



Presseartikel für die „Woche der seelischen Gesundheit“ vom KSB Bad Salzung e.V.

Der Mensch besteht aus dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Deshalb ist die seelische Gesundheit auch eng mit dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden verknüpft.

Der körperliche und geistige Ansatz ist ein wichtiger Aspekt im Sport.

Beim Sport werden die Muskeln gekräftigt, Sehnen gedehnt und Gelenke beansprucht, so denken die meisten. Doch es ist viel mehr an

Fähigkeiten nötig als nur physische Kondition, was der Sport in Vereinen beinhaltet. Es werden kognitive Fähigkeiten für die Koordination, die Balance, Gleichgewicht-, Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit, Rhythmisierung- und Differenzierungsfähigkeiten benötigt, um zum Beispiel Aerobic oder Tanz umzusetzen.

Mannschaftsspiele erfordern ein hohes Maß an sozialen Kompetenzen wie Fair Play, Teamfähigkeiten wie Absprache, Rücksichtnahme und Kommunikation, um ein Zusammenspiel der Mannschaft umsetzen zu können.

Die sozialen Aspekte des Sports sind ein wichtiger Aspekt in vielen Sportgruppen und Vereinen. Das Treffen von Gleichgesinnten mit gemeinsamen Interessen ermöglicht den sozialen Austausch und Kommunikation, die oft über das Training hinausgehen (z.B. Wandertage, Wettkämpfe, Ausflüge und Feiern).

Der Sport kann auch zum Spannungs- und Aggressionsabbau dienen, indem man psychische Anspannung über das Ventil Sport abbaut bzw. sich abreagiert.

Der Sport sorgt durch den Ausstoß von körpereigenen Endorphine für ein positiveres Gefühl und psychisches Wohlbefinden.

Außerdem kann durch Anerkennung und sportliche Erfolge das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Die eigene Körperwahrnehmung wird verbessert. Es gibt spezielle Selbstbehauptungskurse, die meist im Kampfsportbereich angeboten werden. Kampfsportarten regen im Allgemeinen zur Eigendisziplin, Eigenüberwindung und Stärkung des Selbstbewusstseins an. Zu einem ist man meist ein Einzelkämpfer, doch im Training und im Verein ein Teamplayer. Im Judo gibt es bspw. die 10 Judowerte, die eine gesunde Art und Weise des Miteinanders vermitteln und Umgangsformen wie Höflichkeit, Respekt und Achtung lehren. Alle genannten Faktoren des Sports können somit zur Verbesserung der seelischen Gesundheit beitragen. QiGong oder TaiChi verbessern die Selbstheilungskräfte. Insgesamt stärkt auch der Sport im Freien das Immunsystem und damit auch die Abwehr, die vor allem in Corona Pandemie Zeiten ein wichtigere Aspekt ist.

Seelische Gesundheit heißt, mit sich selbst im Reinen zu sein, der Sport bringt einem auf dem besten Weg dorthin. Bewegung entsteht im Kopf, lässt Mut und innere Stärke wachsen und trägt dazu bei, sich selbst zu überwinden.

Verfasst: Evelyn Kühne, Bernis Müller Kreissportbund Bad Salzung e.V.