

# Gesundheit aus dem *Wohnzimmer*?

Der Verein LOGIN verschreibt sich der Gesundheitsförderung sowie der Förderung von Inklusion und Partizipation durch Sport – auch bei Menschen mit Sucht- und anderen psychischen Erkrankungen.

**ALFRED AUER UND ILSE GSTÖTTENBAUER**

**B**eim kürzlich stattgefundenen Winterfest von LOGIN wurden Teilnehmende gefragt, wer oder was LOGIN sei. Eine Antwort lautete „Mein verlängertes Wohnzimmer“. Wie passt das mit einer Gesundheitseinrichtung zusammen? Kann es so etwas wie eine Wohnzimmer-Gesundheitseinrichtung geben? Wenn Gesundheit bio-psycho-soziales Wohlbefinden ist, dann könnte das in einem Wohnzimmer schon gehen. Zumindest wollen wir es nicht ausschließen und schon gar nicht Gegenteiliges dem Wohnzimmer zuschieben.

Das Winterfest fand in der loginBase statt. Das ist die Zentrale der vereinsmäßig organisierten Einrichtung LOGIN. Die Ansprachen, Darbietungen, Präsentationen fanden im Bewegungsraum statt. Mit einem Ukulele-Trio wurde eröffnet, kurze Wortspenden, dann eine Ehrung: „People of the Year“ – Menschen, die sich im Laufe des Jahres besonders hervorgetan haben, mitgewirkt und mitgeholfen haben, wurden gefeiert. Dann gab es wieder musikalische Beiträge, allesamt hand- und hausgemacht. Schließlich gab noch die Impro-Theatergruppe unterhaltsame Kostproben, ein buntes vielfältiges Buffet, auch an Speisen.

Einer der Befragten meinte, LOGIN sei ein Sportplatz. Wiewohl der größte Teil der Auführungen im Bewegungsraum sich abspielte – ein Sportplatz war weit und breit nicht zu sehen. Im Bewegungsraum finden während des Regelbetriebes Yoga, Rückengymnastik, Fitte Gelenke, Karatedo, Qi Gong oder Meditationen statt. Aber ein Sportplatz? Nein. Und trotzdem: Ja! LOGIN organisiert in verschiedenen Sporthallen, Turnsälen, Sportplätzen und im öffentlichen Raum Wiens, etwa im Prater,

verschiedene Sportarten und Trainings: Basketball, Boxen, Cachiball, Cricket, Fahrradtouren, Fahrradkurse, Fußball, Volleyball, Nordic Walking. Die Trainings werden von ausgebildeten Personen geleitet. Und es wird nicht nur trainiert. Die Fußballgruppe spielt in der Kleinfeldmeisterschaft mit, die Volleyballgruppe in der Mixed Liga. Gelegentlich wird an Nordic Walking-Wettbewerben teilgenommen. Und dennoch stehen die Trainings unter dem Motto des Gesundheitssports. Nicht die „Besten“ kommen zum Einsatz. Das Team zählt und alle kommen dran. Und ja, es dauert, bis ein autistischer junger Mann, der anfangs zum Training in Begleitung durch Betreuungspersonen erscheint, im Training ankommt, Sicherheit erlangt und richtig dabei ist. Es dauert, bis ein Fußballteam entsteht, dass diesen jungen Mann mitträgt, er nach dem Training mit Teamkollegen zur U-Bahn geht, er ein Teil der Gruppe ist. Der Coach ist auch Sozialpädagoge und betreut das Team schon mehrere Jahre.

## **Die Herangehensweise zählt**

Dass Sport und Bewegung insbesondere der Gesundheit zuträglich werden, liegt an der Gestaltung, an der Herangehensweise. Die Trainerinnen und Trainer bei LOGIN haben in der Regel eine psychosoziale Ausbildung und in ihren Sport-, Bewegungs- und anderen Fachdisziplinen entsprechende Kompetenzen. Die Ausrichtung orientiert sich an Freude, an Bewegung, an Entwicklung, an Verbesserung, am Miteinander, an Emanzipation, Selbständigkeit, am Lernen und am „Fehlermachen dürfen“ – sportliche, taktische, bei Fertigkeit und Geschicklichkeit, soziale – wenn es Konflikte gibt. Lern- und Verbesserungs-



**ALFRED AUER**  
ist Sozialarbeiter,  
Mental-Skillstrainer  
& Karatelehrer. Er ist  
Gründer und Leiter  
des Vereins LOGIN.



**ILSE  
GSTÖTTENBAUER**  
ist Sonder- und  
Heilpädagogin,  
Motopädagogin  
& Suchtberaterin.  
Seit 2009 ist sie  
Geschäftsführerin im  
Verein LOGIN.

möglichkeiten gibt es viele - bei Verantwortung, Empathie, Engagement, Konzentration, Hygiene, Freundlichkeit, Ausdrucksfähigkeit.

