

# AG - BWT bei Depression

7. Fachtagung des „Interdisziplinären Arbeitskreises  
Bewegungstherapie - Psychiatrie, Psychosomatik und  
Sucht“

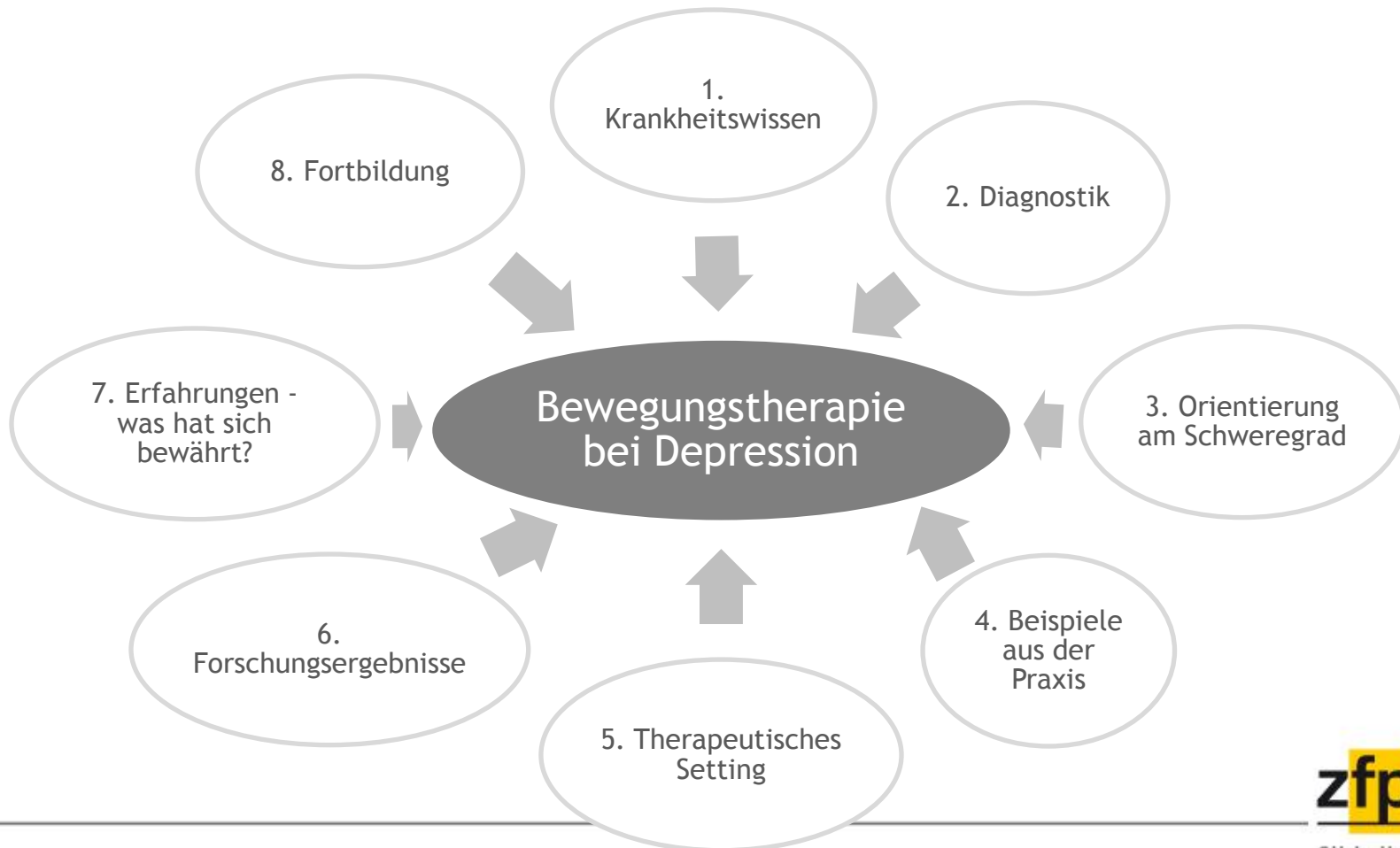
am 27./28.03.2014 in der

Rehaklinik St. Landelin  
Broggingen

# AG Mitglieder

Name	Einrichtung
Herr Dr. Jannis Alexandridis	Schön Klinik Roseneck, Prien
Herr Martin Brand	St. Marien-Hospital Eikel
Herr Dr. Alexander Heimbeck	Schön Klinik Roseneck, Prien
Herr Prof. Dr. Gerhard Längle	ZfP Südwürttemberg
Frau Heike Ossoba	Universitätsklinikum Tübingen
Frau Dr. Christine Pfäffle	ZfP Südwürttemberg
Herr Anton Schmid	ZfP Südwürttemberg
Herr Dr. Frank Schwärzler	ZfP Südwürttemberg
Herr Andreas Stammer	Klinikum am Weissenhof

# Praxisleitlinie Bewegungstherapie bei Depression



# Diagnostik in der BWT bei Depression

- Diagnostik als Basis für ein geplantes therapeutisches Vorgehen.
- Spezifische bewegungstherapeutische Diagnostik.
  1. Testverfahren zu motorischen Basisdimensionen
  2. Psychomotorische Beobachtungsverfahren
  3. Fragebögen zum Körpererleben / Körpererfahrung
  4. Fragebögen zur Messung der Befindlichkeit

(vgl. Hölter 2011)

# 1. Testverfahren zu motorischen Basisdimensionen

## Überprüfung der körperlichen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit

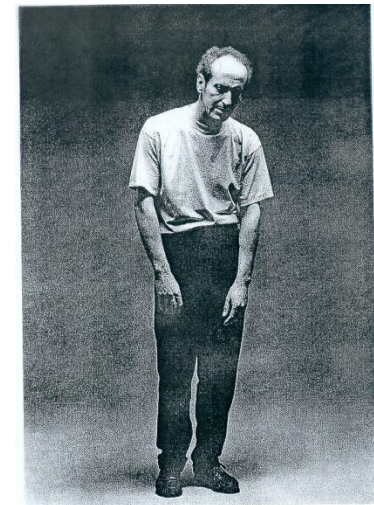
