



# Die Perspektive Gesundheit in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

## Entwicklungen und Perspektiven

Gorden Sudeck<sup>1</sup>  und Harald Seelig<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut für Sportwissenschaft, Eberhard Karls Universität Tübingen

<sup>2</sup>Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

**Zusammenfassung:** Seit nunmehr etwa 30 Jahren ist die Perspektive Gesundheit ein ausgewiesener Bestandteil des Spektrums sportpsychologischer Forschung und Anwendung in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) der Bundesrepublik Deutschland. Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie widmen wir uns mit diesem Beitrag einigen Entwicklungslinien, die sich für die Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit darbieten. Aufbauend auf einer einführenden Gegenstandsbestimmung wird eine kurze Charakterisierung von Forschungsthemen und Aktivitäten in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie gegeben. Es wird der Versuch unternommen, Potenziale und Herausforderungen zu skizzieren, die für den gegenwärtigen und zukünftigen Bedarf an sportpsychologischer Forschung und der Anwendung in Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation von Bedeutung sein können.

**Schlüsselwörter:** Sportpsychologie, Prävention, Rehabilitation, Gesundheitssport, körperliche Aktivität

### Health Perspectives in the German Society for Sport Psychology: Developments and Perspectives of Exercise Psychology

**Abstract:** For about 30 years, the health perspective has been a proven element in the spectrum of research and application of exercise psychology in the German Society for Sport Psychology. On the occasion of the 50th anniversary of the German Society for Sport Psychology, we dedicate this article to some lines of development regarding exercise psychology. Based on an introductory description of the exercise psychology domain, a short characterization of research topics and activities is given with reference to the German Society of Sport Psychology. An attempt will be made to outline the potentials and challenges that may be relevant for the present and future needs of exercise psychology research and health-related applications.

**Keywords:** exercise psychology, prevention, rehabilitation, health sports, health-related physical activity

Seit nunmehr etwa 30 Jahren ist die Perspektive Gesundheit ein ausgewiesener Bestandteil des Spektrums sportpsychologischer Forschung und Anwendung in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) in Deutschland. So dokumentieren nicht zuletzt verschiedene asp-Tagungstitel das zunehmende Interesse der Sportpsychologie an gesundheitsbezogenen Fragestellungen: Im Jahr 1992 wurde zur Jahrestagung in Gießen der Fokus auf „Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation“ gelegt. Die Tagung folgte dem europäischen Sportpsychologie-Kongress der FEPSAC in Köln 1991, auf dem „Bewegungstherapie und Gesundheitssport – Movement Therapy and Health Sports“ eines der Hauptthemen war, für das die Tagungs-

ausrichter später einen eigenen Band mit Tagungsbeiträgen herausgaben (Nitsch & Seiler, 1994). Im Jahr 1996 war in Müritz das Konzept der Gesundheitsförderung ein expliziter Tagungsschwerpunkt, wobei „Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht“ reflektiert werden sollten. Zum 30-jährigen Jubiläum der asp im Jahr 1999 überschrieben die Kieler Ausrichter ihre Tagung mit: „Leistung und Gesundheit – Themen der Zukunft“ (Janssen, 1999). Seinerzeit wie heute bildet dieses Begriffspaar Leistung und Gesundheit zwei zentrale thematische Perspektiven ab, wenn Potenziale der nationalen und internationalen Weiterentwicklung der Sportpsychologie reflektiert werden (Raab, 2017).

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie widmen wir uns mit diesem Beitrag einigen Entwicklungslien, die sich für die Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit darbieten. Aufbauend auf einer einführenden Gegenstandsbestimmung wird eine kurze Charakterisierung von Forschungsthemen und Aktivitäten in der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie gegeben. Dabei werden exemplarisch einige der am besten sichtbaren Indikatoren für asp-Aktivitäten mit Bezug zur Gesundheitsthematik herangezogen. Hierfür kommen primär die asp-Jahrestagungen (siehe oben), die Karl-Feige-Preisträgerinnen und Preisträger, die Zeitschrift für Sportpsychologie sowie die asp-Curricula im Bereich Gesundheitssport in Frage. Es wird der Versuch unternommen, Potenziale und Herausforderungen zu skizzieren, die für den gegenwärtigen und zukünftigen Bedarf an sportpsychologischer Forschung und der gesundheitsbezogenen Anwendung von Bedeutung sein können.

## Sportpsychologische Forschung mit Perspektive Gesundheit

Die Entwicklung sportpsychologischer Forschung und Praxis mit Bezug zu Gesundheitsthemen ist in enger Verbindung mit der Erweiterung eines biomedizinischen Krankheitsmodells in der Medizin hin zu einem biopsychosozialen Gesundheitsmodell in den Gesundheitswissenschaften zu betrachten (Biddle & Fuchs, 2009; Chroni & Abrahamsen, 2017). Zahlreiche Anknüpfungspunkte für eine Intensivierung sportpsychologischer Forschungsaktivitäten boten sich spätestens in den 1990er-Jahren durch die wissenschaftliche Verbreitung eines biopsychosozialen Gesundheitsverständnisses, der salutogenetischen Perspektive (z.B. Bengel, 2001) sowie zunehmender Berücksichtigung subjektiver Gesundheits- und Wohlbefindenseinschätzungen (z.B. Mühlhauser & Müller, 2009). Zeitgleich zeichnete sich auch in der Gesellschaft eine deutlichere Verknüpfung von Sport und Gesundheit ab. Sport und körperliche Aktivität galten sobald als Mittel der Prävention und Rehabilitation (Brehm et al., 2013) und wurden zu einem wesentlichen Bestandteil der Angebotsvielfalt im Freizeit- und Breitensport (Breuer & Wicker, 2008). Damit einher ging eine Erweiterung des Sportverständnisses im deutschen Sprachgebrauch, in dem sich nun im alltäglichen Gebrauch des Sportbegriffs ein „Gesundheitssport“ ebenso subsumiert wie ein traditioneller, wettkampforientierter (Leistungs-)Sport (Willimczik, 2007).

