

„Gegen den Strom“ Zum Europäischen Jahr zur Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung

Detlef Dumon

Luxus Sport? – Wie Sport und Bewegung in Krisensituationen wirken können

Einen guten Morgen Ihnen allen! Bevor ich beginne, möchte ich mich für die Einladung an Ihrem Kurs als Sprecher teilzunehmen und das damit ausgedrückte Vertrauen bedanken.

Luxus Sport? - Wie Sport und Bewegung in Krisensituationen wirken können. - Diesen Titel habe ich mir für meinen Beitrag ausgesucht. Während seiner Erarbeitung habe ich mich immer wieder gefragt, worüber ich vor Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Kirche, die sich dem Arbeitskreis Kirche und Sport verbunden fühlen, sprechen kann, wenn es um Sport, Bewegung und Krisen geht. Sie als Seelsorger und Seelsorgerinnen haben es mit Menschen zu tun, die Ihrer Hilfe bedürfen, und haben Ideen, wie Sie helfen können. Und sicher gehört zum Kompendium Ihrer Empfehlungen, zum Beispiel dann, wenn Menschen antriebslos, deprimiert, vielleicht depressiv sind, neben anderen Ratschlägen, auch Bewegung - Spaziergänge, Radfahren, Tanzen, Schwimmen etc. Auch wenn ich Ihnen vielleicht nicht viele neue Ideen liefern kann, wäre es hilfreich, wenn sich für uns durch die gemeinsame Begegnung neue Fragen stellen, für die wir in der nahen Zukunft versuchen Antworten zu finden.

Liegt nicht das, was gewusst werden muss, auf der Hand? Vermutlich werden die meisten von Ihnen mir zustimmen, wenn ich sage, dass Bewegung bei Antriebslosigkeit, allgemeiner Unlust sowie bei Stress nicht schadet, in den meisten Fällen vermutlich auch gut tut. Aber bei ICSSPE wissen wir aus eigener Erfahrung, dass die sehr allgemeine Behauptung „Sport tut gut“ nicht ausreicht, um auf strukturellem Gebiet eine Veränderung dahingehend zu bewirken, dass dem Sport als präventive und therapeutische Maßnahme mehr Beachtung als bisher beigemessen wird. Statt dessen ist immer wieder zu hören, dass man den Sport nicht für alles instrumentalisieren darf. Um in dieser Diskussion weiterzukommen, bedarf es einer guten Rhetorik und stichhaltiger Argumente.

Um diese zu formulieren, wird pausenlos geforscht. Allerdings frage ich mich, ob wir uns mit unserem Forschungsverhalten nicht gelegentlich auch die Möglichkeit zum Handeln nehmen. Wenn Forschungsergebnisse immer detaillierter werden und sich eventuell im Detail sogar widersprechen, laufen wir Gefahr Ergebnisse nicht mehr umzusetzen, weil uns der Blick für das Ganze verloren gegangen ist. Aus verschiedenen Gründen fehlt die Handeln auslösende Überzeugung, dass unser Menschenverstand uns nicht täuscht. In Klaus Manns Roman „Der Vulkan“ sagt eine Emigrantin: „Man muss heute wieder den Mut zu gewissen Banalitäten haben.“ Und weiter: Es sei „doch sehr die Frage, ob man das Selbstverständliche weiter als banal bezeichnen darf. Es stößt überall in der Welt – nicht nur in Deutschland – auf einen derartigen Widerspruch, dass es beinahe den Reiz des Neuartigen und Gewagten bekommt.“ Und ähnlich empfinde ich, wenn potenzielle Partner von dem möglichen Entwicklungsbeitrag des Sports überzeugt werden müssen.

Gehen wir nicht davon aus, dass Sport und körperliche Aktivität einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit von Menschen jeglichen Alters haben können? Es scheint unwiderrufbar belegt, dass beide sogar einen äußerst wichtigen Beitrag für das Wachstum, das Lernen und die allgemeine Entwicklung von Kindern haben und in der Folge auch für die weitere Entwicklung des Menschen. Und trotz des bekannten Wissens wird dem Sport von verantwortlicher Seite, gemessen an seinem Potenzial, zu wenig Unterstützung gewährt. Hier denke ich an Sport-, Gesundheits-, Bildungs-, Verkehrs-, Entwicklungs- und Arbeitsverwaltungen in vielen Ländern. Man sieht ihn gerne als Privatangelegenheit, für die jeder und jede selbst verantwortlich ist.

