

Bewegte Sporttherapie mit Krebs

oder: Mit dem Körper die Seele schwingen

Susanne Bischoff

S EIT 2004 ARBEITE ICH ALS SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPEUTIN IN EINER ONKOLOGISCHEN REHAKLINIK, VOR ALLEM IM TEAM DER PSYCHOONKOLOGISCHEN ABTEILUNG, ÜBERWIEGEND MIT PATIENTINNEN. MEIN INTERESSE IST ES, WIE SELBSTHEILUNGSPROZESSE BEI EINEM KREBSGESCHEHEN MIT HILFE VON POSITIV ERLEBTEN KÖRPER-, BEWEGUNGS- UND SPORTERFAHRUNGEN ANGEREGT WERDEN KÖNNEN.¹ VOR ALLEM IN GRUPPENARBEIT VERSUCHE ICH DEN PATIENTINNEN WEGE ANZUBIETEN, SICH - NEBEN DER VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN FUNKTIONALITÄT - AN IHREN UNMITTELBAREN LEBENSIMPULSEN WIEDER ODER SOGAR ERSTMALIG BEWUSST ANZUSCHLIESSEN. DIES BEDEUTET FÜR MICH, FREUDE ZU ERINNERN, DAS INNERE LACHEN ZU ENTDECKEN, MIT DEM AUCH ANGST, SCHMERZ, TRAUER UND ZORN DIE ERDRÜCKENDE BEDROHUNG EIN STÜCK VERLIEREN KÖNNEN.

ALTE UND NEUE LEBENSERFAHRUNGEN MIT SPORT

Gerade Frauen mit schlechten Schulsport-erfahrungen haben unabhängig davon, ob sie 25 oder 60 Jahre alt sind, häufig vor den Erfahrungen in der Reha noch nie ein positives Körpergefühl von selbstbestimmt bis an die Grenzen gehen im Sport erlebt. Ehemalige Freizeit- und LeistungssportlerInnen mit einer starken Identifikation über körperliche Leistung berichten oft, durch die Vielfalt eines differenzierenden, spielerisch orientierten Rehasports die Qualität von Bewegung neu zu erfahren. Auch mit physischen Einschränkungen kann evtl. sogar eine größere Genussqualität in einer neuen oder vertrauten Sportart erlebt werden, als es vor der Erkrankung möglich war.

Immer wieder erlebe ich vor allem Frauen, die „das Lachen im Körper wieder hören“ - wie es Regine ULMER für Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen als eine von

uns Mitbegründerinnen der feministischen Sport- und Bewegungskultur 1993 auf den Punkt brachte. Vor diesem Hintergrund können für die sporttherapeutische Arbeit viele Parallelen zu einer psychodynamisch orientierten Körper- und Bewegungstherapie nach (sexualisierten) Gewalterfahrungen übernommen werden. Sie müssen allerdings an die spezielle Situation der Krebserkrankung individuell angepasst werden.

AUFS ERGOMETER STATT PASSIV SICH BEWEGEN LASSEN!

Nach neuesten seriösen Studien v.a. der Sportmedizin, Hämatologie und Immunbiologie können - im Zusammenspiel mit Ernährung und entstressenden Lebensbedingungen - durch ein moderates Ausdauer- als auch Kraftausdauertraining 3-5x pro Woche je nach Krebsart 30 bis 50% der Neuer- oder Wiedererkrankungen verhindert bzw. in der Entwicklung gebremst werden. Vor

AUTORIN

Susanne Bischoff

Jahrgang 1954
Diplomsportlehrerin, Sport- und Bewegungstherapeutin
Schwerpunkt Psychosomatik, Psychiatrie, Sucht (DVGS e.V.), Weiterbildungen und Erfahrungen u.a. als Entspannungs-/Kreistanzpädagogin, feinstoffliche Körperarbeit (M. WEX), Labyrintharbeit. Sporttherapeutin in einer onkologischen Rehaklinik und freiberufliche Referentin.





allem wird eine signifikante Steigerung der Lebenszufriedenheit der erkrankten Frauen, Männer und Kinder dokumentiert.