- Bewegungskoordinationstest BKT-Kur (Wydra & Bös)
- motorische Basisdiagnostik MBD (Wydra)
- 6-Minuten-Gehtest (Scheld 2007)



## 2. Psychomotorische Beobachtungsverfahren

Beschreibung von Bewegungsphänomenen, die mit Krankheitssymptomen verbunden sind (z.B. psychomotorische Hemmung, Unruhe, Rückzugsverhalten)

- Löwener Beobachtungsskalen (LOVIPT)
- Weinsberger Skalen zur Bewegungsbeobachtung (WSBB)



### 3. Fragebögen zum Körpererleben / Körpererfahrung

#### **Erfassung von Aspekten des Körpererlebens depressiver Patienten**

- **FKKS: Frankfurter Selbstkonzeptskalen**  
erfasst die Einstellung u.a. zu Gesundheit / körperlichem Befinden, körperlicher Effizienz, Selbstakzeptanz des Körpers
- **FKB-20: Fragebogen zum Körperbild**  
erfasst inhaltlich die Aspekte Körperbewertung und Körperdynamik

## 4. Fragebögen zur Messung der Befindlichkeit

### Erfassung von Stimmung, Wohlbefinden, Beschwerden, Schmerzen

- mehrdimensionaler Befindlichkeitsfragebogen MDBF
- Befindlichkeitsskalen BFS
- Visuelle Analogskalen (VAS)

Die Arbeitsgruppe schlägt vor, die Beobachtungsbögen in die digitale Patientenakte zu integrieren.



# Orientierung am Schweregrad

Es gibt verschiedene bewegungs- und sporttherapeutische Inhalte in der Depressionsbehandlung, die bei verschiedenen starker Ausprägung der Depression sinnvoll erscheinen.

