

Psychische Erkrankungen nehmen in Deutschland rasant zu. Laut Daten der Deutschen Psychotherapeutenkammer erkrankt in der Bundesrepublik in einem Jahr jeder dritte Erwachsene an einer psychischen Symptomatik, die Zahlen in anderen westlichen Industrienationen sind vergleichbar. An erster Stelle stehen dabei Angststörungen, Depressionen und sogenannte somatoforme Störungen, körperliche Symptome ohne erkennbare physische Ursache. Dazu zählen z. B. Schmerzsymptome, Beklemmung im Bereich von Brust und Atmung, Herzstolpern, sowie Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden.

Immer häufiger erfolgen Krankschreibungen aufgrund von so genannten „F-Diagnosen“, im ICD10 (International Classification of Diseases) im Abschnitt F beschriebenen psychischen Störungen.

Krankenkassen berichten hierzu, dass sich der Anteil der Arbeitsunfähigkeitszeiten aufgrund psychischer Erkrankungen seit 1993 mehr als verdoppelt hat. Neben Angst und Depression spielt in diesem Zusammenhang auch die Diagnose Burnout (IC-D10- GM-2012 > Z73) eine immer wichtigere Rolle.

Glücklicherweise scheint im Vergleich zu früheren Zeiten das Verständnis für Krankheitssymptome der Seele zu wachsen, was die zunehmende Präsenz dieser Thematik in den Medien offenbart. Gleichzeitig wächst das Angebot an verschiedenen Therapieverfahren stetig: Neben psychotherapeutischen Gesprächen wird immer mehr der Körper in die Behandlung entsprechender Symptome einbezogen. Sport und Bewegung bieten in diesem Zusammenhang viele positive Effekte: Sie dienen dem Abbau von Spannungen sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene, wirken nachweislich stimmungsaufhellend und fördern Klarheit und Konzentration.

Dieses Erleben wird durch moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse untermauert. Forscher der Duke University in North Carolina fanden heraus, dass der Hippocampus, eine für Sinneswahrnehmungen und Gedächtnisleistung zuständige Gehirnregion, durch Sport wächst; die Nervenzellen arbeiten schneller und die Aufmerksamkeit verbessert sich. Bedenkt man, dass diese Hirnregion durch chronischen Stress und Depressionen „schrumpft,“ wird die Bezeichnung von Sport als natürlichem Antidepressivum auch auf dieser Ebene klar verständlich.

Das Anti-Depressiva-Training: Wie Sport der Psyche hilft



Training kann negative Gedanken vertreiben

Foto: shutterstock.de

Interview mit Dr. Christoph Abel

Dr. Abel ist Dipl.-Psychologe sowie Burnout-Experte und arbeitet als Psychotherapeut in Köln.

Im Interview verrät er, worauf es im Umgang mit verschiedenen Symptomatiken und beim Training mit betroffenen Patienten ankommt.

shape up: Welche Erfahrungen haben Sie mit den Auswirkungen von Sport auf das Befinden und den Therapieverlauf Ihrer Patienten? Dr. Christoph Abel: In unserer Praxis machen wir damit sehr positive Erfahrungen.

Ich empfehle ganz häufig die Aufnahme eines Sportprogramms. Erstens weil sich Sport hervorragend zur Umfokussierung der Aufmerksamkeit weg von negativen Gedanken hin zu positiven Körperwahrnehmungen eignet. Zweitens haben viele Studien die positive Wirkung auf den bei psychischen Erkrankungen gestörten Neurotransmitterhaushalt, insbesondere auf den Serotonin-Stoffwechsel, nachgewiesen. Man kann durchaus sagen, dass regelmäßige Bewegung in etwa so wirksam ist wie ein leichtes Antidepressivum, aber ausschließlich mit erwünschten Nebenwirkungen! Drittens sollte man auch nicht vergessen, dass das „in-Bewegung-Sein“ der natürliche Modus des Menschen ist und allein schon die Rückkehr zu natürlichen Lebensbedin-

gungen und zu den menschlichen Grundbedürfnissen einen unschätzbaren Beitrag zur Besserung oder gar Heilung leistet.

