

Einordnung exemplarischer Inhalte und Methoden der Bewegungstherapie<sup>1</sup>

Interventionsebenen und erwünschte Wirkungen (Interventionsziel)	Begründungsperspektive (vgl. Abb. 20.3)	Kompetenzorientierung (vgl. Abb. 20.4)	ICF-Bezug (vgl. Abb. 20.2)	Exemplarische Inhalte bzw. Methoden
<b>Körperliches Trainieren und Üben</b>				
strukturelle und physiologische Anpassungen, Steigerung Stoffwechsel und Energieverbrauch, Verbesserung motorischer Fähigkeiten	medizinisch- trainingswissenschaftlich (klinisch) psychologisch	Bewegungskompetenz	Körperstrukturen, Körperfunktionen (physisch und psychisch)	Ausdauertraining, Krafttraining, Beweglichkeitstraining [2]
Verbesserung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	bewegungs- und trainingswissenschaftlich	Bewegungskompetenz	Körperfunktionen, personbezogene Kontextfaktoren (PKF) → Aktivität und Teilhabe	Koordinationsschulung, sensomotorisches Training, Motorisches Lernen, Ausdauer-, Kraft- Beweglichkeitstraining [2]
Optimierung von Körper- und Bewegungswahrnehmung	integrativ (psycho-physisch, psycho-somatisch)	Bewegungskompetenz, Steuerungskompetenz	Körperfunktionen, PKF→ Aktivität und Teilhabe	Wahrnehmungsschulung [2,4], bewegungsorientierte Entspannungsverfahren [2,4]
<b>Lernen</b>				
(Wieder-)Erlernen gesundheitssport- und alltagsrelevanter motorischer Fertigkeiten	bewegungs- und trainingswissenschaftlich	Bewegungskompetenz	Körperfunktionen, PKF→ Aktivität und Teilhabe	Übungsinhalte und Bewegungsformen für Fertigkeiten z. B. für Schwimmen, Nordic Walking [2,4]
Erwerb von Wissen über Wirkungen von körperlicher Aktivität („Effektwissen“) sowie in Bezug auf (bewegungsbezogene) Bewältigung der Gesundheitsstörung	pädagogisch-psychologisch	Steuerungskompetenz, Selbstregulationskompetenz (Motivation)	PKF→ Aktivität und Teilhabe	Informationsvermittlung für optimale Dosis körperlicher Aktivität [1]
Erwerb von bewegungsbezogenem Wissen zur Unterstützung der instrumentellen Krankheitsbewältigung	pädagogisch-psychologisch	Steuerungskompetenz, Selbstregulationskompetenz (Motivation)	Körperfunktionen, PKF→ Aktivität und Teilhabe	z. B. Informationen zu Schmerz oder Fatigue und Bewegung, Informationen zu psychischen Wirkungen von körperlicher Aktivität [2, 4]
Erwerb von Wissen zur Durchführung (Planung, Umsetzung, Steuerung) von körperlich-sportlicher Aktivität („Handlungswissen“)	pädagogisch-psychologisch	Steuerungskompetenz	PKF→ Aktivität und Teilhabe	Informationsvermittlung zur Durchführung gesundheitswirksamer Aktivität (z. B. Methoden der subjektiven Intensitätssteuerung) [1]
Erlernen von Techniken zur Überführung von bewegungsbezogenen Absichten in tatsächliches Bewegungsverhalten	pädagogisch-psychologisch	Selbstregulationskompetenz (Volition)	PKF→ Aktivität und Teilhabe	Erarbeiten von Ausführungsplänen und Bewältigungsplänen [3], Techniken der Trainingsdokumentation und Selbstbeobachtung [1]
<b>Erfahren und Erleben</b>				
Steigerung positiver Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude, Unterstützung der emotionalen Krankheitsbewältigung	integrativ, pädagogisch-psychologisch	Selbstregulationskompetenz (Motivation, Volition), Steuerungskompetenz	PKF→ Aktivität und Teilhabe	Erfahrungen ermöglichen, dass eigenes Bewegungshandeln direkte positive Effekte hervorruft (z. B. Verbesserung der Symptomatik, Befindenssteigerung, Verbesserung der wahrgenommenen körperlichen Leistungsfähigkeit) [2, 4]
Steigerung positiver sport- und bewegungsbezogener Selbstwirksamkeitserfahrungen	pädagogisch-psychologisch	Selbstregulationskompetenz (Motivation, Volition), Steuerungskompetenz	PKF→ Aktivität und Teilhabe PKF (übergreifende psychische Ressourcen)	Erfahrungen ermöglichen, sich als kompetent bei körperlich-sportlichen Handlungen zu erleben (z. B. angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen; Feedback über aktuelle Bewegungsleistung geben) [1, 2, 4]
Internalisierung von Beweggründen für regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität fördern	pädagogisch-psychologisch, integrativ	Selbstregulationskompetenz (Motivation)	PKF→ Aktivität und Teilhabe	Bekanntmachen und Erproben von vielfältigen Bewegungsformen, Prüfen von formulierten Aktivitätszielen mit Blick auf persönlichen Interessen [1, 2, 4]
Erleben von Gruppendynamik, der sozialen Akzeptanz und des Eingebundenseins	pädagogisch-psychologisch,	--	PKF → Aktivität und Teilhabe PKF (übergreifende psychische Ressourcen)	Nutzung von Methoden zur Förderung der sozialen Interaktion in der Gruppe (z. B. Bewegungsspiele zum Kennenlernen, Partneraktivitäten, Gruppengespräche) [2, 4]

Anmerkung: Exemplarische Quellen [1] Geidl et al. 2012; 2014; [2] Pfeifer 2009; [3] Krämer & Göhner, in diesem Band; [4] Pfeifer 2007

<sup>1</sup> Aus: Pfeifer, K., Sudeck, G. (2016). Körperliche Aktivität. In: Bengel, J., Mittag, O. (Hrsg.) Psychologie in der medizinischen Rehabilitation – Grundlagen der Rehabilitationspsychologie. Heidelberg: Springer, S. 215 - 282