



Foto: iStock / Imgorthand

Sportfreizeiten für die Seele

Gruppen-Coaching-Angebote wie psychologisch begleitete Sportfreizeiten können herzkranken Kinder und Jugendliche ermutigen, sich zu bewegen und ihre Möglichkeiten zu entdecken.

Wer bin ich? Was will ich? Was begeistert mich? Und kann ich das überhaupt? Wie Kinder und Jugendliche mit angeborenem Herzfehler ihren Alltag gestalten, hängt entscheidend von ihren Krankheits-symptomen und von ihrem Umgang mit ihrer Erkrankung ab. Beides beeinflusst in den unterschiedlichsten Formen die psychische Gesundheit und die Lebensqualität der Betroffenen. Das ist eine der Ursachen dafür, dass viele dieser Kinder und Jugendlichen vor allem den Wunsch, normal zu sein, miteinander teilen. Sie möchten dabei sein und dazugehören. Häufig entspringt dieser Wunsch, normal zu sein, dem Vergleich mit den gesunden Gleichaltrigen, die in ihren Augen diese Normalität leben. Das Vergleichen wiederum führt nicht selten zu der Überzeugung, dass herzkranken Kindern und Jugendlichen etwas Entscheidendes fehlen muss, das sie weniger sportlich, kreativ, klug, cool, fähig und verbunden mit den Gleichaltrigen sein lässt. Dieses Gefühl kann zu einem andauernden Grübeln darüber führen, wie und warum man anders ist als andere.

Das Empfinden, anders zu sein, soziale Isolation und Einsamkeit, Krankheitssymptome verbunden mit Ängsten sowie Schwierigkeiten bei der Entwicklung eines Selbstwertgefühls sind als Hauptbelastungen von chronisch kranken Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren wissenschaftlich beschrieben worden. Viele Betroffene werden im Laufe ihres Lebens zu Experten im Aufspüren und Beurteilen ihres Andersseins. Sie richten dabei ihren Blick immer zuerst auf das, was

sie nicht können und nicht auf das, was sie können. Wer sich aber hauptsächlich mit dem beschäftigt, was er nicht kann, lässt in seinem Kopf wenig Platz für neue Herausforderungen.

Möglichkeiten erkennen

Zum Glück gibt es zwischen dem ganzen gegenüberstellenden Denken auch die sogenannten Kairos-Momente. Diese hat zuerst der Psychoanalytiker und international renommierte Entwicklungspsychologe Daniel Stern benannt. Gemeint sind die besonderen Momente des plötzlichen Gewahrseins, „ein Zusammentreffen von Ereignissen, das ins Bewusstsein gelangt und uns klarmacht, dass wir jetzt, unverzüglich, etwas unternehmen müssen, um das eigene Schicksal – sei's für die nächste Minute, sei's fürs ganze Leben – in eine andere Richtung zu lenken.“

In solchen Aha-Momenten kann es vorkommen, dass herzkranken Kinder und Jugendliche, genau wie körperlich gesunde Kinder und Jugendliche auch, etwas Neues entdecken: Sie merken, dass ihnen selbst, so wie sie sind, ein einzigartiger Fähigkeiten-Schatz innewohnt. Und sie bekommen eine Ahnung davon, dass es etwas gibt, das ihnen dabei hilft, ganz in ihrem Element zu sein – wie es auch sprichwörtlich heißt.

Aber was ist mein Element? Was kann ich trotz meiner körperlichen Einschränkungen? Was darf ich mir zutrauen? Und was kann ich wagen? Das sind die Fragen, die im Zentrum von besonderen Sport- und Coaching-Reisen für chronisch



Per Gondel zur Piste: Von Ärzten begleitete Skifreizeiten sind besonders beliebt.

krankte Kinder stehen. Eng mit diesen Fragen verknüpft ist die Überlegung, was die Betroffenen individuell brauchen, um ein tiefgehendes Vertrauen in das Potenzial der eigenen Möglichkeiten und Begabungen zu entfalten. „Wenn Menschen in ihrem Element sind, haben sie Kontakt zu etwas, das ihr Identitätsgefühl, ihren Lebenssinn und ihr Wohlbefinden entscheidend bestimmt“, schreibt der renommierte britische Potenzialforscher Sir Ken Robinson.

Außerschulische Angebote wie psychologisch begleitete Sportreisen kombiniert mit einer bewussten Entdeckung der eigenen Möglichkeiten bieten den Teilnehmenden also einen optimalen Rahmen, um ihr „eigenes Element“ zu entdecken. Und um zu erkennen, dass es bei ihnen etwas Elementares gibt, jenseits von normal und anders, nämlich etwas Einzigartiges und Unnachahmliches. Hierbei handelt es sich um die „Das kann ich“-Entdeckung.

Herausforderungen annehmen

„Wie bist du intelligent?“ statt „Wie intelligent bist du?“ Diese Frage, an Kinder und Jugendliche gestellt während einer

einwöchigen Reise, bringt viel in Bewegung. Die jungen Teilnehmer sollen ermutigt werden, mit diesem vergleichslosen Blick nicht nur auf sich, sondern auch auf die anderen Freizeiteilnehmer zu schauen. Und sie sollen Folgendes erfahren: Es gibt weit mehr als eine einzige, angeborene und wenig bis gar nicht entwicklungsfähige „allgemeine“ Form der Intelligenz, wie sie in den klassischen IQ-Tests erhoben wird.

