

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Theoretische Grundlagen	3
2.1 Das Krankheitsbild der Depression.....	3
2.1.1 Diagnostik und Beschreibung.....	3
2.1.2 Epidemiologie und Risikofaktoren	6
2.1.3 Ätiologie der Depressionen	8
2.1.3.1 <i>Psychologisch-soziale Erklärungsansätze</i>	9
2.1.3.2 <i>Physiologische Korrelate der Depression</i>	15
2.1.3.3 <i>Integrative Modelle</i>	22
2.1.4 Verlauf und Therapie der Depression.....	24
2.1.5 Soziale und wirtschaftliche Folgen der Depression	25
2.2 Bewegungstherapie	27
2.2.1 Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen	28
2.2.1.1 <i>Aktuelle Situation und Diskussion</i>	29
2.2.1.2 <i>Definition und Beschreibung des Gegenstandes für diese Arbeit</i>	33
2.2.2 Bewegungstherapie bei Depressionen	34
2.2.2.1 <i>Befunde zur Wirksamkeit von Bewegungstherapie</i>	34
2.2.2.2 <i>Erklärungsansätze für die psychischen Effekte von Bewegung</i>	41
2.2.2.3 <i>Rahmenbedingungen und inhaltliche Gestaltung</i>	48
2.3 Die Pilatesmethode	49
2.3.1 Begründer und Entstehungsgeschichte.....	50
2.3.2 Pilates heute.....	51
2.3.2.1 <i>Die Pilates Bodymotion® -Methode</i>	52
2.3.3 Pilates als bewegungstherapeutische Methode	54
2.4 Theorien, Modelle und Konzepte zu Bewegungstherapien.....	56
2.4.1 Das Salutogenesemodell.....	56
2.4.2 Das Embodiment.....	58
2.4.2.1 <i>Grundlagen des Embodiment</i>	60
2.4.2.2 <i>Embodiment in der Praxis</i>	63
3. Fragestellungen und Hypothesen.....	67
4. Untersuchungsorganisation und -ablauf	73
4.1 Das Untersuchungssetting	73
4.1.1 Die Klinik	73
4.1.2 Die Station und ihre Patienten	73
4.1.3 Das Therapieangebot der Station 24	75
4.2 Der Untersuchungsablauf	76

4.2.1 Das Untersuchungsdesign	76
4.2.2 Detaillierter Ablauf / Patientenpfad	77
4.3 Ablauf, Methodik und Inhalte der bewegungstherapeutischen Interventionen	80
4.3.1 Pilates.....	80
4.3.1.1 <i>Der Stundenaufbau Pilates</i>	80
4.3.1.2 <i>Die Pilates-Bodymotion®-Prinzipien</i>	81
4.3.1.3 <i>Weitere methodische Werkzeuge des Pilates-Bodymotion®-Unterrichts</i>	87
4.3.1.4 <i>Methodische Modifikationen für depressive Patienten</i>	91
4.3.2 Walking.....	93
4.3.2.1 <i>Der Stundenaufbau Walking</i>	94
4.3.2.2 <i>Methodik und Didaktik der Walkingstunden</i>	95
4.3.3 Herausforderungen und Schwierigkeiten bei der Durchführung von bewegungstherapeutischen Maßnahmen in der Psychiatrie	97
5. Methoden	99
5.1 Datengewinnung	99
5.1.1 Eingangsdagnostik	99
5.1.2 Verlaufsdiagnostik	107
5.1.3 Ausgangsdagnostik	109
5.1.4 Katamnese	109
5.2 Datenauswertung	109
6. Ergebnisse	113
6.1 Überprüfung der Vergleichbarkeit der Interventionsgruppen.....	113
6.2 Untersuchungsergebnisse in Bezug auf die Hypothesen	115
6.3 Ergebnisse der Katamnese	144
6.4 Zusammenfassung des Ergebnisteils.....	146
7. Diskussion.....	147
7.1 Methoden- und Ergebnisdiskussion	147
7.1.1 Das Beck-Depressions-Inventar (BDI).....	147
7.1.2 Die Hamilton Depression Scale (HDS).....	148
7.1.3 Die Basler Befindlichkeitsskala (BBS)	150
7.1.4 Der Symbolfragebogen nach INNENMOSER.....	151
7.1.5 Die Belastungsskala in Anlehnung an BORG.....	152
7.1.6 Der Fragebogen zum Körperbild (FKB-20).....	153
7.1.7 Der Fragebogen zur Kompetenz- und Kontrollüberzeugung (FKK).....	155
7.1.8 Der Bewegungskoordinationstest für die Praxis der Therapiekontrolle (BKT-Kur)	156
7.1.9 Der Rewalkingtest (RWT).....	160
7.1.10 Die Katamnese	162

7.2 Abschließende Diskussion ausgewählter Aspekte	164
7.2.1 Studiendesign.....	164
7.2.2 Ein körperzentrierendes Training bei Depressionen.....	168
8. Zusammenfassung und Ausblick	171
Literaturverzeichnis	175
Tabellenverzeichnis	199
Abbildungsverzeichnis	201
Anhang	203
I. Stundenübersicht und Übungserläuterung Pilates	204
a. Die Grundpositionen / Ausrichtung.....	211
b. Die Übungen	213
II. Stundenübersicht und Übungserläuterung Walking	227
III. Verwendete Methoden der Datenerhebung	231