibt Thom Hartmann (2007, S. 53) ähnliches: „*Bilateralität bedeutet. Die Linke und die rechte Gehirnhälfte sind voll funktionsfähig und kommunizieren miteinander. In diesem Zustand arbeitet das Gehirn optimal, auf diese Weise funktionieren die Gehirne der menschlichen Tiere*“. So ist zu erklären, dass Naturvölker viel besser mit natürlichen und existentiellen Katastrophen umgehen konnten. Da sie sich viel mehr bewegten, wird die Bilateralität auf natürliche Art stimuliert und dadurch findet Verarbeitung statt. Bewegung kann

folglich sinngemäss als die natürlichste Form der „Therapie“ betrachtet werden und erst noch ‚frei Haus‘.



Einen vergleichbaren bilateralen Austausch können wir in den Träumen, den sogenannten REM-Schlafphasen beobachten. Beide Augen bewegen sich heftig, ....

#### 4. Wirkfaktoren und Schlussfolgerungen

Die Bilanz von Sport in Therapie und Beratung ist gut. Ein einziger vorzeitiger Abbruch in den letzten gut 3 Jahren, durchschnittliche Sitzungsfrequenz von 4 bis 6 Treffen pro Behandlung / Beratung. Aufgrund von Rückfragen, resultiert eine hohe Zufriedenheit mit der Methode; in den meisten Fällen berichten die Klienten nach 2 bis 3 Treffen, dass sie in der Lage seien, das Standard-Vorgehen selbständig in der Bewegung anzuwenden und dass sie eine zufriedenstellende Zielerreichung haben. Da ist natürlich die Frage autorisiert, welches sind die Wirkfaktoren?

Zentral und in der Literatur gut belegt, ist bestimmt die bilaterale Stimulation in der Gleichgewichtsbewegung. Dies bewirkt eine vermehrte Konzentration und differenziertere Wahrnehmung sowie eine bessere Verarbeitung von Belastungsfaktoren. Daneben ist sicher die körperliche Aktivität im Sport und in der Bewegung neben dem gesundheitspräventiven Faktor ebenso nachgewiesen ‚heilkräftig‘ für die Psychohygiene.

*Jonglage auf Wipp-board in der psychomobilen Praxis:*

Mit Sicherheit spielt mit, dass Menschen, die *psychomobile* wählen, bereits einen Gemeinsamer Nenner mit dem Berater haben, nämlich den Bezug zu Sport oder sportlicher Aktivität. Dazu gehört bestimmt die Möglichkeit der Passung durch Sport / Bewegung



sowie Natur / Draussen, die einerseits gegeben ist. Andererseits kann mit der Synchronisierung der Bewegung diese Passung noch

zusätzlich erhöht werden ( Vgl. Fallbeispiel vom Kongress in Luzern, Kap. 3.3.).

Die Bewegungstrance, die vor allem bei Ausdauersportarten im Fitness- und Fettverbrennungsbereich mit grosser Wahrscheinlichkeit nach kurzer Zeit eintritt, kann als wach-aktiv-Hypnose bezeichnet werden und bringt körperliche Entspannung und psychologischen Stressabbau.

Weiterer Wirkfaktor ist das durch Bewegung stimulierte neuronale System. Die Aktivierung und Erweiterung unterschiedlichster Hirnareale, die als Nebeneffekt anderen geistigen Nutzungen offen stehen. Dies hilft bei der Lösungssuche. Gleichzeitig sind die gefundenen Lösungen nachhaltiger, weil sie im Körper durch die Bewegung automatisch geankert werden und weil die Person in der Bewegung im praktischen Handeln drin ist, da liegt die praktische Umsetzung von Lösungen in der Folge ganz von selbst näher.



Mit Gewissheit ist in dieser Methode des Sports in Beratungskontexten eine Verbindung von Soma und Psyche von Körper und Geist gegeben: durch die Verknüpfung von psychologischen Gesprächstechniken und körperlicher Aktivität. Die Methode kann folglich als eigentlich psychosomatische Behandlung oder Gesundheitsprävention bezeichnet werden.

