

Noël Schötterl-Glausch

Psychische Erkrankungen mit Sport behandeln

Zusammenhänge zwischen der menschlichen
Psyche und sportlichen Aktivitäten

SOCIAL*Plus*

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Noël Schötterl-Glausch

**Psychische Erkrankungen mit
Sport behandeln**

**Zusammenhänge zwischen der
menschlichen Psyche und sportlichen
Aktivitäten**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum:

Copyright © Social Plus 2020

Ein Imprint der GRIN Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: GRIN Publishing GmbH

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	IV
1 Einleitung	1
2 Was ist Sport?	3
2.1 Körperliche Betätigung, Leistung und Regeneration	4
2.2 Motive.....	7
3 Was ist Gesundheit?	13
3.1 Das biomedizinische Modell.....	13
3.2 Das Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky	15
3.3 Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit	19
4 Was ist eine psychische Erkrankung?	24
4.1 Das Vulnerabilität-Stress-Modell.....	27
4.2 Spezifische psychische Erkrankungen.....	30
5 Sport als Ressource für Menschen mit psychischer Erkrankung	42
5.1 Der biologische Aspekt.....	43
5.2 Stress und Sport.....	44
5.3 Psychosoziale Ressourcen in Bezug zum Gesundheits- konzept der ICF und zum Salutogenesemodell	46
5.4 Sport in der Behandlung spezifischer psychischer Erkrankungen	49
6 Die Rolle der Sozialen Arbeit	57
6.1 Zuständigkeit	57
6.2 Methodik.....	59
7 Fazit	63
Literaturverzeichnis	66

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 (nach Baumann, 1998, S. 14).....	9
Abbildung 2 (Weltgesundheitsorganisation, 2005, S. 23).....	22
Abbildung 3 (Trost & Schwarzer, 2013, S. 16).....	24
Abbildung 4 (nach Bäuml & Lambert, 2013, S. 20).....	28
Abbildung 5 (Hammer & Plözl, 2012, S. 22).....	30
Abbildung 6 (Brand, 2010, S. 13).....	42

1 Einleitung

„Ich schwitze, also bin ich.“ (Bette, 1999, S. 164) Mit dieser Aussage beschreibt Bette eindrucksvoll, wie viel tiefer die Wirkungen sportlicher Aktivität gehen, als man zunächst annehmen könnte. Dabei ist nicht die physiologische Reaktion des Schwitzens gemeint, die den meisten Menschen dann doch bekannt sein sollte: Vielmehr will Bette unterstreichen, wie Sport sich bis in die Persönlichkeit eines Menschen streckt, auch sein Fühlen und sein Denken verändern und bestimmen kann.

Sport ist alt. Die Olympischen Spiele wurden schon Jahrhunderte vor Christi Geburt ausgetragen (vgl. Behringer, 2012, S. 29). Aufgrund dessen, dass sportliche Betätigung schon seit jeher Teil des menschlichen Lebens zu sein scheint, ist Sport fundiert untersucht und in alle Richtungen hin studiert: Allgemeine Grundlagen, Regelwerke und Abläufe einzelner Disziplinen, Trainingslehren und die Geschichte des Sports sind auf keinen Fall erst Forschungsinhalte der Neuzeit. Jedoch scheint die Sportpsychologie eine noch recht moderne Lehre zu sein; wurde sie so wortwörtlich das erste Mal um das Jahr 1900 benannt (vgl. Nitsch, 2000). Inhalte dieser Fachrichtung ist die „Forschung, Lehre und Anwendung [...] der psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Bedingungen, Abläufe und Wirkungen sportbezogener Aktivität“ (ebd.). Dies betrifft sowohl die passiven psychologischen Aspekte während des Sports, als auch Themen der Psyche, die aktiv durch Sport beeinflusst werden können. Ja, Sport kann bewusst genutzt werden, um Erleben und Verhalten von Individuen zu verändern – dies sollte doch besonders bei Menschen, die in diesem Bereich (große) Schwierigkeiten haben, eine herausragende Bedeutung haben!?

Innerhalb dieser Bachelorarbeit möchte ich die Zusammenhänge von Sport und psychischen Erkrankungen untersuchen. Ich möchte fundiert darlegen, wie sich sportliche Betätigung auf die Psyche auswirkt und wie sich dies auch Menschen mit psychischen Erkrankungen zunutze machen können. Da ich nun schon einige Zeit mit psychisch Erkrankten arbeite, interessiert mich, inwiefern hier eine Möglichkeit in der Behandlung vorliegt. Ziel dieser Arbeit ist es, konkrete Wirkungsweisen von Sport auf die Psyche herausarbeiten und diese mit psychischen Erkrankungen in Verbindung zu setzen. Dabei werde ich selbstverständlich bereits veröffentlichte Studien miteinbeziehen, die diese Verknüpfung bereits untersucht haben. Zuletzt möchte ich mich damit beschäftigen, wie sich Sport in der Sozialen Arbeit mit Menschen mit psychischer Erkrankung konkret nutzen lässt.