

Bewegungstherapie in engen Räumen

Tagung des interdisziplinären Arbeitskreises für Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen am 25./ 26.09.2025 im ZfP Reichenau

1. *Übungsbeschreibung*

- Wie läuft die Übung ab?
- Welche Varianten sind möglich?

2. *Was wird mit der Übung gefördert?*

3. *Krankheitsbild / Bereiche / Befindlichkeit*

- Bei welchen **Krankheitsbildern** kann die Übung angewandt werden?
- In welchen **Bereichen** bzw. in welcher **Befindlichkeit** der Patienten?

Hinweis: Was mit der Übung gefördert wird und bei welchen Krankheitsbildern, in welchen Bereichen und in welchen Zuständen der Patienten die Übungen durchführbar sind, wurde im Workshop gemeinsam erarbeitet. Es sind subjektive Meinungen, daher muss jede/r Bewegungstherapeut/in situativ entscheiden, ob und wie die Übung durchführbar ist.

„Pezziball-Sitzung“

Übungsbeschreibung

- Patienten und Bewegungstherapeut sitzen jeweils auf einem Pezziball im Kreis
- Auf genügend Abstand zu Nebensitzer und zur Wand achten
- Langsam Füße vom Boden abheben und balancieren



CatchBall wird (auf dem Pezziball balancierend) in undefinierter Reihenfolge geworfen und gefangen

- Vorab Namen des Fängers aufrufen, dann werfen. Sicherheit und kontrolliertes Werfen & Fangen gehen vor
- Ziel: gemeinsam ohne Bodenberührung so lange wie möglich CatchBall werfen und fangen
- Steigerung: Fänger muss Catch Ball mit der vom Werfer genannten Farbe fangen



VARIANTE: statt Pezziball können andere instabile Unterlagen wie z.B. Balance Pad oder Bosu-Ball genutzt werden → Verletzungsrisiko geringer und leichtere Ausführung



Was wird mit der Übung gefördert?

Gleichgewicht

Koordination

Interaktion

Fokus

Anpassungsfähigkeit

*Krankheitsbild / Bereiche /
Befindlichkeit*

Sucht

Forensik

Borderline

Depression

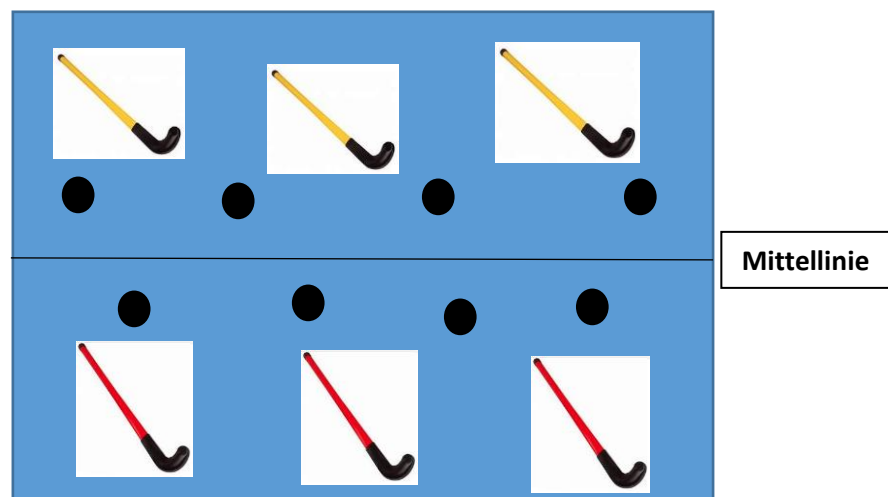
Psychose (je nach stabilisierten
Zustand)

Geronto (in abgeschwächter Variante)

„Halte das Feld frei“

Übungsbeschreibung

- Zwei Teams stehen sich in einem zuvor ausgemachten Feld gegenüber
- Jedes Team hat zu Beginn die gleiche Anzahl an tennisballgroßen Softbällen im Feld, wenn möglich mehr Bälle als Spieler/in
- Jede/r Spieler/in hat einen eigenen Hockeyschläger
- Nach Anpfiff haben die Teams z.B. 2 Minuten Zeit so viele Bälle wie möglich in das gegnerische Feld zu spielen
- Optional: jede Feldhälfte hat an der Mittellinie eine sogenannte Tabuzone, welche nicht betreten werden darf
- Das Team, bei der am Ende der Zeit weniger Bälle in der Feldhälfte liegen, hat gewonnen
- Optional: schafft es ein Team vor Ablauf der Zeit alle Bälle aus ihrem Feld zu spielen, hat sie somit gewonnen und das Spiel ist beendet



Was wird mit der Übung gefördert?

