

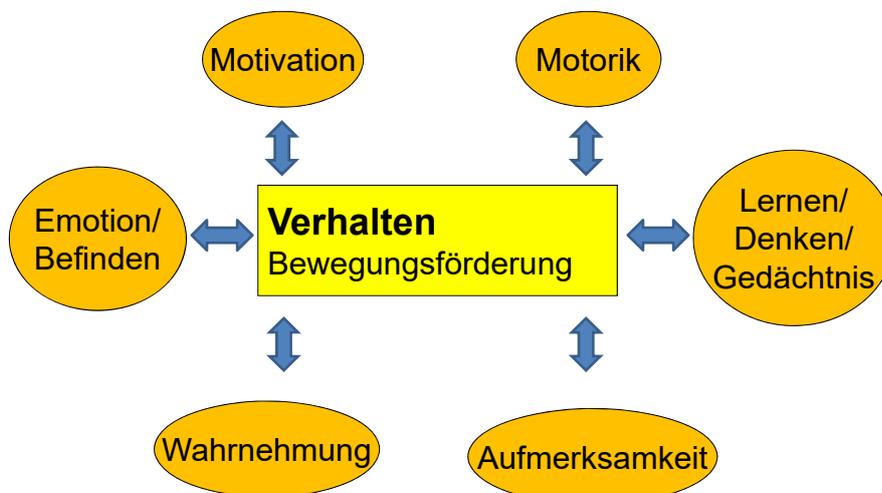


Körperliche Aktivität und Bewegung  
– ein (bewegender) Baustein der Forschungsagenda  
der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

## Psychologische Aspekte der Bewegungsförderung

Prof. Dr. Michael Hüppe

### Psychische Grundfunktionen und Bewegungsförderung



Bewegungsförderung



Bei Personen mit  
Schmerzen und Angst vor  
Bewegung



Bei „gesunden“ Personen  
zur Prophylaxe von  
Defiziten

Bewegungsförderung

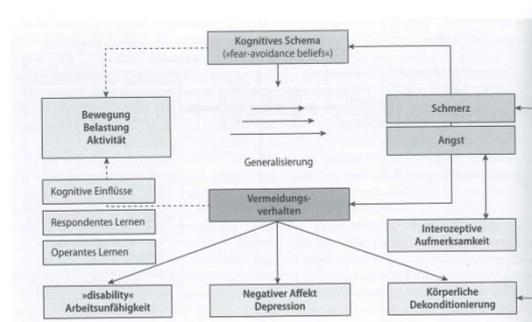


Bei Personen mit  
Schmerzen und Angst vor  
Bewegung

## Fear-avoidance beliefs

Körperliche Aktivität ...

- ist die Ursache der Schmerzen
- verschlimmert die Schmerzen
- könnte zu weiteren Schädigungen führen
- sollte daher vermieden werden



Kognitiv-behaviorales Chronifizierungsmodell

### Teilaspekt:

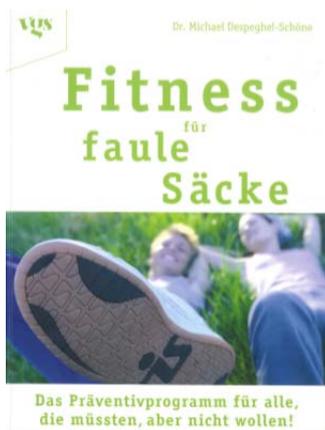
Angst vor Schmerzverstärkung durch Bewegung (C-) bewirkt Schonverhalten, wodurch Angst und Bewegung reduziert werden (C/-).

Folge für Intervention: Bewegungsbehandlung wird zur Angstbehandlung

Bewegungsförderung



Bei „gesunden“ Personen  
zur Prophylaxe von  
Defiziten

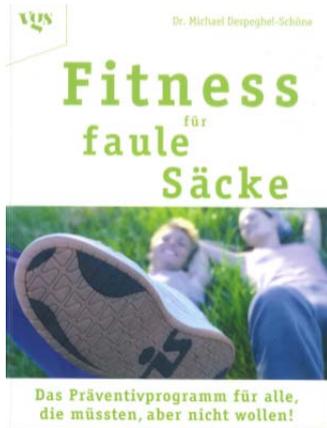


Problematisierung durch Hinweise auf die Zukunft bei Mangel an Bewegung:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Beeinträchtigungen des Haltungsapparates
- Stoffwechselstörungen
- Radikale Verluste bei Kraft und Ausdauer

Selbsttests zur Quantifizierung von körperlicher Leistungsfähigkeit:

- Koordination
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft



Problematisierung durch Hinweise auf die Zukunft bei Mangel an Bewegung:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Beeinträchtigungen des Haltungsapparates
- Stoffwechselstörungen
- Radikale Verluste bei Kraft und Ausdauer

Selbsttests zur Quantifizierung von körperlicher Leistungsfähigkeit:

- Koordination
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Kraft

**Erhofftes Ziel:** Motivation zum Bewegungstraining und Bindung an Bewegungszielen

**Problem:** Der gesundheitsbezogene Erfolg einer Bewegungsmaßnahme wird erst längerfristig bemerkbar, er ist mit Aufwand / Mühen /Energie verbunden und es ist für das Individuum nicht sicher, dass er eintritt.

**Folge:** „Etwa die Hälfte aller Menschen, die von selbst anfangen, Sport zu treiben, gibt innerhalb der ersten 6 Monate wieder auf“ (Oettinger, 2014)

Geringe subjektive Erfolgswahrscheinlichkeit für ein Verhaltensziel reduziert notwendige Aktivitäten zur Zielverwirklichung

Ein **Lösungsansatz:** (Bewegungs-)ziele formulieren  
die persönlich gewünscht werden / wichtig sind  
die persönlich erreichbar erscheinen  
die nicht an externe Bedingungen gebunden sind

## Mental Contrasting and Implementation Intentions [MCII]

Mentales Kontrastieren und Durchführungsvorsätze  
(Gabriele Oettingen und Peter Gollwitzer)

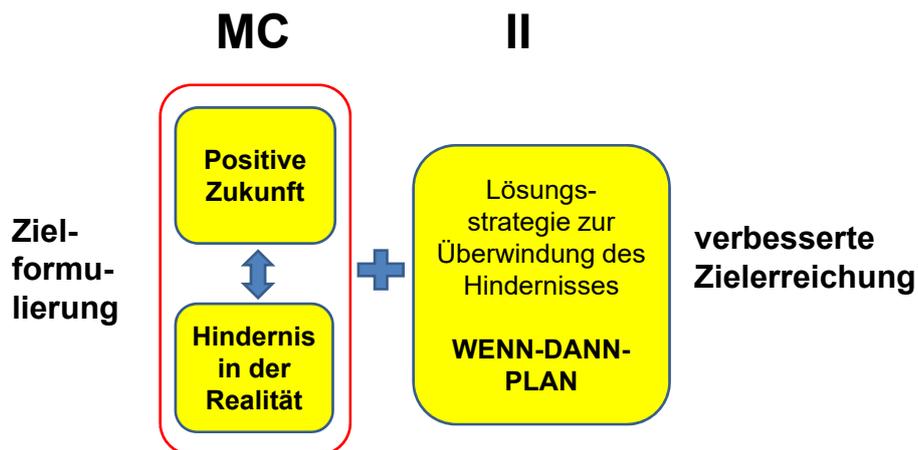
Psychologische Selbstkontrollstrategie zur Zielsetzung und Zielrealisierung

### Grundansatz:

Zielformulierungen (Ziele persönlich wichtig und realisierbar) + Positive Zukunftsaspekte kontrastiert mit Hindernissen [MI]  
+ Formulierung von Vorsätzen /Strategien zur Überwindung der Hindernisse [II]

falls positive Zielerwartung:

 Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung steigt





PAIN® 149 (2010) 444–452

**PAIN**®

[www.elsevier.com/locate/pain](http://www.elsevier.com/locate/pain)

**A short goal-pursuit intervention to improve physical capacity:  
A randomized clinical trial in chronic back pain patients**

Sandra Christiansen<sup>a,\*</sup>, Gabriele Oettingen<sup>b</sup>, Bernhard Dahme<sup>c</sup>, Regine Klinger<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Department of Psychology, Outpatient Clinic of Behavior Therapy, University of Hamburg, Von-Melle-Park 5, D-20146 Hamburg, Germany

<sup>b</sup>New York University/University of Hamburg, Department of Psychology, 6 Washington Place, 7th Floor, New York, NY 10003, USA

<sup>c</sup>Department of Psychology, University of Hamburg, Von-Melle-Park 5, D-20146 Hamburg, Germany

**Fragestellung:**

Bewirkt MCII (ergänzt mit CBT) integriert in einer ambulanten  
Rehabilitationsbehandlung eine Verbesserung der Beweglichkeit?

