Psychotherapeut 2020 · 65:133–134
<https://doi.org/10.1007/s00278-020-00417-x>

© Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Andreas Ströhle¹ · Thomas Fydrich²

¹ Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte, corporate member of Freie Universität Berlin, Humboldt-Universität zu Berlin, and Berlin Institute of Health, Berlin, Deutschland

² ZPHU – Zentrum für Psychotherapie am Institut für Psychologie, Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin, Deutschland

Kann Sport eine sinnvolle Ergänzung in der Psychotherapie sein?

Was hat Psychotherapie mit Bewegung und Sport zu tun? Und wie kommt es, dass die Zeitschrift *Psychotherapeut* einen solchen Schwerpunkt auflegt?

Die Sportpsychologie blickt in Deutschland inzwischen über eine mehr als 50-jährige auch institutionelle Vergangenheit zurück. Im Spannungsfeld zwischen Psychologie, Sportwissenschaft und Sportpraxis waren es drei Kernbereiche, mit denen sich die Sportpsychologie primär beschäftigt hat: Leistung, Gesundheit und Motorik. Psychische Erkrankungen, entweder bei Leistungssportlern oder aber als Indikation für bewegungs- und sporttherapeutische Interventionen standen weniger im Fokus. Die systematische Berücksichtigung von Bewegung und Sport in der Psychotherapie ist sowohl in der Wissenschaft als auch der Praxis eine eher junge Spezialdisziplin.

In den 1980er-Jahren gab es jedoch schon einzelne therapeutische Ansätze, die sportliche Aktivitäten systematisch zur Förderung der seelischen Gesundheit (Weber 1984) und zunächst bei der stationären Behandlung von Suchtkranken einsetzten. Bartmann (2001) hat klinische Erfahrungen, therapeutische Ansätze und empirischen Befunde zum Einsatz von regelmäßigem Laufen zu Förderung bzw. Erhaltung der psychischen Gesundheit zusammengefasst.

In den vergangenen Jahren sind psychiatrisch-psychotherapeutische Aspekte im Zusammenhang mit Bewegung und Sport vermehrt in den Interessenfokus

der Öffentlichkeit und der Wissenschaft geraten. Es existieren hinreichende empirische Befunde, dass sporttherapeutische Aktivitäten einzeln oder in Kombination mit anderen psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlungen wirksam sind. Die Anwendung bewegungs- und sporttherapeutischer Interventionen findet sich daher auch in Empfehlungen von Behandlungsleitlinien, z. B. der S3-Leitlinie Depression (AWMF 2017).

In diesem Themenheft haben wir eine Reihe von Beiträgen zusammengestellt, die auf empirischer Grundlage den aktuellen Stand von Forschung, Prävention und Therapie bei verschiedenen psychischen Störungen darstellen. Neben den präventiven und therapeutischen Aspekten von Sport bei psychischen Erkrankungen haben wir jedoch auch psychische Aspekte bzw. die Prävalenz psychischer Erkrankungen bei Sportlerinnen und Sportlern im Fokus.

Im diesem Themenheft finden Sie daher folgende Arbeiten:

Petzold *et al.* beschreiben die aktuelle Evidenzlage für eine therapeutische Wirksamkeit von Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport in der Behandlung von Angsterkrankungen. Es wird deutlich, dass nicht nur die klassische Anwendung eines Trainingsprogramms z. B. als Ausdauertraining über 8 bis 12 Wochen, sondern auch die Kombination mit Psychotherapie im Sinne einer parallelen Anwendung und die direkte Verknüpfung z. B. mit einer Expositionstherapie aussichtsreiche therapeutische

Ansätze sind. Es wird zukünftig darum gehen, die Wirksamkeit der Interventionen noch zu verstärken, wobei zum gegenwärtigen Zeitpunkt insbesondere sportlich-technische Variationen aussichtsreich erscheinen.

Trotz einiger Hinweise auf einen Zusammenhang von Bewegung, Sport und dem Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) ist die Evidenzlage für eine therapeutische Wirksamkeit bei Betroffenen bisher ungenügend. In der Übersichtsarbeit von Seiffer und Wolf werden die aktuellen Befunde zusammengefasst. Möglicherweise können besondere Variationen von Sport- und Bewegungstherapie, d. h. insbesondere spezifische, kognitiv fordernde Sportprogramme günstige Weiterentwicklungen darstellen.

Zwei weitere Publikationen beschäftigen sich mit Sport- und Bewegungstherapie bei depressiven Erkrankungen. Aus der Versorgungsperspektive stellt Heißel Möglichkeiten und Grenzen eines Modellprojektes zur Implementierung und Anwendung von Sport in der klinischen Routine dar. Heinzel gibt einen Überblick bezüglich der aktuellen Befundlage sowohl zu möglichen psychologischen als auch physiologischen Mechanismen der therapeutischen Wirksamkeit von Bewegung und Sport bei depressiven Erkrankungen.

Die Ergebnisse einer Onlinebefragung von Petzold *et al.* weisen erwartungstreu darauf hin, dass das Empfehlungsverhalten von Psychiatern und Psy-

chotherapeuten bei höherer intrinsischer Motivation der Therapeuten, selbst körperlich aktiv zu sein, in einem deutlichen Ausmaß auch zu entsprechenden Empfehlungen an Patientinnen und Patienten führen.

Das Heft schließt mit einem Überblick über psychische Erkrankungen bei Leistungssportlern und geht auf Überlegungen ein, ob und ggf. warum bei Leistungssportlern eine spezifische Vulnerabilität für psychische Beeinträchtigung oder psychische Erkrankungen besteht. In Abhängigkeit von unterschiedlichen Sportarten treten z. B. vermehrt Essstörungen auf; aber auch die in der Allgemeinbevölkerung häufigen psychischen Erkrankungen wie Depression, Angststörung oder substanzgebundene Störungen spielen bei Leistungssportlern bedeutsame Rollen. Der Beitrag geht ebenfalls auf die Besonderheiten von Diagnostik und Therapie bei Sportlern ein.

Das vorliegende Themenheft gibt also insgesamt einen aktuellen Einblick in unterschiedliche Aspekte des Zusammenhangs von Bewegung, körperlicher Aktivität, psychischem Wohlbefinden und psychischen Erkrankungen. Wir hoffen, dass mit dem Heft sowohl Therapeutinnen und Therapeuten als auch die Forschung Anregung zur Weiterentwicklung dieser Ansätze erhält.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Andreas Ströhle

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus
Charité Mitte, corporate member of Freie
Universität Berlin, Humboldt-Universität zu
Berlin, and Berlin Institute of Health
Charitéplatz 1, 10117 Berlin, Deutschland
andreas.stroehle@charite.de

Interessenkonflikt. A. Ströhle und T. Fydrich geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

- AWMF (2017) Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression, <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/nvl-005.html>
- Bartmann U (2001) Laufen und Joggen für die Psyche. dgvt, Tübingen
- Weber A (1984) Gesundheit und Wohlbefinden durch regelmäßiges Laufen. Junfermann, Paderborn

Aktuelle Entwicklung zu COVID-19

Auf der Homepage [SpringerMedizin.de](https://www.springermedizin.de) finden Sie ein immer aktuelles Dossier mit Beiträgen, Forschungsarbeiten und Ergebnissen zu SARS-CoV-2 sowie relevanten Links.

[SpringerNature.com/de](https://www.springer-nature.com/de) verlinkt auf eine eigene Landingpage mit einer Vielzahl an Information sowie freiem Zugriff auf die COVID-19-Contentplattformen von Nature Research, BioMed Central (BMC) und Springer.