



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Bewegung & Ausdauer als Kernkomponenten der multiplen Stimulierung bei depressiven Erkrankungen

Christina Mitropoulos-Bott

Musik-, Psycho- und Körpertherapie im Integrativen Verfahren,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Agenda

**Teil 1:** Depression aus integrativer Sicht – Lebensstilerkrankung mit multiplen Kausalitäten

**Teil 2:** Bewegungs- und Ausdauertherapeutische Blickwinkel – Verleblichte Muster in der Depression erkennen

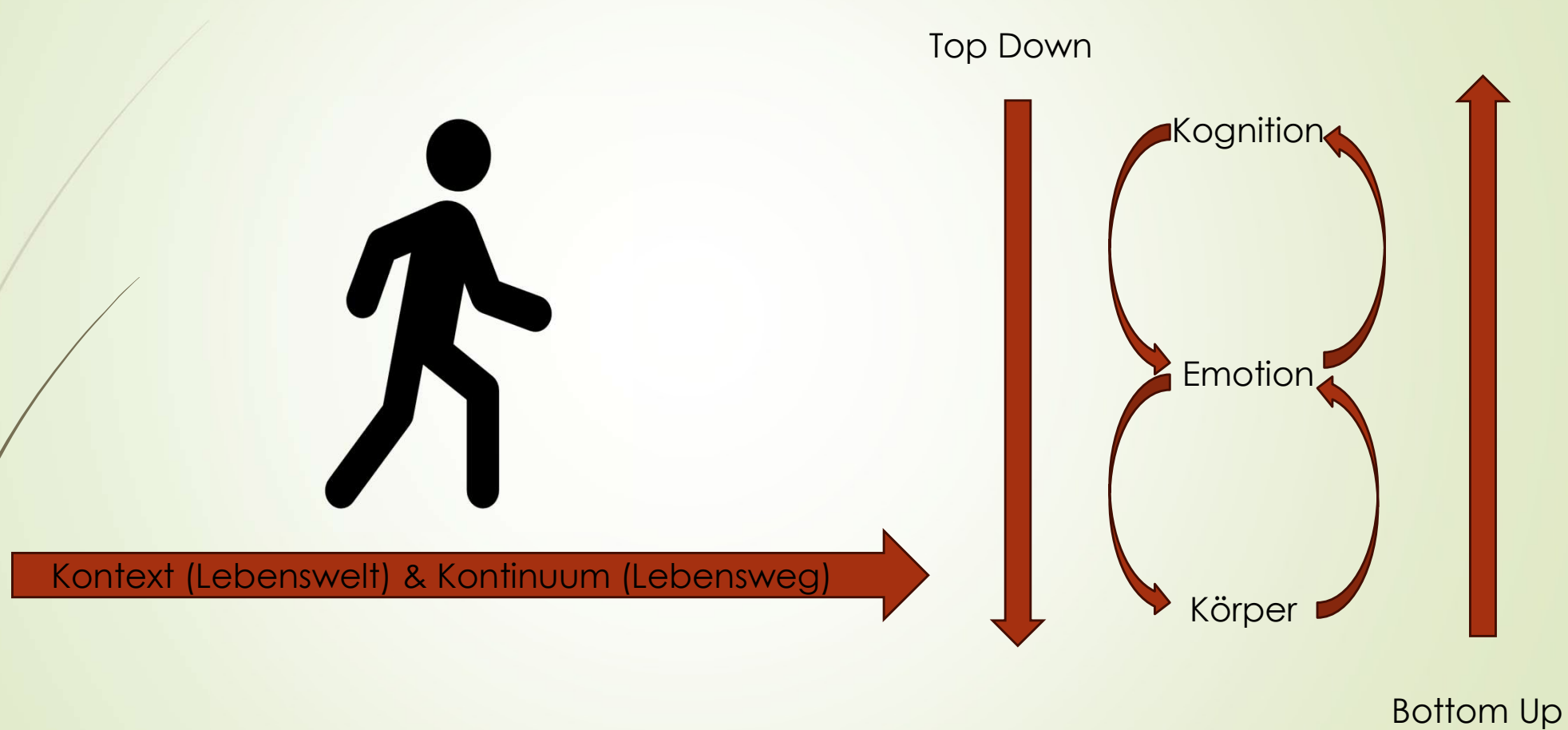
**Teil 3:** „Reanimation der Bewegung“ – Anbahnung von Lebendigkeit mittels bewegungstherapeutischer multipler Stimulierung