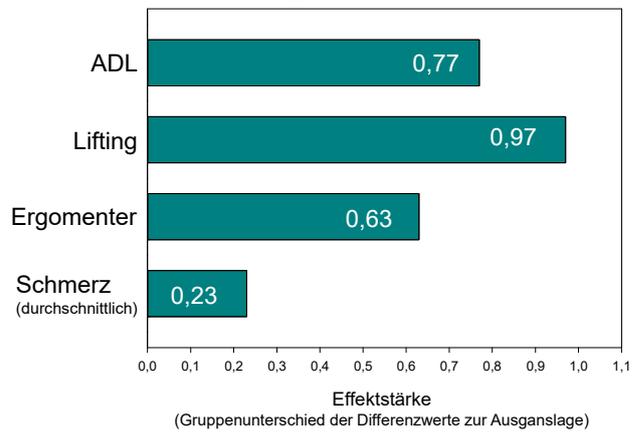
**Methodik**

**Patienten:** 60 Patienten mit chronischem Rückenschmerz (>6 Mo.)  
ambulante Reha-Behandlung über 3 Wochen  
(Eduktion; Physiotherapie; Entspannung)

**Versuchsplan:** 2x3-faktorieller Versuchsplan mit den Faktoren  
- Gruppe (TAU+MCII-CBT vs. TAU): randomisiert (2x30)  
- Zeit (baseline; Programmende; 3 Monate nach Ende)

**Outcome-Maße:** - ADL (Funktionsfragebogen Hannover)  
- Lifting-Test (wiederholtes Gewichtheben)  
- Fahrradergometer (Watt bis HR = 200-Alter)  
- Schmerzintensität (NRS): aktuell; durchschnittlich; maximal

Gruppenvergleich nach 3 Monaten  
zugunsten MCII-CBT



Allianz Gesundheitswelt > Gesundheit und Ernährung > Seelische Gesundheit > Die MCII-Methode

Motivationshilfe

## Die MCII-Methode

Mit der MCII-Methode gelingt es, sich Ziele zu setzen und Hindernisse aus dem Weg zu räumen.



---

## Physical Activity in Women Effects of a Self-Regulation Intervention

Gertraud Stadler, PhD, Gabriele Oettingen, PhD, Peter M. Gollwitzer, PhD

---

Am J Prev Med 2009; 36: 29-34

Fragestellung:

Bewirkt MCII (als Ergänzung zur Informationsvermittlung) bei „gesunden“ Personen gesteigerte Bewegungsaktivität?

### Methodik

**Patienten:** 256 Frauen (30-50 Jahre), angeworben über Anschreiben der Krankenkasse

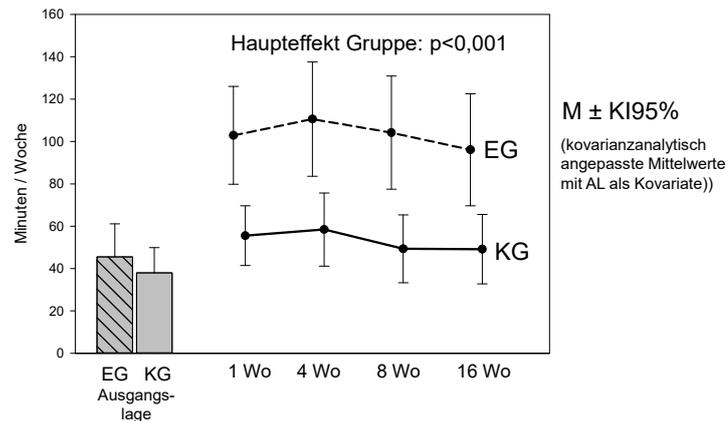
**Versuchsplan:** 2x5-faktorieller Versuchsplan mit den Faktoren  
- Gruppe (INFO+MCII: n=127 vs. INFO: n=129): randomisiert  
- Zeit (baseline; nach 1., 4., 8., 16. Woche nach Intervention)

**Outcome-Maß:** - Sportliche Aktivität (Tagebucheintragung): Minuten pro Woche

Umsetzung MCII:

- (1) Wichtigster Wunsch hinsichtlich körperlicher/sportlicher Aktivität  
(z.B. möchte mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren)
- (2) Wunschergebnis  
(z.B. möchte sportlichere körperliche Figur entwickeln)
- (3) Wichtigstes Hindernis  
(z.B. zu spätes morgendliches Aufstehen)
- (4) Wenn-Dann-Plan  
(z.B. wenn ich morgens zu spät aufstehe lasse ich die Zeitung morgens weg)

### Sportliche Aktivität



Stadler et al. (2009)

### Zusammenfassung / Fazit:

- Psychologische Forschung zu Bewegungsförderung muss sich auf psychische Funktionen und deren Gesetzmäßigkeiten zu Bewegungen beziehen
- Für Schmerzpatienten sind die Funktionen Emotion, Lernen, Denken, Gedächtnis, Aufmerksamkeit besonders bedeutsam
- Für Programme aus der Gesundheitspsychologie sind motivationale Funktionen besonders bedeutsam. Vereinzelt theoriegeleitete Ansätze aus der Psychologie (wie MCII) zeigen hier erstaunliche Effekte

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**