

Das Normale wiederbeleben Sport und Kultur als Ausdruck von Bedürfnissen

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich habe nun das Vergnügen, Ihnen das Projekt Regenbogen Aktiv der Rehabilitationsgesellschaft Regenbogen e.V. aus Haar bei München und die unter dem Namen EASI (European Association for Social Integration by Sports and active Life) entstehende europaweite Zusammenarbeit innovativer, auf Sport und Freizeitaktivitäten basierender Rehabilitationsprojekte für Menschen mit psychosozialen Betreuungsbedarf, vorstellen zu dürfen. Ich möchte dabei vor allem auch auf den deren Entstehungsprozess, Erfahrungen und die dahinterstehende Grundhaltung eingehen.

Zunächst zum Projekt Regenbogen Aktiv, das mit Beginn des Jahres 2004 als Pilotprojekt in Bayern seine Pforten öffnen und - nach dem Vorbild der Einrichtung Pro Sport der Pro Mente Oberösterreich - ein speziell auf die Belange psychisch erkrankter Menschen zugeschnittenes Sport- und Freizeitangebot bereitstellen wird. Dieses Projekt entsteht aber nicht etwa im luftleeren Raum, sondern blickt auf eine bereits lange Vorgeschichte zurück, die ich an dieser Stelle kurz umreißen darf.

Der Verein Regenbogen selbst wurde 1986 von engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Bezirkskrankenhauses Haar gegründet, um Lücken im Versorgungssystem psychisch kranker und behinderter Menschen zu schließen. Insbesondere bestanden damals beträchtliche Defizite an Wohnmöglichkeiten, Arbeitsplätzen und einem geeigneten Freizeit- und Kulturangebot. Im nunmehr 17. Jahr unserer Tätigkeit können wir auf eine stetige, positive Entwicklung zurückblicken.

So betreibt der Regenbogen e.V. mittlerweile zwei gemeinnützige GmbHs, von denen eine – Regenbogen Wohnen gGmbH - ca. 190 Wohnplätze in Kleinstheimen, Wohngemeinschaften und betreutem Einzelwohnen im gesamten oberbayerischen Raum anbietet.

Die andere - Regenboden Arbeit gGmbH – stellt heute etwa 100 Arbeitsplätze für psychisch behinderte Mitarbeiter in verschiedenen Integrationsbetrieben zur Verfügung.

Das bereits seit langem dritte Standbein und ein wichtiges Element der Identität des Vereins ist der Bereich Freizeit, Kultur und Sport. Durch Aktivitäten bei Sport- und Kulturveranstaltungen, sowie durch die Unterstützung und Förderung künstlerischer Begabungen wird die Integration psychisch behinderter Menschen in das gesellschaftliche Leben gefördert und der Abbau von Barrieren unterstützt.

In diesem Zusammenhang betreibt der Verein Regenbogen drei große Initiativen:

- Die Theaterinitiative Kultur am Ostpol zählt inzwischen zu den renommierten Bestandteilen des kulturellen Lebens im Münchner Osten und wurde im Jahr 2000 von der Süddeutschen Zeitung mit dem Tassilopreis ausgezeichnet. Ab dem September 2003 überträgt der Bezirk Oberbayern das Kleine Theater Haar an den Verein, um das neu restaurierte Jugendstiltheater auch wieder mit Leben zu füllen.
- Das Projekt SeelenART unterstützt und fördert künstlerische Begabungen und bietet psychisch behinderten Künstlern ein Forum für ihre Kreativität.
- Die Regenbogen-Fußballmannschaft ist die dritte große Initiative des Vereins in diesem Bereich und wurde von mir selbst 1997 ins Leben gerufen.

Während meiner Zivildienstzeit in einem der Arbeitsprojekte des Vereins hatte ich nicht nur eine Menge Kontakte mit Menschen, die alle in irgendeiner Form das Schicksal einer psychischen Erkrankung teilen, sondern entwickelte auch ein Gespür dafür, was eine solcher Erkrankung im Einzelfall bedeuten mag und was die Betroffenen brauchen.

