

Reinhard Fuchs · Wolfgang Schlicht (Hrsg.)

# Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität

SPORTPSYCHOLOGIE



HOGREFE



## Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität

**Sportpsychologie**  
Band 6

Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität

herausgegeben von Prof. Dr. Reinhard Fuchs  
und Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

---

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Bernd Strauß, Prof. Dr. Wolfgang Schlicht,  
Prof. Dr. Jörn Munzert, Prof. Dr. Reinhard Fuchs

# Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität

herausgegeben von  
Reinhard Fuchs und Wolfgang Schlicht

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO  
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

*Prof. Dr. Reinhard Fuchs*, geb. 1955. 1977–1982 Studium der Psychologie in Zürich und Berlin. 1990 Promotion. 1996 Habilitation. 1996–2002 Professor an der HTWK Leipzig. Seit 2002 Professor für Sportpsychologie an der Universität Freiburg. Forschungsschwerpunkte: Motivationale und volitionale Steuerung des habituellen Sport- und Bewegungsverhaltens, Sport und Depression, körperliche Aktivität als Strategie der Stressregulation, theoriegeleitete Interventionen zur Sport- und Gesundheitsförderung.

*Prof. Dr. Wolfgang Schlicht*, geb. 1952. 1973–1979 Studium der Sportwissenschaft und der Politikwissenschaft in Gießen. 1987 Promotion. 1991 Habilitation. 1993 Professor für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen. Seit 2001 Direktor des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart. Forschungsschwerpunkte: Sport und Bewegung in der Prävention und Rehabilitation, Gesundheitsverhalten, wissenschaftliche Fundierung von Interventionsmaßnahmen.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto  
Cambridge, MA · Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen · Weitere Titel zum Thema · Ergänzende Materialien

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München  
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2360-9

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

# Vorwort

Im vorliegenden Band ist der aktuelle Stand der internationalen Forschung zum Thema „Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität“ zusammengetragen und kritisch gewürdigt. Ein vergleichbares deutschsprachiges Werk zum Einfluss der sportlichen Aktivität auf die psychische Gesundheit fehlte bislang. Zwar wurde dieses Thema in verschiedenen Monographien und Sammelbänden der jüngeren Zeit behandelt, allerdings oft nur überblicksartig oder am Rande als Ergänzung zu den verschiedenen Aspekten der körperlichen Gesundheit, aber nicht mit der diesem Gegenstand eigentlich gebührenden Durchdringungstiefe. Auf dem englischsprachigen Büchermarkt gibt es aktuelle Werke zu „Exercise and Mental Health“ (z.B. von Faulkner und Taylor), aber auch dort werden zumeist die körperliche und seelische Gesundheit gleichzeitig betrachtet. Der vorliegende Sammelband schließt also mit seiner fokussierten Ausrichtung auf die seelische Gesundheit eine Lücke.

Die Herausgeber dieses Bandes danken den Autoren der einzelnen Beiträge für ihre geduldige Mitarbeit. Alle Manuskripte wurden einem mehrstufigen Begutachtungs- und anschließenden Überarbeitungsprozess unterzogen. Die Arbeit hat sich gelohnt und das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Ein großes Dankeschön sagen wir an dieser Stelle auch cand. Sportwiss. Jana Müller, die das Werk redaktionell betreut hat und mit ihrem präzisen inhaltlichen Verständnis und ihrer großen Sorgfalt ganz wesentlich zum Gelingen beigetragen hat.

