

## Rezension

**Thimme, T. / Chermette, C. / Deimel, H. (2023): Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen in der Lebensspanne. Academia; ISBN: 978-3-98572-057-6 (Print), 69,00 €**

In diesem Sammelband mit 13 Beiträgen finden die LeserInnen sowohl allgemein Wissenswertes zum aktuellen Stand der Bewegungstherapie als eigenständiges Therapieverfahren, ergänzt durch konkret Anwendbares für die therapeutische Praxis für die gesamte Lebensspanne vom Kinder- und Jugendalter bis hin zum Seniorenalter.

Der einleitende Artikel geht auf die Entwicklungen und die Perspektiven der Bewegungstherapie ein und befasst sich insbesondere mit den Fragen: Wie wird das Verfahren von den VertreterInnen definiert? Was sind die Grundannahmen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankheiten und ihrer Behandlung? Was sind die Kriterien für eine Indikation? Existieren Wirklichkeitsnachweise für ein breites Spektrum von Diagnosen? Wird das Verfahren in Aus-, Fort- und Weiterbildung gelehrt?

In den folgenden Kapiteln werden in Theorie und Praxis verschiedenste Themen aus dem Wirkungsfeld der Bewegungstherapie angesprochen:

- Therapeutische Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen, die von **Übergewicht und Adipositas** betroffen sind.
- Bewegungsorientierte Angebote als Ergänzung zu gruppentherapeutischen Gesprächen im Rahmen einer

»Systemischen Bewegungstherapie mit psychisch erkrankten **Kindern, Jugendlichen und ihren Familien** im Kontext stationärer Kinder- und Jugendpsychiatrie«. Es geht um die Bewältigung relevanter Themen der Familie und gleichzeitig um die Aktivierung und Stärkung von familiären und individuellen Ressourcen und Kompetenzen.

- Die Wirksamkeit von Bewegungstherapie und sportlichem Training bei **antidepressiv betroffenen Jugendlichen**.
- Die Effektivität des bewegungstherapeutischen Gruppentherapiemanuals »Aufbau eines gesunden Bewegungsverhaltens« als störungsspezifische Behandlung von **Esstörungen**.
- Die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Aufmerksamkeitsfokussierung, der Emotionsregulation oder die Förderung von psychischer Flexibilität und Selbstakzeptanz durch das **»Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm«** nach Jon Kabat-Zinn.
- Das Gruppenprogramm **»ImPuls«**, als potenzielle sport-/bewegungstherapeutische Maßnahme zur ambulanten Versorgung von Menschen mit psychischen Krankheiten.
- Therapeutische körperliche Aktivität als geeignetes Praxiskonzept zur Tabakentwöhnung im Rahmen der medizinischen Rehabilitation von



Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen.

- Die Praxis der Körpertherapie, die auf der Grundlage der »Dialektisch Behavioralen Therapie« (nach Linehan) in Freiburg entwickelt wurde, als eine Möglichkeit der Anspannungs- und Emotionsregulation für PatientInnen mit einer **Borderline-Persönlichkeitsstörung**.
- Die persönliche Bedeutung und die mit den Bewegungsaktivitäten zu bearbeitenden Themen sowie die unterschiedlichen Funktionen, die Bewegung, Spiel und Sport in der **forensischen Behandlung** erfüllen können.
- Die Wahrnehmung der hilfreichen Wirkfaktoren in der Bewegungs- und

### Sporttherapie von **drogenabhängigen Menschen**.

- Die Verbesserung der psychischen und verhaltensbezogenen Symptome, insbesondere Aggression, Agitation und Schlafstörungen sowie Anhebung der Stimmung, Motivation und Aktivitätsgrad im Rahmen einer Bewegungstherapie in Gruppen bei **Menschen mit Demenz**.
- Wertvolle praxisbezogene Informationen zur Aufrechterhaltung der Selbstfürsorge und der Stabilisierung