Nach der berühmten Theorie der multiplen Intelligenzen (MI) des Erziehungswissenschaftlers Howard Gardner sind wir vor allem deshalb alle verschieden, weil wir unsere verschiedenen Intelligenzen ganz unterschiedlich miteinander verbinden. Dazu gehören beispielsweise musische, logisch-mathematische, räumliche, sprachliche, interpersonale, intrapersonale und humoristische Intelligenzen. Diese sind mittlerweile auch wissenschaftlich durch Messungen der Aktivitäten in verschiedenen Hirnregionen bei Herausforderungen belegt und anerkannt. Und eine viel wichtigere Erkenntnis: **Ein Großteil davon ist in jedem von uns angelegt und vorhanden. Aber: Erst die individuelle Kombination dieser Intelligenzen beziehungsweise Talente formt die Begabung jedes Menschen und macht dessen Persönlichkeit aus. Wie**

wird diese individuelle Vielseitigkeit für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen jedoch während einer Coaching-Gruppen-Reise überhaupt wahrnehmbar und zugänglich?

Das Leben gestalten

Die Erfahrungen der letzten zehn Jahre mit den von uns im Team entwickelten Coaching-meets-Sports-Reisen haben uns bestätigt: Vor allem das Üben eines unvoreingenommenen Blicks auf sich selbst unterstützt beim bewussten Wahrnehmen der eigenen Fähigkeiten. Deshalb sind psychologisch begleitete Sportreisen eine Einladung zur Erweiterung der Perspektiven und zur Entdeckung der eigenen Möglichkeiten.

Gerade die Entwicklungsphase der Teenagerzeit bietet in besonderem Maße eine Chance, das ganz eigene Repertoire an Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen kennenzulernen. Für herzkranken Kinder ist dies eine besondere Zeit auf dem Weg zu einem erwachsenen und ganz einzigartigen Umgang mit ihrer Erkrankung.

Herzkranken Kinder profitieren besonders von Sport

Der tägliche körperliche Ausgleich ist für die Betroffenen im Hinblick auf das Risiko lebensbedrohlicher Folgeerkrankungen besonders wichtig. Zusätzlich profitieren sie von den übrigen positiven Effekten von Sport. Dazu gehören unter anderem:

- Stressabbau
- Verbesserung der Stimmung
- Verbesserung der Konzentration
- gesünderer Stoffwechsel
- Stärkung der Muskulatur
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Stärkung der Resilienzfähigkeit

Auch die Kinderherzstiftung führt seit Jahren regelmäßig Segel- und Skifreizeiten durch, diese in Begleitung eines Kinderkardiologen. Mehr Infos finden Sie hier:

www.herzstiftung.de/freizeiten-herzfehler

Quelle Sportstudie:

Literatur: Siaplaouras J. et al. (2020): Physical Activity Among Children With Congenital Heart Defects in Germany: A Nationwide Survey. doi: 10.3389/fped.2020.00170

In Bewegung kommen, neue Erfahrungen zulassen und mit anderen Ideen zurück in den Alltag gehen, das ist eine große Chance für Kinder und Jugendliche mit einem angeborenen Herzfehler. **Ob beim Wandern und Skifahren in den Bergen oder beim Segeltörn auf dem Meer – psychologisch begleitete Sportreisen bieten vor diesem Hintergrund alle Möglichkeiten für Körper, Herz und Seele.** Die Ergebnisse der weltweit bislang umfassendsten Studie zu körperlicher Betätigung von 1198 Herzkindern aus diesem Jahr, nach denen nur knapp neun Prozent der betroffenen Kinder und Jugendlichen die Empfehlung von täglich einer Stunde körperlichen Aktivseins befolgten, spricht ebenfalls für einen Coaching-Sport-Ansatz. Und die eigene Forschungsstudie zu einer unserer Coaching-Reisen 2019 hat gezeigt, dass das Selbstmitgefühl der Jugendlichen, also das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten und Grenzen, über die sieben gemeinsamen Tage hinweg stark angestiegen ist.

Ich kann etwas! Es begeistert mich! Ich will es tun! Wo ist es? Der Kontakt zu meinem eigenen Element ist eine quasi im Voraus wirkende, innere Überzeugung, die das ständige Vergleichen mit den anderen überflüssig werden lässt. Mentale Stärke ist vor allem wachsendes Vertrauen und Wertschätzen der einzigartigen und vielseitigen eigenen Intelligenzen und Fähigkeiten.

Neben einer stärkenden Verbundenheitserfahrung mit Gleichaltrigen liegt in psychologisch begleiteten Sportreisen für chronisch kranke Kinder und Jugendliche noch eine weitere Chance: **Die Lebensqualität und das Wohlbefinden lassen sich durch die Kombination aus körperlicher Bewegung und psychologischer Unterstützung entscheidend verbessern.**

Yves Steininger



Der Autor lebt in Hamburg und Darmstadt, hat Psychologie und Sportpsychologie studiert und ein Buch zum Thema „Chronisch kranke Kinder und Jugendliche. Belastungsfaktoren und psychosoziale Interventionskonzepte“ veröffentlicht (Diplomica Verlag, Hamburg, 2016). Seit 2011 leitet er im Team außerschulische „Coaching-meets-Sports“-Fahrten und arbeitet mit interessierten Jugendlichen im Einzelcoaching zusammen.

www.jugendlichencoaching.jimdosite.com

www.steinger-ac.de