Was genau verstehe ich unter Sport? - Der Begriff steht in unserem Sprach- und Kulturraum für verschiedene Konzepte. So wird er unter anderem mit Sportunterricht, Schulsport, Breiten-, Leistungs- und Spitzensport und ähnlichem assoziiert.

Es gibt viele Versuche ihn zu definieren: Eine weit verbreitete und von den Vereinten Nationen verwendete Definition, die auch zu dem heutigen Thema passt, versteht unter Sport „alle Formen körperlicher Aktivität, die zur körperlichen Fitness, zu geistigem Wohlbefinden und zur sozialen Interaktion beitragen. Hierzu gehören Spiel, Erholung, organisierter, informeller oder Wettkampf- sowie traditioneller oder lokaler Sport.“ Unterschiedliche Motive, Ziele und Aktivitäten lassen sich unter diesem Begriff sammeln. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Menschen in spielerischer Form zur Bewegung animieren wollen.

Diese weit gefasste Definition deckt sich zu einem großen Teil mit einem anderen Konzept, dem der Bewegung. An der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich beispielsweise wird die entsprechende Lehr- und Forschungseinrichtung *Institut für Bewegungswissenschaften und Sport* genannt. Hier werden v.a. unter naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten die verschiedenen Aspekte der Bewegung erforscht und gelehrt. Andere Fachleute, die den Begriff „Bewegung“ verwenden, wollen mit ihm die Trennung von Sport und nichtsportlicher Aktivität aufheben und allgemein untersuchen, wie Bewegung funktioniert und wie das Bewegungsverhalten beeinflusst werden kann, unabhängig von der Frage, ob Bewegung im sportlich-spielerischen oder Arbeitskontext stattfindet.

Für viele Menschen ist Sport unerreichbarer Luxus. Für andere ist er eine wichtige Ergänzung im Alltag, an Wochenenden oder im Urlaub, die wir uns in unserer Gesellschaft leisten können. Für manche hat er eine beinahe existenzielle Dimension („Ohne Sport kann ich nicht leben!“).

Für den Luxus Sport habe man, wenn es nach der Meinung vieler Verantwortlicher - also Politiker und Politikerinnen sowie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Verwaltung - geht, auch zu bezahlen, zum Beispiel in Form einer Anmietung von Sportflächen durch Vereine und andere Interessensgruppen - und das trotz des Wissens um die positiven Effekte des Sports.

In vielen Krisensituationen, in denen sich einzelne oder ganze Gemeinden befinden, gehören Bewegung und Sport nicht zu den üblichen Maßnahmen, die nach Eintritt der Katastrophe organisiert und angeboten werden. Essen, medizinische Versorgung, der Bau von Wasserleitungen und hygienischen Einrichtungen, Trockenheit und Wärme haben in den Augen von Krisenstäben, Militär und Hilfsorganisationen Vorrang. Aber ich würde gerne mit Ihnen darüber nachdenken, wie wichtig die seelsorgerische, psychologische Betreuung von Menschen in Katastrophengebieten in den verschiedenen Phasen der Hilfe ist.

Durch die Zusammenarbeit mit Traumatologen und Traumatologinnen, Psychologen und Psychologinnen sowie Sozialarbeiterinnen und -arbeitern wissen wir, dass den Menschen möglichst schnell, vermutlich in den ersten 24 Stunden nach einer Katastrophe, geholfen werden muss, damit es in der Folge nicht zu einer sehr viel schwieriger zu behandelnden Verdrängung des traumatischen Ereignisses kommt. Es ist bekannt, dass Katastrophen bei Menschen Apathie und Verschlussenheit gegenüber der Umgebung und anderen Menschen auslösen können und diese möglichst schnell zum Handeln angeregt werden müssen, um wieder aktiv, auch im Interesse der Gemeinde, zu werden. Insofern ist die Frage des „Wann“ nicht ein für alle Mal in einer Zeitschiene von Hilfsmaßnahmen zu klären. Statt dessen ist der Bedarf zu ermitteln und aus dem Paradigma von Maßnahmen das Sinnvolle zu wählen.