Die folgenden Ausführungen bieten einen Überblick über bewegungstherapeutische Angebote, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Zur Ergänzung der bewegungstherapeutischen Angebote würden wir uns über die Mithilfe der Tagungsteilnehmer freuen!

Neben dem Schweregrad der Depression gibt es noch einige andere Kriterien, die bei der Auswahl von Inhalten, Übungen und Sportarten zu berücksichtigen sind:

- Individuelle/persönliche Aspekte der Patientin / des Patienten
- Sportliche/motorische Vorerfahrung
- Vorhandene somatische Einschränkungen und Erkrankungen
- Welche Phase der Behandlung (ambulant, teilstationär, stationär oder als Prophylaxe/Sekundärprophylaxe)
- Möglichkeiten, Bedingungen und Bewegungsangebote am Wohnort
- Quantitative und Qualitative Bedingungen der Bewegungstherapie im stationären Setting

	Leichte depressive Episode											
	sehr gut geeignet			gut geeignet			durchschnittlich geeignet			eher ungeeignet		
	1			2			3			4		
Maßnahmen der BWT	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion
Ausdauertrainingsgeräte (z.B. Fahrradergometer)			X					X	X	X		
Walking / Nordic Walking / Laufgruppe			X				X	X				
Laufgruppe			X				X	X				
Gymnastik						X		X		X		
Primäre Aktivierung							X	X		X	X	
Entspannungsübungen				X						X	X	X
Körperwahrnehmungsübungen				X			X	X				X
Bewegung zur Musik		X			X		X		X			
Übungen im Miteinander und Gegeneinander	X					X			X			X
Kleine Spiele	X								X	X		X
Körpertherapeutische Methoden		X		X				X				X
Therap. Bogenschießen					X		X	X	X			
Therap. Klettern			X	X	X				X			
Stock-Kampfkunst					X		X	X				X
Fernöstliche Bewegungsformen					X	X		X				X
Kreative Bewegungsformen (Pantomime, Tanz)	X				X		X		X			
Sportspiele			X		X				X		X	
Bewegungstherapie im Wasser	X			X		X					X	
Outdoor-Aktivitäten					X	X			X		X	

	mittelschwere depressive Episode											
	sehr gut geeignet			gut geeignet			durchschnittlich geeignet			eher ungeeignet		
Maßnahmen der BWT	1			2			3			4		
	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion
Ausdauertrainingsgeräte (z.B. Fahrradergometer)			X					X	X	X		
Walking / Nordic Walking / Laufgruppe			X				X	X			X	
Laufgruppe			X				X	X			X	
Gymnastik						X		X		X	X	
Primäre Aktivierung							X			X	X	
Entspannungsübungen				X						X	X	X
Körperwahrnehmungsübungen				X				X	X			X
Bewegung zur Musik					X	X		X		X		
Übungen im Miteinander und Gegeneinander	X					X				X		X
Kleine Spiele	X								X	X		X
Körpertherapeutische Methoden		X		X				X				X
Therap. Bogenschießen					X			X	X	X		
Therap. Klettern			X	X	X					X		
Stock-Kampfkunst						X		X	X			X
Fernöstliche Bewegungsformen				X		X		X				X
Kreative Bewegungsformen (Pantomime, Tanz)												
Sportspiele						X	X			X		X
Bewegungstherapie im Wasser	X			X			X					X
Outdoor-Aktivitäten					X					X	X	X