Ich erlebte einen Betrieb mit einer angenehm menschlichen Atmosphäre, in dem sich die Mitarbeiter sehr stark mit ihrer Arbeit identifizierten und gemeinsam stolz auf alles Erreichte waren. Ich erlebte aber auch, dass außerhalb der Arbeit kaum Leben stattfand und viele der 30 Mitarbeitern in den Mittagspausen sozusagen eine Insel für sich waren.

In meinem jugendlichen Leichtsinn begann ich damals in den Mittagspausen Fußball zu spielen. Es gesellten sich nach und nach immer mehr Mitarbeiter zu uns, die zum Teil völlig ohne irgendwelche sportlichen Vorkenntnisse in Gummistiefeln anfangen gegen einen Ball zu treten und dabei eine mir bis dahin unbekannt Begeisterung und Wachheit zeigten. Es entwickelte sich eine feste Institution, der bald auch die kurzen Kaffeepausen geopfert wurden, und da sich auch der Betriebsleiter für unsere Sache begeistern konnte, wurde an weniger arbeitsamen Tagen sogar die Mittagspause ausgeweitet. Kurz vor dem Ende meines Zivildienstes beschlossen wir die Sporttherapie des Bezirkskrankenhauses Haar zu einem Spiel herauszufordern, und obwohl dieses verloren ging, war es wohl für alle Beteiligten ein wirklich euphorisierendes Erlebnis.

Trotzdem mir keiner der Therapeuten damit auch nur die geringste Chance auf Erfolg einräumte, ließ ich nicht von meinem damals gefassten Vorhaben ab, eine Fußballmannschaft für psychisch vorbelastete Menschen zu gründen. Hartnäckigkeit und ein als illusionär und naiv verschrieener Idealist zu sein, hat auch seine Vorteile, und alle meine Mitspieler rechtfertigten meinen Idealismus von Beginn an, wofür ich ihnen bis zum heutigen Tag unendlich dankbar bin.

Jeder von ihnen war um ein vielfaches stärker und zuverlässiger, als es die sogenannten Fachleute für möglich gehalten hätten. Die Fachleute sagten, wir würden nie über den ersten Sommer kommen, im Sommer sei es heiß und psychisch Kranke hätten keine Energie für mehr als Arbeit. Der Sommer war heiß und wir hatten eine Menge Spaß zusammen. Dann hieß es, wir kämen ohne Halle nie über den Winter, es sei kalt und das würde kein psychisch Kranker durchhalten. Wir spielten in Regen, Eis und Schnee und ja, wir hatten unseren Spaß und im nächsten Winter hatten wir eine Halle.

Die Mannschaft wurde von Jahr zu Jahr größer und professioneller, bekam Trikots gesponsored und Partner für Freundschaftsspiele standen Schlange. Wie gut, dass wir nie auf die Experten gehört haben, denn wir waren alle so viel besser als unser

Ruf und das, was man uns zutraute. 1998 fand der erste Regenbogen-Cup statt, an dem damals hauptsächlich Sporttherapeuten aus verschiedenen bayrischen Einrichtungen teilnahmen. In den folgenden Jahren lernten wir unsere wichtigsten Partner kennen, und der Regenbogen-Cup wurde zu einem internationalen Großereignis.

Im Nachhinein läßt sich sagen, dass die Bekanntschaft mit dem österreichischen Projekt Pro Sport aus Linz der größte Gewinn für unsere Initiative war. Sie bescherte uns nicht nur eine Unzahl neuer Kontakte und unsere erste Auslandsreise, sondern auch eine neue Vision. Pro Sport zeigte uns, was möglich ist, indem es seit einigen Jahren das in die Tat umgesetzt hat, wovon wir schon lange geträumt hatten, und was in Deutschland bisher in dieser Form nicht existierte – ein Sport- und Freizeitprojekt, das genau auf die Belange psychisch kranker Menschen zugeschnitten ist. Dieses Vorbild gab unserem Traum ein solches Projekt auch in Bayern zu schaffen neue Nahrung. Zunächst aber musste dieses Vorhaben noch bis zur Beendigung meines Psychologiestudiums zurückgestellt werden. Neben Pro Sport bedeutete aber auch die Sportfreundschaft zu den Plattlinger Red Cross Kickers und der Mannschaft von Fokus Mlada Boleslav für uns jeweils einen wichtigen Meilenstein, der uns ganz neue Möglichkeiten eröffnete. Schließlich wurde 1999 auch der Vereinsvorstand auf unsere Tätigkeit aufmerksam, stellte uns ein Budget zur Verfügung und nahm die Fußballmannschaft, die bis dahin nur als eine ehrenamtliche Initiative gegolten hatte, unter seine Projekte auf.