Freiburg und Stuttgart, im Frühjahr 2012

Reinhard Fuchs und Wolfgang Schlicht





# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität: Zum Stand der Forschung ..... | 1   |
| <i>Reinhard Fuchs &amp; Wolfgang Schlicht</i>                                |     |
| Sportliche Aktivität und affektive Reaktionen .....                          | 12  |
| <i>Wolfgang Schlicht &amp; Annelie Reicherz</i>                              |     |
| Körperlich-sportliche Aktivität und gesundheitsbezogene Lebensqualität ..... | 34  |
| <i>Oliver Höner &amp; Yolanda Demetriou</i>                                  |     |
| Sportaktivität und soziales Wohlbefinden .....                               | 56  |
| <i>Gorden Sudeck &amp; Julia Schmid</i>                                      |     |
| Sportliche Aktivität und psychosomatische Beschwerden .....                  | 78  |
| <i>Iris Pahmeier</i>   |     |
| Sportliche Aktivität und Stressregulation .....                              | 100 |
| <i>Reinhard Fuchs &amp; Sandra Klaperski</i>                                 |     |
| Sportliche Aktivität und physiologische Stressreaktivität .....              | 122 |
| <i>Markus Gerber</i>   |     |
| Sportliche Aktivität und Selbstkonzept .....                                 | 142 |
| <i>Frank Hänsel</i>  |     |
| Sportliche Aktivität und Depression .....                                    | 164 |
| <i>Martin Hautzinger &amp; Sebastian Wolf</i>                                |     |
| Sportliche Aktivität und Angst .....   | 186 |
| <i>Andreas Schwerdtfeger</i>   |     |
| Sportliche Aktivität und Schizophrenie .....                                 | 208 |
| <i>Ralf Brand &amp; Daniela Kahlert</i>                                      |     |
| Sportliche Aktivität und Essstörungen .....                                  | 229 |
| <i>Almut Zeeck &amp; Sabine Schlegel</i>                                     |     |
| Sportliche Aktivität und ADHS .....  | 251 |
| <i>Harald Seelig</i>   |     |

---

|  |     |
|--|-----|
| Sportliche Aktivität, Aggression und Gewalt .....            | 272 |
| <i>Jens Kleinert &amp; Chloé Kleinknecht</i>                 |     |
| Physische Aktivität und kognitive Leistungsfähigkeit .....   | 294 |
| <i>Dorothee Alfermann &amp; Katja Linde</i>                  |     |
| Körperlich-sportliche Aktivität und gelingendes Altern ..... | 315 |
| <i>Nadja Schott &amp; Wolfgang Schlicht</i>                  |     |
| Die Autorinnen und Autoren des Bandes .....                  | 337 |

# Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität: Zum Stand der Forschung

*Reinhard Fuchs & Wolfgang Schlicht*

Denken Menschen an Gesundheit, dann haben sie meist körperliche Zustände und Prozesse im Blick, die sie zu gegebener Zeit veranlassen (könnten), ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vor allem von chronischen Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes mellitus fühlen sich viele in der Unversehrtheit ihres körperlichen Zustands bedroht. Sie befürchten invasive medizinische Diagnostiken und aggressive Therapien, Defektheilungen mit Behinderungen und vorzeitigen Tod.

Erkrankungen der Psyche, des seelischen Zustands, sind zwar in der Bevölkerung weit verbreitet, werden in den letzten Jahren vor allem im beruflichen Setting auffällig und sind dennoch deutlich weniger im Bewusstsein des Einzelnen als bedrohlich präsent als somatische Erkrankungen. Zu Unrecht, wenn man etwa bedenkt, dass 11% der erwachsenen männlichen und 23% der erwachsenen weiblichen Bevölkerung im Verlaufe des Lebens (Lebenszeitprävalenz) eine behandlungsbedürftige depressive Erkrankung erleiden (Hautzinger & Wolf, 2012). Zu Unrecht auch, wenn man die Zunahme an psychischen Erkrankungen betrachtet, die etwa von der Deutschen Rentenversicherung berichtet wird. So ist der Anteil der frühzeitigen Berentungen aufgrund psychischer Erkrankungen von 26.8% im Jahr 2001 auf 37.7% im Jahr 2009 gestiegen. Mit 32.1% bei den Männern und 43.9% bei den Frauen stellten die psychischen Erkrankungen damit im Jahr 2009 die häufigste Diagnosegruppe dar, die zu verminderter Erwerbsfähigkeit und frühzeitiger Berentung führte (Dannenberg, Hofmann, Kaldybajewa & Kruse, 2010).

