



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

77. Jahrgang
August 2025



**HOT
SHIT**
IM DIGILAND

FRISCHLUFT
fürs Physio-Hirn

Der pt-Podcast



Sponsored by Opta Data

physiotherapeuten.de



tinana

Jetzt kostenlos testen:
Deine neue Praxissoftware ist da.

Spielerisch gesund

Gamification für mehr Motivation

..... Ein Beitrag von Dr. Sabine Nunius

Mit Spiel, Spaß und Spannung zu mehr Motivation und besseren Ergebnissen in der Physiotherapie? Wie Gamification helfen kann, aus der Therapie-Dauer-Schleife auszubrechen und bei Patienten nachhaltige Verhaltensänderungen anzustoßen. So gelingt der Übergang von Symptombehandlung zu bleibender Verbesserung.



Foto: Inspiring/shutterstock

„Okay, ab sofort mache ich diese Übungen jeden Tag.“ Solche Sätze haben vermutlich so gut wie alle Physiotherapeuten schon einmal gehört. In der Praxis sieht es nach kurzer Zeit leider oft schon wieder

anders aus und physische Inaktivität sowie das Nichtbefolgen von Trainingsplänen zählen zu den häufigsten Hindernissen in der Therapie (1). Aus der Erfahrung wissen wir, dass die in der Akutphase der Problematik gefassten Pläne oft schnell wieder über Bord geworfen werden, sobald eine Verbesserung der Beschwerden eintritt. Für eine langfristige Linderung und Stärkung der generellen Gesundheit bräuchte es jedoch eine grundsätzliche Verhaltensänderung. Das gilt ebenso im Hinblick auf die Prävention und Verlangsamung (chronischer) Krankheiten, die gerade in alternden Gesellschaften eine zunehmende Herausforderung darstellen (2).

Für Eilige

Mangelnde Motivation ist nach wie vor eines der zentralen Hindernisse für dauerhaften Therapieerfolg. Gamification-basierte Interventionen können helfen, diese Hürde zu überwinden sowie Aktivität und Eigenverantwortung bei den Patienten zu fördern.

Doch warum scheitern so viele Vorsätze? Ein häufiger Grund ist die mangelnde Motivation. Diese ist an allen Stellen des Prozesses von Bedeutung. Bereits in der Akutphase können ein positives Mindset (3) und ein hohes Maß an Motivation (4) den Therapieverlauf günstig beeinflussen. Bei der anschließenden eigenständigen Fortführung im Alltag sind sie unabdingbar.

Motivation: die Triebfeder unseres Handelns

Doch was ist eigentlich Motivation? Letztendlich geht es dabei stets um Prozesse, die mit dem Setzen und Bewerten von Zielen zusammenhängen. Die klassische Motivationstheorie geht davon aus, dass die Stärke der Motivation von zwei Faktoren bestimmt ist. Diese sind die Wünschbarkeit eines Ziels und seine Realisierbarkeit (5).

Beide Aspekte sind im Physiotherapie-Alltag omnipräsent. Die mangelnde Realisierbarkeit ist als

Hürde offensichtlich. Liegt das erhoffte Ziel, etwa nach einer Verletzung, in scheinbar unendlich weiter Ferne, fällt es dem Klienten schwer, sich immer wieder aufs Neue aufzuraffen und trotz aller Hindernisse weiterzumachen.

Die fehlende Wünschbarkeit zeigt sich dagegen versteckter. Sieht man von Fällen von primärem, sekundärem oder tertiärem Krankheitsgewinn (6) ab, dürfte sich jeder Patient wünschen, wieder schmerzfreier, beweglicher oder mobiler zu sein. Ganz akut ist die Wünschbarkeit somit gegeben. Die Schwierigkeiten treten dann auf, wenn das eingangs formulierte Ziel erreicht wurde, zumindest dann, wenn es sich um ein reines „weg haben“-Ziel handelt. Bei diesen stellt sich die Frage, wie es nach der Symptomlinderung weitergehen soll. Sicherlich würden die meisten Patienten unterschreiben, dass sie keine weitere Beschwerdeepisode erleben möchten. Diese Formulierung ist als neues Ziel jedoch zu schwach, um eine nachhaltige Wirkung, etwa in Form einer dauerhaften Verhaltensänderung, zu erzeugen.

