

Psychiatrie in Bewegung - Körper und psychische Ressourcen in Aktion

Dipl.-Psych. Josephine Wartenberg

Gliederung

- 1 Von Löwen und Antilopen
- 2 Bewegung und Mentalisierung
- 3 CAVE - somatische Erkrankungen
- 4 Förderung von Bewegungsmotivation
- 5 Aktuelle Erkenntnisse aus dem Leistungssport
- 6 ...und Implikationen für die psychiatrische Praxis
- 7 Quellen

Prolog

Alles, was die Handlungsfähigkeit des Körpers steigert, verringert, einschränkt oder erweitert, steigert, verringert, beschränkt oder erweitert auch die Handlungsfähigkeit des Geistes.

Und alles, was die Handlungsfähigkeit des Geistes steigert, verringert, beschränkt oder erweitert,

Steigert, verringert, beschränkt oder erweitert auch die Handlungsfähigkeit des Körpers.

(Spinoza, 1632-1677)

1 Von Löwen und Antilopen

- Es war einmal...
- ...oder was wir aus der Tierwelt über Traumatherapie für Menschen lernen können



1 Von Löwen und Antilopen

- „Der Schlüssel zur Heilung von Traumasymptomen bei Menschen liegt in unserer Physiologie.“

(Levine & Frederick, 1998, S. 26)

- Konfrontation mit übermächtigen Bedrohungen führt zur Erstarrung
- Dilemma unserer Spezies → sowohl Rolle des Raub- als auch Beutetieres
- Menschliches Gehirn aufgrund seiner Komplexität behindert oftmals instinktive Überlebensreaktionen = rationaler Teil unseres Gehirns stiftet „Verwirrung“

1 Von Löwen und Antilopen

- (Trauma-)Symptome entstehen nicht ausschließlich durch traumatische Erlebnisse
- Erstarrte Energie
- Förderung bewusster Aktivität!



Bildquelle: <http://i35.tinypic.com/28horjo.jpg>

2 Bewegung und Mentalisierung

- Koppeln der positiven Körperempfindungen in Bewegung an psychische Prozesse = Schaffen psychischer Ressourcen
- Förderung von stabilisierenden Selbstgesprächen
- Selbstverbalisation führt zu → Emotionswahrnehmung und -regulation
- Beispiel: Selbsterfahrung 5-4-3-2-1-Technik
 - Stärkung der Gegenwartsorientierung/Achtsamkeit
 - Intensivierung positiv erlebter (Körper-)Wahrnehmungen in Bewegung

3 CAVE - somatische Erkrankungen

- Risikofreie Alternativen für somatisch eingeschränkte Patienten
- Beispiele:
 - Gerontopsychiatrie
 - Essstörungen
 - ...