Viele Menschen leiden an Ängsten, Panikattacken oder auch Phobien. Worauf soll ein Trainer oder Sporttherapeut in diesem Fall achten?

Die wichtigste Meta-Botschaft, die über allem steht: Keine Angst vor der Angst des Patienten! Verständlicherweise haben Angstbetroffene ein gesteigertes Kontrollbedürfnis und möchten das von ihnen gefürchtete Ereignis, z. B. einen Panikanfall, unter allen Umständen vermeiden, was aber gerade für die Aufrechterhaltung der Angst sorgt. Bei allem Respekt für das Leiden des Patienten trägt man als Trainer/Sporttherapeut

schnell ungewollt zu einer Problemstabilisierung bei, wenn man die (teils irrationalen) Ängste, etwa vor einem Herzinfarkt, zu ernst nimmt und den Trainierenden schont.

Dann ist es in diesem Fall ganz besonders wichtig, erst mal eine Vertrauensbasis zwischen Trainer und Klient aufzubauen?

Genau. Ein positiver Beziehungsaufbau und ein gutes Arbeitsbündnis nach dem Motto „wir beide gegen Ihre Angst“ geben dem Trainierenden ein Gefühl von Sicherheit: Der Trainer weiß, was er tut. Dann darf ruhig auch eine Prise Humor mit einfließen! Beispielsweise mit einem Augenzwinkern zu bemerken: „Glauben Sie, dass Sie die heutige Trainingseinheit überleben werden?“ Die Aufmerksamkeit kann so schnell weg von den negativen Angstsymptomen auf positive Ziele wie Fitness, Gesundheit, Gewicht, Aussehen etc. gelenkt werden.

Ein entscheidender Effekt bei der Sport(therapie) ist, dass der Betroffene lernt, seinem Körper mehr zu vertrauen und nicht gleich jeden beschleunigten Herzschlag als sich ankündigenden Herzinfarkt interpretiert.

So bekommen die Patienten durch das Training eine verbesserte Körperwahrnehmung: Das Herz darf schnell schlagen, ohne dass etwas Schlimmes passiert!

Auch Depressionen sind heutzutage keine Seltenheit, der Fall Robert Enke hat vor drei Jahren für Aufruhr gesorgt. Was sollte ein Trainer beachten im Umgang mit depressiven Patienten?

Als Trainer sollte man der Versuchung widerstehen, den Patienten „mitreißen“ zu wollen! Übertrieben gut gelaunt und motiviert aufzutreten, womöglich mit der Bemerkung „Ist doch alles halb so wild, eigentlich geht's ihnen doch gut, oder?“ ist absolut kontraindiziert.

Schnell bekommt der Depressive das Gefühl, dass die Kluft zwischen ihm und dem „tollen Trainer“ riesig ist und er selbst sicher nie so vital wird. Eher sollte sich der Trainer erst einmal stimmungsmäßig auf den depressiven Patienten einschwingen, um dann in kleinen Schritten Erfolgserlebnisse zu produzieren.

Wenn Sie als Trainer/in eigene Erfahrungen mit Stimmungstiefs und der guten Wirkung von Sport haben, umso besser!

Der Ängstliche braucht das Gefühl von Sicherheit, was hilft aber dem Depressiven im Training?

Für depressive Patienten ist es wichtig, dass sie unabhängig von ihrer Tagesstimmung bestimmte Aktivitäten ausführen.

Hier kann der Trainer gute Hilfestellung bieten, in dem Akzeptanz vermittelt und empathisch zuhört. Der Depressive braucht kleine Erfolgserlebnisse, die Erfahrung, dass er etwas geregelt bekommt. Dies verbessert die so genannte „Selbstwirksamkeit“, also das Gefühl, durch eigene Handlungen etwas an der Situation verändern zu können.

Regelmäßiger Sport, etwa jeden Morgen, sorgt für eine Verbesserung der Tagesstruktur, was für depressive Patienten sehr wichtig ist, da es diesen besonders morgens schwer fällt, „in die Puschen zu kommen“. Hier sind regelmäßige Termine von Vorteil, die einzuhalten und schwer abzusagen sind.

