

# MOVE THE MIND- WISSENSBASIS

BEWUSSTSEIN UND VERSTÄNDNIS FÜR DEN POTENZIELLEN BEITRAG, DEN DER  
SPORT ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND ZUM PSYCHISCHEN WOHLBE-  
FINDEN LEISTEN KANN

ZUSAMMENFASSUNG - DEUTSCH



VOLLSTÄNDIGER TEXT UNTER:

[WWW.MOVE-THE-MIND.EU](http://WWW.MOVE-THE-MIND.EU)

© MOVE THE MIND 2021.

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. *Bitte verwenden Sie nur unsere Volltexte für Referenzen.*

## KURZFASSUNG

Die Move The Mind Knowledge Base untersucht im Rahmen des Move the Mind-Projekts die Überschneidung von Sport und geistigem Wohlbefinden. Das von der Europäischen Union kofinanzierte Projekt zielt darauf ab, die Synergie zwischen Sport und psychischem Wohlbefinden zu nutzen. Unter Berücksichtigung der damit verbundenen Komplexität soll es Sporttrainern und Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter helfen, die Vorteile des Sports für das Wohlbefinden besser zu nutzen.

Die Definition der Weltgesundheitsorganisation für psychische Gesundheit, die das Wohlbefinden und die Fähigkeit zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens betont, dient als Grundprinzip und Ausgangspunkt für die Wissensbasis. Anschließend werden verschiedene Aspekte hervorgehoben, die das psychische Wohlbefinden in verschiedenen Bevölkerungsgruppen beeinträchtigen. Es wird aufgezeigt, dass ein Viertel der Weltbevölkerung zu irgendeinem Zeitpunkt im Leben von einer Art psychischer Störung betroffen ist. Und dass psychische Gesundheitsprobleme nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs an dritter Stelle der gesamten Krankheitslast in Europa stehen.

In der Wissensbasis wird dargelegt, dass das Auftreten der COVID-19-Pandemie die Herausforderungen im Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden in Europa und weltweit vergrößert hat: Sie hat die Anfälligkeit der physischen und psychischen Gesundheit des Einzelnen noch verstärkt. Die durch die Pandemie ausgelösten Ängste vor Krankheit, Verlust und wirtschaftlicher Instabilität haben die Bedeutung der Förderung des psychischen Wohlbefindens noch verstärkt. Und selbst nach Beendigung der Pandemie ist zu erwarten, dass diese Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden anhalten oder sich sogar noch verstärken werden.

Vor diesem Hintergrund zeigt die Wissensdatenbank, dass die potenziellen Vorteile sportlicher und körperlicher Aktivitäten für das psychische Wohlbefinden inzwischen anerkannt sind und dass sie weithin zur Förderung des psychischen Wohlbefindens empfohlen werden. Es wird jedoch auch deutlich, dass die Navigation in diesem komplexen Themenbereich einen strukturierten Ansatz erfordert.

Dazu bietet die Wissensbasis den Lesern ein Arbeits- und Forschungsmodell, das anerkennt, dass die Themenfelder Sport und psychisches Wohlbefinden breit gefächert sind und sich nach Ebenen, Perspektiven und Zielgruppen unterscheiden. Es verdeutlicht, dass die Wechselbeziehungen zwischen den verschiedenen Aspekten komplex sind und von verschiedenen externen Faktoren beeinflusst werden. Dazu gehören allgemeine Herausforderungen der modernen Gesellschaft, wie die soziale Zeitstruktur oder die Auswirkungen der sozialen Medien. Aber auch spezifische Ursachen oder Auslöser psychischer Störungen wie Traumata (Missbrauch, Unfälle, Kampfhandlungen) oder medizinische Ursachen wie Hirnverletzungen, die zu schwereren psychischen Störungen führen, gehören dazu. Wobei soziale Krisen all diese Faktoren verstärken können.

Sport und Bewegung werden dann als unabhängige Variablen identifiziert, die das Potenzial haben, sich sowohl als präventive als auch als therapeutische Maßnahmen positiv auf das psychische Wohlbefinden auszuwirken. Der Umfang der Wissensbasis und des Projekts konzentriert sich jedoch ausschließlich auf präventionsorientierte Aspekte. Leitfragen bilden den Rahmen für die Erforschung der spezifischen Dynamik zwischen Sport und psychischem Wohlbefinden und befassen sich mit Herausforderungen, Bedürfnissen und Kompetenzen.

Anschließend werden vier Schlüsselperspektiven - soziologische, psychologische, physiologische und pädagogische - identifiziert, um die Gestaltung der Move The Mind-Lernkurse zu untermauern. Dabei wird die positive Auswirkung von körperlicher Aktivität auf Stress, Angst und Depression erläutert und die Bedeutung der Angemessenheit und Qualität jeglicher Sport-Coaching-Interventionen hervorgehoben.

© Move the Mind Konsortium 2021 bis 2023. Dieses Projekt wird im Rahmen des Programms Erasmus+ als kollaborative Partnerschaft im Bereich Sport kofinanziert. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. Bitte verwenden Sie nur unseren Volltext für Referenzen.