

Inhalt

Vorwort	9
1 Theoretische Ausgangspunkte und Einführung in die Thematik	13
1.1 Wissenschaftsverständnis	14
1.2 Das Verständnis von Körper und Geist, Leib und Seele, Gesundheit und Krankheit	27
1.3 Das Menschenbild in der Sportwissenschaft	39
1.4 Das Menschenbild und die Grundlagen der Individualpsychologie	42
1.5 Zusammenführung einer sportwissenschaftlichen und individualpsychologischen Perspektive	56
1.6 Disziplinäre Anbindung	60
1.7 Forschungsstand und Forschungslücke	62
1.8 Forschungsthesen und methodische Herangehensweise	65
2 Körperliche Aktivität und Gesundheit	69
2.1 Der Mensch in Bewegung – körperliche Aktivität aus historisch-evolutionsbiologischer Perspektive	69
2.2 Begriffsbestimmung	81
2.3 Gesundheitliche Wirkungen körperlicher Aktivität	85
2.3.1 Die somatische Ebene	86
2.3.2 Die neurobiologische Ebene	88
2.3.3 Die psychische Ebene	91
2.3.4 Die soziale Ebene	93
2.4 Zusammenfassung gesundheitsfördernder Effekte durch Bewegung	95
2.5 Risiken körperlicher Inaktivität und Zivilisationskrankheiten	95
2.6 Empfehlungen und Umsetzungsvorschläge	99

3	Körperliche Aktivität in der Psychotherapie	107
3.1	Bewegung vor Entstehung der Psychotherapie – philosophische Perspektiven	107
3.2	Bewegung und Körperlichkeit in der Entwicklung der Psychotherapie und ihrer Schulen	119
3.3	Die Abspaltung des Körpers von der Psychotherapie	127
3.4	Körper- und bewegungsorientierte Psychotherapieschulen heute	130
3.5	Eine bewegungsarme Psychotherapie in Österreich	138
3.6	Bewegung in der Psychotherapie – Ausgewählte Beispiele	141
3.6.1	Konzentrierte Bewegungstherapie	141
3.6.2	Bioenergetische Analyse	143
3.6.3	Feldenkrais-Methode	145
3.6.4	Integrative Therapie	148
3.6.5	Zusammenfassung	151
3.7	Exkurs: Psychosomatik, Embodiment und implizites Wissen	153
4	Weitere Anwendungsgebiete und Auswirkungen körperlicher Aktivität im Feld psychischer Erkrankung und Gesundheit	161
4.1	Bewegungs- und Sporttherapie	161
4.2	Ausgewählte Bewegungsformen	169
4.2.1	Laufen und Lauftherapie	169
4.2.2	Klettern und therapeutisches Klettern	171
4.2.3	Gehen und »Walk and Talk«-Therapie	173
4.2.4	Krafttraining	175
4.3	Wirkungen bei psychischer Erkrankung	177
4.3.1	Depressionen	177
4.3.2	Angsterkrankungen	178
4.3.3	Essstörungen	180
4.3.4	Abhängigkeits- und Suchterkrankungen	182
4.3.5	Zwangserkrankungen	183
4.3.6	Schizophrenie	184
4.3.7	Kognitive Störungen und Demenz	184
4.3.8	ADS/ADHS	185
4.3.9	Zusammenfassung	186

5	Bewegung und Körperlichkeit im theoretischen Konzept der Individualpsychologie Alfred Adlers	189
5.1	Chronologische Übersicht	190
5.2	Terminologie	193
5.2.1	Übung, Turnen, körperliche Erziehung, Sport	193
5.2.2	Bewegung	195
5.2.3	Ausdrucksbewegung	198
5.2.4	Teilbewegungen	205
5.2.5	Bewegungslinie	208
5.2.6	Bewegungsgesetz	212
5.2.7	Training	218
5.2.8	(Körperliche) Ausdrucksformen	223
5.2.9	Bewegung und Form	227
5.2.10	Bewegungsform	229
5.2.11	Aktivität	233
5.2.12	Zusammenfassung	241
6	Die Bedeutung von Bewegung und körperlicher Aktivität für die Individualpsychologie	247
6.1	Bewegung in der Individualpsychologie heute	247
6.2	Setting, Abstinenz und Agieren aus intersubjektiv-relationaler Perspektive	252
6.3	Die Öffnung des Settings für körperliche Aktivität	262
6.4	Gehen: Kultur und Inspiration	276
6.5	Ambulante Therapie als »Walk and Talk« – Körperliche Aktivität in der Psychotherapie und Individualpsychologie am Beispiel des Gehens	279
6.6	Grenzen der körperlichen Aktivität in der Psychotherapie	292
6.7	Fallvignette: Eine individualpsychologische »Walk and Talk«-Therapieeinheit im Selbstversuch	296
7	Zusammenfassung und Ergebnisse	305
8	Ausblick	325
	Literatur	327