Die psychische Unversehrtheit ist also ebenso bedroht wie die somatische und damit auch hier die Frage berechtigt, was man tun kann, um der Erkrankung zuvorzukommen (Prävention), die Heilung zu unterstützen (Therapie und Rehabilitation), ein Rezidiv zu verhindern und unerwünschte psychosoziale Folgen zu minimieren (Rehabilitation). Der körperlich-sportlichen Aktivität wird hier – wie auch bei der somatischen Gesundheit – Bedeutung beigemessen. Sport und Bewegung, will man populären Hochglanzmagazinen Glauben schenken, ist nahezu für alles Unheil, das uns heimsuchen könnte, ein wirksames Gegenmittel. Dieses Attest wird gespeist von Kasuistik und unzähligen Anekdoten, von Glaubensbekenntnissen und Hoffnungen. Gilt die behauptete protektive und heilende Wirkung unter allen Umständen und für alle Facetten der seelischen Gesundheit oder nur bei bestimmten psychischen Störungen unter bestimmten Randbedingungen?

Zu fragen ist also nach der empirischen Evidenz für die behaupteten präventiven und therapeutischen Effekte der körperlichen bzw. sportlichen Aktivität auf die seeli-

sche Gesundheit. Was kann als gesichert gelten, wo stehen Zuschreibungen noch auf tönernen Füßen? Wissenschaft argumentiert auf der Basis von Fakten, die in methodisch exakten Studien erhoben wurden und die unabhängig von der Person eines Forschers<sup>1</sup> und dem Ort der Erhebung auch an anderer Stelle repliziert wurden.

In diesem Band wird für den deutschen Sprachraum die aktuelle wissenschaftliche Evidenz zur Wirkung von körperlich-sportlicher Aktivität auf die seelische Gesundheit zusammengetragen. Seelische Gesundheit, körperliche bzw. sportliche Aktivität und auch Evidenz sind Termini, die zunächst der weiteren Klärung bedürfen.

## 1 Seelische Gesundheit

In einem biopsychosozialen Gesundheitsmodell stellt die seelische neben der körperlichen und der sozialen Gesundheit eine der drei Hauptdimensionen der Gesundheit dar. Was die seelische Gesundheit im Kern ausmacht, darüber existieren allerdings in der Literatur recht unterschiedliche Vorstellungen (Freud, 1910; Rogers, 1959; Antonovsky, 1987; Becker, 1995; Grawe, 1998). Von der WHO (2005, S. VIII) wurde seelische Gesundheit (mental health) als Quelle des individuellen Wohlbefindens und des effektiven Funktionierens einer Gesellschaft ausgemacht und als „... a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community“ definiert. Die WHO nimmt damit eine salutogenetische Perspektive ein, die seelische Gesundheit nicht als Gegenpol eines pathologischen Zustands (seelische Erkrankung) deklariert, sondern als eine Bedingung der Möglichkeit einer Person, die eigenen und von ihr gesellschaftlich erwarteten Lebensziele zu verwirklichen.

Seelische Gesundheit wird gerne mit einer Gleichgewichts-Metaphorik umschrieben. So sieht beispielsweise Grawe (1998) die seelische Gesundheit als Ergebnis einer labilen Balance zwischen den Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten der Person einerseits und den Möglichkeiten ihrer Befriedigung unter den gegebenen sozialen, materiellen und strukturellen Bedingungen andererseits. Wir stehen täglich vor Anforderungen aus der Umwelt, wir gestalten sie selbst und meistern sie in aller Regel auch. Gelingt uns das nicht, scheitern wir wiederholt, bleiben unsere grundlegenden Bedürfnisse nach sozialer Nähe, Selbstwertschätzung und Kontrolle unbefriedigt, dann beeinträchtigt das unser subjektives Wohlbefinden. Für Grawe (1998) ist das Wohlbefinden so etwas wie ein Bruttokriterium der seelischen Gesundheit.