### der eigenen psychophysischen Gesundheit für **pfliegende Angehörige**.

Dieses umfangreiche Buch bietet mit seinen breitgefächerten Artikeln einen fundierten Einblick in die Möglichkeiten zur Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen in der Lebensspanne. Es zeichnet sich durch die Darstellung von zahlreichen Studien zur jeweiligen Thematik aus, stellt die entsprechenden Störungsbilder kompetent dar und bietet in jedem Artikel

für die LeserInnen konkrete Beispiele der bewegungstherapeutischen Arbeit mit PatientInnen. Die Beiträge verbinden also Wissenswertes und Neues aus Praxis und Forschung und geben wertvolle Impulse, Anregungen und Empfehlungen für die Arbeit mit verschiedenen Diagnosegruppen in unterschiedlichen Behandlungssettings.

*Richard Hammer*

DOI 10.2378/mot2024.art28d

## Schäfer, K.-H. (2021): **Entspannungstraining. Entspannungsverfahren für Ausbildung und Praxis. Ernst Reinhardt; ISBN: 978-3-497-03060-6 (Print), 26,90 €**

Mit dem vorliegenden praxisorientierten Buch von Karl-Heinz Schäfer übergibt er den PraktikerInnen schnell und leicht umzusetzende Ideen für Entspannungsverfahren. Er führt an, dass wenn im Alltag natürliche Wege zur Entspannung oftmals nicht mehr ausreichen und typische Fehlstrategien wie Ablenkung durch starke Reize (Computerspiele, Musik), Betäubung (Alkohol, Medikamente) oder Erschöpfung (durch exzessiven Sport) lediglich kurzfristig Abhilfe schaffen würden, Entspannungsverfahren wirksam werden und zu gesunder Erholung führen können. Die Entspannung versteht er dabei als Fähigkeit, die eben unter den gegebenen gesellschaftlichen Zuständen (wieder) erlernt und geübt werden muss. Neben der Entspannung sollte jedoch auch die Anleitung erlernt werden und genau dies ist das Ziel des Buches: Fachpersonen sollen sich die notwendige fachliche Kompetenz aneignen. Dafür wird diese im Buch auf wissenschaftlichem Niveau mit dem Fokus auf der Praxis aufbereitet und enthält etliche Hinweise für die Gestaltung und Durchführung von Entspannungstrainings. Trotz der

vielen Gestaltungshinweise betont der Autor, wie relevant die persönliche Anpassung und Umsetzung der Verfahren ist, denn nur dann kann auf aktuelle Besonderheiten der Situation oder den individuellen Übungsfortschritt des Klientels eingegangen werden. Wichtig ist Schäfer auch die Grenze zwischen Entspannungsverfahren und Meditation bzw. Therapie sowie die Dringlichkeit der Ziel(er)klärung und Abgrenzung voneinander, damit Erwartungen realistisch(er) sind und Entspannung als grundlegender Teil von Gesundheit verstanden werden kann.

Nach dieser ausführlichen Einleitung finden sich zunächst grundlegende Gedanken und Allgemeines zur Thematik vor (Kap. 1), indem zunächst die Ziele (Was kann durch Entspannungstrainings erreicht werden?) erörtert werden sowie (fremdbeobachtbare und/oder spürbare) Merkmale des Entspannungszustandes und Hinweise zur Sprachform gegeben werden. Auch der Gesamt Ablauf einer praktischen Durchführung wird inkl. eines möglichen Umgangs mit Störungen (beim eigenen Üben/beim Anleiten) leicht



verständlich dargestellt und schließt mit drei Beispielen von Protokollbögen aus der langjährigen praktischen Erfahrung des Autors ab.

Das zweite Kapitel ist der umfangreiche Kern des Buches und beschreibt in sechs Unterkapiteln einen Einblick in das Spektrum der Entspannungsverfahren von Atementspannung über meditative Ansätze bis hin zu klassischen Verfahren: