

Depression – Bewegung, Kunst- und Klangtherapie statt Medikamente?

3. Dezember 2025



Affektive Störungen sind psychische Erkrankung, die durch langanhaltende und übermässige Veränderungen der Stimmungslage gekennzeichnet sind. Die Ursachen könnten unterschiedlicher nicht sein. Meist ist es eine Kumulation vieler verschiedener Stressoren, die Seele und Körper krank machen können.

Zu den affektiven Störungen gehören Angsterkrankungen, Panikstörungen, Zwangserkrankungen und Depressionen. Diese vier sogenannten Affekt-Geschwister haben auf symptomatischer Ebene viele Überschneidungen und wirken sich auch sehr häufig negativ auf die körperliche Gesundheit aus. Einer ganzheitlichen Betrachtung folgend führen psychische Erkrankungen, wenn sie längere Zeit andauern, zu chronischem Stress. Mikroentzündungen sind die Folge.

Sind Depressionen also nicht mehr als Entzündungen im Gehirn? Nicht ganz. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Auf die Lebensspanne bezogen ist etwa jeder fünfte Erwachsene einmal von einer Depression betroffen, Frauen häufiger als Männer. Seit Jahren sind deutliche Zuwachsraten bei Ersterkrankten im jungen Erwachsenenalter und auch in der zweiten Lebenshälfte – vor allem Altersdepressionen – zu sehen. Weltweit sind aktuell mehrere Hundert Millionen Menschen von Depressionen in ihrem Alltag dermassen stark beeinträchtigt, dass sie ihrer alltäglichen Lebensverrichtung beruflich wie privat nur noch teilweise oder gar nicht mehr nachkommen können. Zudem resultieren jährlich aus nicht gemäss den internationalen Richtlinien oder zu spät behandelten affektiven Erkrankungen Kosten in Milliardenhöhe. Prävention ist also unerlässlich.

Es braucht mehr als «happy pills»

Depressives «Kranksein» betrifft Patientinnen und Patienten in all ihren Lebensbereichen und wirkt sich nicht nur auf die körperliche und soziale Ebene, sondern auch auf die Beziehung zum Selbst negativ aus. Wenn Stimmung, Antrieb, Selbstwirksamkeitserleben, und vieles mehr zum Erliegen gekommen sind und Grundbedürfnisse nicht mehr gestillt werden können (siehe Skizze) benötigt es mehr als «happy pills».

Eine ganzheitlich-integrative Therapie der Depression ist in der Lage, die eingangs beschriebenen Entzündungsprozessen



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908-1970)

zu reduzieren und Regeneration wieder zu ermöglichen. Ein Heranführen an die innere Mitte, in ein achtsames Jetzt, um Körper, Seele und Geist wieder in Bewegung zu bringen, braucht Vertrauen, Zeit und ein individuelles Ressourcenverständnis. In den meisten erfolgreichen Therapiebehandlungsverläufen der affektiven Störungen wirkt ein Dreiklang aus regelmässiger Bewegung, Kunst- und Klangtherapie. Die dahinterliegenden physiologischen Grundlagen sind wissenschaftlich belegt, im Alltag aber oft zu wenig bekannt.

So ist es wichtig, Körper, Seele und Geist als Einheit zu betrachten und zu wissen, dass die neurochemischen Effekte jeder Form von Bewegung, Handeln und aktivem Sein in der Lage sind, die Gehirnstruktur zu verändern und oxidativen Stress zu senken. Diese Prozesse sind von entscheidender Bedeutung bei der Überwindung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Panikerkrankungen.

Der therapeutische Dreiklang aus Bewegung, Klang- und Kunsttherapie ist eine Art psychodynamisches Kraftwerk, das auf natürliche Weise helfen kann, die Stimmung zu stabilisieren, mentale Ressourcen zu aktivieren und aus einer tiefen psychischen Erkrankung nicht nur herauszukommen, sondern daran zu wachsen (post-traumatic growth).

Referent:

Dr. med. Marc Risch

FAMH-Psychiatrie und Psychotherapie,

Sportpsychiater – praktischer Arzt

Co-Founder Clinicum Alpinum AG und Stiftung TIEFSINN