

## **Reiner Schwarz**

### **Vortrag**

### **Sport als Körperpsychotherapie**

Durch Bewegung vollzieht eine Person selbstständig und ohne unmittelbare therapeutische Hilfe quasi eine eigene Körperpsychotherapie.

Grundsätzlich lassen sich hier zwei Aspekte unterscheiden:

1. Wir empfehlen unseren Klienten Sport zur Verbesserung des Gesundheitszustandes, hier vor allen Dingen des seelischen Befindens. Ein klar antidepressiver Effekt von jeder Art von Sport ist gut belegt. Sofort stoßen wir aber auf Complianceprobleme, die sich so darstellen, dass diejenigen, die am dringendsten und notwendigsten mehr Bewegung bräuchten, dazu am allerwenigsten motiviert sind. Eine genauere Analyse dieser Probleme kann ergeben, dass zum Beispiel beim Schulsport Beschämungserlebnisse auftraten, die ein lebenslanges Vermeidungsverhalten zufolge haben. Gerade der ältere, untrainierte Mensch fürchtet, in einer sportlichen Konkurrenz unterlegen zu sein und sich bis auf die Knochen zu blamieren.

2. Ganz andere Personen betreiben hingegen geradezu exzessiv Sport und das kann zu negativen gesundheitlichen Folgen führen. Diese Gruppe ist viel kleiner als die erste und stellt sich heterogen dar. Am bekanntesten sind Bodybuilder, die einen Substanzmittelabusus zur Steigerung ihrer Muskelmasse mit potentiell katastrophalen gesundheitlichen Folgen betreiben. In diese Gruppe fallen auch Hochleistungssportler sowie Anorektikerinnen, die übertrieben Sport betreiben, um ihr Gewicht weiter zu senken. Es handelt sich um denselben, antidepressiven und euphorisierenden Effekt von Bewegung und Körperlichkeit, der hier hochnarzisstische, triumphale Gefühle mit sich bringt.

Beide Problemfelder werden sehr häufig Thema in Psychotherapien. Der allgemeine Grundsatz, keine Ratschläge zu geben, beweist seine Richtigkeit auch hier. Die natürlich grundsätzlich richtige Empfehlung an Menschen mit Bewegungsmangel, sich zur Verbesserung ihres Befindens sportlich zu betätigen, führt in Therapien zu Verleugnungsprozessen und potentiell zu einer Verschlechterung der therapeutischen Beziehung. Die Complianceprobleme verändern sich dadurch selbstverständlich nicht. Aber auch Menschen, die selbstschädigend Sport betreiben, kommen zur Psychotherapie. Selbstverständlich helfen hier Ermahnungen nichts, diese sind meist zuvor bereits erfolgt. Im Einzelfall kann man aber einen Prozess der Genesung erfolgreich begleiten.