Durch die neuen Gefühls- und Wahrnehmungszustände sind andere Zugänge zum eigenen Selbst, zu eigenen Schwierigkeiten und vor allem zu neuen Lösungen möglich. Suchprozesse, die im Therapiestudio durch Fragetechniken hart erarbeitet werden müssen, sind in der Bewegung und in der Natur auf schlichteste Art vorhanden. Durch sportliche Aktivität wird die Emotionsentwicklung günstig beeinflusst und ferner offensichtlich die Persönlichkeitsentwick-

lung. Dies wird durch die professionelle Gesprächsführung wohl noch verstärkt.

Die Kombination von Bewegung mit Systemischer Professionalität hat sich durch die konsequente Lösungsorientierung sehr bewährt. Nicht nur reden, sondern handeln, kommt bei Sportlerinnen an. Offenbar funktionieren desgleichen andere Therapierichtungen, folglich hat es wohl ebenso mit einem anschlussorientierten und wertschätzenden Gesprächsstil zu tun. Ein Vorteil des Systemischen ist sicher, dass wenn nichts mehr weiterhilft, die Familienangehörigen einbezogen werden können, oder umgekehrt, dass *sportliche Therapie* eine Familientherapie ergänzt. Die Folgen einer nicht anschlussorientierten Gesprächsführung haben sich beim Fallbeispiel mit Abbruch ebenfalls gezeigt. Also nur mit dem Sport allein ist es nicht getan. Selber würde ich behaupten, dass die gut erforschte Wirksamkeit systemischer Therapie die hohe Effizienz dieser Kombination wesentlich mit beeinflusst. Freilich kann ich dies hier nicht belegen, da keine Untersuchung gefunden wurde. Mit Sicherheit kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass die Kombination jedwelcher seriösen (wissenschaftsbasierten) Beratungsrichtung mit Sport zur gängigen Form in einer ambulanten Praxis ebenbürtig ist, bestimmt was das Einzelsetting betrifft.

Ein weiterer Faktor für die Effizienz ist der Selbstzahler Status. Da *psychomobile* im Moment nicht über Krankenkasse abrechnet, scheitern zwar vier von fünf Anfragen an der Bezahlung. Wer allerdings bereit ist, für eine Therapie mit Sport zu zahlen, hat eine überdurchschnittliche Motivation, erstens für eine Veränderung, zweitens für die Kombination mit Sport und drittens dass die Kosten klein bleiben. Dies ist auf der wirtschaftlichen Seite auch ein bisschen das Problem. Es ist fast zu effizient, um damit Geld zu verdienen. Viele können oder wollen sich das nicht leisten, wenn sie so viel bezahlen für die Krankenkasse. Wobei es nicht ausschliessliche „kleine Probleme“ oder Leute mit Geld waren, die kamen. Einige Klienten sparten sich den „ermässigten Tarif“ gar von den Fingern ab.

Andererseits könnte das langfristig gerade der Erfolg ausmachen von *psychomobile*. Es betont konsequent die gesunde und wachstumsorientierte Seite des Menschen und der persönlichen Entwicklung. Vielleicht sollte *psychomobile* vermehrt auf die Gesundheitsprävention und Coachings setzen statt ausschliesslich auf die Behandlung? Das beinhaltet im Wesentlichen die konsequente Betonung der Selbstverantwortung. Ab dem ersten Gespräch wird die Nutzung zum Self-coaching empfohlen und gradlinig dazu angeleitet.

Die neu hinzugewonnen Techniken des Mentaltrainings aus dem



CAS psychologisches und mentales Training sind sicher eine Bereicherung für *psychomobile*. Die Erfahrungen in den Jahren 2010 & 2011

seit dem Beginn der Ausbildung am IAP haben zumindest gezeigt, dass sie sich überaus gut mit der Anwendung in der Bewegung kombinieren lassen. Gezeigt hat sich weiter, dass viele Techniken des Mentaltrainings in der Psychotherapie ebenfalls verwendet werden und mir bereits bekannt waren. Beispielsweise bei ‚als verhaltensauffällig beschriebenen Jugendlichen‘ oder solchen mit Lernblockaden haben sich Elemente des Mentaltrainings sehr geeignet. Von Mentaltraining zu reden und es auch zu machen, kommt vor allem bei Jugendlichen (aber genauso gesellschaftlich) oft besser an. Wenn Jugendliche im Therapieheim zum Erstgespräch in die Therapie ‚geschickt‘ werden, sagen sie häufig, sie wollen nicht reden, geht der Therapeut hingegen mit ihnen Laufen oder Velo fahren, dann reden sie.

