

Das Vermissen von Sport in Zeiten von Corona: In der Zeit des Coronabedingten „Shutdowns“ haben sportlich aktive Menschen erlebt, welche Bedeutung Körper und Sport für das individuelle Wohlbefinden hat. Mit der vielfach erzwungenen Reduzierung gewohnter und zumeist geliebter sportlicher Betätigungen hat sich rasch ein Gefühl des „Vermissens“ eingestellt. Vermissen ist das Sehnen nach einem verlorenen Dagewesenen und verstärkt und präzisiert dessen emotionale Bedeutung: Das Vermissen körperlicher Aktivität während des Coronabedingten „Shut-Downs“ konnte sich in einem regelrechten körperlichen Unwohlsein und körperlicher sowie innerer Unruhe manifestieren (insbesondere bei Ausdauerportlern), es konnte sich



Karsten Wolf

in einem Vermissen der sozialen Kontakte ausdrücken (besonders bei Vereinssportlern) und konnte sich schließlich direkt und indirekt in einem seelischen Unwohlsein manifestieren (bis hin zu regelrechten depressiven Verstimmungen). Gleichzeitig entdeckten viele Menschen das Joggen, Walken und Wandern in Parks und Grünflächen neu (dabei auch vormalig sportlich inaktive Menschen) und auch das Radfahren schien noch populärer zu werden. Am ersten Wochenende nach Erlaubnis zum Outdoor-Sport sah man auf den Landstraßen von NRW teils größere Gruppen von Radfahrern, die innerhalb ihrer Gruppen besonders glückselig wirkten.

Menschen aus städtischen Gebieten wagten sich außerhalb der Städte in die Natur und konnten Naturerlebnisse erleben, denen sie sich lange nicht mehr gewahr waren. Der Mensch (die Spezies Homo Sapiens) wurde sich seiner Natur bewusst. (Karsten Wolf)

Heilende Wirkung von Sport: Die wissenschaftliche Studienlage zeigt, dass unter hinreichendem körperlichen Training das Sterberisiko um bis zu 50 Prozent absinkt, dass das Diabetesrisiko um bis zu 30 Prozent, das Demenzrisiko um bis zu 88 Prozent und das Krebsrisiko um bis zu 42 Prozent sinkt, und dass das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen um bis zu 60 Prozent vermindert wird. Darüber hinaus hat ein Mensch, der



Oliver Heine

hinreichend körperlich trainiert, ein bis zu viermal geringeres Risiko an einer Depression zu erkranken, sowie zeigt hinreichendes körperliches Training einen antidepressiven Effekt analog zu Medikamenten und Psychotherapie. Die Effektivität von körperlichem Training wiederum hängt wesentlich von der individuellen Ausgestaltung von Art und Umfang des Trainings ab, sowie hat die Professionalität eines Sporttrainers und Sporttherapeuten wesentlichen Einfluss auf die Wirksamkeit des Trainings.

Der Sporttherapeut und der



Miteinandersein in der Natur und in Bewegung sein: das beste Rezept für eine gute Gesundheit

Fotos: dpa

# Die heilende Wirkung von Sport und Natur

In der Bewegung und im Miteinandersein wird die Gesundheit am stärksten gefördert

VON KARSTEN WOLF, OLIVER HEINE, HELGE KNIGGE

## LITERATUR

**Privatdozent Dr. Karsten Wolf** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Spezialklinik Schloss Gracht, einer privaten Akutklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Erftstadt. Er forscht zu Gefühlen, Bindung und Präsenz.

Oliver Heine ist promovierter Diplom-Sport-Wissenschaftler und Leistungsdiagnostiker am Olympiastützpunkt Rheinland.

Helge Knigge ist Diplom-Sport-Wissenschaftler und Dozent an der

Sporthochschule Köln am Institut für Bewegung und Neurowissenschaft.

**Literatur-Tipps** zum Thema: Valentin Markser: Sport und Bewegungstherapie bei Seelischen Erkrankungen. Schattauer 2015.

Valentin Markser: Seelische Gesundheit im Leistungssport: Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie. Schattauer 2019.

Hans Ulrich Gumbrecht: Lob des Sports. Suhrkamp 2016

Bewegungstherapeut sind inzwischen eine Zunft von Sportmissionaren, die immer wieder versuchen ein optimales Training für ihre Patienten zu gestalten. Wir wissen heute, dass nicht jeder Belastungsreiz zu jeder Zeit die optimalen Anpassungseffekte bei jedem Patienten bewirkt. Die Sportwissenschaft, ein Konglomerat aus Physiologie, Biomechanik und Trainingslehre, entschlüsselt immer mehr die sehr komplexen Zusammenhänge bis zur molekularen Anpassung auf zellulärer Ebene. Daraus lassen sich sehr wertvolle Hinweise für das Training ableiten. Bestimmte Signale werden aktiviert und regeln sich gegenseitig nach einem ausgeklügelten Plan. Diesen Plan gilt es in

die Praxis zu transferieren und die optimale Relation von Belastungsreizen und Erholung zu finden. Genau dies obliegt dem guten Sporttherapeuten und dem Trainer. Der hohe Grad der Individualisierung in diesem Kontext gewährt auch denjenigen unter uns Zugang zum Sport, die bisher nicht aktiv waren. Damit entfällt auch eine Altersbeschränkung nach oben und die sogenannten Risikogruppen dürfen und sollen nach medizinischer Freigabe und Ermittlung der individuellen Belastbarkeit die heilenden Effekte auch erfahren.

Nach dem Training kommt es zu einer positiven Verstärkung der Wirkmechanismen durch das Gefühl, dass den Körper mit

dem Geist verbindet und ihn spüren lässt, wie präsent der Trainingsreiz noch ist und wie er wirkt. (Oliver Heine)

Heilende Wirkung von Natur: Bereits vor dem Corona-Shutdown hat das wissenschaftliche Interesse an der Wirkung der Natur auf das System „Mensch“, also die Einheit von Körper, Geist und Seele, erheblich an Dynamik gewonnen. Auf der Basis erhöhter Alltagsbelastungen im digitalen Zeitalter, dem steigenden Termindruck, der Erwartung einer stetigen Erreichbarkeit sowie einer zunehmend virtuellen Lebensrealität, belegen wissenschaftliche Studien ein bedeutendes kompensatorisches Effektspektrum mittels Naturkontakt auf die Gesundheit des Men-

schens. So gewinnt der regelmäßige Naturaufenthalt unter direktem Kontakt mit belebter und unbelebter Natur eine immer größer werdende Bedeutung in präventiven und therapeutischen Konzepten für diverse Erkrankungen und Personenkreise.

Grüne Landschaften, freier Himmel, variabler Blick sowie Geruchswahrnehmungen von Wiesen und Wäldern, von Auen und Wasserläufen und anderen Merkmalen naturnaher Räume sind bei erhöhtem Stresserleben, psychosozialen Druckspitzen sowie depressiven Episoden hocheffektive Maßnahmen gegenregulatoriver Wirkung.

Ohne die vom Menschen geprägte Umwelt mit ihren kultu-

rellen Produkten und Gegenständen, aus welchen sich unterbewusst Anforderungen und Wertmaßstäbe ableiten, entfalten sich in Naturnähe Ruhe, Entspannung und eine angenehm anstrengungslose Aufmerksamkeit ohne Bewertung. Dieser kontemplativen Wirkung, welche Analogien zur Meditation aufweist, kann sich der Homo sapiens aufgrund seiner evolutionären Einbindung in den Naturraum nicht entziehen. Wie japanischen Wissenschaftler des Shinrin Yoku, des sogenannten Waldbadens, zeigen konnten, sind diese stressregulativen Effekte bereits nach wenigen Minuten nachweisbar.



Helge Knigge

Fotos: privat

Das Wirkspektrum des Naturaufenthaltes setzt interessanterweise nicht nur auf verschiedenen Ebenen an, sondern vermittelt seine Effekte auch differenziert in verschiedene regulative Systeme des menschlichen Organismus. Von höchster gesundheitlicher Relevanz sind biochemische Effekte im Gehirn sowie immunologisch und hormonelle Wirkungen auf die Stressregulation und -verarbeitung. (Helge Knigge)

Sowohl im Sport als auch in Naturnahen Erlebnissen findet sich das Phänomen der „Präsenz“ wieder

Heilende Wirkung des präsenten Miteinanders: Sowohl im Sport als auch in Naturnahen Erlebnissen findet sich das vom Stanford-Professor Hans Ulrich Gumbrecht historisch begründete und wissenschaftlich präzierte Phänomen der „Präsenz“ wieder. Präsenzerleben meint hierbei ein Erleben von besonderer Unmittelbarkeit, Körperlichkeit und Nicht-Rationalität, wie wir es im Sport im sogenannten Flow-Erleben finden. Heilende Wirkung erzielt Präsenz hierbei insbesondere im gesunden menschlichen Miteinander, also einem Miteinander, das neben rationaler Kommunikation insbesondere von einer „Nicht-von-Ratio-geprägten-Verbundenheit“ in Körperlichkeit, Unmittelbarkeit und Emotionen geprägt ist.

In modernen psychiatrisch-psychotherapeutischen Kliniken wird diesen Aspekten in Form von professioneller und individualisierter Sport- Körper- und Naturtherapie bereits Rechnung getragen. (Karsten Wolf)

Der gesunde Homo Sapiens (alle Autoren): Die umfangreiche Studienlage könnte vereinfacht in folgendem Credo zusammengefasst werden: Für die Gesunderhaltung der Spezies Homo sapiens ist eine artgerechte Haltung in dem durch die Evolution zugewiesenen arteigenen Biotop im Wechsel von längeren Ruhe-, sowie kürzeren Aktivitätsphasen von größter Bedeutung – und: der Verbundenheit in einer emotional und körperlich schützenden Gruppe sich das Überleben.

Also: Mensch geh raus und beweg Dich gemeinsam mit Deinen Artgenossen in der Natur (unter Einhaltung der jeweiligen Corona-Regeln)!



Auch Jogging ist ein gutes Mittel, fit und gesund zu bleiben. Am schönsten ist es natürlich am Strand.