

Schach als Therapie: Lavie Reha fördert junge Talente in Königslutter

In Königslutter lernen junge Menschen im Reha-Kurs spielerisch Schach, um Konzentration und Teamgeist zu fördern.

Königslutter. In einer innovativen Initiative hat die Lavie Reha kürzlich ein neues Kursangebot ins Leben gerufen, das nicht nur überraschend, sondern auch äußerst bereichernd für die teilnehmenden jungen Erwachsenen ist: Schach. Dies wurde in einer Pressemitteilung bekannt gegeben und stellt eine kreative Ergänzung zu den bereits bestehenden Programmen dar, die sich um die Unterstützung psychisch belasteter junger Menschen kümmern.

Der Kurs findet in der Boulderhalle statt und wird von Sven Noormann, einem Dipl. Pädagogen und Rehabegleiter, geleitet. Als leidenschaftlicher Schachspieler und Jugendwart des Schachvereins Königslutter bringt er nicht nur Erfahrung, sondern auch Begeisterung in das Projekt ein. „Das Arbeiten mit Schach ist eine Form des Leistungstrainings für das Gehirn“, erklärt er und hebt hervor, wie wertvoll solche Denksportarten für die direkte Förderung von Konzentration und Kreativität sind.

Ein neuer Weg zur Fokussteigerung

Schach ist weit mehr als nur ein Spiel; es ist ein strategisches Training für den Verstand, und die Fähigkeiten, die hier geschult werden, sind vielseitig. „Es fördert die Merkfähigkeit und die Verbesserung der Vorstellungskraft“, sagt Noormann. Anwender berichten von einer intensiveren Lernfähigkeit, die sich auf viele

Lebensbereiche auswirkt. So ist es nicht verwunderlich, dass dieser Kurs von Anfang an großen Anklang fand.

„Alle Bretter waren sofort besetzt, obwohl wir kaum Werbung gemacht haben“, berichtet Noormann stolz. Die Teilnehmerzahl variiert zwischen vier und acht, und in dieser kurzen Zeit hat sich ein starkes Gemeinschaftsgefühl herausgebildet. Unterschiede im Können werden nicht als hinderlich wahrgenommen; im Gegenteil, gerade die Vielfalt ermöglicht es, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. „Das ist sicher auch eine gute Schule fürs Leben“, bemerkt Noormann.

Die zwei Paare, die an diesem Donnerstagmittag an den Schachbrettern sitzen – Nathalie Plantikow (20) und Robin Luca Janert (23) sowie Luana Hahn (18) und Maximilian Paland (24) – sind ein lebendiges Beispiel für die positive Wirkung dieses Kurses. „Es ist ansprechend, etwas Neues auszuprobieren und es bringt etwas Erholung“, sagt Nathalie, die eine Tischlerausbildung macht. Robin ergänzt, dass die Ruhe während dieser Stunden für ihn einen willkommenen Ausgleich zum stressigen Alltag bietet.

Luana hat sich als echtes Schachtalent herauskristallisiert. Obwohl sie erst seit einem Jahr spielt, hat sie bereits stärkere Gegner besiegt. Maximilian, der wie sie Mediengestaltung studiert, genießt die sportliche Herausforderung ebenso und schafft es, in jeder Pause ein oder zwei Partien zu spielen – ohne jedoch die Intensität von Blitzschach zu erreichen. „Wir sind noch nicht bereit für solche Turniere“, stellt Noormann fest und weist auf die besonderen Anforderungen hin, die der Rehabilitationsprozess an die Teilnehmenden stellt.

Eine interessante Facette des Schachspiels ist die Verarbeitung von Niederlagen. „Beim Schach gibt es immer einen Sieger und, leider, auch einen Verlierer. Das Verlieren muss man vor allem lernen“, sagt der Pädagoge. Dies kann für viele eine wertvolle Lektion sein: „Es lehrt Demut und gibt die Möglichkeit, Stärke

aus den eigenen Fehlern zu schöpfen, während man gleichzeitig seine Fähigkeiten von Partie zu Partie steigert“, fügt er hinzu.