Für dieses langfristige Dranbleiben braucht es eine andere Form der Motivation, also den Wechsel von extrinsischer hin zu intrinsischer Motivation. Konkret geht es dabei um eine Verlagerung von einer

extrinsisch motivierten Handlung, bei der „äußere, nicht in der Tätigkeit selbst liegende Anreize im Vordergrund stehen (z. B. eine Belohnung für eine bestimmte Leistung)“ (7), hin zu intrinsisch motiviertem Handeln, das um seiner „selbst willen ausgeführt wird und nicht wegen (antizipierter) positiver Konsequenzen (Verstärkung)“ (8). Da die meisten Verhaltensweisen ohnehin extrinsisch und extrinsisch motiviert sind (8), geht es weniger um eine 180-Grad-Wendung, sondern vielmehr um eine Neukzentuierung und Stärkung der intrinsischen Komponente. Dieser Verlauf ist in der Therapie typisch. Zu Beginn der Behandlung sind intrinsische Aspekte gering ausgeprägt, denn die wenigsten Patienten nehmen Therapie um der Therapie willen in Anspruch. Vielmehr stellt sie sich als notwendiges Übel dar, das es zu ertragen gilt.

Behandlung vs. Aktivierung und Interaktion

Diese Sichtweise ist verständlich, birgt aber gewisse Schwierigkeiten. Dazu gehört nicht zuletzt die passive Rolle, die dem Patienten in diesem Konstrukt zukommt. Sie geht vielfach einher mit der Erwartungshaltung, eine außenstehende Person solle etwas tun, um die Beschwerden zu lindern. Die Verantwortung wird somit nach außen abgegeben. >>

Zu Beginn der Behandlung sind intrinsische Aspekte gering ausgeprägt.

**ICH GEHE,
ALS WÄRE ICH
BETRUNKEN.**

**HAB ICH
FRIEDREICH-
ATAXIE?**

Melanie, 53
Erste Symptome mit 35 Jahren

**FRIEDREICH
ATAXIE X**

ANZEICHEN DER FRIEDREICH-ATAXIE KÖNNEN SEIN:



**Gangataxie und
Gleichgewichts-
störungen**



**Gestörte
Fingerfertigkeit**



**Skelett-
deformitäten**



Fatigue



**Herzfunktions-
störungen**



**Sprech-
störungen**

Informieren Sie sich jetzt:

Tel: 0800 070 44 00

biogenlinc.de/fa



Biogen Biogen-268937

Aspekte wie Dialog und Freude wären dringend nötig, damit ein intrinsisch motiviertes Verhalten entstehen kann.

Diese Einstellung gegenüber der Physiotherapie ist historisch bedingt und wird implizit bedauerlicherweise noch immer perpetuiert: „Bezeichnend ist, dass die Tätigkeit der Physiotherapie oder Krankengymnastik bzw. die Berufsgruppe selbst im Sozialgesetzbuch (SGB) als Terminus nicht existiert. Sie ist subsumiert unter dem Begriff „Heilmittel“, zu dem früher auch die Medikamente gehörten; heute zählen die Ergo- und Logotherapie sowie die Podologie dazu. „Hilfsmittel“ dagegen sind Rollstuhl oder Brille usw. Physiotherapeuten rangieren als „Heilmittelerbringer“ auf der Ebene wie Hilfsmittel“ (9).

Aspekte wie Dialog, Interaktion, Kommunikation auf Augenhöhe oder gar Spaß, Freude und positive Emotionen finden in einer solchen Definition keinen Raum. Allerdings wären gerade sie dringend nötig, um einen Rahmen zu schaffen, in dem aus einem passiven „weg-haben-wollen“ ein intrinsisch motiviertes Verhalten wird, das auch nach Abschluss der Therapie Bestand hat.

Gamification: Spiel, Spaß und Spannung für die Therapie?

Die Gamification, also die Übertragung von Spiel-Design-Elementen in einen spielfremden Kontext (10), könnte hier Abhilfe schaffen. Allerdings gilt es dabei, einiges zu beachten. Das beginnt schon bei der Bezeichnung: Das Wort „Gamification“ ruft mitunter große Skepsis hervor. Diese rührt nicht zuletzt daher, dass das Konzept ursprünglich im betriebswirtschaftlichen Kontext entwickelt wurde, um Marketingmaßnahmen effektiver zu gestalten (11). So betrachtet schwingt für viele die Vorstellung mit, man solle ausgetrickst werden oder bekäme etwas aufgeschwatzt, das man eigentlich gar nicht haben möchte.

