

Stress durch Bewegung regulieren – Neues Projekt für Obdachlose und Geflüchtete

17.09.2021 07:21



Es ist ein weitgehend bekanntes Phänomen: Menschen, die kritische Lebensereignisse erfahren oder erfahren haben, leiden häufig unter schweren körperlichen und seelischen Stresssymptomen, die sich z.B. in Form von chronischen Schmerzen, schwerer Schlaflosigkeit oder erhöhtem Blutdruck zeigen können.

Weniger bekannt ist, dass sowohl geflüchtete als auch obdachlose Menschen in besonderer Weise von Stress betroffen sind. Das weiß auch Wenzel Waschischeck, der als Integrationsbeauftragter der Gemeinde Henstedt-Ulzburg täglich mit Personen aus diesen Gruppen zu tun hat. Das Problem: gerade Personen mit ungeklärtem Asylstatus oder ohne festen Wohnsitz finden in aller Regel nicht den Weg zu den medizinischen Hilfesystemen und sind daher von schweren gesundheitlichen Stress-Folgen bedroht.

Grund genug für Waschischeck, ein neuartiges Projekt ins Leben zu rufen, bei dem Betroffene durch

gezieltes körperliches und mentales Training einen verbesserten Umgang mit Stress erfahren können. Unterstützt wurde er dabei vom Sportmediziner und Mental-Coach Baher Abdelmoaty, der sich wissenschaftlich mit den Möglichkeiten einer körperorientierten Stressreduktion beschäftigt und ein entsprechendes Programm entwickelt hat. Mit der VHS Henstedt-Ulzburg fand Waschischeck schließlich einen weiteren Partner, der nicht nur die Räume für das Training zur Verfügung stellte, sondern zudem auch für eine Bewerbung des Angebotes in dem Umfeld der VHS-Deutschkurse sorgte.

Zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Projektes, das im August begann und mindestens bis zum Jahresende laufen soll, gehört auch Beate Quast, für die insbesondere das Erleben der Zugehörigkeit in einer Gruppe bedeutsam ist: „Hier kann ich endlich wieder in etwas mehr Bewegung hineinfließen und meine Kondition verbessern. Der Zusammenhalt in der Gruppe ist toll und schämen muss sich auch keiner, wenn es mal nicht so gut mit einer Übung klappt.“

Ähnlich gut aufgehoben fühlt sich Yahya Rashid, der unter starken Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich leidet und schon von mehreren Ärzten gehört hat, dass seelische Belastungen einen großen Anteil an seinen Schmerzen haben. Durch das dreimal pro Woche stattfindende Training, in dem Körper und Geist gleichermaßen angesprochen werden, verspürt er schon jetzt eine deutliche Verbesserung seines Zustandes.

„Es ist beeindruckend, wie schnell sich neun Teilnehmer*innen gefunden haben, die sich für diese neuen Erfahrungen geöffnet haben“, freut sich Trainer Abdelmoaty, für den vor allem die emotionale Selbstregulation eine wichtige Voraussetzung für Stressresilienz, d.h. für den mentalen Selbstschutz vor Schädigungen durch Stress, im Vordergrund des Trainings steht.

Damit es nicht bei den theoretischen Annahmen bleibt, soll die Wirksamkeit des Kurses mit Hilfe eines Fragebogens zu Beginn und am Ende dokumentiert werden. Für VHS-Leiter Brems ist dieses Projekt schon jetzt ein Gewinn: „Es ist schön zu sehen, wie sich hier seitens der Gemeinde um Menschen gekümmert wird, die eine persönliche Unterstützung dringend brauchen!“

Interessierte können sich auch jetzt noch gerne für nähere Informationen an Wenzel Waschischeck (Tel.: 04193/963-348) oder an die VHS (Tel.: 04193/755-3000) wenden.