

Psychologische Grundbedürfnisse

Übung 1: Exploration der Ziele in der STEP Sporttherapie

Situation:

Sporteingangstestung mit Sporttherapeutin Frau Herrlich:

Die Anamnese mit Teilnehmer Herr Normalo ist bereits erfolgt. Es bestehen keine Kontraindikationen für Sport. Herr Normalos Rücken wurde zuvor aufgrund von Schmerzen in der Lendenwirbelsäule radiologisch untersucht, wobei keine strukturellen Schäden festgestellt wurden. Sein Ziel für die Sporttherapie ist vor allem die Reduktion der Rückenschmerzen. Müdigkeit und Antriebslosigkeit begleiten ihn auch, allerdings liegt das Hauptproblem im Rücken.

Im Rahmen des Zielsetzungsgesprächs der Sporteingangstestung möchte die Sporttherapeutin gemeinsam mit Teilnehmer Herr Normalo dessen Ziele explorieren und fragt:

„Was sind Ihre Ziele in der Sporttherapie?“

Der Teilnehmer antwortet: „Ich möchte, dass mir bei meinen Problemen geholfen wird.“

Aufgabe:

Notieren Sie mögliche Fragen, Antworten oder Aussagen, die in den Dialog zwischen Sporttherapeutin und Teilnehmer passen könnten. Achten Sie auf eine autonomiefördernde Sprache und notieren Sie auch, welche Kommunikationstechnik Sie verwendet haben (aktives Zuhören: paraphrasieren, klären, spiegeln).

Dialog Explorieren der Ziele:

Sporttherapeutin (S)

Teilnehmer (T)

S: „Was sind Ihre Ziele in der Sporttherapie?“

T: „Ich möchte, dass mir bei meinen Problemen geholfen wird.“

S: „_____?“

T: „Ich bin jeden Tag müde und schaffe es nicht meine Tochter, die sogar nebenan wohnt, mit der Betreuung meines Enkels zu unterstützen. Und wenn ich mich doch mal aufraffen kann, schmerzt mein Rücken, sobald ich den Kleinen auf den Arm nehme.“

S: „_____“
_____?“

T: „Ja das stimmt, ich bin traurig, dass ich ihn nicht auf den Arm nehmen kann. Das tut mir dann immer hier unten im Rücken weh.“ [TIn. zeigt auf den Lendenwirbelsäulenbereich]

S: „_____“
_____“

T: „Ach, das ist ja toll, dass es spezielle Übungen gibt, um meine Rückenschmerzen zu reduzieren. Dann kann ich meinen Enkel hoffentlich bald wieder hochheben und meine Tochter unterstützen! Aber ich bin ja immer so müde und antriebslos.“

S: „_____?“

T: Ja, ich bin tagsüber so müde weil ich abends schlecht einschlafen kann. Meinen Sie, Sie schaffen es, dass ich mich dann jede Woche einmal aufrufen kann?

S: „_____“
_____“

T: „Ich verstehe, ich werde mich bemühen, regelmäßig zum Sport zu kommen.“

S: „Fassen wir Ihre Ziele mal zusammen.“
_____?“

T: „Mein Rücken ist schmerzfrei. Ich kann ohne Schmerzen im unteren Rücken meinen Enkel hochheben. Ich habe den Antrieb, einmal pro Woche meine Tochter mit meinen Enkel zu unterstützen.“

Mögliche Lösung:

(Hinweis: Es gibt nicht die eine richtige Lösung. Es handelt sich hierbei lediglich um einen Lösungsvorschlag und soll als Anregung dienen.)