Förderer und Förderinnen des Sports als Instrument der Katastrophenhilfe begründen ihre Position mit beobachtbaren Veränderungen, die sich ihnen bei Menschen infolge gemeinsamer körperlicher Aktivität zeigen. Diese werden u. a. auf ihre soziale und erzieherische Dimension zurückgeführt. Daneben ist auch bekannt, dass Motorik und Wahrnehmung des Menschen sowie psychisch-seelisch-emotionales Wohlbefinden in einem kausalen Verhältnis zueinander stehen. In Beschäftigungs- und Spieltherapien wird dieses Wissen genutzt.

Wie sieht diese Beziehung aus und wie lässt sie sich nach einer Katastrophe nutzen, um so bei der Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts helfen zu können? Dazu ist es hilfreich einen kurzen Blick auf die Psychomotorik zu werfen:

Das Ziel psychomotorischen Arbeitens ist es, die Persönlichkeit des Menschen über motorische Lernprozesse zu entwickeln. Dies beruht unter anderem auf dem Wissen, dass sich der Mensch seine Umgebung vor allem durch Handeln erschließt, wobei Handlungen eine Einheit von Bewegungs- und Wahrnehmungstätigkeiten, Erleben und Kognition sind. Mithilfe dieses Handelns erwirbt der Mensch Kompetenzen.

In der Arbeit mit Menschen, die u. a. Wissen und Erfahrungen der Psychomotorik berücksichtigt, wird die Entwicklung der Persönlichkeit durch Bewegungsmöglichkeiten gefördert, die zunächst in einem geschützten Raum angeboten werden. Aus der so gewonnenen Sicherheit heraus erlangt der Mensch die Möglichkeit freier und selbstbestimmter Bewegungssituationen zu bearbeiten und zu gestalten.

Der nächste Schritt, Initiative entwickeln, ermöglicht die gewonnenen Bewegungsmöglichkeiten in zunehmend selbstgestalteten Bewegungs- und Spielsituationen anzuwenden und auszugestalten.

Eine solche Betrachtung von Bewegung nutzt ihre pädagogisch-therapeutische Dimension. Daneben gibt es weitere Ursachen für ihr Wirkungspotenzial:

“Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Wenn auch die Interpretation dieser Zeile von Juvenal sehr gerne überdehnt wird bzw. falsche Umkehrschlüsse gezogen werden, wissen wir einiges in Hinblick auf die Vorgänge im Körper und deren Beeinflussung durch Bewegung.

So können wir sagen, dass durch Bewegung die Blutzirkulation zunimmt, der Sauerstofftransport erhöht und der Stoffwechsel angeregt wird. Nährstoffe werden effektiver verarbeitet sowie die Fettverbrennung und Energiegewinnung in den Zellen verbessert. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was einen positiven Effekt für Lernvermögen, Konzentration und Kreativität zur Folge hat.

Außerdem ist daran zu erinnern, dass Sport den Hormonhaushalt reguliert. Durch ihn wird die Wirkung von Hormonen und Enzymen effektiviert und bei Bedarf können Hormone vermehrt und schneller ausgeschüttet werden. Beim Sport bildet der Körper verstärkt sogenannte Glückshormone und körpereigene Opiate/Opioide. Außerdem steigen die Anzahl und Affinität der Rezeptoren als Dockingstationen für Enzyme und Hormone. Die Produktion von Stresshormonen wird verringert und die höhere Produktion ihrer Gegenspieler fördert die Stresstoleranz und allgemeine Belastbarkeit.

Ergänzend und allgemein können wir sagen, dass durch Sport und Bewegung die Energiebilanz verbessert, die Reaktionsfähigkeit und dauerhafte Anpassung des menschlichen endokrinen Systems an die Muskelaktivität gefördert und die Verdauung unterstützt werden. Mit der Bildung

der sogenannten Glückshormone lässt sich die menschliche Stimmung positiv beeinflussen und depressive Symptome nehmen ab.