Die Beschränkung auf diese Sichtweise wird dem Konzept der Gamification allerdings nicht gerecht und führt dazu, dass die positiven Einsatzmöglichkeiten aus dem Blick geraten. Diese sind übrigens keineswegs auf den Online-Bereich beschränkt, sondern lassen sich ebenso offline umsetzen (12). Für die Physiotherapie bieten sich spezifische Chancen und Möglichkeiten, etwa in Bezug auf:

Therapeutische Allianz

Der Physiotherapeut wird vom reinen Behandler zum Sparrings-Partner auf Augenhöhe. Der Spielcharakter lädt dazu ein, bei Unklarheiten nachzufragen und selbst peinliche Fragen zu stellen.

Abbau von Ängsten

Spielerische Aktivierung lenkt den Fokus nach außen und hilft, Schonhaltungen zu überwinden. Dies ist vor allem bei Patienten hilfreich, die Angst haben, die verletzten Strukturen wieder voll zu belasten.

Atmosphärischer Perspektivwechsel und Selbstwahrnehmung

Die Konzentration auf spielerische Aspekte erzeugt Leichtigkeit, Spaß und Freude an der Bewegung. Der Klient nimmt sich in diesem Setting weniger als krank und defizitär war und erlebt stattdessen Selbstwirksamkeit.

Nachhaltigkeit

Je mehr Spaß ein Klient an einer Aktivität entwickelt, desto besser stehen die Chancen, dass er sie regelmäßig und über einen langen Zeitraum ausführt.

Eigenverantwortung

Die aktive Einbindung des Klienten überträgt ihm einen Teil der Verantwortung für den Therapie- bzw. Trainingserfolg.

Unabhängigkeit

Maßnahmen, die auf dem Prinzip der Gamification beruhen, erleichtern es dem Klienten, das Erlernte eigenständig durchzuführen und beispielsweise ein begonnenes Programm nach Ende der Therapie fortzuführen.

Nur Spielerei oder echter Mehrwert?

In der Theorie spricht somit vieles dafür, Gamification-basierte Elemente in die Therapieplanung einzubeziehen. Doch: Bringt es in der Praxis wirklich etwas? Und sind die erzielten Ergebnisse tatsächlich besser?

Vollkommen final wird sich diese Frage nie beantworten lassen, dafür spielen zu viele (individuelle) Faktoren mit hinein. Nichtsdestotrotz gibt es erste belastbare Hinweise, die dafür sprechen, Gamification als Erweiterung zumindest in Betracht zu ziehen. So zeichnet sich ab, dass sich die Motivation der Klienten durch den Einsatz von Gamification steigern lässt und sich dadurch auch Therapieergebnisse verbessern. Basierend auf einer Analyse von insgesamt 17 Veröffentlichungen zum Einsatz von Gamification bei physiotherapeutischen Interventionen im Rahmen der muskuloskelettalen Rehabilitation kommen Alfieri et al. zu dem Schluss, dass die erzielten Resultate der konventionellen Physiotherapie sowie zu Hause durchgeführten Übungen ebenbürtig oder überlegen waren. Die Gamification-basierten Interventionen punktetten darüber hinaus durch eine Verbesserung der Motivation, der Lebensqualität und der subjektiven Bewertung des Gesundheitsstatus sowie durch ihre Kosteneffizienz (13). Zu einem vergleichbaren Ergebnis kommt die Studie von Pimentel-Ponce et al. zur Behandlung von neuromotorischen

Durch Gamification steigert sich die Motivation der Klienten. Das wiederum sorgt für bessere Therapieergebnisse.

Krankheitsbildern bei Kindern und Jugendlichen (14). Für eine abschließende Bewertung ist die derzeitige Studienlage noch nicht ausreichend. Offene Fragen sind beispielsweise die optimale Dosis sowie die erwartbare Langzeitwirkung. Erste Aufschlüsse hierzu verspricht eine Sondierungsstudie von Dawson et al. deren Veröffentlichung für September 2025 geplant ist (15).

