

**Matthias Weigelt, Andre Berwinkel, Yvonne Steggemann, Daniel Machlitt & Kai Engbert**

## Sport und psychische Gesundheit – Ein Überblick und Empfehlungen für die Sport- und Bewegungstherapie mit depressiven Patienten

### **Summary**

Sport and exercise therapy is widely used in the treatment of major depression and many studies provided evidence for its effectiveness. Thereby, the focus was predominantly on the affective symptomatic of patients, whereas psychomotoric, cognitive, and psychosocial deficits were often ignored in the context of sport therapy interventions. Moreover, therapy programs investigated the psychoneuroendocrinological effects mostly with strength conditioning and endurance trainings, sport games and other activities were not part of the empirical research. Based on recent research, we argue for a differential perspective on sport therapy interventions to treat major depression. On one hand, there is potential to increase the number of different kinds of sports and activities used. This opens many promising possibilities, especially for the fine-tuning of intervention programs and the symptomatic to be treated. On the other hand, the integration of concepts from sport therapy and psychotherapy should receive more attention. In this context, sport and physical activities provide for a useful setting to benefit psychotherapeutic contents.

### **Zusammenfassung**

Sport- und bewegungstherapeutische Maßnahmen werden in der Behandlung depressiver Erkrankungen vielfach eingesetzt und zahlreiche empirische Studien konnten Hinweise für ihre Wirksamkeit liefern. Im Fokus stand dabei vor

allem die affektive Symptomatik der Patienten. Psychomotorische, kognitive und psychosoziale Defizite wurden im Zusammenhang sporttherapeutischer Maßnahmen bislang wenig beachtet. Darüber hinaus werden Therapieprogramme vor dem Hintergrund psychoneuroendokriner Wirkannahmen besonders in Hinblick auf Kraft- und Ausdauertrainings untersucht. Sportspiele u. ä. waren bisher kaum Gegenstand empirischer Untersuchungen.

Ausgehend von der aktuellen Forschungslage argumentieren wir für eine differenzierte Betrachtung sporttherapeutischer Maßnahmen bei depressiven Erkrankungen. Zum einen sehen wir Potential in einer breiten Auswahl der eingesetzten Sportarten und Übungen. Hier bieten sich vielversprechende Möglichkeiten v. a. in einer gezielten Abstimmung von Interventionsprogrammen und zu behandelnder Symptomatik. Zum anderen sollte die Integration sporttherapeutischer und psychotherapeutischer Konzepte verstärkt beachtet werden. Hier sehen wir in Sport und Bewegung ein geeignetes Setting, um psychotherapeutische Inhalte erlebbar zu machen.

**Schlagworte:** Sporttherapie, Bewegungstherapie, Depression, Empfehlungen