Wissenschaftlich belegt ist der antidepressive Effekt der Ausdauersportarten, insbesondere für das „Joggen“. Während Medikamente oft zwei bis drei Wochen benötigen, um spürbar zu wirken, kann dies durch den Sport sehr viel schneller gehen.

Soviel zu einigen der positiven Folgen des Sports. Ich komme nun zurück zu den Krisensituationen und Katastrophen, um dann mit Ihnen mögliche Maßnahmen zu besprechen.

Krisen sind zunächst einmal Höhepunkte von gefährlichen Entwicklungen. Ist die Umkehr dieser Entwicklung nicht möglich, können sie zu einer Katastrophe werden. Spannungen, die sich zu Bürgerkriegen entwickeln, können ein Beispiel hierfür sein.

Eine Krise oder eine Katastrophe kann einen einzelnen Menschen oder eine ganze Gesellschaft ereilen. Die letzte Katastrophe, die von einem Großteil der Menschheit zur Kenntnis genommen wird, ist das Erdbeben in Haiti.

Mit welchen Folgen müssen Betroffene und Helfer umgehen? Neben vielen sichtbaren körperlichen Konsequenzen gibt es die weniger sichtbaren psychischen. Diese werden indirekt vermittelt, werden erahnbar anhand des Handelns der Betroffenen.

Was sind die Eigenarten eines traumatischen Ereignisses und welchen möglichen menschlichen Reaktionen begegnen wir? Ein traumatisches Ereignis lässt sich dadurch kennzeichnen, dass es plötzlich und unerwartet eintritt und lebensbedrohlich stark ist. Unabhängig von der Art des Ereignisses wird den Betroffenen bewusst dem Schlimmsten entkommen und Überlebende zu sein. Das Leben wird als etwas Prekäres empfunden und man fühlt sich verletzlich. Keine Person, die so etwas erlebt, wird jemals wieder so sein wie vor dem Ereignis, und wenn sie wieder mit Menschen von früher, mit Familie und Freunden zusammenkommt, fühlt sie sich ihnen gegenüber nicht selten fremd, ähnlich dem heimkehrenden verlorenen Sohn bei Franz Kafka.

Während oder nach dem traumatischen Ereignis kann es zu folgenden Reaktionen kommen:

- Müdigkeit
- Zittern
- Schweißausbrüche
- Übelkeit, Brechreiz und Durchfall
- Erhöhter Blutdruck und Brustschmerzen ähnlich Infarktschmerzen
- Schuldgefühle und Schmerz aufgrund des Schicksals anderer Opfer
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Trägheit
- Verletzbarkeit, Wut und Reiz gegenüber anderen

Weiterhin können mentale Schwächen oder Fehlleistungen auftreten. Hierzu zählen Verwirrung, Langsamkeit beim Denken und beim Fäll von Entscheidungen, Konzentrationsschwächen u. a. Ganz andere Reaktionen, nahezu gegensätzliche, sind ebenfalls denkbar, wie zum Beispiel unnormal schnelles Denken und Sprechen.

Außerdem lassen sich Verhaltensänderungen beobachten: Man begibt sich in Gefahrensituationen durch eine erhöhte Risikobereitschaft, ist hyperaktiv, arbeitet viel, neigt zu Ausbrüchen aufgrund von Gereiztheit, streitet endlos oder bricht in Tränen aus.

Neben dem kurzfristig ausgelösten Stress infolge eines kritischen Vorfalls kann es zu langfristigen posttraumatischen Belastungsstörungen kommen. Diese machen sich oft erst nach deutlichem Zeitabstand zu dem sie auslösenden Ereignis bemerkbar, manchmal Monate oder sogar Jahre später. Zu den Merkmalen gehören sogenannte Flashbacks, Alpträume und chronische Schlafstörungen. Daneben lassen sich Vermeidungsstrategien beobachten, was zwischenmenschliche Beziehungen belasten und nervlich bedingte Überreiztheit, Verdauungsprobleme usw. zur Folge haben kann.