Das weite(re) Verständnis des Sportbegriffs führte zugleich zu einer Besonderheit der deutschsprachigen

Sportpsychologie, die speziell für das Verständnis des Gegenstands der Sportpsychologie aus der Perspektive Gesundheit im internationalen Zusammenhang von Bedeutung ist. Wie Dorothee Alfermann (2016 in Münster) und Roland Seiler (2018 in Köln) in ihren Senior Lectures auf asp-Tagungen mit jeweils spezifischem Blick nachzeichneten, differenzierte sich in der angloamerikanischen Entwicklung der Sportpsychologie ein Bereich der Exercise Psychology aus, der sich in Umbenennungen von Zeitschriften (vom Journal of Sport Psychology zum Journal of Sport and Exercise Psychology, JSEP; Gill, 1987) und neuen Zeitschriften ausdrückt(e), für deren Titel eine Kombination aus Sport & Exercise Psychology gewählt wurde (1999: Psychology of Sport and Exercise; 2003: International Journal of Sport and Exercise Psychology; 2008: International Review of Sport and Exercise Psychology; 2012: Sport, Exercise and Performance Psychology). Das Editorial zur Umbenennung des heutigen JSEP illustriert die relevanten Entwicklungen in Forschung und Gesellschaft in der Verbindung von Sport(psychologie) und Gesundheit:

“The journal has always aimed at publishing research that advances our understanding of sport and exercise behavior in varied physical activity contexts. Given the increasing prominence of exercise in such contexts as corporate fitness, wellness, and preventive and rehabilitative health programs, and the increasing attention to the psychological aspects of such programs, it seems appropriate to include the word exercise in the title rather than assume everyone knows such activities are implied in our definition of sport” (Gill, 1987, S.1).

Für die Zeitschrift für Sportpsychologie, dem Publikationsorgan der asp, ist seit ihrem Bestehen mit Blick auf Editorials der Herausgeberinnen und Herausgeber unbestritten, dass sie die Vielfalt und Breite der Sportpsychologie einschließlich der gesundheitsthematischen Perspektive unter dem Label Sportpsychologie vereinen soll. Exemplarisch identifizierte Munzert (2005) in seinem ersten Editorial als Herausgeber, dass die Beitragseinreichungen für die Zeitschrift, durch „Schwerpunkte im Gesundheits- und Rehabilitationssport, im Leistungssport und der Motorikforschung“ charakterisiert sind.

Jenseits der begrifflichen Besonderheiten lässt sich mittlerweile ein inhaltlicher Konsens für den Gegenstand der Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit bzw. der Exercise Psychology ausmachen (Biddle & Fuchs, 2009). Eine wesentliche Gemeinsamkeit ist die Beschäftigung mit psychologischen Antezedenzen und Konsequenzen von körperlich-sportlichen Aktivitäten, die sich in unterschiedlichen Kontexten vom Breiten- und Freizeitsport, über den Gesundheitssport in Prävention, Therapie und

**Tabelle 1.** Quantität sportpsychologischer Beiträge mit Perspektive Gesundheit auf asp-Jahrestagungen zwischen 2009 und 2018

Jahr	Ort	Tagungstitel	Hauptvorträge	Beiträge Exercise Psychology	
			G/L/A	f	f(%)
2009	Leipzig	Menschen in Bewegung – Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft	1/1/1	53	40%
2010	Salzburg	Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung	0/1/2	63	36%
2011	Köln	SPORTVEREINT – Psychologie und Bewegung in Gesellschaft	2/1/0	42	31%
2012	Kiel/Oslo	Sportpsychologische Kompetenz und Verantwortung	0/2/1	58	37%
2013	Halle	Angewandte Sportpsychologie	1/3/0	40	26%
2014	München	Performing Under Pressure	0/0/3	39	17%*
2015	Freiburg	Stressregulation und Sport	2/1/0	52	39%
2016	Münster	Spitzenleistungen und Sportpsychologie – auf dem Weg zu Olympia	0/2/1	30	27%
2017	Bern	Gelingende Entwicklung im Lebenslauf	1/1/1	62	39%
2018	Köln	Die Psychophysiology der Handlung	0/1/2	63	34%

Anmerkung: Hauptvorträge sortiert nach primären Gesundheitsbezug (G), Leistungsbezug (L) oder allgemeiner, übergreifender Thematik (A); \* reduzierter Anteil aufgrund gemeinsamer Tagungsausrichtung mit den Musikwissenschaften.

Rehabilitation bis zum Schulsport beobachten lassen. Darüber hinaus hat sich das relevante Aktivitätsspektrum durch die Verbreitung des Konzeptes der health enhancing physical activities (HEPA) in gesundheitsorientierten Bewegungsempfehlungen (WHO, 2010) erweitert. Die Oberkategorie „körperliche Aktivität“ bzw. „physical activities“ impliziert, dass körperliche Aktivitäten in Aktivitätsbereichen in Freizeit, Alltag, Transport bis zum Beruf relevant sein können. Vom ursprünglichen Fokus der Exercise Psychology, der durch Verhaltensweisen mit Ausrichtung auf die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. der physical work capacity (Rejeski & Brawley, 1988) charakterisiert war, zeigt sich demnach eine Erweiterung auf jegliche Sportaktivitäten, ob organisiert (z.B. Verein, Schule, Fitnessstudio) oder informell im Freizeitbereich, bis hin zu körperlichen Aktivitäten in Alltag, zu Fortbewegungszwecken oder im Beruf.

Psychologische Aspekte von körperlicher Belastung und Beanspruchung im Zusammenhang mit der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit (z.B. Ausdauer, Kraft, Sensomotorik), die dem frühen Verständnis von Rejeski und Brawley (1988) Exercise Psychology i.e.S. zu Grunde lagen, werden gewissermaßen als Teilmenge gesundheits-

bezogener sportpsychologischer Fragestellungen aufgefasst. Körperliche Leistungsfähigkeit wird hierbei häufig als gesundheitsbezogene Fitness (health-related physical fitness) konzipiert und als physische Gesundheitsressource aufgefasst.