Übung 1

So könnte der Dialog zwischen Sporttherapeutin Frau Herrlich und Teilnehmer Herr Normalo in autonomiefördernder Art und Weise stattfinden:

S: „Was sind Ihre Ziele in der Sporttherapie?“

T: „Ich möchte, dass mir bei meinen Problemen geholfen wird.“

S: „Welche Probleme meinen Sie konkret?“ [klären]

T: „Ich bin jeden Tag müde und schaffe es nicht meine Tochter, die sogar nebenan wohnt, mit der Betreuung meines Enkels zu unterstützen. Und wenn ich mich doch mal aufraffen kann, schmerzt mein Rücken, sobald ich den Kleinen auf den Arm nehme.“

S: „Das klingt als wären Sie traurig, dass Sie Ihren Enkel nicht auf den Arm nehmen können. [spiegeln] Wo genau spüren Sie die Schmerzen im Rücken? [klären]

T: „Ja das stimmt, ich bin traurig, dass ich ihn nicht auf den Arm nehmen kann. Das tut mir dann immer hier unten im Rücken weh.“ [TIn. zeigt auf den Lendenwirbelsäulenbereich]

S: „Es gibt Übungen, die speziell die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen, die Sie für das Hochheben benötigen. Außerdem gibt es Mobilisierungs- und Entspannungsübungen für die Wirbelsäule. Es gibt viele Teilnehmende, bei denen sich die Schmerzen nach regelmäßiger Durchführung dieser Übungen deutlich reduziert haben. [aus Erfahrung sprechen]

T: „Ach, das ist ja toll, dass es spezielle Übungen gibt, um meine Rückenschmerzen zu reduzieren. Dann kann ich meinen Enkel hoffentlich bald wieder hochheben und meine Tochter unterstützen! Aber ich bin ja immer so müde und antriebslos.“

S: Sie sind also immer müde und antriebslos? [paraphrasieren]

T: Ja, ich bin tagsüber so müde, weil ich abends schlecht einschlafen kann. Meinen Sie, Sie schaffen es, dass ich mich dann jede Woche einmal aufraffen kann?

S: „Wir werden Ihnen Übungen zeigen, die individuell auf Sie und Ihre Ziele angepasst sind. Die Sporttherapie findet dann regelmäßig jede Woche statt. Das kann Ihnen helfen, einen gewissen Rhythmus zu finden. Häufig fällt das Einschlafen leichter, nachdem man körperlich aktiv war. Damit schaffen wir für sie einen Rahmen, dass sie sehr gute Bedingungen haben um ihr Ziel erreichen können.“

T: „Ich verstehe, ich werde mich bemühen, regelmäßig zum Sport zu kommen.“

S: „Fassen Sie Ihre Ziele nun gerne zusammen. Welche Ziele haben Sie erreicht, wenn die Sporttherapie erfolgreich verlaufen ist?“

T: „Ich bin schmerzfrei in meinem Rücken. Ich hebe ohne Schmerzen im unteren Rücken meinen Enkel hoch. Ich kümmere mich einmal pro Woche um meinen Enkel und freue mich damit auch meine Tochter zu unterstützen.“

Ergänzende Erläuterungen:

Die Formulierungen „*Ich möchte, dass mir bei meinen Problemen geholfen wird.*“ sowie „*Meinen Sie, Sie schaffen es, dass ich mich dann jede Woche einmal aufrufen kann?*“ zeigen, dass der Teilnehmer die Verantwortung nicht bei sich selbst sieht und sie abgeben wollte. Ziel ist es jedoch, dass die Teilnehmenden selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.

Es handelte sich hierbei um einen zusammengefassten, kurzen Ausschnitt aus einem fiktiven Zielsetzungsgespräch. Es ist wichtig, dass Sie sich während der Sporeingangstestung ausreichend Zeit zum Explorieren der Ziele nehmen. Hierbei spielt das Anwenden des aktiven Zuhörens sowie eine autonomiefördernde Atmosphäre eine zentrale Rolle.

Am Ende des Gesprächs werden die Ziele von den Teilnehmenden selbst formuliert – sie sind intrinsisch, konkret, realistisch, lösungsorientiert und so formuliert, als seien sie bereits erreicht.