Können oder sollten wir sogar vor dem Hintergrund dieses Wissens sagen, dass es Situationen gibt, in denen Bewegung und Sport nicht erst an das Ende der Liste von Handlungsparadigmen gestellt werden dürfen? Die Wirkungsweise von psychosozialen Sportprogrammen in Gänze zu erfassen ist schwierig, weil Rehabilitationsprozesse sehr komplex sind. Aber aufgrund von Forschungsergebnissen in verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen wissen wir viel über die Funktionsweise des Körpers und können dieses Wissen als Argumentationsbasis für Sport als integralen Bestandteil von Katastrophenhilfsprogrammen nutzen.

Nehmen wir als Beispiel ein Erdbeben. Unmittelbar danach geht es darum sich einen Überblick über die Auswirkungen dieser Naturkatastrophe zu verschaffen, um dann möglichst gezielt und bedarfsgerecht Rettungs- und Hilfsmaßnahmen zu organisieren. Hierbei geht es um medizinische, versorgungstechnische, administrative und psychosoziale Hilfe. Diese sollen den betroffenen Leicht- und Schwerverletzten, den obdachlos Gewordenen, den Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen jeglichen Alters, Behinderten und Nichtbehinderten helfen. Bei dieser Hilfe geht es auch darum, Menschen, die hierzu in der Lage sind, zu reaktivieren, um sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten selbst zu helfen.

Hier kommt dem Beistand durch Familie, Freunde und Freundinnen eine wichtige Aufgabe zu, und wenn diese nicht helfen können, professionellen Helfern und Helferinnen, Sozialarbeitern und -arbeiterinnen, Seelsorgern und Seelsorgerinnen, Therapeuten und Therapeutinnen. Manchmal wird dabei das sogenannte Debriefing verwendet, mit dem durch Erzählenlassen, gezieltes Fragen und mit Informationen über mögliche Lösungen Entlastung geschaffen werden soll. Dieser Entlastung kann dann im besten Fall die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung folgen.

Aufgrund der oben beschriebenen Wirkungsweise können Sport und körperliche Aktivität in Krisensituationen wertvolle Instrumente zur Steigerung der Belastbarkeit sein und zur Verarbeitung eines traumatischen Ereignisses beitragen. Es geht dabei nicht um Training zum Erwerb von Ausdauer, Techniken, Kraft etc. Stattdessen ist der Sport zu verstehen als Teil eines psychosozialen Programms. Mit „psychosozial“ verweist UNICEF auf die dynamische Beziehung, die zwischen psychologischen und sozialen Effekten besteht, die interagieren und sich gegenseitig beeinflussen.

Der Schwerpunkt liegt auf der Bildung einer kooperativen und unterstützenden Umgebung. Die Menschen sollen vom regelmäßigen Kontakt mit anderen Menschen in einem gesicherten Raum profitieren, vom Kontakt mit anderen Betroffenen und mit den Organisatoren und Organisatorinnen von Sport und Aktivitätsprogrammen, die im besten Fall vertrauensvolle, verlässliche und somit auch wichtige Partner und Partnerinnen sind.

Wir sprechen hier also von einem Beitrag ergänzend zu anderen Maßnahmen im psychosozialen Kontext. So verstandene Sportangebote

- haben eine soziale und psychische Dimension
- sind nicht konfrontativ

- bieten für den Moment Sicherheit und Struktur bedingt durch die eigene Welt der spielerischen Bewegung

Wir meinen, dass Sport und körperliche Aktivität grundsätzlich in allen Phasen der Katastrophenhilfe eingesetzt werden können, wenn vielleicht auch nicht in jeder Situation. Aber schon in der Frühphase eines Hilfeinsatzes, während der Bestandsaufnahme und der Bedarfsermittlung kann die Bereitstellung eines gesicherten, strukturierten und freundlichen Rahmens, den die spielerische Bewegung aufgrund ihrer eigenen Welt bietet, für Menschen sehr hilfreich sein. Dieser Rahmen hilft dabei Gefühle verbal und nonverbal auszudrücken. Die Betonung liegt auf jeden Fall zu einem großen Teil auf der Förderung eines sozialen Zusammenhalts, bei der Ermutigung von Mitgliedern der Gemeinde zu interagieren und miteinander zu kommunizieren.