Im Sinne dieses erweiterten Gegenstandsbereichs können weiter zwei hauptsächliche Forschungs- und Anwendungsfelder der Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit differenziert werden (vgl. Biddle & Fuchs, 2009)

1. die primär individuumsbasierte Bewegungsförderung einschließlich der Analyse der Bedingungen des körperlichen Aktivitätsverhaltens sowie der systematischen Beeinflussung dieser Bedingungen im Sinne von Interventionen zur Bewegungsförderung;
2. die Wirkungen von körperlichen Aktivitäten auf Merkmale der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Diese Themenbereiche wurden im Grunde bereits seit Mitte / Ende der 1980er-Jahren in der deutschsprachigen Sportpsychologie mit zunehmender Intensität bearbeitet.<sup>1</sup> Im aktuellen Jahrzehnt liegt der Anteil der sportpsychologischen Arbeiten in diesen Themenfeldern im deutsch-

<sup>1</sup> Interessante Einblicke hierzu gibt beispielsweise die Dokumentation einer Diskussion auf der FEPSAC-Tagung 1991 in Köln, in der u.a. die Rolle der Sportpsychologie unter der Perspektive Gesundheit diskutiert wurde (Hackfort, 1994). Darin finden sich die auch heute relevanten Themenkomplexe, wie beispielsweise die Anforderung, den Fokus auf körperlich Inaktive zu richten oder eine biomedizinische Dominanz in der Erforschung von Gesundheitswirkungen zu überwinden.

sprachigen Raum mittlerweile etwa bei einem Drittel. So zeigt eine stichprobenartige Analyse der asp-Jahrestagungen zwischen 2009 und 2018, dass die Quantität der Beiträge in diesen Inhaltbereichen absolut zwischen ca. 30 und 60 Beiträgen schwankt und diese Beiträge zwischen 27% und 40 % der Vorträge und Poster ausmachen. Geringe Anteile ergaben sich dann, wenn das Tagungsthema und die Hauptvorträge klar auf den Spitzen-/Leistungssport ausgerichtet wurden, wie zuletzt in Münster, 2009 (vgl. Tab. 1). In der Zeitschrift für Sportpsychologie waren es in den letzten fünf Jahren von 2013 bis 2018 ebenso etwa ein Drittel der 66 Originalarbeiten, Positionspapiere und Research Notes, deren hauptsächlicher Bezug zu skizzierten gesundheitsbezogenen Inhaltbereichen lag. Dabei dokumentieren insbesondere Publikationen in einigen Schwerpunkttheften ein bewusstes Interesse an gesundheitlichen Fragestellungen (Emotionen im Sport, Tanztherapie, motorische und kognitive Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne).

Selbstverständlich lassen die ausschließliche Betrachtung der Zeitschrift für Sportpsychologie und der Beiträge auf asp-Jahrestagungen die Aktivitäten der Sportpsychologie im deutschsprachigen Raum nur eine anekdotische Einschätzung zu, weil sich darin nicht das gesamte Spektrum der Publikationsaktivitäten von asp-Mitgliedern wiederspiegelt. Nichtsdestotrotz können sich anhand der inhaltlichen Ausrichtungen nationaler asp-Beiträge Entwicklungslinien der gesundheitsorientierten Sportpsychologie nachzeichnen lassen. Zusätzliche quantitative wie inhaltliche Einblicke,

wie bereits Dorothee Alfermann in ihrer Senior Lecture 2016 ausführte, würden umfassende bibliographische Analysen der oben benannten internationalen Journals mit explizitem Fokus auf Exercise Psychology gewähren (vgl. Lindahl et al., 2015; Szabo, 2014). Ebenso interessant wäre die erweiterte Berücksichtigung sportpsychologischer Beiträge in nationalen wie internationalen sportwissenschaftlichen Zeitschriften sowie sportpsychologischer Beiträge in Publikationsorganen der Bezugsdisziplinen Psychologie (speziell der Gesundheitspsychologie) oder Gesundheitswissenschaften/Public Health. Dies soll nachfolgend lediglich punktuell geschehen, wenn aktuelle Entwicklungen in den beiden Inhaltbereichen reflektiert werden.

## Entwicklungen in sportpsycho-logischen Themenkomplexen der Perspektive Gesundheit

### Themenkomplex psychische Gesundheitswirkungen: Zwischen Evidenz und Umsetzung

In den letzten Jahren ist eine erhebliche Erweiterung des Erkenntnisstands im Bereich der Wirkungen körperlicher

**Tabelle 2.** Gesundheitsnutzen körperlicher Aktivität in der allgemeinen erwachsenen Bevölkerung nach PAGAC-Report 2018

Bereiche	Gesundheitsnutzen
Gesamt mortalität	– geringeres Risiko
kardio-metabolische Faktoren	– geringere Inzidenz kardiovaskulärer Erkrankungen und kardiovaskulärer Mortalität – geringere Inzidenz Bluthochdruck – geringere Inzidenz Diabetes mellitus Typ 2
Krebskrankungen	– geringere Inzidenz für Brust-, Darm-, Magen-, Harnblasen-, Nieren-, Endometrium-, Speiseröhren- und Lungenkrebs
„Brain health“	– * reduziertes Risiko für Demenz – verbesserte kognitive Funktion – * verbesserte kognitive Funktion nach Einheit aerobe Aktivität – * verbesserte Lebensqualität – * besserer Schlaf – * reduzierte Angstgefühle und Depressivität bei gesunden Menschen sowie Menschen mit klinischen Symptomen – reduzierte Inzidenz Depression
Gewichtsstatus	– * reduziertes Risiko für exzessiven Gewichtsanstieg – Gewichtsreduktion sowie Vorbeugung Wiederanstieg des Gewichts nach initialer Gewichtsreduktion, wenn ausreichende Dosis moderater bis anstrengender körperlicher Aktivität erreicht wird – zusätzlicher Nutzen, wenn körperliche Aktivität mit Veränderung des Ernährungsverhalten kombiniert wird

Anmerkungen: Veränderungen gegenüber dem PAGAC-Report 2008 sind mit Sternchen markiert (\*); es werden nur Wirkungen dargestellt, für die starke oder moderate Evidenz vorliegt.

und sportlicher Aktivitäten auf die psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu beobachten. Exemplarisch verdeutlicht dies eindrücklich der aktuelle Report des nordamerikanischen Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC, 2018), der die Studienlage systematisch zusammenfasst und dessen Bewertung auf einer umfangreichen Expertinnen- und Experten-Runde beruht. Der PAGAC-Report 2018 stellt ein Update eines Reports aus dem Jahr 2008 dar, so dass die Fortschritte in der psychologischen Erforschung von Gesundheitswirkungen sehr gut ersichtlich werden.

