

REHABILITATIONSSPORT Lok Aschersleben ist die Heimat für rund 200 Menschen, die sich nach einer schweren Krankheit wieder für den Alltag wappnen. Lob für das Engagement gibt es vom Sport-Bund.



Cornelia Barsch (2. v. l.) ist der Motor und das Herz der Behindertensportgruppe und möchte ihr Ehrenamt nicht mehr missen.

FOTOS: FRANK GEHRMANN

VEREINSLEBEN

Sportbund lobt Einsatz und Engagement

VON DETLEF VALTINK

ASCHERSLEBEN/MZ - Fast 200 Mitglieder hat die Abteilung Rehabilitationssport bei Lok Aschersleben und ist damit im Salzlandkreis eine der größten ihrer Art. Und sie genießt für ihre Arbeit viel Respekt. „Die Abteilung übt in der Region eine Vorbildrolle aus und ist eine tragende Kraft“, lobt Thomas Kruska, der stellvertretende Geschäftsführer des Kreissportbundes Salzland, die Ascherslebener.

Gegen Private behauptet

Zumal sie es geschafft haben, sich auch gegenüber privaten Anbietern von Gesundheitskursen zu behaupten. Auch weil Lok Aschersleben einerseits über die ausgebildeten Fachkräfte verfügt und andererseits geschickt ihre Chancen nutzt, über diese Schiene neue Mitglieder zu gewinnen. „Wir würden uns wünschen, wenn auch andere Vereine diesem Beispiel folgen könnten“, meint Thomas Kruska.



Hartmut Bethge

Zumal die ärztlichen Verordnungen und die Bonusprogramme der Krankenkassen eher zunehmen würden. „Da reicht es nicht mehr aus, nur noch einen Rückenschulkurs anzubieten“, weist der Geschäftsführer auf den Schwachpunkt hin, solch eine Säule in der Vereinsarbeit nicht stärken zu können. Lok Aschersleben habe da schon vor langer Zeit die Zeichen erkannt und den richtigen Weg beschriften. „Wir haben uns immer gewünscht, dass die Teilnehmer der Gesundheitskurse dann auch später Mitglieder im Sportverein werden. Und wir stehen dabei auch immer in Konkurrenz zu den Fitnesscenters“, weiß Hartmut Bethge, der Leiter der Gesundheits- und Rehabilitations-sportabteilung bei Lok Aschersleben. Doch da niemand gezwungen werden kann und soll, setzen die Einestädter darauf, mit Leistung und Vielfalt zu überzeugen. Was gelingt, denn mittlerweile gehört neben der langjährigen Kooperation mit dem Klinikum Aschersleben und mehreren Fachärzten auch eine große Angebotspalette dazu. So gibt es neben dem Gesundheitssport- und Reha-Herzgruppen auch noch die Bereiche der Rehabilitation bei inneren Krankheiten, Problemen mit dem zentralen Nervensystem, im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates und der Orthopädie. So haben die Lok-Übungsleiter bis zu 300 Sportbedürftige unter ihren Fittchen. Demnächst könnten es sogar noch ein paar mehr werden. In Kooperation mit dem Klinikum soll der dortige Betriebssport abgesichert werden.

Regularien haben sich bewährt

Egal wie und wer Sport treiben möchte oder muss, bei der Reha-Abteilung von Lok Aschersleben gibt es Regularien, die sich mit der Zeit entwickelt und vor allem bewährt haben. Bei Neuanmeldungen nach Überweisung durch den Arzt, wird mit den Betroffenen zu nächst ein Gespräch geführt. Dabei soll herausgefunden werden, welche Sportart die richtige ist und in welcher Gruppe die persönlichen Ziele am besten erreicht werden können. Dann soll in der Praxis in erster Linie das eigene Empfinden und das eigene Erleben gestärkt werden, um auch den Sinn der Notwendigkeit, Sport zu treiben, zu erkennen. „Chronisch Kranke sollen und müssen ihr Leben lang etwas tun. Da greift die Argumentation, es einmal gelernt zu haben und das reicht für immer, nicht“, ist Hartmut Bethge überzeugt, im Verein immer besser betreut zu sein.

„Müssen es nicht müssen“

VON DETLEF VALTINK

ASCHERSLEBEN/MZ - Es ist alles ein Ritual: Blutdruck messen - Geräte bereitlegen - Hocker im Kreis aufstellen. Und ganz wichtig: Es wird gesprochen - über private Erlebnisse, das Wetter oder die kleine und große Politik. Dinge, die notwendig sind, um sich mental auf die nächsten zwei Stunden einzustellen. Locker zu werden und die Atmosphäre aufzusaugen, aber auch, um mit einem Spätschaden das letzte kleine Stück Anspannung zu lösen. Wenn die Behindertensportgruppe des SV Lok Aschersleben zur ihrer wöchentlichen Trainingseinheit zusammenkommt, bedarf es dieser Abläufe, um so richtig in Fahrt zu kommen.

