

**V. Z. Markser – K.-J. Bär (Hrsg.):**

**SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE BEI SEELISCHEN ERKRANKUNGEN**

**Forschungsstand und Praxisempfehlungen**

Schattauer-Verlag, Stuttgart 2015. 226 S., 22 Abb., 21 Tab., € 39,99.

ISBN 978-3-7945-2993-3

ISBN (E-Book) 978-3-7945-6815-4

„Mens sana in corpore sano“, man kennt den antiken Satz, der das Idealbild charakterisiert: den gesunden Geist im gesunden Körper. Wohl dem, der darüber verfügt. Der kranke Körper wird aber immer häufiger, gut dokumentiert für die westliche Welt, offenbar zunehmend für den Rest. Ein weites Feld für die Medizin. Dort geht es übrigens – erfreulicherweise – nicht nur um Medikamente und Eingriffe jeglicher Art, dort hat sich inzwischen auch eine solide beforschte, dokumentierte und im Alltag von Klinik und Praxis durchaus erfolgreiche Sport- und Bewegungstherapie durchgesetzt. Das gilt vor allem für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus, konkret empfohlen in den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften.

Anders sieht es für die Behandlung seelischer Erkrankungen aus, obgleich sich auch dort einiges regt. Denn obwohl fast jede größere psychiatrische Einrichtung Sport- und Bewegungstherapeuten beschäftigt, spielt die Methode in der diagnose-spezifischen Behandlungsplanung eine eher untergeordnete Rolle. Das Gleiche gilt für die psychiatrischen Lehrbücher und Fachbücher der Aus-, Weiter- und Fortbildung. Doch auch hier tut sich einiges. So gründete bereits 2010 die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) das Referat *Sportpsychiatrie und -psychotherapie*, das interessierte Therapeuten zusammenführte und zu ersten wissenschaftlichen Ergebnissen, zu verbesserter Diagnose, Therapie, Prävention und Rehabilitation führte. Und dies immer mehr in intensiver Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern, Sportmedizinern, Physiotherapeuten u. a. Das Ziel ist neben der inzwischen gut etablierten „Psychoedukation“, also einer Erziehung zur geistigen und seelischen Gesundheit, jetzt auch eine „Physioedukation“, die die körperliche Aktivierung in den Mittelpunkt stellt, auch und nicht zuletzt für die seelische und psychosoziale Stabilisierung.

Was wurde nun bisher erarbeitet und kann konkret genutzt werden? Der vorliegende Sammelband von mehr als zwei Dutzend Psychiatern, Psychologen, Sportmedizinern u. a. gibt eine gute Übersicht über den bisherigen Wissensstand, seine Möglichkeiten, aber auch Grenzen – und dies zum ersten Mal in dieser komprimierten Form in deutscher Sprache. Dabei zeigt sich dann auch, wo sich das fachliche Wissen bereits erfreulich verdichtet (z. B. bei Depressionen und kognitiven (geistigen) Störungen) und wo noch Forschungsbedarf besteht (z. B. bei Essstörungen und Zwangskrankheiten). Auch hier beispielsweise einen fundierten Überblick zu erlangen ist Aufgabe und Ziel dieses Sammelbandes.

Es beginnt mit erkenntnis- und wissenschafts-theoretischen Grundlagen, neurobiologischen und neuro-endokrinologischen Erkenntnissen (z. B. funktionell, molekular, neuro-endokrinologisch u. a.), geht über das Basiswissen der Trainingslehre und Sportmedizin (z. B. Gesundheitsbeurteilung, Belastungsuntersuchungen) und führt schließlich in die konkreten Möglichkeiten und Grenzen psychischer Störungen ein. Dazu gehören Depressionen, Angsterkrankungen, Zwangs- und Essstörungen, die Suchterkrankungen, schizophrenen Psychosen und kognitiven Störungen (von der leichten kognitiven Beeinträchtigung bis zu den demenziellen Syndromen).

Am Schluss ein wichtiges Kapitel, das man eigentlich für nicht so zwingend halten müsste, aber die Realität sieht anders aus: Sport und Bewegung bei seelischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, z. B. ADHS, Adipositas, usw.

Jedes Kapitel hat sein eigenes Literaturverzeichnis. Im Anhang ein hilfreiches Sachverzeichnis und ein Glossar, das die wichtigsten Fachbegriffe erklärt, denn man will ja nicht nur Psychiater, Psychotherapeuten, Allgemein- und Sportmediziner erreichen, sondern auch Patienten, Angehörige, Selbsthilfegruppen und ihre Betreuer. Kurz: ein hilfreiches Werk, der Anfang einer neuen, längst überfälligen therapeutischen Ära und wahrscheinlich bzw. hoffentlich in absehbarer Zeit mit neuen Auflagen versehen, die den wachsenden Wissensstand dokumentieren und konkrete Empfehlungen vermitteln. Denn auf Sport- und Bewegungstherapie wird man in Zukunft bei seelischen Erkrankungen nicht mehr verzichten können (VF).