In der Tabelle 2 sind die Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität benannt, für die mindestens eine moderate oder starke Evidenz besteht. Besonderes Augenmerk verdient jener Gesundheitsnutzen, für den sich die Evidenzlage in 2018 entscheidend gegenüber 2008 verbessert hat. Dies tritt überwiegend im Bereich kognitiver, affektiver und psychosomatischer Parameter auf, den die Autorengruppe – eher ungewöhnlich, aber durchaus im Trend – mit „Brain health“ überschreibt. Hervorzuheben sind Stärkungen des Evidenzgrads im Bereich der Förderung kognitiver Funktionen und der Prävention demenzieller Erkrankungen. In diesem Bereich liegen im Vergleich von 2008 und 2018 nicht nur bei Erwachsenen substanzelle Stärkungen des Evidenzgrads vor, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen sowie bei Vorliegen von spezifischen Gesundheitsstörungen, wie Demenzerkrankungen oder ADHS (PAGAC, 2018). Ferner verbesserte sich die Evidenzlage weiter für ein verbessertes Schlafverhalten sowie positive Effekte auf das affektive Befinden von gesunden und psychisch erkrankten Personen. Diese überzeugende Evidenzlage für psychologisch relevante Gesundheitswirkungen gesellt sich also immer stärker neben den bereits bekannten Gesundheitsnutzen bei Erwachsenen im Hinblick auf die Gesamtmortalität, die Prävention kardiometabolischer Erkrankungen und den Gewichtsstatus.

Die Erweiterung der Evidenzbasis stärkt in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zweifelsohne die Argumentation für die Dissemination von Bewegungsangeboten zur Prävention, Therapie und Rehabilitation nicht-übertragbarer Erkrankungen. Es ist allerdings durchaus auffällig, dass der Forschungsstand selten evidenzbasierte Empfehlungen für die konkrete Ausgestaltung der körperlichen und sportlichen Aktivitäten bieten kann, die über die Benennung von Aktivitätsform (Ausdauer, Kräftigung) oder physische Belastungsnormative hinausgehen. Psychologische Qualitäten und psycho-soziale Anforderungen von körperlicher Aktivität, die kurz- und langfristige Effekte auf psychische Gesundheitsoutcomes mindestens mitbestimmen dürften, sind bisher kaum Gegenstand von gesundheitsorientierten Bewegungsempfehlungen. Es bestehen demnach einige Forschungslücken, wenn es um

eine differenzierte Betrachtung der Vielfalt körperlicher und sportlicher Aktivitäten im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden geht.

Es wird daher eine zentrale Herausforderung der zukünftigen Erforschung psychischer Gesundheitswirkungen von körperlichen Aktivitäten sein, die biologische und psychologische Plausibilität der Wirkungen weiter theoriegeleitet zu untermauen und Wirkfaktoren empirisch zu fundieren. So haben einige psychologisch relevante Erklärungsansätze mittlerweile Eingang in vielbeachtete Reviews zu den vielfältigen gesundheitsbezogenen Wirkmechanismen körperlicher Aktivität gefunden (vgl. z.B. Fiuzza-Luces et al., 2013). Konsequenterweise werden derartige Forschungsarbeiten auch durch die asp wahrgenommen und gewürdigt. So hat sich die Preisträgerin des Karl-Feige-Preis 2015, Sandra Klaperski, zusammen mit Freiburger Kolleginnen und Kollegen, der Herausforderung einer feldexperimentellen, theorieprüfenden Forschungsarbeit im Kontext der Cross-Stressor-Hypothese sportlicher Aktivität erfolgreich angenommen (Klaperski et al., 2014). Es ist daher nicht überraschend, dass sich solche Arbeiten z.B. auch im internationalen Journal *Psychology of Sport and Exercise* unter den meist zitierten Beiträgen wiederfinden (vgl. dazu Seiler, 2018).

Zukünftig wird der Erkenntnisgewinn weiter durch forschungsmethodische Entwicklungen forciert, wie z.B. im Bereich psychobiologischer und neurokognitiver Methoden oder Methoden zur alltagsnahen Erfassung von Verhalten, Erleben und physiologischen Parametern („Ambulantes Assessment“; Reuschenbach & Funke, 2011). Dadurch dürfte auch die Basis für eine Differenzierung von Bewegungsempfehlungen unter verstärkter Berücksichtigung psychologischer Gesundheitswirkungen begünstigt werden. Das Transferpotenzial solcher Erkenntnisse verlangt auch zukünftig anspruchsvolle (Interventions-)Designs in der Feldforschung, deren Evaluationsansatz neben Fragen der Wirksamkeit und der theoriegeleiteten Wirkfaktoren auch den umsetzungsrelevanten Aspekten einer erfolgreichen Implementation angemessen Rechnung trägt.

Ein derartiges Erkenntnisgeflecht über Wirkungen, Wirkfaktoren und Umsetzungsstrategien ist für die Anwendung sportpsychologischer Erkenntnisse im Gesundheitsbereich von hoher Bedeutung. Es stellt die Basis für eine weitere Ausformulierung eines spezialisierten Aus- und Fortbildungsprofils im Bereich Exercise Psychology dar, welche bisher nicht immer regelmäßig einen angemessenen Stellenwert in Aus- und Fortbildungscurricula einnimmt: Beispielsweise fehlen Inhalte zu psychischen Gesundheitswirkungen im amerikanischen Curriculum für „Public Health Physical Activity Practitioner“ weitgehend, während diverse somatische Gesundheitswirkungen gelehrt werden (National Physical Activity Society,

