



Klaus Pfeifer

## Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Übung und Training, d. h. Verbesserung und Erweiterung motorischer Funktionen und Fertigkeiten bzw. Stärkung physischer Ressourcen wie Kraft, Ausdauer sowie Beweglichkeit, sind Kernelemente der Bewegungstherapie. Darüber hinaus war es schon immer eine besondere Zielsetzung der Sport- und Bewegungstherapie, Menschen mit neuen Bewegungsmöglichkeiten in Kontakt zu bringen, ihnen Freude an Bewegung zu vermitteln und sie möglichst an ein lebenslanges Sporttreiben zu binden. Nur dann, wenn das gelingt, lassen sich die positiven psychischen und physischen Effekte von körperlicher Aktivität und Training für die Gesundheit tatsächlich erreichen und nachhaltig sichern! Die Hinführung und Bindung an regelmäßige und eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität entsteht aber nicht durch Bewegungstherapie per se, sondern setzt die Verfolgung und Nutzung gezielter Strategien und Methoden voraus.

Die Nutzung solchen Handwerkszeugs ist für Gesundheitssport und Sporttherapie von mindestens ebenso großer Bedeutung wie die ausdifferenzierten Methoden für die Gestaltung von Übungs- und Trainingsprozessen im körperlichen Training. Das gilt insbesondere vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und des sog. Panoramawandels der Erkrankungen und der daraus entstehenden Notwendigkeit, trotz und mit dem Auftreten chronisch degenerativer Erkrankungen aktiv zu werden oder zu bleiben.

Für Gesundheitssport und Bewegungstherapie entstehen vermehrt Konzepte und Methoden, die sich insbesondere mit der Frage beschäftigen, wie es gelingt, z. B. Selbstwirksamkeitserfahrungen bei Bewegung zu vermitteln, Freude an Bewegung zu wecken und die individuelle Handlungskompetenz für eine eigenständige körperliche Aktivität aufzubauen. Jedes sporttherapeutische und gesundheitssportliche Angebot wird deutlich gewinnen, wenn solche Konzepte und Strategien stärkeren Eingang in die Praxis finden. Das wird dazu führen, dass der spezifische Charakter der Sport- und Bewegungstherapie als einer verhaltensorientierten Interventionsform deutlich gestärkt wird.

Der Beitrag von Gordon Sudeck im vorliegenden Heft greift diese Thematik auf. Hier werden Möglichkeiten gezeigt, wie es gelingen kann, Motivation und den echten Willen für mehr eigenständige Bewegungsaktivitäten aufzubauen. Solchen Ansätzen ist für die Weiterentwicklung moderner Bewegungstherapien eine weite Verbreitung zu wünschen!

Ihnen wünsche ich eine gewinnbringende Lektüre.

Ihr Prof. Dr. Klaus Pfeifer