Vor der Einführung entsprechender Initiativen sind allerdings Vorbereitungen in verschiedenen Bereichen zu treffen. Zum einen ist da die Frage der Sicherheit; die Rahmenbedingungen müssen derart sein, dass eine Beteiligung an entsprechenden Aktivitäten aufgrund ihrer Mängel keine Gefahr darstellt.

Hinzukommen Fragen hinsichtlich kultureller Besonderheiten. Entwickelte Programme müssen die örtliche kulturelle, politische und ökonomische Tradition respektieren. Auch die Pläne, die ein Helfer oder eine Helferin entwickelt, sind vor dem eigenen kulturellen Hintergrund entstanden. Daneben sind lokale politische und gesellschaftliche Besonderheiten zu berücksichtigen. So können in kulturell heterogenen Regionen Spannungen existieren, die besonderer Vorkehrungen bei der Implementierung entsprechender Programme bedürfen. Beispiele hierfür sind Sportangebote in Spannungsgebieten von Juden und Muslimen in Israel und in den Flüchtlingslagern von Dafur, wo Flüchtlinge, die lokale Bevölkerung und ausländische Armeeinghörige miteinander leben müssen.

Ferner ist das Alter derjenigen zu berücksichtigen, für die Maßnahmen angeboten werden sollen. Das hat mit den physiologischen, psychischen und mentalen Voraussetzungen zu tun sowie mit der altersbedingt unterschiedlichen Reaktion auf ein traumatisches Ereignis.

Außerdem ist bei der Planung das Geschlecht der Zielgruppe und auch das der Helfer und Helferinnen zu beachten.

Als letztes möchte ich auf die Berücksichtigung unterschiedlicher Kompetenzen hinweisen. Sportangebote kann es für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Behinderungen geben. Es ist anzupassen an körperliche, Wahrnehmungs-, mentale, intellektuelle und Entwicklungsbesonderheiten. Die Berücksichtigung von besonderen Fähigkeiten und Einschränkungen ist in der Regel unkompliziert, wenn man zur Kenntnis nimmt, dass jeder von uns individuelle Fähigkeiten hat, die man kennen oder aber herausfinden muss. Die Beobachtungen können dann in entsprechenden Lehrformen, bei der Überarbeitung von Regeln und bei der Auswahl der Materialien berücksichtigt werden.

Es gibt weitere Voraussetzungen, damit Sport- und Bewegungsangebote einen konstruktiven Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten. Sport ist voll unterschiedlicher Konnotationen, Werte und Ideen aufgrund der Kultur, in der er praktiziert wird. Für den Sport in der Katastrophenhilfe hat dies signifikante Konsequenzen:

- Sein Nutzen hängt von der Art und Weise ab, wie er angeboten wird.
- Das Verständnis von Sport unter Helfern und Helferinnen kann ein anderes sein als das in der lokalen Bevölkerung.

- Verhaltensweisen, die durch den Sport entwickelt werden, sind Folgen des Verhaltens aller Beteiligten. Alle können einen negativen oder positiven Einfluss haben.
- Sport kann Zustimmung oder Widerstand hervorrufen. Insofern trägt der Initiator bzw. die Initiatorin viel Verantwortung, was wiederum Konsequenzen für seine bzw. ihre Ausbildung hat.

Bei entsprechenden Aktivitäten kann es somit nicht nach dem Motto „Alles ist besser, als nichts zu tun“ gehen. Die Notwendigkeit eines geplanten und zielgerichteten Vorgehens ist stattdessen zu betonen.