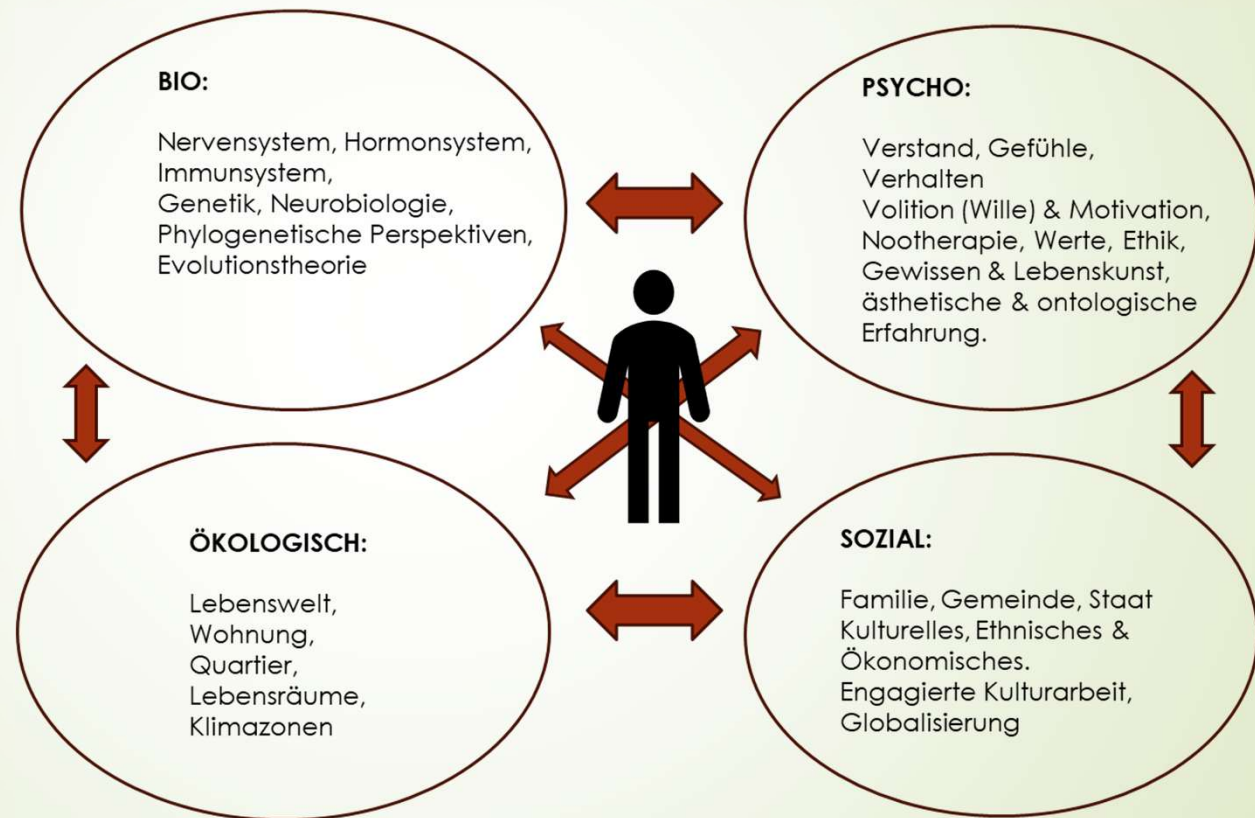
Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## **Teil 1:** Depression aus integrativer Sicht – Lebensstilerkrankung mit multiplen Kausalitäten

# Mensch sein ist mehr als Körper & Geist → Leibsubjekt in der Lebenswelt



# Depression aus integrativer Sicht - der zunehmende Verlust von Bezogenheiten





Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Ein Bündel komplexer Maßnahmen → multiple Stimulierung