schwere depressive Episode mit psychotischen Symptomen

	sehr gut geeignet				gut geeignet				durchschnittlich geeignet				eher ungeeignet			
Maßnahmen der BWT	1				2				3				4			
	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion
Ausdauertrainingsgeräte (z.B. Fahrradergometer)			X								X	X	X			
Walking / Nordic Walking / Laufgruppe			X						X		X	X				
Laufgruppe			X						X		X	X				
Gymnastik							X	X		X		X				
Primäre Aktivierung					X	X				X		X				
Entspannungsübungen								X		X		X	X			
Körperwahrnehmungsübungen										X	X	X	X			
Bewegung zur Musik								X		X		X	X			
Übungen im Miteinander und Gegeneinander										X	X	X	X			
Kleine Spiele	X									X		X	X			
Körpertherapeutische Methoden										X	X	X		X		
Therap. Bogenschießen										X	X	X	X			
Therap. Klettern											X	X	X	X	X	
Stock-Kampfkunst											X	X	X	X	X	
Fernöstliche Bewegungsformen								X		X		X	X			
Kreative Bewegungsformen (Pantomime, Tanz)											X	X	X	X	X	
Sportspiele											X	X	X	X	X	
Bewegungstherapie im Wasser								X		X		X	X			
Outdoor-Aktivitäten								X		X		X	X			

	Manische Episode											
	sehr gut geeignet			gut geeignet			durchschnittlich geeignet			eher ungeeignet		
Maßnahmen der BWT	1			2			3			4		
	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion	soziale Funktion	symbolische Funktion	instrumentelle Funktion	"sensible" Funktion
Ausdauertrainingsgeräte (z.B. Fahrradergometer)			X					X	X	X		
Walking / Nordic Walking / Laufgruppe		X					X	X			X	
Laufgruppe		X					X	X			X	
Gymnastik							X	X	X		X	
Primäre Aktivierung									X	X	X	X
Entspannungsübungen				X		X				X	X	
Körperwahrnehmungsübungen							X			X	X	X
Bewegung zur Musik								X		X	X	
Übungen im Miteinander und Gegeneinander								X		X	X	
Kleine Spiele					X					X	X	
Körpertherapeutische Methoden								X	X	X		X
Therap. Bogenschießen							X	X	X		X	
Therap. Klettern					X		X	X	X			
Stock-Kampfkunst								X		X	X	
Fernöstliche Bewegungsformen						X		X	X			X
Kreative Bewegungsformen (Pantomime, Tanz)						X		X				X
Sportspiele					X				X		X	X
Bewegungstherapie im Wasser					X		X				X	X
Outdoor-Aktivitäten							X	X		X		



# Beispiele aus der bewegungstherapeutischen Praxis

Die Tabelle soll einen Überblick über bewegungstherapeutische Angebote mit depressiven Patientinnen und Patienten bieten.

## Typisches Merkmal: Blockierung der Gefühle

Erscheinungsbild	Ziele	Therapeutische Intervention	Umsetzung in der BWT
<p>Die Patientin / der Patient wirkt: Schwermütig, freudlos, hilflos, ausdruckslos, starr, unlebendig, in sich gefangen. Sie / Er hält den Atem zurück.</p> <p>Sie / Er äußert: Gefühllosigkeit, "Ich spüre nichts mehr", oder Druck, Enge, Schwere „...wie Lava, die am Körper erstarrt ist.“</p>	<p>Aus der Blockierung finden durch das Wahrnehmen und Zulassen unterschiedlicher Empfindungen und Gefühle. Eigene Bedürfnisse entdecken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleichterung verschaffen durch passive und aktive Maßnahmen.</li> <li>• Entlastung von Enge, Druck und Schwere.</li> <li>• Vermitteln von Wohlgefühl.</li> <li>• Unterschiedlicher Körpergefühle wahrnehmen, Veränderungen erleben.</li> <li>• Loslassen der körperlichen Anspannung, dadurch die Atmung anregen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltgebende Berührung durch die Hände der Therapeutin / des Therapeuten: Wiegende, schwingende Bewegungen, Schüttelungen, Dehnungen, Streichungen, Abklopfen.</li> <li>• Auf- und unterlegen von warmen Sandsäcken (Bohnen, Reis, Kirschkernen).</li> <li>• Muskelanspannung von Entspannung unterscheiden.</li> <li>• Die Beweglichkeit in den Gelenken spüren.</li> <li>• Die Atembewegung wahrnehmen, dem Atemrhythmus folgen.</li> <li>• Schnelle Bewegungen.</li> </ul>
<p>Sie / Er hält an der Unveränderlichkeit seines Zustandes fest.</p>	<p>Veränderung zulassen und herbeiführen.</p>	<p>Differenzierte Körperwahrnehmung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch unterschiedliche Materialien: hart/weich, glatt/rau, u.a.</li> <li>• durch unterschiedliche Bewegungsqualitäten: groß/klein, schnell/langsam, kräftig/leicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Massieren mit: Tennisball, Schaumstoffball, Igelball Unterschiede wahrnehmen.</li> <li>• Während und nach dem Üben die individuellen Empfindungen und Gefühle benennen, unterscheiden zwischen: angenehm/unangenehm, wohl/unwohl, zufrieden/unzufrieden.</li> </ul>