4 Fördern von Bewegungsmotivation

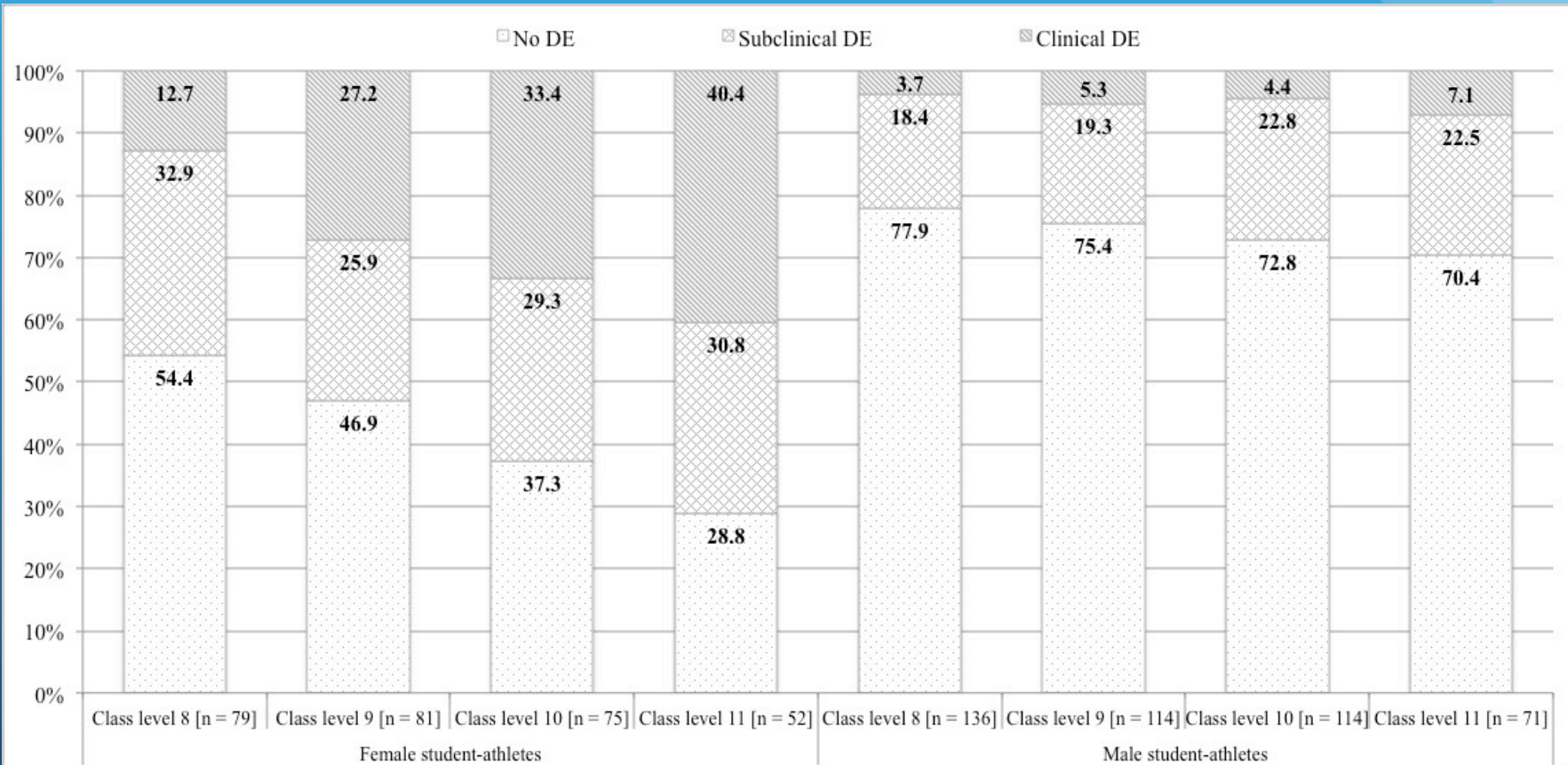
- Zielsetzung
 - SMART
 - Teilziele (differenziert nach kurz-, mittel- & langfristig)
 - schriftliches Fixieren zur Unterstützung von Mentalisierungsprozessen
 - Gezielte Förderung von Misserfolgsängstlichen
 - Prinzip der optimalen Passung
- Übungsleiter- respektive Sporttherapeutenverhalten
 - Individuelle Bedürfnisse wahrnehmen
 - Neue Gruppenmitglieder integrieren
 - Individuelle Differenzen akzeptieren
 - Interaktion fördern

5 Aktuelle Erkenntnisse aus dem Leistungssport

- Leistungssportler mit dualem Erfolg zeigen signifikant höhere Levels an
 - Selbstwirksamkeitserwartungen
 - Optimismus
 - Stimmung
 - Psychischer Gesundheit
- ...und weniger
 - Pessimismus
- Im Vgl. zu Dropouts
- Keine Unterschiede bzgl. Essstörungen

5 Aktuelle Erkenntnisse aus dem Leistungssport

Abb. 1: Prevalence and growth trends of disordered eating in elite student-athletes (Wartenberg, Warschburger & Brand [in review]).



5 Aktuelle Erkenntnisse aus dem Leistungssport

- BMI kein signifikanter Prädiktor für pathologisches Essverhalten
- Psychische Variablen wie allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung oder physisches Selbstkonzept ohne Einfluss
- Wenn Sport zur Sucht wird...

6 ...und Implikationen für die psychiatrische Praxis

- Strukturelle Prädiktoren für Entwicklung von Essstörungen bedeutender als psychische Variablen im Leistungssport
- Transfer aus Leistungssport ins Setting Psychiatrie

7 Quellen

Bambach, S. (2003). *5-4-3-2-1-Übung*. Zugriff am 02.04.2015 unter <http://www.traumatherapie.de/users/bambach/hydratext.html>

Baron, D. A., Reardon, C. L. & Baron, S. H. (Eds.) (2013). *Clinical Sports Psychiatry. An international perspective*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

Levine, P. A. & Frederick, A. (1998). *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*. Essen: Synthesis Verlag.

Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Bern: Verlag Hans Huber.

Wartenberg, J., Borchert, T., & Brand, R. (ready for submitting). Personality matters - a longitudinal comparison of personality characteristics between dual, partial and non-successful elite student-athletes. XXXXXXXX

Wartenberg, J., Warschburger, P., & Brand, R. (in review). Prevalence and growth trends of disordered eating in elite student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!