Es war vom ersten Augenblick an unser Bestreben, mehr zu bieten, als das gezwungenermaßen niederschwellige Angebot einer Sporttherapie. Unser Motto war stets: „So viel „Normalität“ und Realismus wie möglich, soviel „Schutz wie nötig“. Somit orientierte sich unser Angebot immer am „normalen“ Vereissport und versuchte auch ein möglichst hohes und für alle Spieler befriedigendes sportliches Niveau zu erreichen. Unser zentrales Anliegen ist es aber, dass jede interessierte Person, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlichen Fähigkeiten, die Möglichkeit erhält, sich in unsere Mannschaft einzufügen und teilzuhaben. Ohne die Spieler gibt es keine Mannschaft, weswegen sich jeder unserer Spieler für das, was ihm wichtig ist, engagiert und Verantwortung übernimmt. In den fast sieben Jahren ihres Bestehens haben an der Regenbogen Fußballmannschaft über 60 Spieler teilgenommen, von denen 22 noch immer dabei sind, manche seit dem ersten Tag. Wir haben über 50 Spiele ausgetragen und an 20 Turnieren in Deutschland, Österreich, Tschechien und Italien teilgenommen, von denen wir sieben selbst veranstaltet haben.

Mittlerweile habe ich mein Studium beendet und kann sagen, dass ich - abgesehen von all dem fachlichen Handwerkszeug - das wichtigste wohl bereits während meiner Zivildienstzeit gelernt habe und das es wohl auch der Grund war, weswegen wir all die Jahre gemeinsam Fußball gespielt haben und nun ein Pilotprojekt für eine neue Art der tagesstrukturierenden Einrichtung aus diesem Grundstock machen werden. Ich habe gesehen welche Gesichter hinter psychischer Krankheit und ihrem Ruf stecken und erlebt, was Rehabilitation bedeutet, dass wir darunter Reintegration in den Arbeitsprozess verstehen und das Ermöglichen eines früher oder später selbstständigen Wohnens. Idealistisch und beinahe frei von theoretischer Vorbildung dachte ich mir damals – und daran hat sich bis heute nichts geändert – dass es damit nicht genug sein könne.

Denn niemand von uns lebt alleine für ein Dach über dem Kopf und eine Arbeit. Für

die allermeisten von uns sind das allenfalls Notwendigkeiten, die die Basis darstellen, auf der wir das aufbauen, was wir unser Leben nennen. Auch wenn heute die existentialistische und humanistische Psychologie nicht unbedingt ihre Hochzeit erleben, werden die meisten doch immer noch Abraham Maslow rechtgeben, der neben den körperlichen Grundbedürfnissen und materieller Sicherheit noch einer Vielzahl anderer und auch hierarchisch höherwertiger Bedürfnisse annahm. Warum sollte dies nicht auch für psychisch vorbelastete Menschen gelten?

Leider berührt Rehabilitation im Hinblick auf die Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen zumeist nur Beruf und Wohnung. Ob die Betroffenen darüber hinaus auch ein Leben haben, das sie als befriedigend und persönlichkeitsförderlich erleben, erfährt dann kaum noch ein Interesse. Vielleicht lassen wir aber psychisch kranke Menschen damit genau dort alleine, wo es um wirkliche Rehabilitation geht und um eine wesentlich wirksamere Rückfallprophylaxe.

Nach unserer Erfahrung haben Gesundheit und Krankheit – auch wenn das nicht den gängigen Lehrmeinungen entsprechen mag – zumindest teilweise auch mit einer Entscheidung zu tun. Gesundheit wird ohne einer Entscheidung für Gesundheit die tief aus dem Bewusstsein der betroffenen Person kommt nicht viel mehr Chancen haben, als der von einem Arzt erzwungene Vorsatz das Rauchen aufzugeben. Ein Klient sollte gesund sein wollen - mit aller dann auch auf ihn zukommenden Verantwortung für das eigene Leben. Wir sehen es daher auch als unsere Aufgabe an, betroffene Personen an diese Entscheidung heranzuführen und Argumente für ein Gesund-sein-wollen zu liefern, das wir für keineswegs so selbstverständlich halten, wie das allgemein angenommen wird.