o.J.). Die asp hat in diesem Bereich Weiterbildungen im Bereich Gesundheitssport realisiert, die maßgeblich durch Mitglieder der asp-Vorstände an unterschiedlichen Standorten koordiniert und organisiert wurden (bis 2008/2009: Oliver Stoll & Cornelia Demuth [Halle], Reinhard Fuchs & Harald Seelig [Freiburg]; 2012–2015: Manfred Wegner, Christina Niermann [Kiel] & Petra Wagner [Leipzig]). Postgraduierten Sportwissenschaftler\_innen und Psychologen\_innen wurde damit eine Weiterqualifikation auf Basis differenzierter sportpsychologischer Handlungskompetenzen im Hinblick auf verschiedene Anwendungsfelder in Prävention, Therapie und Rehabilitation angeboten. Wenngleich auch die universitäre Lehre im Zuge der Ausdifferenzierung von sportwissenschaftlichen Studiengängen mit Gesundheitsschwerpunkt verstärkt solche Inhalte integriert haben, wurden mit diesen Weiterbildungen Bedarfe einer weiteren Vertiefung praxisrelevanter und anwendungsorientierter sportpsychologischer Qualifikation gedeckt. Mittlerweile haben sich in der deutschen Hochschullandschaft spezifische Masterprogramme ausdifferenziert, die im Titel einen Bezug zur Exercise Psychology aufweisen (Master Psychology of Sport and Exercise, DSHS Köln) oder entsprechende Schwerpunkte in einem sportpsychologischen Master enthalten (z.B. Master Angewandte Sportpsychologie, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg). Nicht zuletzt die Veränderungen in der universitären Ausbildung gaben Anlass, weitere Zielgruppen, Inhalts- und Organisationsformen sowie Kooperationspartner in der Aus-, Fort- und Weiterbildung für die zuletzt ruhende asp-Weiterbildung zu reflektieren.

## Themenkomplex Bewegungsförderung: Zwischen Individuum und Verhältnissen

Psychologisch geprägte Interventionen zur Bewegungsförderung kommen heute in vielfältigen Anwendungsfeldern zum Einsatz. Ihr primäres Kennzeichen ist die Ausrichtung auf personale und interpersonale Determinanten des körperlichen Aktivitätsverhaltens, so dass insbesondere motivationale, volitionale, affektive und sozial-kognitive Faktoren von Individuen oder Gruppen positiv beeinflusst und Verhaltensänderungen initiiert werden sollen.

Der bereits zitierte PAGAC-Report 2018 zeigt wiederum auf, dass eine starke Evidenz für die Wirksamkeit von solchen individuumsbezogenen Strategien der Bewegungsförderung besteht. Dies betrifft zum Beispiel Maßnahmen im schulischen Kontext oder Beratungs- und

Unterstützungsmaßnahmen, die mit älteren Erwachsenen realisiert werden (PAGAC, 2018). Analog dazu werden auch in den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (NEBB) in Deutschland für zahlreiche Lebenswelten und Zielgruppen positive Evidenzen für individuumsbezogene Strategien zusammengefasst (Rütten & Pfeifer, 2016). Hervorzuheben ist dabei, dass eine Evidenzbasierung speziell für Maßnahmen herausgearbeitet wurde, die auf einer psychologisch fundierten Entwicklung auf Basis von Theorien der Verhaltensänderung beruhen (PAGAC, 2018).<sup>2</sup>

Vor diesem Hintergrund kann eine theoriegeleitete, psychologisch fundierte Entwicklung von Maßnahmen der Bewegungsförderung heute als ein evidenzbasiertes Gütekriterium gelten. In Anlehnung an Fuchs (2003) geht es dabei nicht allein um die Identifikation der wichtigsten Determinanten, mit denen das Aktivitätsverhalten erklärt werden kann (i.S.v. Erklärungstheorien), sondern auch um eine systematische Theoriebildung für die Beeinflussung der zentralen Verhaltensdeterminanten und einer darauf aufbauenden effektiven Interventionsgestaltung (i.S.v. Interventionstheorien). Entlang der Karl-Feige-Preisträgerinnen und Preisträger im Exercise Psychology-Bereich kann eine entsprechende Entwicklung verdeutlicht werden: 1999 verdiente sich Petra Wagner mit einer Forschungsarbeit zur umfassenden, theoriegeleiteten Analyse von Determinanten der Aufrechterhaltung gesundheitssportlicher Aktivität (Wagner, 2000) die Auszeichnung der asp. In diese Zeit fällt dann aber auch die Feststellung von Biddle (2000), dass die (europäische) Sportpsychologie nicht bei dem bis dahin dominanten Schritt der Determinantenforschung stehen bleiben darf und sich verstärkt der systematischen Interventionsforschung widmen muss (vgl. auch Biddle & Fuchs, 2009). Dieser Forderung folgend ist sodann die Forschungsarbeit von Gorden Sudeck zu verorten, die sich mit einer theoriegeleiteten Interventionsstudie zur Motivations- und Volitionsförderung widmet (Sudeck, 2006) und mit dem Karl-Feige-Preis 2007 prämiert wurde. Als weitere Karl-Feige-Preisträgerin im Jahr 2013 fokussierte Katrin Lehnert (2011) in diesem Themenkomplex die stärker individuumszentrierte Betrachtung von individuellen Motiven für sportliche Aktivität, um darauf aufbauend differenzieller in der Bewegungsberatung und der Gestaltung von Bewegungsangeboten vorgehen zu können.

Gleichwohl genügt es trotz dieser hier beispielhaft entlang der Karl-Feige-Preisträgerinnen und Preisträger skizzierten Fortschritte im Themenkomplex heute kaum mehr, sich allein auf sportpsychologische Befunde zu

<sup>2</sup> Dass dies keine Selbstverständlichkeit ist, zeigt exemplarisch die enorm zunehmende Verbreitung von computer- oder app-gestützten Angeboten zur Unterstützung von Veränderungen des Bewegungsverhaltens: Systematische Übersichtsarbeiten zeigen auf, dass es eher die Ausnahme als die Regel ist, dass die Angebote auf psychologisch fundierten Theorien beruhen (Cowan et al., 2013).