Nach den ersten positiven Erfahrungen macht es sicher Sinn, *psychomobile* auf die Anwendung als Mentaltraining mit Sportlern zu



erweitern. Speziell könnte sich die Zielgruppe auf Sportlerinnen mit Drop-out oder drop-out-Gefahr, mit Übertraining, in der Rehabilitationsphase und bei Sportlern mit psychischen Auffälligkeiten oder Schwierigkeiten ausdehnen.

Das Befassen mit dieser Arbeit hat mich ermuntert, meinen Weg mit Sport und Bewegung in Beratung, Coaching und Psychotherapie fortzusetzen. Dank diesen Nachforschungen bin ich auf viele Anwendungen und Begründungen für mein therapeutisches Tun gestossen. Dies lässt mich in Zukunft selbstbewusster auftreten. Gefreut haben mich die Bekanntschaft mit KollegInnen, die ebenfalls Sport in Beratung und Therapie einbeziehen. Ansonsten erwähnen möchte ich die vielen Erfahrungsberichte von Sportlern, die mit mir dieses CAS besucht haben. Von diesem Austausch und den vielen Detailkenntnissen von Sportarten habe ich vielleicht am meisten profitiert. Vieles davon werde ich in die Arbeit mit Klienten und Klientinnen von *psychomobile* einfließen lassen.

## 5. Literatur

- Alfermann, Dorothee und Stoll Oliver. (2010) Sportpsychologie – Ein Lehrbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Andolfi, Maurizio. (1992). Familientherapie - Das systemische Modell und seine Anwendung. 4. Auflage, Freiburg i. B.: Lambertus Verlag
- Argyle, Michael. (1996). Körpersprache & Kommunikation. 7. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag
- Becker, Gerd und Simon, Titus. (Hrsg.) (1995) Handbuch Aufsuchende Jugend- & Sozialarbeit, Weinheim & München: Juventa Verlag
- Besser-Siegmund, Cora & Siegmund, Harry (Hrsg.) (2009): Erfolge zum Wundern. wingwave in Aktion. Fünzig und eine Coachinggeschichte, Paderborn: Junfermann Verlag
- Conzelmann, Achim, Schmidt, M. & Valkanover, S. (2012). Persönlichkeitsentwicklung durch Schul-sport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Bern: Huber.
- de Shazer, Steve. (1993). Der Dreh - Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag
- Faust, Volker. (2007). Seelische Störungen heute - Wie sie sich zeigen und was man tun kann. 4. Auflage München: C. H. Beck Verlag
- Feuerstein, Hubert. (2001) Laufgenuss zwischen Leistung und Schonung, Grundkurs des Ganzheitlichen Laufens – ein Übungsbuch. Zwischenwasser-Batschuns: Feuerstein
- Funke, Andrea, Grindat, Markus, Heiniger Matthias, Kern, Ursula & Werrer, Karin. (2011). Stress im Alltag. Zürich: Projektarbeit eingereicht bei der ZHAW - IAP
- Grindat, Markus. (1994). Jugend- & Kinderarbeit im Gemeinwesen – zur Praxis der offenen Jugendarbeit, Bern: Verlag Soziothek
- Grindat, Markus. (2009). Stationäre Systemtherapie im Therapieheim. Luzern: SYSTEMIS.CH Schweizerische Vereinigung für Systemische Therapie und Beratung
- Hartmann, Thom. (2007). Nimm Dein Problem und geh los – walking your blues away. Kirchzarten b. Freiburg: Vak Verlag
- James, Tad & Woodsmall, Wyatt. (2002) Time Line: NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit [Taschenbuch] Paderborn: Junfermann Verlag
- Perren-Klingler, Gisela und. Zwissig, Françoise. (1995). Lernen mit allen Sinnen NLP in der Schule. Bern: Haupt Verlag
- Perrig, Walter in. Perret-Clermont J.et al. (2005). Mind and time. Göttingen: Hogrefe.
- Liechti, Jürg Dr. med. (2009). Dann komm ich halt, sag aber nichts – Motivierung Jugendlicher in Therapie und Beratung, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag
- Lötscher-Gugler Hedy (2000). Lernen mit Zauberkraft – NLP für Kinder. Düsseldorf & Zürich, Walter Verlag