Sport bei und nach Krebs wurde vor rund 30 Jahren parallel mit dem inzwischen verankerten Koronarsport an der Deutschen Sporthochschule Köln entscheidend von und mit Klaus SCHÜLE entwickelt. Doch erst in den letzten Jahren konnten die wissenschaftlichen Nachweise über die langfristige Wirksamkeit eines aktiven Trainings bei einer Krebserkrankung erbracht werden und können Vorbehalte vieler ÄrztInnen gegen aktives Training anstatt Schonung ausgeräumt werden. Den bahnbrechenden Erkenntnissen der Immun- und Neurobiologie im Zusammenspiel mit der Sportwissenschaft als auch Psychotherapie kommt bei dieser Entwicklung große Bedeutung zu. Nach Gerhard UHLENBRUCK hat die Muskelaktivität, die den verselbstständigten Systemprozess „Krebs“ neu regulieren kann, einen hervorragenden Stellenwert. Als Richtwert wird für das Training ein Verbrauch von zusätzlich – angepasst an die momentane Belastungsfähigkeit! – ca. 1500 Kcal pro Woche empfohlen, was z.B. einem dreimaligen 30 Minuten Nordic-Walking-Lauf entspricht. In den letzten drei Jahren ist fortschrittlicher Standard z.B. in der Charité Berlin, im Klinikum Göttingen oder der Klinik Idar-Oberstein geworden, dass LeukämiepatientInnen bereits am Tag nach einer Knochenmarktransplantation unter Quarantänebedingungen anfangen, auf dem Ergometer mit minimaler Wattbelastung zu trainieren, anstatt sich ausschließlich physiotherapeutisch „durchbewegen“ zu lassen. Die Blutwerte und die Lebensqualität (Lebensfreude!) verbessern sich bereits nach kurzer Zeit durch das aktive Training dramatisch, Abstoßungsreaktionen und Sterbensraten sinken deutlich.



Positive Auswirkungen eines moderaten Ausdauertrainings bei Menschen mit oder nach Krebserkrankung können vor allem sein:

- Insgesamt aktive Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der körperlichen Ausdauerleistung
- Förderung der Durchblutung
- Verbesserung des Stoffwechsels
- günstiger Einfluss auf den Insulin- und Östradiolstoffwechsel

- günstiger Einfluss auf den Triglyzeridspiegel
- Erhaltung und Verbesserung der funktionellen Kapazität von Organen
- Regulierung der Neurotransmitter, Verbesserung biochemischer Prozesse



- Gleichmäßige Kräftigung der entsprechenden Muskelgruppen
- Schrittweise individuell angepasste Leistungssteigerung
- Reduzierung von Nebenwirkungen von z.B. Chemotherapie/Bestrahlung und/oder Medikamenten
- Stress- und Angstreduzierung
- Reduzierung von u.a. Auswirkungen des Fatigue-Syndroms
- Zunahme der Lebenszufriedenheit auch bei medizinisch ungünstiger Prognose

Das individuelle Maß und die günstige Art der Bewegung zu finden, ist heute noch oft die Frage, die am besten praxisnah, lebens- und alltagsspezifisch von und mit der PatientIn im Verbund von ÄrztIn/ HeilpraktikerIn, onkologisch qualifizierten Sport- und BewegungstherapeutIn, evtl. PsychotherapeutIn, Physio-, ErgotherapeutIn u.a. gelöst werden sollte. Ziel sollte sein, die selbstheilenden Kräfte zu stärken und mindestens eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Sowohl von den Krankenkassen als auch den Rentenversicherungsträgern wird qualifizierter Rehabilitationssport (z.B. im ambulanten Fitnessstudio oder der Krebsportgruppe) mit und nach Krebserkrankung seit 2004 langfristig bezuschusst.

SEELISCHE RESSOURCEN STÄRKEN MIT SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Parallel zu obiger Entwicklung berichtete der *Spiegel* 2006, dass manche PsychotherapeutInnen während der „Sitzung“ die KlientInnen auf Laufbändern gehen und rennen lassen, da die therapeutisch initialisierten neurobiologischen Transformationsprozesse wesentlich schmerzfreier für die Seele und zudem nachhaltig wirksamer verlaufen. Den Kopf, also die Gedanken in Bewegung bringen, Ängste, Wut und Trauer bewegen, statt in ihnen ganz real fest - zu - sitzen (d.h. sich innerlich im Kreis zu drehen), ist auch in der Behandlung

von krebserkrankten Menschen, die (mit-)ausgelöst durch die Erkrankung häufig eine Angststörung, Depression oder das Müdigkeits-Erschöpfungssyndrom *Fatigue* entwickeln, von wesentlicher Bedeutung.