stützen, wenn es um die Förderung der Forschung ebenso wie die Anwendungen im Bereich der Bewegungsförderung geht. So werden *erstens* im Gesundheitskontext vermehrt Fragen der Kosteneffektivität von Maßnahmen aufgeworfen. Individuelle Maßnahmen der Bewegungsberatung haben zwar schon häufig ihre Wirksamkeit zur Förderung des Bewegungsverhaltens nachweisen können (PAGAC, 2018); sie sind allerdings auch vergleichsweise aufwändig und schneiden beim Kriterium der Kosteneffektivität nicht immer günstig ab (Rütten et al., 2017). *Zweitens* greift ein Blick auf individuelle Faktoren des Bewegungsverhaltens zu kurz, wenn es um die nachhaltige Bewegungsförderung geht. So haben bereits Biddle und Fuchs (2009) bei ihrem Blick auf die europäische Sportpsychologie herausgestellt, dass sich vor dem Hintergrund sozial-ökologischer Modelle des Bewegungsverhaltens und verhaltensepidemiologischer Rahmenmodelle eine verstärkte integrative Betrachtung von individuellen, interpersonalen und umweltseitigen Determinanten des Bewegungsverhaltens (z.B. soziale, bauliche, infrastrukturelle Umwelt oder politische Strategien auf kommunaler, regionaler oder nationaler Ebene) erforderlich ist (vgl. auch Bauman et al., 2012). Entsprechend betonen Programmatiken von Gesundheitsorganisationen die Bedeutung von gruppenbezogenen, settingbezogenen und politikbezogenen Ansätzen. In der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (WHO, 1986) stellt beispielsweise die Förderung individueller Kompetenzen nur eine von fünf übergreifenden Strategien der Gesundheitsförderung dar. Im Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 der WHO (2018) bieten sich sportpsychologische Ansatzpunkte vor allem im Zielbereich „Create Active People“, der sich komplementär zu den drei anderen Zielbereichen „Create Active Societies“, „Create Active Environments“ und „Create Active Systems“ einordnet. In dieser Linie kann auch die Ausschreibung zur Forschungsförderung des Bundesministeriums für Gesundheit gesehen werden, die 2018 erstmals die Bewegungsförderung als explizites Thema adressierte. Im Vordergrund der Ausschreibung standen „verhältnisorientierte Maßnahmen in Lebenswelten, die die Voraussetzungen für eine regelmäßige Bewegung der Zielgruppe schaffen“ (BMG, 2018a, S.3). „Verhaltensorientierte Interventionen können aber zusätzlich berücksichtigt werden, sofern sie nicht den überwiegenden Teil einnehmen“ (BMG, 2018b, S.2). Letztlich geht es also um die Integration unterschiedlicher Interventionsansätze, die auf das Individuum sowie die lebensweltliche Umwelt gerichtet sind. Solche Mehrkomponenten-Ansätze bzw. Mehr-Ebenen-Interventionen (z.B. Fuchs, 2003) werden schon seit einigen Jahren in den Gesundheitswissenschaften eingefordert. In diesem Sinne verdeutlichen die Nationalen Empfehlungen für Bewegungsförderung,

dass ihre Evidenzbasis immer stärker zur Geltung kommt (Rütten & Pfeifer, 2016).

Für die Sportpsychologie bieten sich durch diese Entwicklungslinien gleichsam Potenziale wie Notwendigkeiten, Problemlösungen für die Bewegungsförderung in interdisziplinären Zusammenhängen zu betrachten und mitzugestalten. Dies betrifft erstens die Reflexion, in welchem Maße Bezüge zur Sozialpsychologie und Organisationspsychologie oder auch zur Medienpsychologie angemessen hergestellt werden können. Zweitens sind Kooperationen mit anderen Bereichen innerhalb und außerhalb der Sportwissenschaft zielführend, um der Komplexität und Vielschichtigkeit einer Bewegungsförderung in der Gesellschaft bzw. spezifisch im Gesundheitssystem adäquat zu begegnen und die substanzial vorliegenden und zu entwickelnden sportpsychologischen Erkenntnisse in Forschungs- und Anwendungskontexten zu integrieren.

Eine weitere bedeutsame Entwicklung für beide Themenkomplexe ist die zunehmende Relevanz einer systematischen Implementationsforschung im Kontext von Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation (z.B. Glasgow et al., 2012). Dafür exemplarisch steht wiederum die BMG-Ausschreibung 2018 zur Bewegungsförderung: Das Kernmodul zielt auf die Förderung einer „praxisnahen Implementierungsforschung der Bewegungsförderung“. Es sind Fragen der erfolgreichen Implementierung zu adressieren, d.h. beispielsweise die Akzeptanz in der Zielgruppe zu reflektieren, förderliche und hemmende Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen zu bestimmen oder von Anfang an die Bedarfe und mögliche Befürchtungen der später handelnden Akteure im Anwendungsfeld (jenseits reiner Forschungsinterventionen, in denen die Maßnahmen durch Forschende realisiert werden) mit zu berücksichtigen.

Es wird deutlich, dass in diesen Schritten des Implementations-, Disseminations- und Evaluationsprozess psychologische Aspekte eine wichtige Rolle spielen können (z.B. Quested et al., 2017). In der Zielgruppe inaktiver Menschen können Bewegungsempfehlungen, welche primär am Energieverbrauch orientiert formuliert sind, auf unterschiedliche Akzeptanz treffen, etwa, weil körperliche Aktivität bei Inaktiven implizit negative Assoziationen hervorruft (z.B. Bluemke et al., 2010; Brand & Ekkekakis, 2018) oder die Umsetzung der „heilsbringenden Botschaft“ subjektiv wenig positive, freudvolle Erfahrungen auszulösen vermag. Ebenso haben handelnde Akteure in Settings der Bewegungsförderung (wie z.B. Personal im Kindergarten, in Schulen oder in Pflegeeinrichtungen) ihre jeweils eigene Aktivitätsbiografie und jeweils ihren eigenen Erfahrungshintergrund, so dass organisatorische Veränderungsprozesse für eine settingbezogene Bewegungsförderung mit

sehr unterschiedlichem Engagement und Vorbehalt aufgenommen werden können und das soziale Umfeld innerhalb eines mehr oder weniger bewegungsförderlichen Settings mitbestimmen.

Für sportpsychologische Aus- und Fortbildung im Bereich Gesundheit sind diese Entwicklungen damit verbunden, dass neben einer vertieften Auseinandersetzung mit Wirkungen, Wirkfaktoren und praktische Anwendungsmöglichkeiten einer individuumsbezogenen Bewegungsförderung insbesondere auch die Schnittstellen zwischen individuumsbezogenen und verhältnisorientierten Strategien der Bewegungsförderung adressiert werden. Zudem wächst die Relevanz für eine psychologische Betrachtung auf die personalen und institutionellen Implementationsbedingungen, die z.B. für eine Weiterentwicklung settingbezogener Bewegungsförderung in Organisationen mitentscheidend sind.

