

Wenn Tischtennis zur Therapie wird

In der Oberzeuzheimer Sporthalle hilft Bewegung gegen schwere Krankheiten und sorgt zudem für Gemeinschaft

Von Ulrich Hadaschick

HADAMAR-OBERZEUZHEIM. Es ist eine wahre Freude, wenn man den gesundheitlich geschädigten Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim Tischtennistraining donnerstags in der Oberzeuzheimer Sporthalle zuschaut. Unter der Leitung ihres Diplom-Trainers Dieter Schreiber engagiert sich die momentan 13 Leute umfassende Truppe mit viel Elan und Begeisterung an der Platte. Bewegung, kleine sportliche Erfolge und das gedankliche Beiseiteschieben ihrer Krankheit in den bis zu zwei Stunden Betätigung stehen dabei im Vordergrund.

Lockerer Aufwärm- und Übungen zur Sturzprophylaxe stehen zunächst auf dem Programm für die „Neuro-Ping-Pong“-Gruppe, zu der Frauen und Männer mit beispielsweise Multipler Sklerose, Parkinson, neuromuskulären Erkrankungen oder auch Zuständen nach Hirnoperationen oder Schlaganfällen gehören. Doch alle können es kaum erwarten, bis sie endlich an die Tischtennisplatte können.

Viele von ihnen hatten vorher keinen Bezug zum Tischtennis und freuen sich nach dem Mot-



Ein Teil der „Neuro-PingPong“-Gruppe in Oberzeuzheim mit ihrem Trainer Dieter Schreiber (Fünftfer von links)
Foto: Ulrich Hadaschick

to „Jeder, wie er kann“ jetzt Erlolge beim Spiel zu verzeichnen, wie längere Ballwechsel, Schmetterbälle und Ähnliches. Und die, die schon aktiv waren oder noch sind, haben genauso viel Spaß, vor allem weil es eine gesellige und angenehme Gemeinschaft ist. Horst Thuy, der noch häufig beim TTC Bad Camberg auf Punktejagd geht, weiß das zu schätzen, und sieht auch einen gesundheitlichen Erfolg: „Wenn ich an der Platte stehe, ist mein Zittern fast gänzlich verschwunden. Ich glaube, man kann die Ausweitung meiner Krankheit

durch den einen oder anderen Sponsor schon wünschenswert.

Was Tischtennis alles fördert

Fest steht, auch nach wissenschaftlichen Untersuchungen, dass Tischtennis Verschiedenes fördert: den Spaß an sportlicher Bewegung, die Schulung von Koordination, die Konzentrationsfähigkeit, die Verbesserung der Beweglichkeit, die allgemeine Belastbarkeit, die Kraftausdauer, den Gleichgewichtssinn für Alltagsbewegun-

gen, das Reaktionsvermögen und die Regulierung der Muskelspannung. Dass aber in Oberzeuzheim nicht nur Tischtennis gespielt wird, macht Dieter Schreiber deutlich, wenn er sagt, dass „leichte Gymnastik, Koordinationenübungen und Gleichgewichtsübungen genauso wichtig sind wie das gemeinsame Lachen und Spaß haben, das aufeinander Achtens und die gegenseitige Rücksichtnahme“.

Der Leiter der Gruppe betont: „Jeder Teilnehmer macht nur das, wozu er sich imstande fühlt und was er sich zutraut. Konkurrenzkampf und Leistungsdruck möchten wir nicht, auch wenn ein gesunder Ehrgeiz für positive körperliche und sportliche Veränderungen entwickelt werden darf. Wir wollen Menschen mit chronisch neurologischen Erkrankungen zum Spielen bringen und gleichzeitig gegen soziale Isolation und ungewollte Ausgrenzung aktiv sein.“ Schreiber bringt dabei seine Erfahrungen als ehemaliger Trainer einer Frauen-Bundesligamannschaft, als Landestrainer in Hessen, Ressortleiter Lehrwesen und Ausbilder in der Trainerausbildung sowie viele Jahre als Honorartrainer des DTTB ein.