Bleiben wir am Sportplatz und denken wir an gesellschaftliche Bedeutungen: Dabei sein, Teilhaben, wie alle anderen auch. Das geht über besagte Wettbewerbe. Und über Events. Und so wird LOGIN auch Veranstalter. So kommt es, dass LOGIN zweimal im Jahr den Cup der Guten Hoffnung - Fußballturnier der Wiener Wohnungslosenhilfe und Wiener Sozial- und Gesundheitseinrichtungen - mit einem Herren-/Mixed-Bewerb ausrichtet.

Einmal im Jahr wird ein SportSommerFest organisiert, bei dem Teams vom Behindertensport oder aus stationären Gesundheitseinrichtungen dabei sind. Ernährung wird thematisiert, Bewegung in vielen Workshops probiert. Heuer waren zirka 600 Menschen mit dabei. Sowohl die Spielerinnen und Spieler als auch die Trainer und Trainerinnen brauchen Anlässe, brauchen Ziele, für die trainiert wird.

Sport und Bewegung erleben in der Sozialarbeit und der Sozialpädagogik schon bessere Zeiten. Und erfahrungsgemäß ist es so, dass Sport und Bewegung in der medizinischen Behandlung dann eingesetzt werden, wenn es Personen gibt, die dahinterstehen und ein synergetisches Programm entwerfen. Im Leistungspaket der Krankenkassen ist er zwar nicht enthalten - genau das aber würde ein systematisches, organisiertes Verfahren, das der bio-psycho-sozialen Gesundheit nutzt, nach vorne bringen, um heilsam wirken zu können.

## **Die Trainings stehen unter dem Motto des Gesundheitssports. Nicht die „Besten“ kommen zum Einsatz. *Das Team zählt* und alle kommen dran.**

### **Ein Ort der Sicherheit**

Zurück ins Wohnzimmer. Was hat es noch zu bieten? Es ist ein Ort der Sicherheit, des Vertrauens. Gerade Menschen, die ohnehin - und häufig mit gutem Grund - misstrauisch der Welt, der Umgebung gegenüber sind, brauchen Orte, an denen es „gut“ ist. Orte, wo sie sich sicher fühlen - vor Diskriminierung, Geringschätzung, Stigmatisierung. Es braucht Orte, an denen einfache, klare und gelebte Regeln bei der Orientierung helfen. Und es gibt Personen, die die Sicherheit garantieren - bei LOGIN professionelles Personal. Bei LOGIN gibt es drei Grundregeln: Respekt. No Drugs (bedeutet auch keinen Alkohol). Fairplay. Diese Wörter bekommen Bedeu-

tung im Zusammenhang mit dem Geschehen bei LOGIN („loginsLeben“). Respekt heißt etwa nicht, dass alles Verhalten anderer Menschen, Teilnehmender, toleriert wird. Im Gegenteil. Hygiene als Teil der zwischenmenschlichen Begegnung beinhaltet dann nicht nur Sauberkeit, Selbstpflege und Selbstfürsorge. Der Umgang miteinander, Freundlichkeit und Entgegenkommen sind damit ebenso gemeint wie die Achtung vor Handicaps anderer.

Und so kann auch die Etikette „No Alc, No Drugs“ verstanden werden, als Respekt davor, dass manche Menschen mit Sucht ein Problem haben. Verführung und Verharmlosung werden angesprochen - als Teil des Suchtspiels, für Verständnis und Problembewusstsein, für sensibleres Verhalten und den persönlichen Umgang mit Sucht. Wobei das Thema Sucht im Allgemeinen bei LOGIN im Vergleich eher eine marginale Dimension einnimmt. Eher sind es Depressionen, Angst und Panik, und eine Reihe anderer F-Diagnosen, die Menschen mit ins Wohnzimmer nehmen.

Begegnung und Miteinander werden dann zum täglichen Testfall. Vor allem in den eher unstrukturierten Pausen zwischen den Kursen und dem Tagesbetrieb, der openBase. Hier gilt es, Sicherheit zu gewährleisten, sodass Vertrauen entstehen kann. Durch Mitarbeitende, die erklären, informieren, intervenieren. Durch erfahrene Teilnehmende, die Vorbildwirkung haben, die, falls erforderlich, an Profis vermitteln. Dann folgen allenfalls Einzelgespräche, der Weg zur Sozialarbeit, Coaching, Gruppentherapie, Selbsthilfeforen, Mut zur Initiative und zum aktiven Mitwirken in den sozialtherapeutischen Programmen („Programme MitWirkung“).

### **Ein Ort der Wertschätzung**

Und dann war da noch der Herr, der auf die Frage, wer oder was LOGIN denn sei, die Antwort wusste: ein Ort der Wertschätzung. Und der noch anzufügen wusste: „Mein Wert ist bei LOGIN gestiegen.“ Wodurch könnte der „Wert einer Person“ steigen? - Eventuell durch die Aneignung sozialer Kompetenzen. Durch allgemeine Fitness. Aufgrund von Ressourcen, auf die die Person zurückgreifen kann. Zum Beispiel:

- Zugehörigkeit: Vertrauen genießen, schenken, Meinung haben, Meinungen, Werte, Haltungen tauschen; „Neue“ aufnehmen, unterweisen
- Emotionalität: Sympathie und Zuwendung erhalten, bekunden, Beziehungsmarkt, Intimität
- Geselligkeit: soziale Position, gemeinsame Aktivitäten

Und das nach einer Prognose Rollstuhl und Behinderung und Pflegegeld Stufe 4. Und nun: Freunde. Körperliche Fitness. Anschluss. Soziale Heimat. Bildung. Gewaltfreie Kommunikation. Männergruppe. Ein Beispiel. Geboren 1962. Zugewiesen durch den PSD (Psychosozialer Dienst in Wien). Bei LOGIN seit September 2020. Gut Ding braucht ...