Teamarbeit
Reaktion
Räumliche Grenzverteidigung
Thema Gewinnen / Verlieren
Stresstoleranz Kontrollverlust
Fokus „ich in der Gruppe“
Regeln einhalten
Körperliche Grenzen ausloten & mit Kräften haushalten

Krankheitsbild / Bereiche / Befindlichkeit

Forensik
Sucht
Borderline
Adoleszenz
Depression (mit Burnout-Hintergrund)

„Hütchen Flip“

Übungsbeschreibung



- a) Zwei Gruppen einteilen
- b) Hütchen (je nach Gruppengröße mind. halb so viele Hütchen wie TN) werden frei und mit etwas Abstand im Raum verteilt → alle Hütchen regulär aufgestellt
- c) Team 1 muss so viele Hütchen wie möglich umdrehen, Team 2 versucht alle umgedrehten Hütchen wieder aufzustellen
- d) Nach z.B. 2 Minuten „Stop“ Signal durch Therapeuten → kein Hütchen darf mehr berührt werden
- e) Umgedrehte Hütchen werden gezählt und die Übung mit vertauschten Rollen wiederholt (Team 2 dreht um, Team 1 stellt wieder auf)
- f) Am Ende wird die Zahl der umgedrehten Hütchen verglichen

Was wird mit der Übung gefördert?

Aktivierung
Frustrationstoleranz
Regeln einhalten
Gleichgewicht
Kraft
Ausdauer
Koordination
Orientierung

Krankheitsbild / Bereiche / Befindlichkeit

ADHS
Adoleszenz
Forensik
Für fast alle Bereiche machbar
Ungeeignet: Geronto

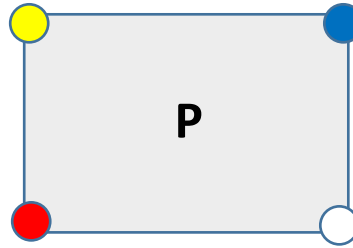
Variationen mit Hütchen:

1. Staffellauf

Tennis- oder Softbälle → 2 Teams → Patient A: Ersten Ball auf erstes Hütchen legen (Ball muss auf Hütchen liegen bleiben), zurück zu Patient B & abklatschen
Patient B: Ball auf zweites Hütchen legen, zurück zu Patient C usw.
(Variationen: Walken, rückwärts, Slalom etc.)

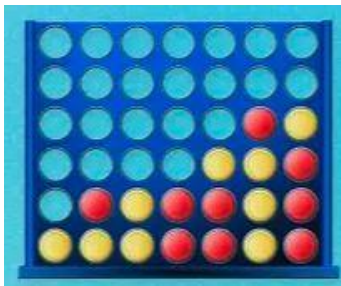
2. Koordination & Reaktion

4 verschiedenfarbige Hütchen als Rechteck, Patient steht in der Mitte und muss auf Kommando „blau / rot / gelb / weiß“ entsprechende Farbe des Hütchens z.B. mit der Hand berühren



3. Zielschießen / Zielwurf → „4 Gewinnt“

- „4 Gewinnt“ Feld z.B. mit Malertape auf dem Boden kleben
- Spieler 1: viele gelbe Hütchen, Spieler 2: viele rote Hütchen
- Ziel: aus vorab definierter Entfernung Hütchen (abwechselnd) so gleiten lassen / werfen, dass 4 gleichfarbige Hütchen vertikal / horizontal / diagonal nebeneinander landen



