

Psychotherapie im Sportdress

11. November 2012 | Abgelegt unter : Pflege & Therapie, Bilder | Verfasst von: R. R.

"Sport in der Systemischen Beratung und Psychotherapie", so lautet der Titel des Buches, das Markus Grindat veröffentlicht hat. Nun steht sein Name auf dem Fortbildungsprogramm der Luzerner Höhenklinik Montana, mit Präsentation am 12. Dezember 2012. Gleich wie das Buch war schon die Abschlussarbeit Grindats am IAP Institut für Angewandte Psychologie Zürich betitelt. Was steckt dahinter?



Markus Grindat bezieht schon seit zehn Jahren sportliche Aktivitäten und Bewegungselemente ein in die Praxis der systemischen Psychotherapie und Beratung, dies im Zentrum für systemische Therapie & Geratung in Bern, wo er tätig ist, aber auch im selbständigen Teil seiner Tätigkeit, in [psychomobile](#). Grindat, zugleich Coach, Berater und Therapeut, hat erkannt, dass sich aus dieser Kombination gute Wirkungen ergeben und dass die Beteiligten dabei mit wenigen Stunden auskommen. Er weiss auch, dass das Verbinden von mentalen Techniken und Sport/Bewegung zum Self-Coaching anleitet, so dass die Methode nach kurzer Zeit schon von der Patientin oder vom Patienten selber angewendet werden kann.

Die Basis? "Die Wirksamkeit der Methode", so schreibt Grindat in seinem kompress geschriebenen Buch, "gründet auf der bilateralen Stimulation durch Bewegungen mit Gleichgewichtskoordination." Das Buch breitet zunächst die theoretischen Grundlagen aus, mündet dann in praktische Anwendungen und beschreibt einzelne Fälle. Beigezogen werden Forschungen in den Bereichen Psychologie, Neurobiologie, Gehirn, Bewegungslehre, Sportpsychologie und Systemtherapie. Markus Grindat verfügt über beides, über therapeutisches Wissen und Können, aber auch über Fähigkeiten in verschiedenen Sportarten, vom Bike bis zum Ruderboot, vom Wanderweg bis zur Piste im Schnee.

Grindat hält viel von dieser bewussten Verbindung von Soma und Psyche. "Die Methode von psychomobile kann als eigentlich psychosomatische Behandlung oder Gesundheitsprävention bezeichnet werden." Die neuen Gefühls- und Wahrnehmungszustände eröffnen andere Zugänge zum eigenen Selbst, zu Schwierigkeiten und vor allem zu neuen Lösungen, betont der Autor, der in Murten lebt.

Fachleute werden vor allem die theoretische Herleitung, die hilfreichen Hinweise zur Begleitung und die Literaturangaben sehr schätzen. Patientinnen und Patienten werden an den plastisch beschriebenen Fällen ihren Gefallen haben, sie sind sehr überzeugend geschildert und gut nachvollziehbar. Für Experten und Amateure gleichermaßen wichtig: die Darstellung der erzielten Effekte, die patientenseitig erzielt werden konnten.

[Markus Grindat: Sport in der Systemischen Beratung und Psychotherapie. 2012. ISBN 978-3-033-03464-8]

Rezension von Ronald Roggen auf <http://www.lhm.ch/2012/11/psychotherapie-auf-dem-wanderweg/> der Luzerner Höhenlinik Montana