## Typisches Merkmal: Blockierung der Gefühle

Erscheinungsbild	Ziele	Therapeutische Intervention	Umsetzung in der BWT
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie / Er hat hohe Erwartungshaltung an andere, äußert diese aber nicht verbal.</li> <li>Sie / Er erwartet, dass der andere weiß was einem gut tut.</li> <li>Sie / Er wirkt vorwurfsvoll, unterschwellig gereizt und aggressiv.</li> <li>Sie / Er nimmt sich nicht selber was er braucht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im zwischenmenschlichen Kontakt Bedürfnisse äußern und Wünsche ausdrücken.</li> <li>Eigene Bedürfnisse selber erfüllen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Kontakt mit den anderen gut für sich sorgen durch verbalen Austausch.</li> <li>Therapeut gibt verbale Anregungen, wie die Patientin, der Patient ihre/seine Bedürfnisse äußern kann.</li> <li>Aus verschiedene Erlebnisweisen, die passende finden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Partnerin / dem Partner eigene Bedürfnisse mitteilen.</li> <li>Beim gegenseitigem Abklopfen angeben: wie stark, wie lange, auf welchen Stellen tut es mir gut.</li> <li>Aus verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten die angenehmste finden.</li> <li>Den eigenen Rhythmus von Aktiv-sein - Passiv-sein erspüren und ihm nachgehen.</li> </ul>
<p>Er kann sich nicht entscheiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entscheidungen für sich treffen.</li> <li>Eigenverantwortung übernehmen.</li> </ul>	<p>Entscheidungsfähigkeit üben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Welches Gerät suche ich mir aus, was möchte ich damit machen?</li> <li>Sich entscheiden: Wo und wie tut mir Berührung oder Bewegung gut.</li> <li>Eigene Regeln für Spiele entwickeln.</li> </ul>

## Typisches Merkmal: Blockierung des Antriebs

Erscheinungsbild	Ziele	Therapeutische Intervention	Umsetzung in der Bewegungstherapie
<p>Die Patientin / der Patient wirkt: Bewegungsarm, bewegungsgehemmt, reglos, wie eingemauert, unerschwellig motorisch unruhig.</p> <p>Sie / Er äußert: Kraftlosigkeit, Erschöpftheit, Abgeschlagenheit.</p>	<p>Aus der Blockierung finden durch das Wahrnehmen und Zulassen der eigenen Vitalität und der eigenen Aktivität.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hilfen geben, um in Bewegung zu kommen, die Bewegungslust anregen.</li> <li>In der Aktivität, die eigene Kraft, die Ressourcen spüren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungen und Spiele mit verschiedensten Geräten, bes. Bällen aber auch Reifen, Stäbe, Tücher, Seile in unterschiedlicher Form /Farbe.</li> <li>Rhythmische Bewegung mit Musik.</li> <li>In der Bewegung in Partnerübungen Krafteinsatz üben, um vom Partner Rückmeldung zu erhalten. Die Gegensätze kräftig/leicht, groß/klein, schnell/langsam, laut/leise erleben.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie / Er hält sich angespannt fest, unterdrückt aggressive Impulse.</li> <li>Sie / Er zeigt keine spontanen Bewegungsimpulse, keine Eigenaktivität.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit aggressiven Impulsen umgehen können.</li> <li>Spontaneität, Eigenaktivität erleben.</li> </ul>	<p>Spiele, die die Spontaneität locken und aggressive Impulse erlauben.</p>	<p>Verteidigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sich Ball/Tuch nicht wegnehmen lassen.</li> <li>Sich nicht von der Partnerin / vom Partner wegschieben lassen.</li> </ul> <p>Angreifen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ball/Tuch wegnehmen.</li> <li>Sich einen Platz erobern.</li> <li>Kleine Spiele.</li> </ul>
<p>Sie / Er betont ihr / sein „Nicht-können“.</p>	<p>Die eigenen Handlungen und Ideen anerkennen.</p>	<p>Beim Üben die reale Einschätzung des eigenen Könnens erlangen, dabei unterscheiden: „Das kann ich /das kann ich nicht“.</p>	<p>Verbal ausdrücken lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Welche Übungen sind mir gelungen?“</li> <li>„Bei welchen Übungen war ich mit mir selbst zufrieden?“</li> </ul>