4. Liegestütz-Challenge

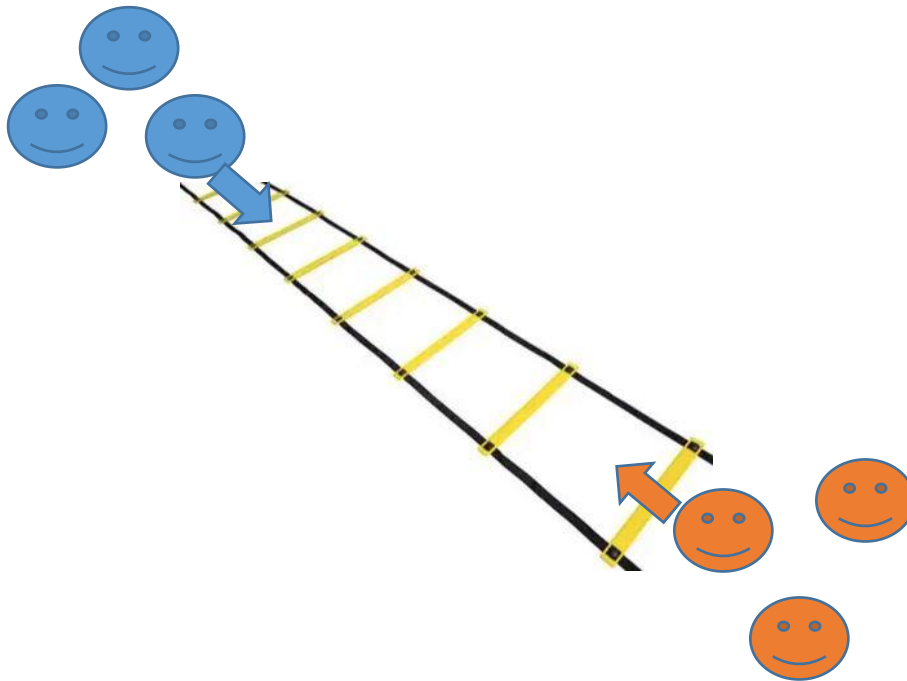
- Zwei Patienten befinden sich im Liegestütz gegenüber (ca. 2 m Abstand)
- Ziel: Patient A versucht ein Hütchen unter Patient B hindurch gleiten zu lassen. Patient B versucht das Hütchen aufzuhalten. Und umgekehrt. Feld kann vorab abgesteckt werden.



„Koordinationsleiter-Schere, Stein, Papier“

Übungsbeschreibung

- g) Zwei Teams bilden → diese stellen sich jeweils an das Ende einer Koordinationsleiter
- h) Auf Kommando springen jeweils ersten zwei Patienten z.B. einbeinig auf einander zu
- i) 1 Feld als Abstand zueinander lassen → Schere, Stein, Papier → Verlierer geht aus der Koordinationsleiter raus & Gewinner springt weiter, bis auf zweiten Patient trifft (dieser springt los, wenn sein Teamkollege verloren hat)
- j) Punkt: sobald ein Patient im letzten Feld vor dem gegnerischen Team angekommen ist
- k) Variationen: verschiedene Sprünge, z.B. seitlich, beidbeinig etc.



Was wird mit der Übung gefördert?

Rücksichtnahme
Körperliche Betätigung
Frustrationstoleranz
Impulskontrolle
Reaktion
Umgang mit Stress
Teamwork
Koordination
Nähe / Körperberührung

Krankheitsbild / Bereiche / Befindlichkeit

Sucht
Forensik
Eher jungen & sportliche Patienten
Trauma (langsam heranzuführen)

„Luftballons hochhalten“

Übungsbeschreibung

- l) Jeder Patient erhält einen aufgeblasenen Luftballon, welchen er im gesamten Raum balanciert / jongliert etc. (nicht festhalten oder einklemmen!), so dass er nicht auf dem Boden aufkommt
- m) Teamaufgabe: Ziel → alle Luftballons bleiben in der Luft, ohne dass sie festgehalten oder eingeklemmt werden
- n) Schwierigkeit erhöhen / reduzieren: mehr Luftballons als Teilnehmer hinzugeben / weniger Luftballons als Teilnehmer
- o) Schwierigkeit erhöhen: Anzahl der Berührungen reduzieren → z.B. im Kreis eine Berührung, dann Platzwechsel

Was wird mit der Übung gefördert?