## Schlussbetrachtung

Für die Weiterentwicklung der sportpsychologischen Forschung mit Perspektive Gesundheit bestehen einige günstige Bedingungen. Zusammenfassend identifizieren Chroni und Abrahamsen (2016) „strong connections between exercise psychology and the public health sector“, die für die Sportpsychologie eine bedeutungsvolle Anschluss- und Beitragsfähigkeit impliziert. Gesellschaftliche Entwicklungen dürften diese Relevanz der Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit weiter befördern (Raab, 2017). Entwicklungstrends, wie der wachsende Anteil Älterer in der Bevölkerung oder die steigende volkswirtschaftliche Bedeutung von inaktivitätsassozierten Gesundheitsproblemen (z.B. Adipositas, Diabetes Typ II) werden beispielsweise in diesem Zusammenhang bedeutsam (vgl. Prognose-Statement der FEPSAC-Präsidentin, Anne-Marie Elbe, in Raab, 2017). Die Stärkung des Evidenzgrads für psychische Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität und die erweiterten theoretischen Fundierungen (u.a. aufgrund einfacher zugänglicher methodischer Möglichkeiten) dürften die Nachfrage nach Problemlösungen sowohl für die Umsetzung interdisziplinär begründeter, gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsmöglichkeiten als auch für die Bewegungsförderung weiter steigen lassen und auch in Zukunft einen Nährboden für sportpsychologische Forschungsarbeiten bieten. In Anbetracht der beschriebenen Entwicklungen sind die gesellschaftlich relevanten Fragestellungen aber kaum mit einer isoliert sportpsychologischen Herangehensweise zu bearbeiten. In diesem Zusammenhang betont Raab (2017) eine erforderliche „Culture of Cooperation“, die sowohl die Arbeit in interdisziplinären, wissenschaftlichen Teams betrifft als

auch die Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Praxisakteuren. Angesichts der Komplexität gesundheitsbezogener Anwendungsfelder mit einer Vielzahl potenziell relevanter Fachgesellschaften und -verbänden sowie Professionen gilt es für die asp weiter, die Voraussetzungen für diese Zusammenarbeit durch eine konsequente Vernetzung mit komplementären Akteuren und eine erhöhte Sichtbarkeit im Gesundheitsbereich zu stärken. So stellen sportpsychologische Handlungskompetenzen in der Regel keine hinreichende Bedingung für eine professionelle Tätigkeit in Anwendungsfeldern der Prävention, Therapie und Rehabilitation dar. Wie die skizzierten Entwicklungslinien verdeutlicht haben sollten, geht es vielmehr um eine Verknüpfung mit komplementären Qualifikationen, die etwa das Mittel der Bewegung als Therapeutikum oder eine Bewegungsförderung im Mehrkomponentenansatz betreffen.

Weitergehend plädiert Raab (2017) für eine verstärkte *Integration der Perspektiven Leistung und Gesundheit*. Gerade in diesen Bereichen, in denen die Perspektiven verschmelzen, sind einige Fragen mit hoher gesellschaftlicher Relevanz zu antizipieren. Dies trifft beispielsweise die Verbindung von körperlicher Aktivität und kognitiver Funktion, dem Zusammenspiel vom psychischen und physischen System: In einigen Settings und Zielgruppen weist diese Verbindung sowohl Gesundheits- als auch Leistungsbezüge auf, wie etwa die Leistungsfähigkeit in Schule und in Arbeitskontexten, oder die kognitive Funktionsfähigkeit von älteren Erwachsenen. Diese Leistungsparameter sind eng verbunden mit Facetten der psychischen und kognitiven Gesundheit (vgl. den Terminus „Brain Health“ im PAGAC-Report, 2018) und nicht zuletzt mit sozialen Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden, die mit den Möglichkeiten der Rollenerfüllung in Leistungs- und Alltagskontexten verbunden sind.

Diese Integration betrifft darüber hinaus das hohe Entwicklungspotenzial einer weiteren Einbindung der Gesundheitsthematik in das Anwendungsbereich des Leistungssports. Diese Schnittmenge der sportpsychologischen Perspektiven Gesundheit und Leistung wurde erst in den letzten Jahren verstärkt in den Blick genommen, wobei sich der systematische Blick auf die enge Verbindung zwischen psychischem Wohlergehen und Leistungsoptimierung von Athleten weiter etablieren muss (Chroni & Abrahamsen, 2016). Nicht zuletzt einige Praxisworkshops auf den letzten asp-Jahrestagungen mit Blick auf Depressionen, Burnout, Essstörungen oder Sportsucht im Leistungssport geben seit einigen Jahren positive Beispiele.

Angesichts der Vielfältigkeit der Fragestellungen, die in der Sportpsychologie mit Perspektive Gesundheit zusammengetragen werden können, stellt sich gerade für die deutschsprachige Sportpsychologie in Anlehnung an das Zitat von Gill (1987) eine besondere Aufgabe in der Kom-

munikation über die Sportpsychologie mit Gesundheitsbezug: Es gilt proaktiv den Gegenstand der Sportpsychologie einschließlich seiner gesundheitsthematischen Perspektive zu klären und die Forschungserkenntnisse für die relevanten Akteure im Anwendungsfeld kundzutun, d.h. also nicht davon auszugehen, dass jeder in gesundheitsbezogenen Anwendungsfeldern weiß, welche thematische Breite sich hinter der Sportpsychologie in der asp „verbirgt“. Vorschläge, die Exercise Psychology auch in deutschsprachigen Denominationen von Professuren zu berücksichtigen (z.B. Professur für Sport- und Bewegungsspsychologie, Alfermann, 2016), werden in diesem Zusammenhang weiter zu diskutieren sein. Eine zukünftige Aufgabe wird unabhängig davon sein, die Vernetzung in anwendungsrelevanten politischen und berufsfeldbezogenen Zusammenhängen zu stärken, um kommunikative Plattformen – über die eigenen Kommunikationskanäle hinaus – für die Sportpsychologie entsprechend nutzen zu können.