- Ludewig, Kurt. (1987). Therapie und Erziehung – Widerspruch oder Ergänzung in: W. Rotthaus (Hg), Erziehung und Therapie in systemischer Sicht. Dortmund: verlag modernes leben
- Marcolli, Christian. (2001). Die psychologische Rehabilitation nach Sportverletzungen – Entwicklung des Interventionsprogramms COMEBACK und Evaluation von dessen Auswirkungen. Zürich: Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften an der ETH.
- Maschmann, Uwe. (1993). Diplomarbeit zum Thema Jonglage unter therapeutischen und sozialpädagogischen Aspekten, Hannover: FH
- Maturana, H. R.; Varela F. J., (2009). Der Baum der Erkenntnis: die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens (aus dem spanischen von Kurt Ludewig). Frankfurt: Fischer-Taschenbuch-Verlag,
- Minuchin, Salvador und Fishman, H. Charles. (1992). Praxis der strukturellen Familientherapie, 4. Auflage, Freiburg i. B.: Lambertus Verlag
- Molnar, Alex & Lindquist, Barbara. (2009). Verhaltensprobleme in der Schule – Lösungsstrategien für die Praxis. Dortmund: borgmann publishing
- Morschitzky, Hans. (2010). Die Angst zu versagen und wie man sie besiegt. 4. Auflage. Düsseldorf: Patmos.
- Retzer, Arnold. (1996). Familie & Psychose Stuttgart: Gustav Fischer Verlag
- Rogers, Carl R. (1972). Die nicht direktive Beratung, Original: Counselling and Psychotherapy, 1942, Boston München; Kindler Studienausgabe
- Rotthaus, Wilhelm. (2007). Wozu erziehen Entwurf einer systemischen Erziehung. 6. Auflage. Heidelberg, Carl-Auer-Systeme Verlag
- Rotthaus, Wilhelm. (1990). Stationäre systemische Kinder- & Jugendpsychiatrie. Dortmund: verlag modernes lernen, Borgmann
- Rufer, Martin. (2012) Erfasse komplex, handle einfach – Systemische Psychotherapie als Praxis der Selbstorganisation. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Samitz, Guenther, Egger, Matthias & Zwahlen, Marcel. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response méta-analysis of cohort studies. Oxford: International Journal of Epidemiology; 1-19
- Schmidt, Gunther. (2005). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag
- Shapiro, Francine. (2003). EMDR als integrativer psychotherapeutischer Ansatz Paderborn: Junfermann-Verlag
- Von Känel, Roland. (2011) Wirkt Joggen gegen Depression. In: Freiburger Nachrichten vom 12. September 2011. Seite 10
- Von Schlippe, Arist & Schweizer, Jochen. (2007). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. 10. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- von Sydow, Kirsten, et al. (2007). Die Wirksamkeit der Systemischen Therapie/Familientherapie. Göttingen: Hogrefe,
- Wetzel, Jörg. (2011). Gold – Mental Stark zur Bestleistung. 2. Auflage. Zürich: Orell Füssli Verlag
- Wollny, Rainer. (2007). Bewegungswissenschaft – Ein Lehrbuch. 3. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Zeig, Jeffrey K. (2006). Meine Stimme begleitet Sie überallhin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson Stuttgart: Klett-Cotta Verlag

Erhältlich im Buchhandel ISBN 978-3-033-03464-8

oder direkt:

@: [mail@psychomobile.ch](mailto:mail@psychomobile.ch)

Ca. 100 Seiten

*Die Bilder sind weitgehend Symbolbilder aus dem Archiv des Autors*