- Integrative Depressionsbehandlung auf neurowissenschaftlicher Grundlage zielt auf eine Veränderung des "depressiven Lebensstils" mit einem Bündel komplexer Maßnahmen (multimodal)
- Erfordernis: ganzheitliche Sicht auf den Krankheitsverlauf und die Lebenssituation. Was macht eigentlich krank? Welche Belastungen sind da (in allen Lebensfeldern). Wenn Belastungen dauerhaft zur Wirkung kommen und nicht abgestellt werden können, verschlimmert sich die Symptomatik
- Folgende Punkte sollten im Bündel komplexer Maßnahmen berücksichtigt werden:
  - moderne antidepressive Medikation
  - intermittierende fokale Therapie
  - Netzwerktherapeutische Maßnahmen
  - Leib- Bewegungs- und Sporttherapeutische Maßnahmen
  - Agogische und Kreativtherapeutische Maßnahmen
  - Metatherapeutische Maßnahmen (Nootherapie)



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## **Teil 2:** Bewegungs- und Ausdauertherapeutische Blickwinkel – leibliche Veränderungen der Depression erkennen und einordnen



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Embodiments (der informierte und der informierende Leib) – Teil 1

„ Allgemeiner wird Embodiment zunehmend in der Psychologie (besonders der Sozialpsychologie und Klinischen Psychologie) verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Es ist nicht nur so, dass sich psychische Zustände im Körper ausdrücken („nonverbal“ als Gestik, Mimik, Prosodie, Körperhaltung), es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Beispielsweise haben Körperhaltungen, die aus irgendeinem Grund eingenommen werden, Auswirkungen auf Kognition (z. B. Urteile, Einstellungen) und Emotionalität.<sup>[1]</sup> „

aus: <https://de.wikipedia.org/wiki/Embodiment>

Demo:

<https://www.biomotionlab.ca/Demos/bmlwalker/>

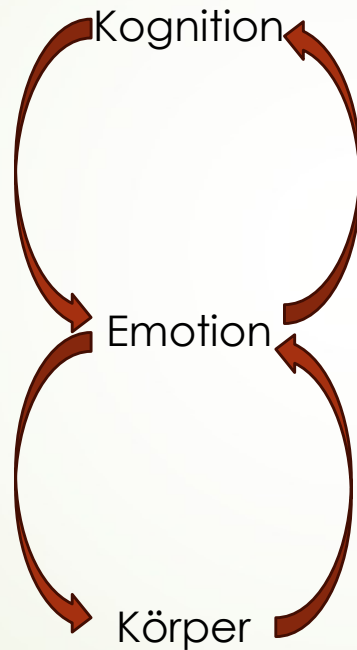
Biomotionlab ist eine Forschungsrichtung der York University in Toronto, Ontario.



## Embodiments (der informierte und der informierende Leib) – Teil 2



## Embodiments (der informierte und der informierende Leib) – Teil 3



### **Merke:**

Bei einem depressiven Lebensstil ist das vorherrschende Phänomen die:

### **EINENGUNG**



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

Der körper-/leibtherapeutische Auftrag

# Aus der Engung in die Weitung



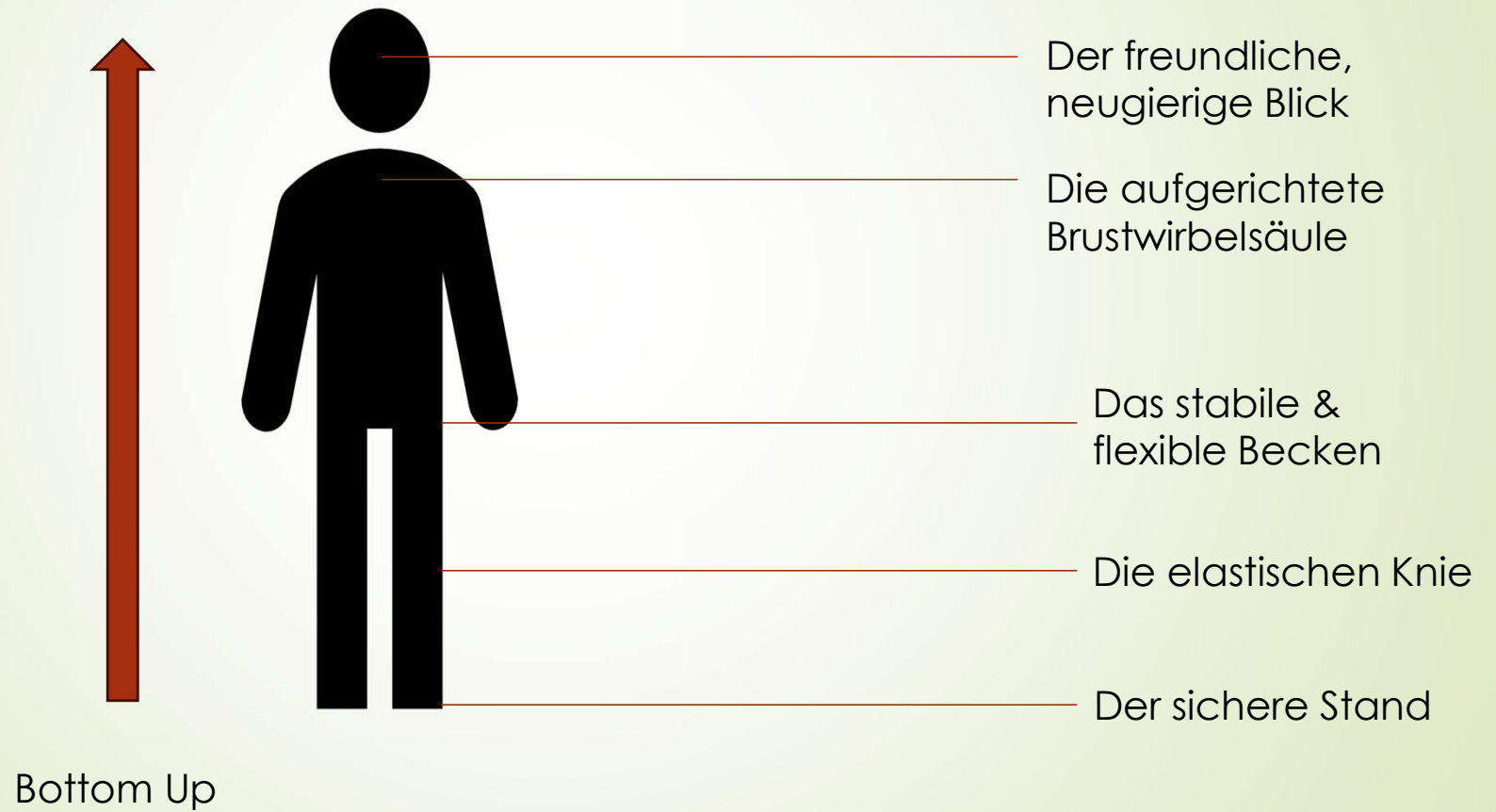
Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## **Teil 3:** „Reanimation der Bewegung“ – Anbahnung von Lebendigkeit mittels bewegungstherapeutischer multipler Stimulierung



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Anbahnung der 5 weitenden Embodiments





Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## „from muscle to mind – movement produced stimulation“



Bottom Up

- Räkeln, Strecken, den Raum einnehmen
- Atmen
- Gehen in unterschiedlichen Qualitäten (schlendern, hopsen, würdevoll schreiten, stampfen ...)
- Tänzerische Bewegung zu Musik
- Spaziergänge in der Natur
- Ausschütteln, Seufzen
- Mitbewegen



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## „from mind to muscle – mentally produced stimulation“

Top Down

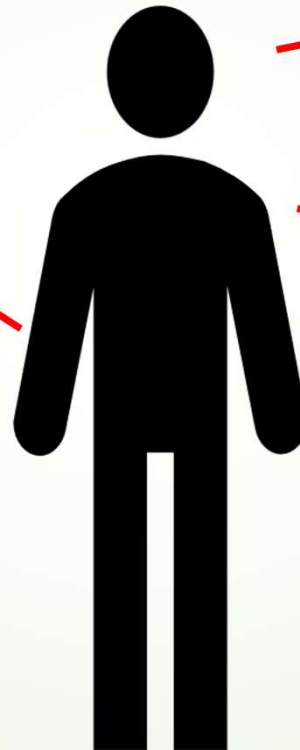


- Verkörperungen (Leibskulpturen) einnehmen
- Landschaften und Bewegungen mentalisieren (der Wind trägt mich, ich werde von einem Pferd den Berg hinauf gezogen, ich gehe in den Sonnenuntergang, ich gehe/stehe am Strand, die Erde trägt mich....)
- Innere Beistände mentalisieren (Innere Vorbilder, Mutmacher\*innen...)