Das entstandene Ungleichgewicht mag vorübergehend sein, bei wiederholtem Scheitern der Person-Umwelt-Balance kann es sich dauerhaft in Richtung einer seelischen Erkrankung verschieben. Als Kriterien der seelischen Gesundheit und – sind sie dauerhaft und stark beeinträchtigt – auch als „Warnsignale“ für seelische Erkrankungen können die Lebenszufriedenheit, das psychische und soziale Wohlbefinden

---

<sup>1</sup> In diesem Beitrag – wie auch im gesamten Band – wird das generische Maskulinum verwendet.

sowie das Selbstwertgefühl gelten. Chronisches Stresserleben ist ein Anzeichen, dass das Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen bedroht ist, dass das Fundament wackelt, auf dem eine Person steht und „mit sich und der Welt eins ist“ (Grawe, 1998, S. 421). Daraus können sich ernsthafte seelische Störungen entwickeln, vor allem psychosomatische Erkrankungen, Essstörungen, Angst und Depression.

Auch seelische Ungleichgewichte sind – allerdings weit weniger in der Inzidenz als dies gemeinhin angenommen wird – altersassoziiert. Das ADHS-Syndrom ist vor allem in der Kindheit und Jugend auffällig, demenzielle Erkrankungen erfassen insbesondere das höhere und höchste (vierte) Lebensalter und beeinträchtigen die gewohnte „Funktionstüchtigkeit“ der Betroffenen. Gelingend Altern, frei von behindernden Erkrankungen, im vollen Bewusstsein seiner Selbst und der Umgebung, selbstständig im Alltag lebend und eingebunden sein in soziale Beziehungen, ist Ziel und Wunsch der meisten Menschen.

Wir haben in diesem Band die Autorinnen und Autoren gebeten zu referieren, inwieweit körperlich-sportliche Aktivität dazu beitragen kann, bestimmte Facetten der seelischen Gesundheit zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Die in diesem Band berücksichtigten Aspekte der seelischen Gesundheit sind notwendigerweise nur eine Auswahl, andere Facetten des psychischen Wohlergehens, wie z.B. die Demenz, die Suchterkrankungen oder der Schlaf hätten hier auch einbezogen werden können. So bleibt es zukünftigen Veröffentlichungen (Lehrbüchern) vorbehalten, hier eine noch detailgenauere Systematik und Vollständigkeit zu erzielen.

## 2 Körperliche bzw. sportliche Aktivität

Der in diesem Band verwendete Begriff der „sportlichen Aktivität“ bedarf der Abgrenzung insbesondere gegenüber den verwandten Konstrukten „körperliche Aktivität“ und „Sport“. *Körperliche Aktivität* (physical activity) ist der am weitesten gefasste Begriff. Sie bezeichnet alle Bewegungen, die durch den Einsatz größerer Muskelgruppen eine substantielle Erhöhung des Energieverbrauchs provozieren (USDHHS, 1996, S. 16). So verstandene körperliche Aktivität umschließt neben allen sportlichen Tätigkeiten (z.B. Fußball, Schwimmen, Klettern) auch ein weites Spektrum beruflicher, freizeitlicher und routinemäßiger Alltagsaktivitäten, wie z.B. Gartenarbeit, Treppensteigen oder Autowaschen. Im Unterschied dazu bezieht sich der enger gefasste Begriff des *Sports* auf körperliche Aktivitäten, die vor allem durch drei Merkmale charakterisiert sind: Sie finden in standardisierten Räumen statt (Hallen, Sportplätzen, vermessenen Laufstrecken, usw.), sie sind eingebunden in ein Regelwerk (z.B. Tennisregeln) und dienen dem Erreichen eines Sieges oder dem Erlangen eines Rekords (Wettkampf). Die hier vorgenommene Charakterisierung des Sports ist eher traditionell und gilt im Wesentlichen so auch heute noch in den angelsächsischen Ländern, wenn dort von „sport“ oder „sports“ gesprochen wird (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle, 2000, S. 8). Im deutschsprachigen Raum wird dagegen