

# Teambuilding mit dem Körper



## Ziel:

**Den Körper wieder als positive Einheit wahrnehmen**

**Material**  
**Arbeitsblatt**  
**Teambuilding**  
**mit dem**  
**Körper**  
**Nr. 9-8**

Schwere Sportverletzungen gehen oft mit einem Vertrauensverlust in den Körper einher. Dieser ist besonders stark, wenn kein besonderes Ereignis wie ein schwerer Sturz das Problem verursacht hat, sondern die Verletzung eher unspektakulär entstanden ist. In der Reha wird dieses Vertrauen in den Körper Stück für Stück wieder aufgebaut. In der Regel funktioniert das gut und die meisten SportlerInnen können ohne weitere Probleme wieder mit dem sportartspezifischen Training beginnen.

Manchmal dauert es allerdings lange, bis das Vertrauen in den Körper wiederhergestellt ist. Gerade wenn noch kleinere Einschränkungen oder Schmerzen bestehen, kommt es vor, dass SportlerInnen sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen. Sie empfinden Schwachstellen, obwohl die Verletzung objektiv gut verheilt ist. Das Körpergefühl kann sich durch die Verletzung stark verändern, die SportlerInnen nehmen die betroffene Region als schwach oder unangenehm wahr und besetzen sie emotional negativ. Manchmal endet diese Dynamik sogar in Wut auf die Körperstelle, die nicht so mitmacht, wie man es sich vorstellt.

In der Übung „Teambuilding mit dem Körper“ geht es darum, ein positives Körpergefühl und ein besseres Verhältnis zur betroffenen Region herzustellen. Der Körper soll wieder als Einheit erlebt werden. Dabei lernen die SportlerInnen, mit und nicht gegen ihren Körper zu arbeiten. Dazu wird erarbeitet, wie die SportlerInnen ihren Körper wahrnehmen und wie sie positive Veränderungen herbeiführen können.

Zuerst wählen die SportlerInnen auf dem Arbeitsblatt 9-8 ein Emoji aus, das zum Erleben der verletzten Körperregion passt. Es wird an der entsprechenden Stelle auf die Silhouette des

Körpers übertragen. Gemeinsam reflektieren sie mit den SportpsychologInnen, was das Emoji verkörpert, und beschreiben es mit Adjektiven.

Jetzt wählen die SportlerInnen Emojis aus, die für gesunde, starke Körperregionen stehen. Auch diese werden auf die Körper-Silhouette auf dem Arbeitsblatt übertragen. Es bietet sich an, die gegenüberliegende Körperregion mit auszuwählen (z. B. das andere Knie). Zusätzlich können auch andere Regionen gekennzeichnet werden, die für die SportlerInnen wichtig sind. Auch sie werden mit Adjektiven beschrieben, um zu klären, wie die Körperregionen wahrgenommen werden.

Zuletzt geht es darum, die verletzte Region positiv zu besetzen und besser ins Gesamtbild einzubinden. Welche Vor- und Nachteile bieten die entsprechenden Stellen des Körpers? Die verletzte Region kann etwa als Indikator dienen, um riskante Aktionen zu prüfen und zu hohe Trainingsumfänge zu vermeiden. Die Vorstellung des Körpers als Team hilft, mit und nicht gegen den vormals verletzten Körperteil zu arbeiten. Die SportlerInnen benennen, welche Rolle beziehungsweise Aufgaben er im Team übernimmt, was er sich von den anderen anschaut und wie sich alle Teile gegenseitig unterstützen.

Statt mit Emojis kann die Übung mit Comicfiguren oder Tieren durchgeführt werden.