„Burnout“ wird als neue Volkskrankheit bezeichnet, der Begriff scheint schon fast populär zu sein. Wo liegt eigentlich der Unterschied zur Depression und was ist im Training zu beachten?

Das Hauptproblem der Burnout-Kandidaten sind oft überhöhte Leistungsansprüche, die an ihrem Arbeitsplatz jedoch nicht umzusetzen sind.

Sie haben das Gefühl, so lange gegen eine Wand zu laufen, bis sie schließlich völlig frustriert, antriebslos und niederschlagen sind. Der Übergang zur Depression ist fließend, bei manchen findet sich eine so genannte Erschöpfungsdepression.

Hier sollte man also zweierlei beachten: Zum einen dürfen sich diese Menschen nicht auch im Sport zu hohe Ziele setzen (der Sport soll nicht zum Leistungsfeld werden!) und andererseits, ähnlich wie bei den depressiven Patienten, für Erfolgserlebnisse sorgen. Viele kleine Erfolgserlebnisse sichern die Motivation und sind gut für das angeknackste Selbstvertrauen der Betroffenen. Sind die Betroffenen tief in der Erschöpfung, sind lohnende Pausen wichtig. Viele Studios bieten ein gutes Wellnessprogramm, das zu nutzen aber Zeit braucht und die muss man sich nehmen. Nach dem Training schnell ein, zwei Saunagänge in einer Dreiviertelstunde zu absolvieren sind hier wenig hilfreich und verstärken das Muster!

Welche Art von Bewegung ist bei dieser Symptomatik förderlich?

Bei Patienten mit gestörtem Antrieb, das sind in der Regel depressive Patienten oder Patienten mit fortgeschrittenem Burnout, kommen viele der psychologischen Grundbedürfnisse (siehe Kasten auf Seite 24) zu kurz. So gibt es einen starken Zusammenhang zwischen einem gestörten Bindungsbedürfnis und einer Depression.

Ich empfehle hier gerne Sport in der Gruppe, weil hier wie erwähnt das Bindungsbedürfnis hervorragend befriedigt werden



kann, vor allem, wenn die Teilnehmer regelmäßig zusammen kommen und sich ein „Wir-Gefühl“ ausbildet.

Auch die gute Beziehung zu den Trainern kann dies leisten. Ballsportarten eignen sich hierfür besonders, auch weil durch das Spielerische das Bedürfnis nach Lust im Vordergrund steht.

Bei Burnout-Patienten ist darauf zu achten, dass sie das Spielerische im Auge behalten und sich nicht durch ihre hohen Leistungserwartungen an sich selbst (oder an Mitspieler) den Spaß verderben.

Welcher Sport eignet sich für Menschen mit Ängsten?

Auf der körperlichen Ebene ist Ausdauertraining für Angstpatienten gut geeignet, um Stresshormone wie Adrenalin abzubauen. Außerdem ist die beruhigende und ausgleichende Wirkung von Yoga auf Körper und Geist für Menschen mit Ängsten förderlich. Psychologisch gesehen kommt es natürlich auch auf den Angstinhalt an:

Hat der Patient Angst vor Gruppen (soziale Phobie), wäre zur Konfrontation ein Sportprogramm in der Gruppe viel geeigneter als z. B. Joggen alleine.

Steht eine Blockade von Gefühlsausdruck oder Selbstvertrauen im Vordergrund, eignen sich Kampfsportarten wie Boxen, Ringen oder auch körperorientierte Verfahren (z. B. Atemarbeit) sehr gut, bei denen man sich einmal richtig „auspowert“.

Gibt es Sportarten, die Sie allgemein für das psychische Wohlbefinden empfehlen?

Moderates Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft, etwa Walken oder Fahrradfahren, ist allen Betroffenen zu empfehlen, zum einen, da der Körper durch das Training vermehrt die „Glückshormone“ Serotonin, Dopamin und Endorphine bildet, zum anderen, da die gleichmäßigen körperlichen Bewegungen auch ausgleichend und regulierend auf die Psyche wirken.