# Warum sollte ich das tun? Effekte von Bewegung und Ausdauer I

## Körper

Immunsystem ↑↑↑  
 Gelenke, Knochen, Sehnen ↑↑  
 Herzinfarkt ↓↓↓  
 Gefäßerkrankungen ↓↓↓  
 Atmung ↑↑  
 Fettverbrennung ↑↑↑  
 Stabilisierung Blutzucker ↑  
 Senkung von Bluthochdruck ↑↑  
 Senkung Harnsäure ↑  
 Senkung Cholesterin ↑↑



## Kognition

Sauerstoffversorgung ↑↑  
 Gedächtnis ↑↑  
 Kreativität ↑↑  
 Neubildung Hirnzellen ↑↑↑  
 Demenzerkrankungen ↓↓

## Emotion

Angst- und Panikstörungen ↓↓  
 Depression ↓↓↓  
 Stress ↓↓↓  
 Schlafstörungen ↓↓  
 Selbstbewusstsein ↑↑  
 Soziale Offenheit ↑  
 Emotionale Stabilität ↑↑

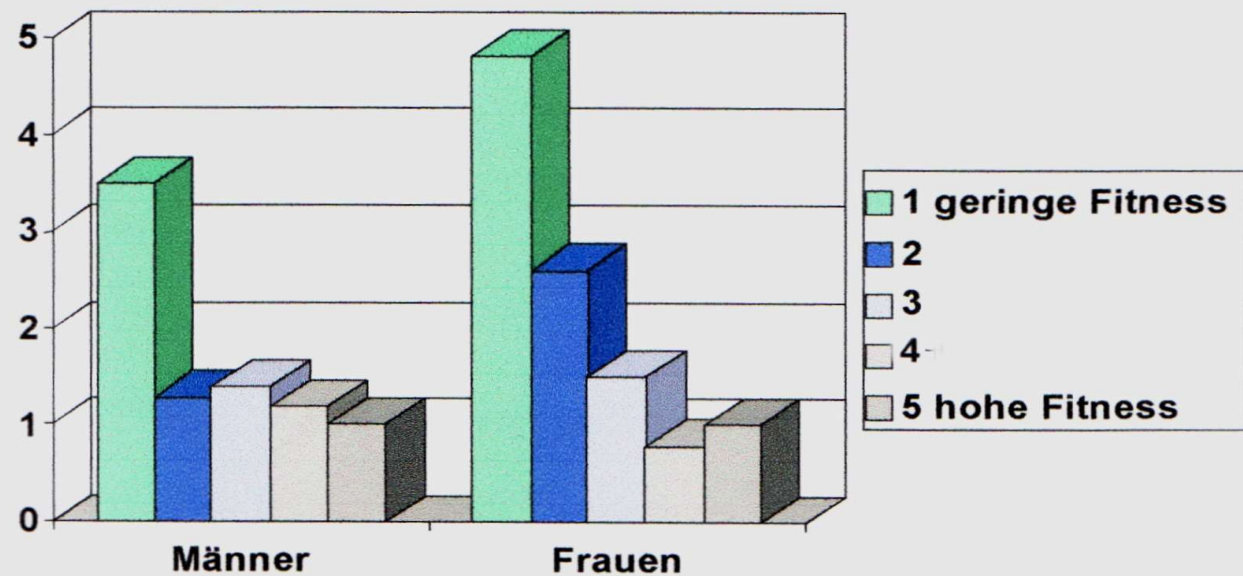


# Warum sollte ich das tun?

## Effekte von Bewegung und Ausdauer II

### Sterblichkeitsrisiko in Abhängigkeit zum Grad der Fitness

relatives Risiko



Aus Blair et al., American Medical Association, 1989



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Warum sollte ich das tun? Effekte von Bewegung und Ausdauer III

Sport und Psyche: Laufen und Co. können  
psychische Krankheiten mildern, Stern 19.5.22,

Warum Sport gute Laune macht (Sportpsychologie  
München)

So positiv wirkt sich bereits ein Mal Joggen pro  
Woche auf deine Gesundheit aus, Welt Kompakt  
13.05.2022