## Typisches Merkmal: Blockierung des Antriebs

Erscheinungsbild	Ziele	Therapeutische Intervention	Umsetzung in der Bewegungstherapie
Sie / Er befolgt was vorgegeben wird. Sie / Er versucht alle Leistungsansprüche zu erfüllen.  Entwertet sich selbst.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leistungsanforderungen mit den eigenen Möglichkeiten in Einklang bringen.</li><li>• Die eigenen Grenzen aufzeigen.</li><li>• Die eigenen Handlungen und Ideen anerkennen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• „Nein“-Sagen können.</li><li>• Ansagen nicht sofort befolgen, sondern Übungsangebot nach den eigenen Bedürfnissen umsetzen, verändern oder auch aussetzen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Spiel durch die Mimik, Gestik oder mit Worten Ablehnen und Annehmen zum Ausdruck bringen.</li><li>• Patientinnen und Patienten öfters ermuntern, die vorgegebene Übung für sich zu verändern oder nicht mitzumachen.</li></ul>
Kein Impuls zur Kontaktaufnahme.	Lebendiger Umgang mit den anderen.	Eigene Wünsche und Grenzen aufzeigen, mit den Wünschen und Grenzen der anderen umgehen.	Partnerübungen im einfühlsamen Wechselspiel: <ul style="list-style-type: none"><li>• bewegen/sich bewegen lassen,</li><li>• dem Druck des Anderen Widerstand entgegensetzen,</li><li>• zur gemeinsamen Bewegung finden.</li></ul>

# Therapeutisches Setting

## 1. Versorgungsstruktur

In der Bewegungstherapie mit depressiven Patientinnen und Patienten werden diagnosespezifische Gruppen empfohlen.

Wenn die Voraussetzungen der Patientinnen und Patienten nicht zu stark differieren (Leistungsniveau, Diagnosestruktur, Schweregrad der Depression) kann eine diagnosespezifische Gruppe versorgungsstrukturell durchmischt (stationäre, teilstationäre, ambulante Patientinnen und Patienten) angeboten werden.

## 2. Rahmenbedingungen

Es ist wichtig, dass gute Bewegungstherapie über ein breites Spektrum an Angeboten (Methodenvielfalt) verfügt und dieses gezielt passend für die Patientin / den Patienten auswählt.

Ziel ist es, ein Set von Methoden darzustellen, das unverzichtbar ist. Entscheidend ist die Variation der Methode und nicht das „was“, sondern das „wie“ ist entscheidend.



# Die Idee zu einer Fortbildung

Als Aufgabe für die Zukunft ist angedacht, eine Fortbildung zum Thema

„Behandlung depressiv Erkrankter im stationären Setting -  
erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten bieten an“

zu entwickeln und umzusetzen.