Ein Flair der Geborgenheit

Und als Lokführer, Schaffner und Service-Kraft in einer Person immer vorneweg und mittendrin ist Cornelia Barsch. „Conny“, wie sie von allen nur liebevoll genannt wird und der man neidvoll hinterher sieht, weil zu erkennen ist, dass regelmäßiger Sport Geist und Körper in Form hält, hat keinerlei Allüren. Sie will nicht als Dominator auftreten, sondern liebt das Flair der Geborgenheit, versteht sich auf einfühlsame Korrekturen und achtet sorgsam darauf, dass das Tempo der Übungen im Rahmen bleibt. „Ausatmen nicht vergessen. Einatmen klappt ganz von alleine“, ermahnt die 50-Jährige ihre Eleven. Und alle sollen immer daran denken, dass so viel Luft bleibt, um noch ein Gespräch führen zu können. Ohne es zu merken oder es gar mit aller Macht gewollt zu haben, sind schon nach wenigen Minuten die ersten Schweißtropfen auf der Stirn zu entdecken. Und ohne große Pausen geht es weiter. Übungen zur Stärkung der Gelenkigkeit von Fingern und Armen folgen, unterbrochen von kleinen, aufheiternden Spielen. Die Gruppe „zieht“ mit, alle strengen sich an und wenn erste Schwächephasen zu erkennen sind, kommt „Conny“ und bringt neue Schwung ins Rund.

„Sie sind genauso Vorbild für mich wie für andere.“

Cornelia Barsch
Übungsleiterin

„Solange es Spaß macht, vergessen sie beim Spiel alle Leiden“, weiß Cornelia Barsch, warum der Rehabilitationssport so wichtig ist. Mit den Jahren hat die Ascherslebenerin über 100 Menschen gehol-

fen, aufgeschlossener und selbstbewusster zu werden. Hat ihre Feinmotorik gestärkt, Kraft und Geschicklichkeit aufgebaut. Und immer häufiger Frauen und Männer soweit aufgebaut, dass sie sich aus ihren Depressionen befreien konnten.

„Ich zeige Ihnen, was Sie können. Aber Sie müssen es nicht müssen“, verrät „Conny“ ihr Rezept, vor allem die Eigenmotivation mit Hilfe der Gemeinschaft zu stärken. Denn ihre „Patienten“ haben schwere Schicksalsschläge hinter sich - von Parkinson, geistigen Behinderungen, Amputationen bis hin zu Querschnittslähmungen. „Jeder hat sein Päckchen zu tragen und wenn es gelingt, diese Last Woche für Woche zu verringern oder auch zu nehmen, bin ich zufrieden“, erklärt die 50-Jährige. Dabei nimmt sie aber auch und lässt sich etwas zurückgeben. So den Lebensmut oder die Entschlossenheit, mit der ihre Sportler allen Widrigkeiten trotzen. „Sie sind genauso Vorbild für mich wie für andere“, ist die Übungsleiterin stolz auf ihre „Truppe“. Aber auch darauf, dass mit dem Abschließen der Sporthallentür nicht alles vorbei

ist. Viele der Rehabilitations- und Behindertensportler haben längst verinnerlicht, dass sie auch in den eigenen vier Wänden etwas tun müssen, um ihrem Schicksal begegnen zu können. Und so wird das Erlernte dann weitergeübt und geackert, damit der Körper nicht noch einmal schlapp macht. Doch am liebsten ist allen, wenn Cornelia Barsch den Ton angibt. Sie habe das gewisse Etwas. Dieses Fingerspitzengefühl, noch ein paar Prozent mehr aus jedem herauskitzeln zu können. „Geht es euch allen gut?“, fragt die Übungsleiterin zwischendurch, bevor es an die nächsten Aufgaben geht.

Einmal im Monat wird gekegelt

Und den Sportlern geht es gut, nicht nur der Bewegung wegen. Auch weil es gilt, die nächste Geburtstagsfeier vorzubereiten. Wer backt einen Kuchen? Wer bringt das Bier mit? Wer kümmert sich um die Fotos? Fragen, die geklärt werden müssen, damit nichts schiefgeht. Denn auch das gehört zum Sportlerleben - die Feiern und Ausflüge. Und einmal im Monat wird gekegelt. „Alles ist und bleibt

freiwillig“, klärt die Ascherslebenerin auf. Denn auch das gehört zur Philosophie: Niemand darf sich unter Druck gesetzt fühlen und es gibt diese Tage und Wochen, wo es mal nicht so gut geht. Und dann ist völlig normal, wenn jemand auch mal seine Ruhe haben möchte. Am Ende - und das ist „Conny“ größter Stolz - stehen alle wieder auf der „Matte“ und

warten darauf, dass die „Mutter der Kompanie“ wieder das Letzte aus ihnen herausholt.

Kommentar, Seite 8



Die Übungen mit dem Stock sind besonders beliebt, da sie viel Abwechslung bieten. Und sie unterstützen die Verbesserung der Gelenkigkeit und fördern die Koordinationsfähigkeit.

HERZSPORT

Patient wird zum Fachmann

Herzgruppen betreuen chronisch Herzkranke im Sinne einer lebenslangen Rehabilitation am Heimatort. Bezeichnet werden sie als ärztlich betreute und begleitete Selbsthilfegruppen, in denen die „Mündigkeit“ des einzelnen Patienten geweckt und gestärkt werden soll, damit er als „Fachmann seiner Krankheit“ kompetent Selbstverantwortung übernehmen kann. Dazu erlernt er in den Herzgruppen die Einschätzung seiner eigenen körperlichen Belastbarkeit, die Beherrschung seiner persönlichen Risikofaktoren (Sekundärprävention) und die Bewältigung seiner persönlichen Behinderung durch die chronische Krankheit.



Vor dem Beginn des Trainings wird der Blutdruck kontrolliert.

gung seiner persönlichen Behinderung durch die chronische Krankheit.