Körpergefühl
Frustrationstoleranz
Teamfähigkeit
Reaktion
Interaktion

Kommunikation

Krankheitsbild / Bereiche / Befindlichkeit

alle
v.a. Depression

Variationen mit Luftballons:

5. Staffellauf

- Wettbewerbscharakter: Luftballon auf dem Finger (oder andere Körperteile) balancierend eine bestimmte Strecke zurücklegen

6. Tennis

Tennis- oder Tischtennisschläger → Tennisfeld z.B. mit einer Schnur einrichten → Tennismatch mit einem Luftballon als Ball (LB darf Boden nicht berühren)

7. Life Kinetik

- Verschiedenfarbige Luftballons → jede Farbe bedeutet eine andere Aufgabe, z.B.:
 - a) Blauer Luftballon = mit rechter Hand jonglieren
 - b) Gelber Luftballon = auf dem Kopf balancierenusw.
Steigerung: mehrere Luftballons pro Person

8. Spinnenvolleyball

- **Besonders geeignet bei niedriger Decke!**
- Netz / Schnur spannen → zwei Teams → Luftballon über Netz mit allen Körperteilen spielen, bis Luftballon auf dem Boden aufkommt. **Vorab Handgelenke kräftigen!**



9. Luftballon-Transport

- **Partner-/Teamübung**
- Patienten klemmen einen Luftballon zwischen einander ein → Transport von A nach B
- Staffellauf möglich, aber auch Teamübung: mehrere Luftballons zwischen mehreren Patienten einklemmen und versuchen zu transportieren → ohne festhalten & ohne Luftballon Bodenberührung

Wichtig: Körperkontakt möglich → gut einschätzen & vorab abklären!

„Sensomotorisch akzentuierte Übungen“

Übungen entnommen aus „**Perfektes Krafttraining mit der SAK-Methode**“

(Dietmar Luchtenberg / Christian Gögner. Pietsch Verlag)



