

# Bewegung bringt Suchttherapie voran

Neue Westfälische  
19. Jan. 2015

Tagung der Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe mit 55 Experten im Lindenhof

■ **Bethel.** (ha). Bewegung reduziert Angst- und Stress-Symptome. Das zeigen die Ergebnisse stationärer Entzugstherapien. Mit Laufen etwa lassen sich ebenso gute Erfolge erzielen wie mit Antidepressiva und gleichzeitiger Verhaltenstherapie. In diesem Punkt waren sich die Teilnehmer der Lindenhoftagung am Wochenende einig.

Das Thema der Veranstaltung mit 55 Experten aus der Region: „Was uns bewegt – Sucht, Körper, Begegnung“. Eingeladen hatte die Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld.

Lauftherapie bezeichnete Alexander Weber als Trittbrett zur Behandlung Drogenabhängiger. Ziel sei ein Bewegungstraining von drei mal 30 Minuten wöchentlich, so der Gründer des deutschen Lauf-



**Experten:** Daniel Müller (l.), Rüdiger Kaempfert (Hellweg-Zentrum), Klaus Michaelis (Caritas), Ulrike Dickenhorst (Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh), Alexander Weber, Matthias Guder. FOTO: B. FRANKE

therapiezentrum in Bad Lipp-springe. Das werde in der Klinik auch meist erreicht, doch nach der Entlassung fiele mancher Patient zurück in alte Gewohnheiten. Erfahrungsgemäß dauerte es etwa sechs Monate

bis zur Verinnerlichung neuer Verhaltensmuster.

Kritisch äußerte sich eine Teilnehmerin zu den unterschiedlichen Anforderungen an Suchtkranke nach dem stationären Entzug. „Diese Men-

schen müssen sich um die Nachsorge kümmern, wieder in die Gesellschaft integriert werden, anfangen zu arbeiten und dann noch konsequent ihr Lauftraining absolvieren.“

Mit körperlichem Training

lassen sich ebenso Affekte unter Kontrolle bringen. Auf diesen Aspekt wies Matthias Guder hin. Der Therapeut arbeitet mit traumatisierten Jugendlichen in der Einrichtung Grünau-Heidequell (Bad Salzfulen). Meditative Übungen wie Thai Chi und Chi Gong sowie Kampfsportarten hätten sich als hilfreich erwiesen.

Nicht um Gewinnen und Verlieren gehe es im Kampfsport, sondern viel mehr um folgende Erfahrung: „Ich kann dabei jemanden flachlegen, ohne dass etwas kaputt geht“, erklärte Guder.

Kämpfen an sich sei nicht verwerflich, vor allem, wenn es kontrolliert geschehe. Was mit Körpereinsatz möglich sei, könne genauso gut mit dem Gefühl erreicht werden.

Mehr Infos: [www.ag-suchthilfe-bielefeld.de](http://www.ag-suchthilfe-bielefeld.de).