Studie zu Veränderungen im Neurotransmittersystem  
während 8-wöchigem Training (biotechasia.org)



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Wie sollte ich das tun? Do`s und Dont`s für Therapeut\*innen

„Nicht selten hören wir, dass die körperliche Aktivierung im therapeutischen Prozess als übungszentrierte Maßnahme schief läuft“ (M. J. Waibel, 2023, Kapitel 6.2)

Gründe:

- körperliche Aktivierung wird als eine rein funktional-motorische Maßnahme verstehen
- eine gute Psychoedukation fehlt
- die wichtigen psychologischen, motivationalen und sozialen Gesichtspunkte in dieser Arbeit werden zu wenig berücksichtigt (insb. therapeutische Beziehung)



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

## Wie sollte ich das tun? Do`s und Dont`s für Therapeut\*innen

- Patienten/Klienten ist der Zugang zum eigenen Leib oft versperrt, sie spüren nichts und haben teilweise einen sehr negativen Bezug zum eigenen Leib entwickelt und Treffen in der Klinik auf „Sportbegeisterte“ Therapeut\*innen
- Die Schaffung einer guten therapeutischen Beziehung, die eine gute Arbeitsatmosphäre ermöglicht, in der Wege zu einer leiblichen Umstimmung geöffnet werden ist zentral
- Wiederholungen sind wichtig!! Häufiger Übungswechsel im Sinne eines attraktiven Angebots in Richtung »Animation« eher kontraindiziert. Wiederholung attraktiv machen – der Leib ist jeden Tag anders!
- Psychoedukation hilft: gerade wenn das eigenleibliche Spüren eingeschränkt ist und das Körperselbsterleben oft negativ bzw. wenig erlebbar ist, kann Wissen und die Messung physiologischer Verbesserung (Puls) motivieren!
- Therapeut\*innen brauchen Ausdauer und Geduld: die Therapeut\*innen sollten im Prozess Mut machen und genauso ausdauernd bleiben und auf die nachhaltigen Ergebnisse vertrauen, wie sie es sich von den Patient\*innen wünschen



Christina Mitropoulos-Bott  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Musiktherapie  
& Körpertherapie  
[www.mitropoulos.com](http://www.mitropoulos.com)

# Literaturverzeichnis

Petzold, H. G. (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/1. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1988). Integrative Bewegungs- und Leibtherapie I/2. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Petzold, H. G. (1991a/2003a): Integrative Therapie II/1 (Band 1). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1992a/2003a): Integrative Therapie II/2 (Band 2). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H. G. (1993a/2003a): Integrative Therapie II/3 (Band 3). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2003.

Petzold, H.G. (2000g): Integrative Traumatherapie: Integrierende und Differentielle Regulation (IDR-T) für posttraumatische Belastungsstörungen – „quenching“ the trauma physiology“. Abrufbar unter: [https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold\\_petzold-2000g-integrative-traumatherapie-integrierende-differentielle-regulation-idr-t-postraumatische-belastungsstoerungen.pdf](https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=textarchiv-petzold_petzold-2000g-integrative-traumatherapie-integrierende-differentielle-regulation-idr-t-postraumatische-belastungsstoerungen.pdf)

Petzold, H. G., Orth, I., Orth-Petzold, S. (2009/2017): Integrative Leib- und Bewegungstherapie – ein humanökologischer Ansatz. Das „erweiterte biopsychosoziale Modell“ und seine erlebnisaktivierenden Praxismodalitäten: therapeutisches Laufen, Landschaftstherapie, „Green Exercises“. Polyloge: Ausgabe 25/2017.

van der Mei, S. H., Petzold, H. G., Bosscher, R. J. (1997): Runningtherapie, Stress, Depression – ein übungszentrierter Ansatz in der Integrativen leib- und bewegungsorientierten Psychotherapie. Abrufbar unter: <https://www.fpi-publikation.de/textarchiv-petzold/mei-s-h-van-der-petzold-h-g-bosscher-r-j-1997-runningtherapie-stress-depression-ein/>

Waibel, M. J., Jakob-Krieger, C. (2008): Integrative Bewegungstherapie Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis Stuttgart: Schattauer.

Waibel, M. J. (2023): Körperpsychotherapie bei chronischen Schmerzen. Stuttgart: Schattauer.