„LOGIN ist meine Ersatzfamilie.“ Das nächste Zitat eines Teilnehmers beim Winterfest. Da kommt das Wohnzimmer schon ganz gut hin, in welchem man Zeit verbringt und mit seiner Familie zusammenkommt. Ersatzfamilie sollte dabei keine zweite Wahl bedeuten, sondern eher war es in die Richtung Wahlfamilie gemeint. Menschen, mit denen man gern zusammenkommt, die einen gewissen Vertrauensvorschuss genießen, bei denen Zumutung zumutbar wird. Hier habe ich soziale Kontakte, hier hole ich mir Zuspruch, Verständnis, Anerkennung, Lob, Kritik und Korrektur. Gewichtig wird dieses Thema, wenn manche Untersuchungen zum Ergebnis kommen, dass Einsamkeit nicht selten mit dem Tod endet. Die Themen Vereinsamung und Einsamkeit korrelieren demnach auch mit hohem Risiko für schwere Erkrankungen und Todesfolge.

### **Gesundheitsförderung und soziale Integration**

Die Anfänge von LOGIN, die mittlerweile 20 Jahre zurückliegen, sind in der Nachbetreuung der Drogenabteilung des Anton Proksch Instituts, im damaligen HWH (Half Way House) zu finden. Menschen, die das engmaschige therapeutische Netz verlassen, stehen danach oft vor vielerlei Herausforderungen – nicht mehr zurück in das „alte Leben“, in die alten destruktiven Verhaltensweisen, bei gleichzeitig oft wenig vorhandenen Ressourcen. Besonders im Bereich des Sozialkapitals fehlt es vielen an tragfähigen, unterstützenden Beziehungen. Auch wurden gesunde, freudvolle, drogenfreie Vergnügungen und Aktivitäten oft nicht gelernt bzw. internalisiert.

So wurden die ersten LOGIN-Bewegungskurse (Volleyball, Klettern) und Workshops für Menschen nach (oder auch schon während) einer Behandlung aufgrund einer Suchterkrankung angeboten. Die Beteiligung war gut – und die teilnehmenden Personen kamen auch aus anderen Einrichtungen, anderen Settings und mit anderen Hintergründen –, das Verbindende war in erster Linie die gemeinsame Aktivität.

Mittlerweile nützen jährlich über tausend unterschiedliche Personen den Verein LOGIN, es gibt wöchentlich 45 unterschiedliche Kurse bzw. Workshops aus den Bereichen Sport-Bewegung, Kunst-Kultur, Selbsthilfe, psychosoziale Gesundheit, Soziotherapie etc. Die Personen, die an den LOGIN-Programmen teilnehmen, kommen meist über Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, aber auch aus Gründen wie Einsamkeit oder Armut. Mit einem monatlichen Beitrag von fünf Euro kann man an den Aktivitäten teilnehmen. Die Häufigkeit und Frequenz der Nutzung der Programme bestimmen die Teilnehmenden selbst.

### **Anima sana in corpore sano**

Über Sport, Bewegung und die Wechselbeziehung zu Gesundheit gibt es ausreichend Untersuchungen und Literatur. Bei LOGIN geht es neben spezi-

fischem Wissen um bestimmte Bewegungs- und Sportformen (Karatedo, Qi Gong, Yoga, Gymnastik) jedenfalls um Anwendungen. Dazu könnte vereinfacht gesagt werden, *anima sana in corpore sano* – wenn auch nicht als automatisches Be-

## **Begegnung und Miteinander werden zum *täglichen Testfall*. Vor allem in unstrukturierten Pausen zwischen den Kursen und dem Tagesbetrieb.**

dingungsgefüge. Und dennoch: In sich zu Hause zu sein, sich in sich selbst wohlfühlen, sich an sich zu erfreuen, Vertrauen in und zu sich selbst zu entwickeln; Selbstwirksamkeit in mentaler und körperlicher Hinsicht sowie in deren Einigkeit zu erfahren – das alles (und noch viel mehr) funktioniert mit Sport und Bewegung.

Bei LOGIN werden die Kultureigenschaften des Sports genutzt. Jene der Teilhabe ebenfalls – zum Beispiel an einer Sportveranstaltung mit hunderten anderen Menschen. Es werden die Sozialisierungseigenschaften von Sport und Bewegung genutzt – in unzähligen Trainingseinheiten, in denen Begegnung, Fairness, Respekt, körperliche Fitness, Ausdauer, Kräftigung, Fertigkeiten und Geschicklichkeiten, Strategie, Kontrolle, Selbstregulation oder Verantwortung eine Rolle spielen. ■