Auch heißt das, dass wir uns von einem medizinisch geprägten Gesundheitsverständnis verabschieden wollen, das Gesundheit allgemein mit dem Fehlen pathologischer Erscheinungen umschreibt. Wir aber sehen einen deutlichen Unterschied zwischen Nicht-Krankheit und Gesundheit und richten unser Augenmerk darauf, einen Beitrag zu zweiterem zu leisten.

Um es mit den Worten zu beschreiben, die ich als 20-jähriger nach meinem Zivildienst als mein Leitmotiv definierte, geht es darum, „psychisch erkrankten Menschen wieder Bock auf’s Leben zu machen und ihnen damit einen Grund und vielleicht auch den Mut zu geben, mit aller Kraft gesund sein zu wollen. Leponex alleine wird niemals heilen.“

Die Erfahrung hat gezeigt, dass der gemeinsame Sport sich unendlich wertvoll auf das soziale Leben seiner Teilnehmer ausgewirkt hat, Freundschaften wurden bis über die Landesgrenzen hinaus geschlossen und für viele ein Ausweg aus der Isolation gefunden. Auslandsreisen wurden möglich und sogar das eigene Gesicht konnte man hin und wieder in der Zeitung auf einem Siegerfoto sehen. Obgleich die Fußballmannschaft per Definition einen therapiefreien Raum darstellt, was von allen Beteiligten stets sehr begrüßt wurde, bildet sie doch eine ausgezeichnete Plattform, um therapeutisch relevante Ziele zu erreichen und Fertigkeiten zu trainieren.

Zum einen bietet der Sport einen hervorragenden Ansatzpunkt, um neben körperlichen auch kognitive Fähigkeiten wie das Erkennen einer Situation und das adäquate Reagieren individuell zu üben. Fortschritte in sportlicher Hinsicht bringen sicherlich auch Fortschritte in anderen, damit zusammenhängenden Bereichen wie der Steigerung der körperlichen Aktivierung, des allgemeinen Wohlbefindens, der motorischen Fähigkeiten, der allgemeinen Wachheit und emotionalen Ausgeglichenheit oder auch einem positiver bewerteten Selbstbild mit sich. Sport

bietet eine hervorragende und sehr sichere Möglichkeit individuelle Erfolgserlebnisse und Fortschritte zu erfahren und entwickelt darüber hinaus außerordentlich schnell eine selbstverstärkende Dynamik. Besonders wichtig jedoch ist das Erleben von Selbst-Wirksamkeit und Bedeutung der eigenen Person.

Zum anderen entstehen soziale Netze und Freundschaften. Menschen erleben sich als Teil einer heiteren und auch leistungsfähigen Gemeinschaft, zu der sie einen wichtigen Beitrag leisten. Damit sind aber auch eine ganze Reihe wichtiger sozialer Basisfähigkeiten verbunden, die hier hervorragend geübt werden können. Die Gruppe bildet dabei ein ausgezeichnetes System der sozialen Rückmeldung, Verstärkung oder Sanktion, und das auf eine so lebensnahe und kontingente Weise, wie dies wohl kaum anders zu erreichen ist. Die Gruppe ist natürlich gewachsen, weitestgehend autoritätsfrei und ihre Mitglieder zur der Teilnahme intrinsisch motiviert.

Für all diese Ziel und auch Bedürfnisse psychisch kranker Menschen, wird ab dem nächsten Jahr in München nicht mehr nur die Regenbogen-Fußballmannschaft, sondern das Projekt Regenbogen Aktiv eintreten, das, wie bereits erwähnt, nach dem Vorbild des Projektes Pro Sport der Pro Mente Oberösterreich, als tagesstrukturierende Einrichtung auf der Basis von Sport und Freizeitaktivität eine wichtige Versorgungslücke zu schließen versucht und damit hoffentlich nicht lange ein einzigartiges Pilotprojekt bleiben wird. Die Eröffnung dieser Tagesstätte wird uns die Möglichkeit geben, unser Angebot um Kampfsport im traditionellen Sinn, verschiedene andere Ballsportarten, Fitness und eine Tanzgemeinschaft zu erweitern. Darüber hinaus sind zahlreiche Freizeitveranstaltungen und auch ein Discobetrieb in Verbindung mit den Kulturprojekten den gastronomischen Betrieben des Regenbogen e.V. geplant.