Sensomotorisches Basistraining

Übungsreihen instabile Unterlage: Fortgeschrittene

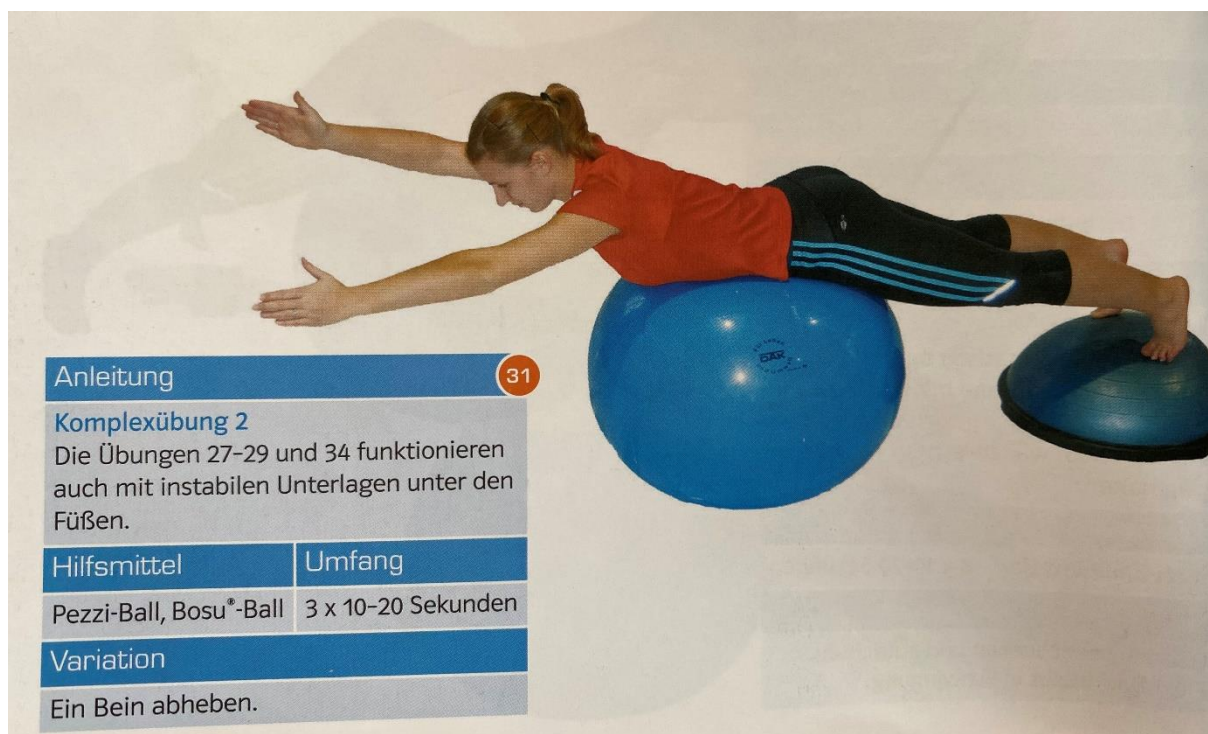
Anleitung 4

Ball zuwerfen
In der Grundposition einbeinig auf dem Airex®-Balance Pad wird ein kleiner Ball vom Partner zugeworfen.

Hilfsmittel	Umfang
Unterschiedliche instabile Unterlagen, kleiner Ball	2 x 6-10 Wiederholungen

Variation
Partner wirft in verschiedenen Variationen.





Was wird mit der Übung gefördert?