Generell spielt bei psychischen Problemen die Motivation eine wichtige Rolle. Dann ist das Lob vom Trainer hier bestimmt doppelt wichtig?

Richtig! Für viele stellt alleine schon das sich-Aufraffen zum Training einen unbedingt zu würdigenden Erfolg dar. In der Psychotherapie wird dies aufgegriffen und der Patient oder die Patientin immer wieder dafür anerkannt.

Das Motto hierbei ist: Schön, dass Sie Ihr Leben nun (wieder) selbst in die Hand nehmen und aktiv werden. Jetzt kann auch vieles andere leichter gelingen!

Angenommen, ein Patient steckt in einem richtig tiefen Loch und sieht kein Licht am Horizont. Welche Tipps würden Sie einem Trainer in diesem Fall geben?

Man sollte sich nicht scheuen, offen anzusprechen, dass man sich Sorgen macht und welches Verhalten oder welche Verhaltensänderungen man beobachtet hat. Im schlimmsten Fall kann eine ernsthafte suizidale Krise dahinter stecken, deshalb sollte man den Betroffenen unbedingt zu einem Fachmann schicken. Je früher mit einer Psy-

chotherapie oder, falls notwendig, mit einer medikamentösen Therapie begonnen wird, desto besser.

Gibt es Fälle, in denen Sport zur Unterstützung der Therapie trotz körperlicher Gesundheit kontraindiziert ist?

Probleme lösen sich nicht unbedingt von selbst, während man im Fitnessstudio ist. Aber es kann hilfreich sein, zuerst etwas Abstand zu gewinnen und die Situation neu zu bewerten. Oft sieht nach einer intensiven Trainingseinheit die Welt schon wieder ganz anders aus. Suchtartiges, exzessives Sporttreiben, vor allem in Verbindung mit restriktiver Diät, ist allerdings sehr ungesund. Manchmal verbergen sich ernste psychische Probleme dahinter, die sich durch Sport alleine natürlich nicht lösen lassen. Sport sollte immer ein gesunder Ausgleich sein, nicht aber ausschließlich zur Flucht aus dem Alltag oder unangenehmen Situationen benutzt werden.

Manchmal wird Sport eingesetzt, um sich den eigenen Problemen nicht stellen zu müssen. Diese Fälle stellen keine Kontraindikationen für Sport dar, nur ist das Gespräch mit Freunden manchmal die bessere Alternative!

Stefanie Carla Schäfer

Prävention für die Psyche: So bleibt die Seele im Gleichgewicht

Der Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat in vielen Studien nachgewiesen, dass Heilungsprozesse gefördert werden und sich seelische Gesundheit einstellt, wenn die psychologischen Grundbedürfnisse auf Dauer gesichert sind.

- 1) Bindung (positive Beziehungen)
- 2) Kontrolle (Sicherheit, Orientierung)
- 3) Selbstwerterhöhung
(Bestätigung, Anerkennung)
- 4) Lust (Spaß, Freude)

Sport kann helfen, diese Bedürfnisse zu befriedigen, indem z. B. in der Gruppe trainiert wird (Bindungsbedürfnis), das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt wird (Kontrollbedürfnis) und Ziele wie Gewichtsreduktion oder Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit das Selbstwertgefühl anheben. Schließlich werden auch positive Körpererfahrungen gemacht (Bedürfnis nach Lust).

NEU
AB 2013
ZANDUNGA® TONE

ZUMBU ZANDUDA ZUMBI ZANDOGU

WAS?

Zandunga®
THE DANCING WAY OF FITNESS

JETZT DAS PARTYWORKOUT BUCHEN!
WWW.ZANDUNGA.DE

Kurse in München, Rhein/Ruhr, Rhein/Main, Stuttgart, Hamburg, Nürnberg, Berlin, Hanover

SAFS & BETA KG, Johanna-Kirchner-Str. 2a, 65239 Hochheim am Main
Tel.: 06146/60660, info@safs-beta.de, www.zandunga.de

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE