

Reden reicht nicht

Sport und Bewegung als Psychotherapie?

Unter dem Motto „Reden reicht nicht“ stand im Mai 2016 ein Kongress in Heidelberg, zu dem sich führende Forscher und Praktiker aus Neurobiologie und Psychotherapie trafen. Aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Psychotherapie wurden ausgetauscht – und tatsächlich: Es ist offensichtlich so, dass allein das Reden bei psychischen Störungen und Erkrankungen nicht immer zu einer schnellen Lösung führt. Vielmehr bestehen enge Verknüpfungen zum Körper, die neuen Erkenntnissen zufolge viel enger sind als bisher angenommen.

Körperliche Verletzungen hinterlassen auch emotionale Spuren, und umgekehrt können psychische Traumata auch auf der Körperoberfläche repräsentiert werden. Genau diese Verletzungsregionen können mithilfe der funktionellen Muskeluntersuchung gefunden und einer entsprechenden Behandlung zugeführt werden. Es lohnt sich also, auch bei psychischen Störungen einmal über die körperlich-strukturelle Seite zu untersuchen und zu therapieren, gerade wenn der psychotherapeutische Ansatz allein irgendwie nicht weiter führt.

Sport gegen psychische Erkrankungen?

Aus der sportmedizinischen Forschung ist seit Langem bekannt, dass körperliche Aktivität bei psychischen Störungen hilfreich sein kann. So sind in der Behandlung von Depressionen die Effekte von Ausdauertraining teilweise sogar erfolgreicher als die Behandlung mit Psychopharmaka. Zu den Ursachen gibt es bislang noch widersprüchliche Studien. Es wird aber angenommen, dass der Körper beim Sport vermehrt Dopamin freisetzt, das sogenannte „Glückshormon“. Zu wenig Dopamin ist meist die Ursache für klinische Depressionen. Wesentlich dafür, dass Sport hier zum Erfolg führt, ist natürlich, dass man eine Sportart ausübt, die einem auch Spaß macht. Selbstquälerei, um Muskeln aufzubauen etwa, hilft hier nicht – im Gegenteil: Grundsätzlich kann ein Zuviel



Ein gutes Maß an regelmäßiger Bewegung, bestenfalls an der frischen Luft, trägt zum Wohlbefinden bei und kann bei psychischen Störungen eine erfolgreiche Therapie unterstützen. | Bild: fotolia.com

Die ganzheitliche Sicht der AK erweist sich auch bei der Behandlung psychischer Störungen als sinnvoll.

an Sport auch einen enormen Stressor darstellen. Aus dem Leistungssport kennen wir den Begriff des ‚Übertrainings‘. Ähnlich geht es auch Menschen, die sowieso schon unter enormem Leistungsdruck stehen, wenn diese dann nach einem anstrengenden Tag auch noch versuchen, den Stress in der Mucki-Bude abzubauen. Das kann für manch einen eher zu viel sein und das vegetative Nervensystem derartig überstimulieren, dass irgendwann das „Burnout“ durch körperliche Überlastung forciert wird, insbesondere wenn auch noch Fehlfunktionen des Bewegungsapparates vorliegen. Denn diese verursachen wie-

derum körperlichen Stress im wahren Sinne des Wortes, nämlich erhöhte Spannung.

Es gilt – wie so oft – also das rechte Maß zu finden. Idealerweise spüren Sie selbst, was das für Sie richtige Maß an Bewegung ist, um Ihre Gesundheit zu fördern. Vielen von uns ist leider das gute Körpergefühl und die Selbsteinschätzung abhandengekommen. Allzu viel Zeit verbringen wir heute im Sitzen, ob im Beruf am Computer oder abends auf dem Sofa. Hier kann die funktionelle Muskeluntersuchung sehr aufschlussreich sein, damit Sie das richtige Maß und den individuellen Weg hin zu Ihrer persönlich besten Gesundheit finden.

Dr. med. Michael Scheer
www.doc-scheer.de