Fazit

Zum jetzigen Zeitpunkt lässt sich dennoch festhalten, dass die Gamification eine potenziell wertvolle Ergänzung für bestehende Maßnahmen darstellt. Die Betonung liegt dabei bewusst auf „ergänzend“, denn wie jede andere Methodik unterliegt die Gamification bestimmten Limitationen. Diese gilt es bei der Therapie- und Trainingsplanung im Blick zu halten. Zu berücksichtigen sind beispielsweise folgende Aspekte:

Persönlichen Kontakt bewahren

Gewinnt der Klient den Eindruck, an eine App oder ein Programm abgeschoben zu werden, leidet das Vertrauen in den Therapieprozess, was negative Auswirkungen auf das Ergebnis haben kann.

No gamification for gamification's sake

Gamification sollte nur dort eingesetzt werden, wo sie wirklich sinnvoll ist. Das bedeutet auch, die Wünsche und Bedürfnisse des Klienten zu berücksichtigen und zu respektieren, wenn die Herangehensweise nicht gewünscht ist.

Überehrgeiz vermeiden

Gerade bei ambitionierten Klienten verleitet die Wettkampfkomponekte eines Spiels ggf. zum overpacing. Dem gilt es entgegenzuwirken. Gleiches gilt für die Umsetzung von Übungen. Die Ausführungsqualität sollte stets Priorität vor Wiederholungszahlen oder neuen Rekorden haben.

Kontinuierliche Begleitung

Aus dem Fitnessbereich wissen wir, dass Apps die anfängliche Motivation stärken können, dieser Effekt mittel- bis langfristig jedoch verpufft. „Bei kurzer Studiendauer (zwei bis zehn Wochen) scheinen sich App-Benutzerinnen und -benutzer mehr zu bewegen, bei längerer Studiendauer (bis zu zwölf Monaten) ist dies jedoch nicht mehr so“ (16). Das bedeutet, dass die einmalige Einführung eines Programms nicht ausreichend ist, sondern es im weiteren Verlauf neue Impulse braucht.

Datenschutz

Insbesondere bei digitalen Interventionen ist darauf zu achten, dass die aktuellen Datenschutzbestimmungen eingehalten werden, insbesondere dann, wenn es um die Speicherung sensibler Gesundheitsdaten geht. Werden diese Punkte berücksichtigt, lässt sich mithilfe von Gamification-basierten Interventionen eine neue Dynamik in den Therapieprozess bringen. Diese bedeutet neben besseren Ergebnissen auch mehr Leichtigkeit, Spaß und Vergnügungen – für alle Beteiligten, Patienten wie Therapeuten. ●

Das einmalige Einführen eines Programms ist nicht ausreichend. Es braucht im weiteren Verlauf neue Impulse.



Literatur

1. McGrane N, et al.: Motivational Strategies for Physiotherapists. Physical Therapy Reviews. 19. 136–142. 2014
2. McGrane N, et al.: Addition of motivational interventions to exercise and traditional physiotherapy: a review and meta-analysis. Physiotherapy. 2015 Mar; 101(1): 1–12.
3. Mayo Clinic Helath System: Positive attitude affects physical therapy outcome, pt.rpv.media/8ef, 2019, abgerufen am 3. Juli 2025.
4. Reed P, et al.: Impact of patient motivation on compliance and outcomes for incontinence. Physiotherapy. 2021 Dec;113:100–106.
5. Dorsch Lexikon der Psychologie: Motivation, pt.rpv.media/8eg, abgerufen am 3. Juli 2025.
6. Dorsch Lexikon der Psychologie: Krankheitsgewinn, primärer, sekundärer bzw. tertiärer, pt.rpv.media/8eh, abgerufen am 3. Juli 2025.
7. Spektrum.de: intrinsische Motivation, pt.rpv.media/8fn, abgerufen am 3. Juli 2025.

Die vollständige Literaturliste kann beim Verlag angefragt werden.

Dr. Sabine Nunius

Sie ist Personal Trainerin, HP (Psych), Trauma-Yogatherapeutin und Gründerin von SANU HEALTH. In der Arbeit mit ihren Klienten liegen ihr besonders individuelle Betreuung, Ganzheitlichkeit und Freude an der Bewegung am Herzen. Ein zweiter Interessen- und Forschungsschwerpunkt sind körperorientierte Verfahren in Prävention und (Trauma-)Therapie. Außerdem hat sie einen Dr. in Anglistik.
info@sanu-training.com