Durch die Vielfalt der strategischen Möglichkeiten, die Schach bietet, können die Teilnehmenden mehr als nur ihre Denkweise schärfen; sie lernen auch, wie sie Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen können. Solche Fähigkeiten sind essenziell für ihren Lebensweg und deren Entwicklungen in der Zukunft.

Das Spiel als Metapher für das Leben

Das neue Angebot der Lavie Reha in Königslutter zeigt eindrucksvoll, wie ein einfaches Spiel wie Schach weitreichende pädagogische Möglichkeiten bieten kann. Es geht nicht nur darum, zu gewinnen oder zu verlieren, sondern vielmehr um die Entwicklung als Individuum und die Stärkung von sozialen Kompetenzen. In einer Zeit, in der psychische Gesundheit immer mehr in den Fokus gerückt wird, ist es ermutigend zu sehen, wie kreative Ansätze wie dieser dazu beitragen können, das Wohlbefinden junger Menschen zu fördern.

Das Angebot von Lavie Reha reicht über die Schachkurse hinaus und spiegelt ein umfassendes Konzept wider, das sich an den Bedürfnissen psychisch belasteter junger Menschen orientiert. In jüngster Zeit hat sich das Bewusstsein für psychische Gesundheit erheblich verändert. Dies ist nicht nur eine Entwicklung in Deutschland, sondern lässt sich auch international beobachten. Institutionen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betonen die Bedeutung von Prävention und frühzeitiger Intervention, um die Lebensqualität von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu verbessern.

WHO hat empirisch nachgewiesen, dass kreative Ausdrucksformen und soziale Interaktionen, wie sie in den Programmen von Lavie stattfinden, einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Resilienz junger Menschen haben können.

Gesellschaftliche Relevanz der psychischen Gesundheit

Die zunehmende gesellschaftliche Relevanz psychischer Gesundheit spiegelt sich auch in den zeitgenössischen sozialen Bewegungen wider. In Deutschland engagieren sich zahlreiche Organisationen für eine bessere Aufklärung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Dies geschieht durch Öffentlichkeitsarbeit, Workshops und die Schaffung von Begegnungsräumen, in denen Betroffene miteinander in Kontakt treten können. **Seelische Gesundheit** bietet verschiedene Programme an, die sich insbesondere an junge Menschen richten.

Der Einfluss von Stress auf junge Erwachsene ist ein weiterer Aspekt, der zunehmend ins Bewusstsein gerückt wird. Statistische Erhebungen zeigen, dass ein erheblicher Anteil von Jugendlichen unter Stresssymptomen leidet. Laut einer Umfrage des Deutschen Jugendinstituts haben 40% der befragten Jugendlichen angegeben, regelmäßig unter Stress zu stehen, was zu einem Anstieg der psychischen Erkrankungen führt. **Deutsches Jugendinstitut** stellt fest, dass präventive Maßnahmen, die Kreativität und Sozialverhalten stärken, entscheidend für die gesundheitliche Stabilität junger Menschen sind.

Einblick in die positiven Effekte von Schach auf die Psyche

Die positiven Effekte des Schachspielens sind vielfältig und gut dokumentiert. Studien belegen, dass Schachspielen kognitive Fähigkeiten wie Problemlösungsfähigkeiten, kritisches Denken und Geduld fördert. Zudem hat die Auseinandersetzung mit strategischen Denkansätzen erwiesenermaßen einen positiven Einfluss auf die emotionale Stabilität. Eine Untersuchung, die von der **Elsevier** veröffentlicht wurde, zeigt auf, dass Schach die Konzentration verbessert und das Selbstbewusstsein stärkt,

da Spieler lernen, Geduld aufzubringen und strategisch zu denken. Dies sind Fähigkeiten, die über das Spiel hinaus auch im Alltag von Bedeutung sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Schachangebot bei Lavie Reha mehr als nur ein Freizeitvergnügen darstellt. Es ist ein integrativer Bestandteil eines holistischen Therapieansatzes, der darauf abzielt, die psychische Gesundheit junger Menschen zu fördern und ihnen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, mit denen sie besser mit Herausforderungen umgehen können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de