Um möglichst effizient zu sein müssen psychosoziale Sportprogramme

- gut strukturierte und geplante Angebote auf der Basis von vorab definierten psychosozialen Zielen sein
- die Bedürfnisse aller Gemeindemitglieder berücksichtigen und auch die weniger starken und mobilen Mitglieder einer Gemeinde ansprechen
- in Kooperation mit Vertretern lokaler Institutionen entwickelt werden
- einen auf Langfristigkeit- und Nachhaltigkeit ausgerichteten Charakter haben

Dabei ist es nicht möglich spezielle Sportarten und Formen von Aktivität zu verschreiben, die für alle Szenarien gleichermaßen geeignet sind.

Die Einbeziehung von Sport und körperlicher Aktivität als Handlungsoption in der Katastrophenhilfe muss trotzdem nicht kompliziert sein. Sie erfordert eine Bedarfsermittlung mit einer entsprechenden Programmentwicklung sowie eine Kooperation mit lokalen Organen. Aktivitäten können in kleinem Umfang beginnen und können sich mit der Zeit zu größeren Programmen mit verschiedenen Angeboten entwickeln.

Auf diese Weise ermöglichen Sport und körperliche Aktivität kurze Phasen der Entspannung, verschieben den Fokus der Aufmerksamkeit weg von traumatischen und Verlustserfahrungen. Gleichzeitig beinhalten sie pragmatische und sehr wichtige Funktionen: Sie bieten eine Gelegenheit zur Ansprache von Einzelnen und Gruppen, für öffentliche Mitteilungen wie zum Beispiel Sicherheitshinweise.

Zu den Zielgruppen gehören aber nicht ausschließlich die von einer Katastrophe Betroffenen. Katastrophenhilfeinsätze belasten die hauptberuflichen und ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen in hohem Maß. Sie sind einer außergewöhnlichen und Stress verursachenden Situation ausgesetzt. Wie kürzlich zu lesen war, habe sich die Zahl traumatisierter deutscher Soldaten in Afghanistan beinahe verdoppelt. Von 466 Soldaten, die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung aufwiesen, kämen 418 aus Afghanistan, habe das Verteidigungsministerium berichtet. So ist neben der Stärkung und Belastbarkeit der Betroffenen auch die der Helfer und Helferinnen von großer Bedeutung. Ein Ausbau der Vorsorge, der Behandlung und der Nachsorge wird gefordert, und wir wissen von Militäreinsätzen, bei denen die jeweilige Leitung Fitness- und andere Sportgeräte als Teil der Ausrüstung mitnimmt.

Beispiele für erfolgreiche Sport- und Entwicklungsprogramme in der Vergangenheit sind Bam, Iran, im Anschluss an das Erdbeben im Jahr 2005, Beslan im Anschluss an die Geiselnahme an einer Schule, außerdem Darfur/Sudan sowie Israel und Palästina. In vielen Fällen wäre es sinnvoll entsprechende Initiativen in Hilfskonzepten zu integrieren, statt sie lediglich zu dulden. Hier gibt es erste Schritte.

So verfügt die Internationale Rotkreuz/Roter Halbmondbewegung über ein Psychosoziales Kompetenzzentrum in Kopenhagen, das von dem Nationalen Roten Kreuz Dänemark gefördert wird. Auch dieses Zentrum, das Serviceleistungen für Einsatzteams weltweit anbietet, ist aber immer wieder herausgefordert den Sinn seiner Existenz zu erklären. Die dort arbeitenden Fachleute sind von der Notwendigkeit ihrer Arbeit überzeugt und interessiert daran Sport und Bewegung in ihre Arbeit zu integrieren. In vielen Kreisen ist aber weiterhin viel Aufklärungsarbeit notwendig und das, obwohl erste Schritte in diese Richtung bereits vor knapp 10 Jahren begonnen haben und Sportentwicklungsprojekte z.B. vom Auswärtigen Amt in Deutschland seit den 70-er Jahren gefördert werden.

So hat der Europarat 2003 eine Empfehlung angenommen, die auf den möglichen Beitrag des Sports zur Linderung negativer Auswirkungen von Katastrophen hinweist. Ebenfalls 2003 haben die Vereinten Nationen einen Bericht mit dem Titel „Sport für Entwicklung und Frieden“ angenommen, in dem der Beitrag des Sports zum Erreichen der Millennium-Entwicklungsziele anerkannt wurde. Im April 2005, also nach dem Erdbeben und dem folgenden Tsunami in Südostasien diskutierten Vertreter und Vertreterinnen des Sports und der Vereinten Nationen an einem Runden Tisch einen möglichen Beitrag des Sports für die Menschen in den betroffenen Gebieten.