## Literatur

- Alfermann, D. (2016, Mai). *Faszinosum Sportpsychologie*. Senior Lecture auf der 48. Jahrestagung der asp in Münster.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258–271.
- Bengel, J. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Biddle, S. J. H. (2000). Psychology of sport and exercise – Present and future. *Psychology of Sport & Exercise*, 1, 1–5.
- Biddle, S. J. H. & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 410–419.
- Bluemke, M., Brand, R., Schweitzer, G. & Kahlert, D. (2010). Exercise might be good for me, but I don't feel good about it: Do automatic associations predict exercise behavior? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 137–153.
- Brand, R. & Ekkekakis, P. (2018). Affective-Reflective Theory of physical inactivity and exercise. Foundations and preliminary evidence. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48, 48–58.
- Brehm, W., Bös, K., Graf, C. H., Hartmann, H., Pahmeier, I., Pfeifer, K. et al. (2013). Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 1385–1389.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2008). Gesundheitssport im Sportverein. In C. Breuer (Hrsg.), *Sportentwicklungsbericht 2007/08. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Bundesministerium für Gesundheit (2018a). *Öffentliche Bekanntmachung des Bundesministeriums für Gesundheit „Bewegung und Bewegungsförderung“* [Elektronische Version]. Zugriff am 03.08.2018. Verfügbar unter <https://www.bmbf.de/foerderungen/>
- Bundesministerium für Gesundheit (2018b). *Fragenkatalog zur Bekanntmachung „Bewegung und Bewegungsförderung“* [Elektronische Version]. Zugriff am 30.08.2018. Verfügbar unter <https://www.bmbf.de/foerderungen/>
- Chroni, S. & Abrahamsen, F. (2017). History of Sport, Exercise, and Performance Psychology in Europe. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* [Electronic Version]. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.135>
- Cowan, L. T., Van Wagenen, S. A., Brown, B. A., Hedin, R. J., Seino-Stephan, Y., Hall, P. C. & West, J. H. (2013). Apps of steel: Are exercise apps providing consumers with realistic expectations? A content analysis of exercise apps for presence of behavior change theory. *Health Education & Behavior*, 40, 133–139.
- Fiuza-Luces, C., Garatachea, N., Berger, N. A. & Lucia, A. (2013). Exercise is the real polypill. *Physiology*, 28, 330–358.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit, Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Gill, D. L. (1987). Journal of Sport and Exercise Psychology. Editorial. *Journal of Sport Psychology*, 9, 1–2.
- Glasgow, R. E., Vinson, C., Chambers, D., Khouri, M. J., Kaplan, R. M. & Hunter, C. (2012). National Institutes of Health Approaches to Dissemination and Implementation Science: Current and future directions. *American Journal of Public Health*, 102, 1274–1281.
- Hackfort, D. (1994). Forum 1: Sport und Gesundheit. In J. R. Nitsch & R. Seiler (Hrsg.), *Gesundheitssport – Bewegungstherapie. Health Sport – Movement Therapy* (S.3–25). Sankt Augustin: Academia.
- Janssen, J. P. (1999). *Leistung und Gesundheit: Themen der Zukunft – Abstractband*. Kiel: Eigenverlag der Universität Kiel.
- Klaperski, S., Dawans, B. von, Heinrichs, M. & Fuchs, R. (2014). Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 1118–1133.
- Lehnert, K. (2011). *Differenzielle Wohlbefindenseffekte durch Sport – Der Erklärungsbeitrag von sportbezogenen Motiven und Zielen*. Dissertation, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern.
- Lindahl, J., Stenling, A., Lindwall, M. & Colliander, C. (2015). Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: A bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8, 71–94.
- Munzert, J. (2005). Editorial. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 1.
- Mühlhauser, I. & Müller, H. (2009). Patientenrelevante Endpunkte und patient-reported outcomes in klinischer Forschung und medizinischer Praxis. In N. Klusen, A. Fließgarten & T. Nebling (Hrsg.), *Informiert und selbstbestimmt – Der mündige Bürger als mündiger Patient* (S.34–65). Baden-Baden: Nomos.
- National Physical Activity Society (o.J.). *Core competencies and knowledge, skills, and abilities: Essentials for public health physical activity practitioners*. Retrieved August 3, 2018, from <https://www.acsm.org/get-stay-certified/get-certified/specialization/pahps>
- Nitsch, J. R. & Seiler, R. (1994). *Gesundheitssport – Bewegungstherapie. Health Sport – Movement Therapy*. Sankt Augustin: Academia.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Hagger, M. S. & Hancox, J. E. (2017). Evaluating quality of implementation in physical activity interventions based on theories of motivation: current challenges and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 252–269.
- Raab, M. (2017). Sport and exercise psychology in 2050. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47, 62–71.
- Rejeski, W. J. & Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2, 231–242.
- Reuschenbach, B. & Funke, J. (2011). Ambulantes Assessment. In L. F. Hornke, M. Amelang & M. Kersting (Hrsg.), *Leistungs-, Intelligenz- und Verhaltensdiagnostik* (Enzyklopädie der Psychologie, Serie Psychologische Diagnostik, Bd. 3, S.529–594). Göttingen: Hogrefe.

- Rütten, A., Abu-Omar, K., Burlacu, I., Schätzlein, V. & Suhrcke, M. (2017). Sind Präventionsmaßnahmen zur Bewegungsförderung kosteneffektiv? Ein systematischer Review von Überblicksarbeiten. *Das Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), 551–559.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Seiler, R. (2018, Mai). *50 Jahre Sportpsychologie: Von Wegen und Umwegen*. Senior Lecture auf der 50. Jahrestagung der asp in Köln.
- Sudeck, G. (2006). *Motivation und Volition in der Sport- und Bewegungstherapie*. Hamburg: Czwalina.
- Szabo, A. (2014). Sport and exercise psychology research and olympic success: An analytical and correlational investigation. *European Journal of Sport Science*, 14, 273–278.
- Wagner, P. (2000). *Aussteigen oder Dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen*. Darmstadt: WBG.
- WHO (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: WHO.
- WHO (2010). *Global recommendations on physical activity and health*. Geneva: WHO.
- WHO (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
- Willimczik, K. (2007). Die Vielfalt des Sports. Kognitive Konzepte der Gegenwart zur Binnendifferenzierung des Sports. *Sportwissenschaft*, 37, 19–37.

**ORCID**

Gorden Sudeck

 <https://orcid.org/0000-0002-7051-7385>

**Gorden Sudeck**

Eberhard Karls Universität Tübingen

Institut für Sportwissenschaft

Wächterstraße 67

72074 Tübingen

[gorden.sudeck@uni-tuebingen.de](mailto:gorden.sudeck@uni-tuebingen.de)