

# Bewegungsintervention als gesundheitsrelevantes Anwendungsfeld der Sportpsychologie – eine Potenzialanalyse

## Physical Activity Intervention as a Health-Relevant Field of Application of Sports Psychology – An Analysis of Potentials

Carina S. Bichler & Martin Kopp

### Themenschwerpunkt Sportpsychologie

#### Zusammenfassung

Bewegung ist ein essenzieller Bestandteil der körperlichen und psychischen Gesundheit und sollte bei psychologisch-verhaltensbezogenen Interventionen jedenfalls mitgedacht werden. In modernen, westlich-urbanen Lebenswelten ist ein ausreichendes Maß an körperlicher Aktivität oft eine Herausforderung. Insbesondere in psychisch belasteten Lebenslagen, für Menschen mit psychischen Störungen und bei lebensstilassozierten somatischen Erkrankungen existiert bereits eine fundierte Evidenzlage für den sinnvollen Einsatz von Bewegungsinterventionen zur Reduktion von Angst und Depressivität bzw. zur Steigerung der Lebensqualität. Das Fachgebiet der Sportpsychologie entwickelt und evaluiert auf Basis gängiger Gesundheitsverhaltens-Theorien adressatengerechte Interventionsbausteine für verschiedenste Störungsbilder und fördert die Ausbildung für eine optimale Integration in die Praxis. Sportpsychologie positioniert sich damit zunehmend als angewandte, bewegungsorientierte Gesundheitswissenschaft und leistet zusätzlich zu den im Spitzensport dokumentierten Verfahren, die häufig auch der Gesunderhaltung bzw. Wiederherstellung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit dienen, wesentliche Beiträge im Bereich Prävention und Intervention.

#### Abstract

Physical activity (PA) is an essential component of physical and mental health and should be considered in any psychological-behavioral intervention. In modern, western urban environments, a sufficient amount of PA is often a challenge. Particularly in psychologically stressed life situations, for people with mental disorders and in the case of lifestyle-associated somatic illnesses, there is already a well-founded evidence base for the meaningful use of PA-interventions to

*reduce anxiety and depressiveness and to increase quality of life. The field of exercise psychology develops and evaluates addressee-appropriate intervention modules for a wide range of disorders on the basis of common health-behavior-theories and promotes education for optimal integration into practice. Sports and exercise psychology has positioned itself as an applied, PA-oriented health science and, in addition to interventions in elite sports, which mostly also serve to maintain or restore health and performance, makes significant contributions in the area of prevention and intervention.*

#### 1. Einleitung

Das Fachgebiet der Sportpsychologie erweitert bereits in den achtziger Jahren seine Perspektive von wettkampfbезogenen Beiträgen hin zu gesundheitsorientierten Themen wie Bewegungsförderung, Fitnessmotivation und psychischen Auswirkungen körperlicher Aktivität. Abgesehen von einigen unerwünschten Nebenwirkungen (M. Niedermeier, Frühauf, Bichler, Rosenberger & Kopp, 2019) ist körperliche Aktivität, Sport und Bewegung als Verhaltensweise einzustufen, die direkte gesundheitsförderliche Auswirkungen auf Körper und Psyche und indirekte positive Auswirkungen auf die sozialen Interaktionen hat. In diesem Artikel wird körperliche Aktivität aus dem Blickwinkel der gesundheitsorientierten Sportpsychologie betrachtet, die in der englischen Sprache als „exercise psychology“ bezeichnet wird, und es werden bestehende sowie neue Anwendungsfelder porträtiert. Zur begrifflichen Einordnung darf in Anlehnung an Brand (Brand, 2010) festgehalten werden, dass in dieser Arbeit körperliche Aktivität als Überbegriff für Bewegung verwendet wird. Körperliche Aktivität entsteht aus Körperteil-Bewegungen (im Regelfall größerer Muskelgruppen) und schließt in seinen Erscheinungsformen sowohl Sport im Sinne von Leistungssport, Wettkampfsport,