Eine Sport-/Bewegungstherapie, die dieses Potential im Blick hat, kann mit ihrer großen Bandbreite unmittelbar hilfreich sein, weil positiv erlebte Erfahrungen bestärken und Mut machen, auch „im Leben“ andere, uralte und ganz neue Schritte zu tun – weit über die Beseitigung rein funktionaler Defizite hinaus.

Hier einige Beispiele:

- 3-5x pro Woche 30 Minuten moderates Ausdauertraining: der Körper schaltet in den Ausdauermodus, baut Stresshormone ab und Glückshormone auf - wenn der eigene Ehrgeiz nicht übertrieben wird und zum neuen belastenden Stress wird!
- Inwieweit die Pulsfrequenz (vereinfacht berechnet: 180 – Lebensalter/Minute) wirklich bedeutend ist für Prävention und Rehabilitation, ist eine interessante Frage. Beispielsweise werden beim so genannten „Krebs“-QiGong - dem GUOLIN-QiGong - als eine spezielle Art täglich 45 – 120 Minuten langsam draußen zu gehen, große Selbstheilungserfolge erzielt, doch die Pulsfrequenz bleibt eindeutig niedrig. Speziell das GUOLIN-QiGong gibt mir Hinweise, dass eine ausdauernde, harmonische Ganzkörperbewegung mit erhöhter Sauerstoffaufnahme die Selbstheilungskräfte vermehrt aktivieren kann
- Geschwungene, asymmetrische Wege (z.B. Waldwege) – weg von den Autobahnen und Einbahnstraßen im Gehirn und im Leben und/oder Labyrinth begehen oder malen
- In Gemeinschaft (z.B. Krebsportgruppe) Unterstützung erleben/ auch geben können und sich selbst positiv, als „richtig“ und gleichzeitig veränderungsfähig zu erleben
- Lachen – von Herzen. Wenn Körper und Seele anfangen das Lachen zu entdecken, führt dies nicht selten dazu, dass für Ärger Raum und innere Kraft entsteht, der vorher vielleicht in mutlosen Tränen festgehalten war. Sich Bälle zuwerfen, mit Luftballons tanzen, den eigenen Körper kennenlernen und anderen in der Gruppe begegnen, macht oft Türen auf, sich zu trauen, auch z.B. mal auf Bälle zu schlagen, sie zu treten – und dann entsteht oft eine kindliche Spielfreude, die in dem Augenblick des Seins sich selbst genug ist.
- Kontakt – oft ein körperliches Berühren. Viele Frauen erleben ihren Körper gerade nach einer Brustkrebsoperation als verstümmelt. Der Kontakt kann z.B. über eine (medizinisch nicht notwendige) Wohlfühlmassage des Rückens, Umarmen eines Baumes, achtsame Kontaktübungen in der Gruppengymnastik, im kreativen Tanz, der Igelballmassage, beim Spielen im Wasser während des Aquatrainings, dem sanft im Wasser geschoben/getragen werden von einer/m PartnerIn oder der therapeutischen „Körperwahrnehmung“ (als Einzelverordnung durch ÄrztIn oder PsychotherapeutIn) entstehen.
- QiGong/inneres Taijiquan – sich selbst vergessen und getragen werden in ganzheitlich heilsamer Bewegung und

dabei häufig den so genannten „Flow“ erleben, der zuerst bei LeistungssportlerInnen als mentales Phänomen entdeckt wurde: den Atem fließen lassen mit den Bildern „bewegt zwischen Himmel und Erde“, „stehen wie eine Kiefer“, „die Wolken teilen und la luna halten mit dem Lächeln des Herzens“, „den Berg schieben“ und wie „eine Schlange tanzen“ – im Sitzen, Stehen oder Liegen – wie es für die einzelne möglich ist.

NORDIC WALKING

Aus der Vielzahl der sport- und bewegungstherapeutischen Möglichkeiten greife ich hier das Nordic Walking heraus. Meiner Erfahrung nach ist es eine besonders gut geeignete Bewegungsart für nahezu alle Menschen. Frauen und Männern mit Vorbehalten gegen dieses „komische Gehen mit Stöcken“ biete ich eine geistige Brücke an: „der“ Mensch ist viel zu früh aufgestanden und nahm sich Äste als Stütze - aus denen z.B. der Hirtenstab, der Besen, Wanderstöcke, Skistöcke und irgendwann die NordicWalkingSticks wurden. Vor wenigen Jahren gab es oft noch ärztliche Vorbehalte speziell bei Brustkrebspatientinnen mit Lymphödem oder mit Knochen-



metastasen gegen das Nordic Walking. Diese Vorbehalte lösen sich langsam – wobei eine gute medizinische und sporttherapeutische Begleitung wichtig ist².

POSITIVE ASPEKTE DES NORDIC WALKING IN STICHWORTEN

- Jederzeit anhalten können, festen Halt haben
- Individuell angepasst das Tempo bestimmen können
- Verbesserung der Koordination
- Entlastung und gleichmäßige Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Mittelfristige Entlastung der Kniegelenke. Durch eine größere Schrittlänge gibt es zu Beginn eine Überlastungsgefahr der Kniegelenke und Schienbeinmuskulatur
- Fließende Pendelbewegung der Schultermuskulatur (kein Reißen wie häufig beim Walken zu beobachten)
- Unterstützung biomechanisch günstiger Ganzkörperbewegungen



- Aktives, harmonisches Training von ca. 75% der Gesamtmuskulatur bei verstärkter HerzKreislaufaktivität (was nur durch Rudern übertroffen wird – eine noch junge Sportbewegung in der Bundesrepublik für Menschen mit Krebs!)
- Angeregter Lymphfluss durch permanentes sanftes Öffnen und schließen der Hände
- Oft auch möglich für Menschen mit Knochenmetastasen z.B. als langsames Stickwalking – die Stöcke werden dabei oft spontan als sensationelle Erleichterung („ich habe keine Rückenschmerzen mehr!“) empfunden
- Durch die günstige Gewichtsverteilung oft für Übergewichtige Personen besser geeignet als Walking oder Ergometertraining
- Rhythmusgefühl wahrnehmen und unterstützen
- Den eigenen Weg selbstbewusst, die Stöcke bewusst setzend, gehen
- Mit einer korrekten Technik die Hebelwirkung ausnutzen und Hügel viel leichter gehen zu können als ohne Stöcke, was insbesondere für das eigene Selbstvertrauen förderlich ist
- Draußen sein – frische Luft im realen und übertragenen Sinn atmen
- Den Blick schweifen lassen können und von den Stöcken quasi getragen zu werden
- Angst, Trauer, Wut, Mutlosigkeit mit Hilfe der Stöcke an Mutter Erde abgeben. Die Stöcke können helfen – ähnlich wie das durch die Begrenzung geführte Gehen im Labyrinth – den eigenen Weg zu gehen und sich dabei letztlich von den Stöcken (beg-)leiten zu lassen
- Kann jederzeit alleine, zu zweit, in einer Gruppe durchgeführt werden.

Nordic Walking bietet auch eine Menge an spielerischem Lern- und Bewegungspotential an. So kann ein „vierbeinig“ abgestütztes Balancieren und Klettern über liegende Baumstämme vielen Frauen (und auch Männern) Mut machen, im Leben herumzuklettern und nicht in der Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung zu verharren. Unabhängig von der Schwere der Krebserkrankung besitzen am Ende eines dreibis vierwöchigen Rehaaufenthaltes etliche PatientInnen sogar „eigene Stöcke“ und nutzen jede Gelegenheit, auch außerhalb der Therapieangebote alleine oder gemeinsam mit anderen plaudernd zu walken – ganz langsam kleine Strecken oder sich körperlich auspowern durch die Wälder. Der Begriff Sport wird in seinem ursprünglichen Wortsinn selbst entdeckt und gelebt: sich vergnügen und sich wohlfühlen³.

AUSBLICK

Eine ganzheitlich orientierte, nach Möglichkeit geschlechtsspezifisch differenzierende Sport- und Bewegungstherapie bietet Möglichkeiten, Kindern, Frauen und Männern mit Krebserkrankung sich selbst an und in die Hand zu nehmen. Sport - vielfältige Gymnastik, spielorientiertes Aquatraining, Ausdauer- und Krafttraining, QiGong, Tanztherapie - ist aus sportmedizinischer, sporttherapeutischer und

psychotherapeutischer Sicht mehr als nur eine Erweiterung zu erprobten Methoden wie Visualisierungen und Entspannungsverfahren. Anders ausgedrückt: oft macht ein positiver erlebter Sport den Zugang zu meditativen als auch psychotherapeutischen Unterstützungsmethoden erst möglich. Die Lebensfreude für das Jetzt-da-Sein zu wecken ist dabei der Schlüssel - für ein Leben mit oder ohne Krebs, doch sicher mit Bewegung des Körpers, der Seele und des Denkens. Hierbei kann Sport im weiten Sinne des sich Wohlfühlens eine wichtige Rolle einnehmen.

Es sind nicht zuletzt viele Frauen, die mit ihrer Krebserkrankung anfangen, sich mit der Bewegung ihres Lebens auseinanderzusetzen und ganzheitlich in Bewegung kommen. Dies bedeutet oft auch eine neue Chance für das eigenwillige Immunsystem. ☺

FUSSNOTEN:

¹ Paracelsusklinik am See /Bad Gandersheim, Abteilung SPOR, d.h. Spezialisierte PsychoOkologische Rehabilitation. In der Abteilung SPOR werden PatientInnen mit einem besonderen verhaltenstherapeutischen Gruppenkonzept mit starken Ängsten vor einem Fortschreiten der Krebserkrankung, Depression, Burn out, Fatigue etc. psychotherapeutisch behandelt. Zum psychotherapeutischen Konzept der Abteilung gehören auch Visualisierungen und Entspannungsverfahren sowie individuelle Gesprächsangebote. Die Sport- und Bewegungstherapie ist integrierter und z.T. eigenständiger Bestandteil der Abteilung.

² Ein Lymphödem kann nie 100% vermieden werden. Bisher gibt es keine gesicherten Erkenntnisse, dass Nordic Walking die Ödementstehung fördert – sofern die Technik individuell angepasst vermittelt (!) und ausgeführt wird. Frauen mit ausgeprägtem Lymphödem sollten beim Sport möglichst einen geeigneten Lymphstrumpf tragen.

³ abgeleitet vom lat. da porta, disportare entstand engl. to disport oneself und kam 1860 mit dem männlichen Fußball als Sport nach Deutschland

LITERATUR:

Bauer, Joachim (2004): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München.

Bier, Peter (2007): „Wir können dem Krebs davonlaufen!“ in: GeoWissen, Heft 4; 146-151.

Bischoff, Susanne (2000): FrauenSport – Entwicklung und Reflexion eines feministischen Bewegungskonzeptes. Diplomarbeit, DSHS Köln.

Bischoff, Susanne (1993): Mit meiner Lust der Partnerin begegnen. Feministische Bewegungskultur und die „Macht der Erotik“. In: Bischoff, S. (Hrsgin), ... auf Bäume klettern ist politisch. Texte aus der feministischen Sport- und Bewegungskultur. Hamburg; 152-164.

Klein, Stefan (2002, 12. Aufl.): Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen. Reinbek.

Ulmer, Regine (1993): Das Lachen im Körper wieder hören. Sexuelle Gewalt und Sport/Bewegung. In: Bischoff (Hrsgin), a.a.O.; 52-64.

Wex, Marianne (2006): Angst und Schmerz als Ausdruck nicht gefühlten Lebens. *LACHESIS* Nr. 34 „Schmerz“; 19-20.

Wilde-Gröber, Ulrike (2004): Sport nach Krebs. Der Einfluss sportlicher Aktivität auf die Bewältigung einer Brustkrebserkrankung. Dissertation Universität Tübingen. (hervorragende Arbeit; als pdf im Internet)

www.wir-im-sport.de, Sport in der Krebsnachsorge.