Körper spüren

Achtsamkeit

Atmung

Fokus auf sich

Körperspannung

Gleichgewicht

*Krankheitsbild / Bereiche /
Befindlichkeit*

Sucht

ADHS

Borderline

Forensik

Nicht für sturzgefährdete Patienten geeignet

Nicht für Patienten mit Schwindel geeignet

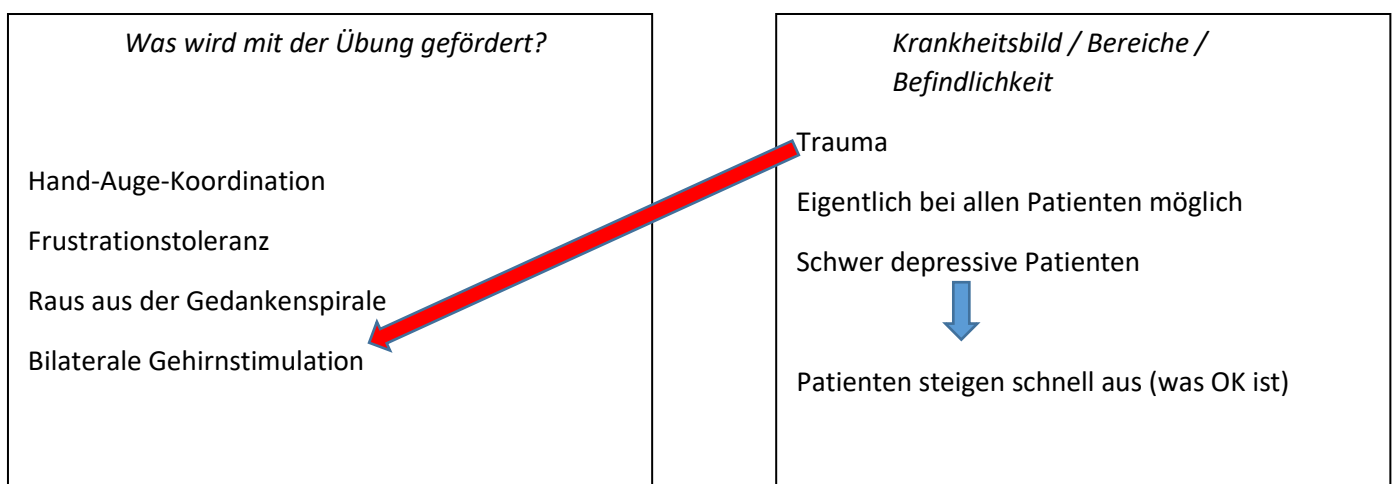
„Tennisball-Reaktions-Partnerspiele“

Übungsbeschreibung

- p) Paare bilden, diese stehen sich in etwa 1 m gegenüber; zu zweit ein Tennisball.
Patient A lässt den Tennisball auf dem Boden aufhüpfen, so dass Patient B ihn fangen kann.
Nach etwa 3 Minuten Rollenwechsel
- q) Einführung der Kommandos, z.B. rechte Hand, linke Hand.
Pat. A ruft, kurz bevor er den Ball auf dem Boden aufhüpfen lässt, das Kommando mit welcher Hand Pat. B fangen soll. Nach etwa 3 Minuten Rollenwechsel
- r) Partnerwechsel → neuen Partner suchen. Kommando gilt nun den Füßen. Der aufgerufene Fuß soll näher zum Ball stehen, wenn der Ball gefangen wird.
Kommandos z.B. linker Fuß / rechter Fuß. Nach etwa 3 Minuten Rollenwechsel.
- s) Schwierigkeit erhöhen: Kommando z.B. rechts – links. Wobei erstgenannte sich an den Fuß richtet und zweitgenanntes an die Hand. Also rechter Fuß geht zum Ball und mit linker Hand soll gefangen werden. Variieren: links-rechts, rechts-links, rechts-rechts, links-links.
- t) Tennisball kurz nach dem Aufhüpfen mit der Fußsohle treten, so dass der Ball wieder auf den Boden prallt und dann fangen. Auch da: erstes Kommando für den Fuß und zweites für die Hand.

Variationen:

- Kommando früher / später sagen → leichter / schwerer zu reagieren
- Statt Tennisball z.B. Jonglierball, Säckchen, Luftballon (direkt werfen), Tischtennisball etc. nehmen
- Den Ball nicht direkt Richtung Partner werfen, sondern auch mal zur Seite oder bei sich fallen lassen, so dass der Partner sich noch aktiver zum Ball bewegen muss



Weitere Ideen

1. Chaosball (entnommen aus der Erlebnispädagogik)

Infos zum Spiel

Kategorien:

Teambuilding und Vertrauen

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ziel:

Teamgeist und Aufmerksamkeit wecken; Konzentrationsspiel!

Material:

Bälle, Quietschehuhn, Boxhandschuh etc.

Mehrer Bälle werden in unterschiedlichen Reihenfolgen im Team hin und her geworfen.
Achtung: Es droht das Chaos!

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person bekommt ein Ball und wirft ihn zu irgendeiner anderen Person und so weiter, bis der Ball, nachdem ihn jeder einmal hatte zur ersten Person zurückgeworfen wird. Diese Runde mit dem ersten Ball wird nun mehrmals wiederholt, bis die Reihenfolge gut eingeübt ist.

Wichtig: Die Reihenfolge muss immer die gleiche sein!

Nun kommt ein zweiter Ball hinzu, der bei einer andern Person beginnt und auch in einer bestimmten Reihenfolge zu jedem geworfen wird. D.h. **beide Gegenstände werden gleichzeitig geworfen; aber in unterschiedlichen Reihenfolgen**. Chaos entsteht! Aber wenn sich jeder konzentriert, funktioniert es.

TIPP:

Den Namen des Nächsten zurufen beim Werfen.

VARIANTEN:

Noch mehr Gegenstände :-) 2-3 Wurfobjekte (verschieden farbige Bälle oder weiche Gegenstände)

(Quelle: www.bundjugend-bayern.de/mitmachen/spieleboerse/detail/chaosball)

2. Zielwerfen

- Eine Längsbank in die Mitte des Raumes stellen
- Versch. Gegenstände wie Plastikhütchen etc. darauf aufstellen
- Ballwürfe: Alle gemeinschaftlich nebeneinander → werfen nacheinander
oder
2 Teams stehen sich gegenüber → werfen im Wechsel, so dass getroffene
Objekte auf der gegnerischen Seite landen → Vergleich

3. Federpong

- Zwei Teams stehen sich gegenüber. Jeder Teilnehmer hat einen Tischtennisschläger
- Ein Federball wird zwischen den Teams hin und her gespielt
- Nach dem Schlagen des Federballs stellt sich der Teilnehmer beim gegnerischen Team hinten an usw.
- Ziel: **GEMEINSAM** den Federball so lange wie möglich hin und her zu spielen

4. Sitzvolleyball

- 2 Teams → in der Mitte eine Bank / Schnur / Netz
- Sitzend Volleyball spielen
- Schwierigkeitsgrad verändern möglich: Luftballon / Softball / Volleyball etc.
- **Gut geeignet für Räume mit niedriger Decke**