ICSSPE hat in den vergangenen drei Jahren einwöchige Seminare für Menschen angeboten, die in der Katastrophenhilfe arbeiten oder planen dies in Zukunft zu tun. In diesen Seminaren, die übrigens in dem ersten Hotel Deutschlands, das für Menschen mit Behinderungen von der Fürst Donnersmarck-Stiftung im brandenburgischen Rheinsberg gebaut wurde, stattfanden, lernten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in überwiegend praktisch ausgerichteten Lerneinheiten, worauf bei entsprechenden Maßnahmen zu achten ist. Man reflektierte die Relevanz von Kultur, des Alters derjenigen, für die man Sportangebote schaffen wollte, die Relevanz des Geschlechts und die Frage unterschiedlicher Kompetenzen. Hinzu kamen Workshops zu Beschäftigungstherapie, Psychomotorik, Pädagogik und Didaktik, Informationen über Organisation und Ablauf von Hilfseinsätzen und andere.

Es steht weiterhin an, Verantwortliche von der Sinnhaftigkeit um den Sport ergänzter Katastrophenhilfskonzepte zu überzeugen. Behilflich dabei sind bereits existierende Initiativen und von Experten und Expertinnen gemachte Erfahrungen. So berichten u.a. die Kanadische Internationale Entwicklungsagentur CIDA sowie Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen aus dem Mittleren Osten von positiven Ergebnissen mit von Bürgerkriegen traumatisierten Kindern. Aktiv in diesem Gebiet ist ebenfalls die Schweizer Akademie für Entwicklung, die wissenschaftlich begleitet Projekte in Krisengebieten durchführt. Daneben gibt es Initiativen von einzelnen Hochschulen und universitären Netzwerken zur Etablierung von Studiengängen, die einen Schwerpunkt auf Entwicklung legen, wie die Universität von Western Cape in Südafrika.

Ziel soll es sein, dass aus dem persönlich motivierten - und daher auch aus einem glücklichen Zufall heraus hervorgegangenen - Handeln ein strukturelles Angebot wird, das die Notwendigkeit von Sport anerkennt und verstärkt Möglichkeiten zum Praktizieren schafft. Das Ergebnis soll sein, dass

- Rahmenbedingungen bewegungsfördernder sind und diese Menschen zu mehr Bewegung ermuntern
- Sport und Spiel mit anderen Angeboten in definierten Notsituationen zum gleichberechtigten Paradigma von Handlungsmöglichkeiten werden



Am Ende meines Beitrags möchte ich noch auf einen Teil des Titels dieses Studienkurses, auf die Bewegung „Gegen den Strom“, eingehen und Sie wissen lassen, welche Assoziationen und Bilder mir hierbei kommen: Ich verstehe diesen Teil so, dass die Organisatorinnen und Organisatoren

- die menschliche Gesellschaft dazu ermuntern sich nicht länger nur treiben zu lassen und
- zu einer Richtungsänderung hinsichtlich ihres Denkens und Handelns aufrufen

Dies anzugehen ist schwierig, aber vielleicht nicht unmöglich und macht oft Spaß. Schön wäre es, wenn es in der Folge einer solchen gemeinsamen Reflexion tatsächlich zu Veränderungen kommt, und konkret in diesem Fall, dass neben der sehr wichtigen medizinischen und technischen Versorgung der „menschliche“, psychosoziale Teil der Arbeit gestärkt wird - nicht zu Lasten von anderen, lebensnotwendigen Maßnahmen, aber in der Überzeugung, dass ein aktiver Mensch besser für sich sorgen und einen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann. Wir wissen, dass der finanzielle Aufwand hierfür verglichen mit manchen anderen Maßnahmen gering ist.

Ich freue mich auf Ihre Fragen, vor allem auf Ihre Gedanken und Ansichten zu diesem Thema.

Vielen Dank!