Seit Beginn dieses Jahres sind es aber nicht mehr nur die vielen mutigen und innovativen nationalen Projekte, die sich für die im Verlauf dieses Symposiums genannten Ziele stark machen, sondern auch ein europaweiter Zusammenschluss solcher Projekte, der unter dem Namen EASI (European Association for Social Integration) von Mitgliedern aus Deutschland, England, Frankreich, Italien, Österreich, der Slowakei und Tschechien aus der Taufe gehoben wurde. Im Augenblick handelt es sich noch um eine informelle Vereinigung, die aber innerhalb des nächsten Jahres eine Anmeldung als europäischer Verband anstrebt. EASI hat es sich zum Ziel gemacht, als grundlegendes Menschenrecht zu verankern, dass Personen mit psychosozialen Betreuungsbedarf vollen Zugang zu Sportaktivitäten erhalten sollen. Wir sind der Meinung, dass die bestehenden Vereinssysteme aller angeschlossenen Länder nicht in der Lage sind, die speziellen Bedürfnisse psychisch kranker und behinderter Menschen zu berücksichtigen. Eben diesen Bedürfnissen versucht EASI Rechnung zu tragen und neben einem internationalen Netzwerk auch die nationalen Projekte auszubauen, um immer mehr betroffene Personen mit unserem Angebot erreichen zu können. EASI soll den angeschlossenen Projekten und ihrer gemeinsamen Grundhaltung eine stärkere Stimme verleihen und eine internationale Lobby für sportbasierte Rehabilitationsprojekte schaffen. Daneben wird EASI versuchen finanzielle Mittel zu beschaffen und eine gemeinsame Struktur und Zusammenarbeit zu entwickeln. Die gegenseitige Unterstützung und Bereicherung unserer Angebote wird ab Ende dieses Jahres auch in einem gemeinsamen Namen aller von den Mitgliedern veranstalteten Großereignisse ihren Ausdruck finden.

EASI versucht aber vor allem auch einer bestimmten, hier vielfach angeklungenen Philosophie Gehör zu verschaffen und an jeder möglichen Stelle für unsere Ideen und Ideale einzustehen, um die Reintegration betroffener Personen in die Gesellschaft effektiver, aber auch humaner zu gestalten. Das Leben eines psychisch vorbelasteten Menschen soll die selben Rechte und Möglichkeiten haben, wie jedes andere Leben auch. Grenzen sollte allenfalls die Gesundheit aufweisen, nie aber die Gesellschaft, die Hilfe verweigert oder gewünschten Zugang – sei es zu Sport oder was auch immer- verweigert.

EASI will dabei programmatisch ein möglichst unkomplizierter, unbürokratischer und hierarchiefreier Zusammenschluss sein, so wie sich im kleinen auch die einzelnen Projekte, in denen Gleiche mit Gleiche Sport treiben und ihre Erfolge feiern, ohne Klienten, Psychologen und Sozialarbeiter, einfach nur Menschen mit Menschen – Leben, so wie jeder andere auch.

Die Ähnlichkeit des Namens EASI mit dem englischen easy für leicht oder unkompliziert, lässt sich daher durchaus auch als Anspielung verstehen.

Abschließend ist es mir ein Anliegen, noch zu sagen, dass es für mich auch ganz privat ein wichtiges Ziel ist, zu zeigen, dass Sport und schlicht und ergreifend Leben vielfach eine bessere Therapie sind, als – ohne irgendjemandem oder irgendetwas seinen Sinn oder seine Berechtigung absprechen zu wollen – ein Therapiegespräch mit einem Arzt, nachdem vielleicht lediglich die Medikamentendosis erhöht wird. In einem Mannschaftssport sind implizit so viele therapeutische Methoden und Effekte enthalten, wie sie so natürlich und realitätsnah wohl kaum irgendwo sonst stattfinden können.

Wir wollen mehr als Symptome unterdrücken, wir wollen leben – miteinander.
Was wir tun lohnt sich!

Danke!

Stefan Holzer