

## Schach als Therapiebaustein: Zwei Studien zeigen Potenzial für mehr Lebensqualität

**Kann Schach psychotherapeutische Interventionen sinnvoll ergänzen? Zwei Studien des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) liefern Hinweise darauf, dass ein schachbasiertes kognitives Training die Lebensqualität verbessern und kognitive Fähigkeiten fördern kann. Die Ergebnisse aus zwei unterschiedlichen Patientengruppen sprechen dafür, diesen ergänzenden Therapieansatz weiter zu erforschen.**

Forschende am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) untersuchen seit mehreren Jahren, ob ein schachbasiertes kognitives Training auch therapeutischen Nutzen haben kann. Zwei aktuelle Studien bei Menschen mit Alkoholabhängigkeit sowie bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen zeigen nun, dass ein entsprechendes Training die Lebensqualität verbessern und kognitive Fähigkeiten fördern kann.

### **Schach für psychiatrische Forschung interessant**

Schach fordert gleichzeitig Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Planung, Impulskontrolle und Problemlösen. Deshalb untersucht das ZI unter Federführung von Prof. Dr. Sabine Vollstädt-Klein seit mehreren Jahren, ob schachbasiertes kognitives Training klassische psychotherapeutische und rehabilitative Verfahren sinnvoll ergänzen kann. Gerade diese Kombination macht den Ansatz für die psychiatrische Forschung so interessant.

Anders als beim klassischen Schachspiel stehen im therapeutischen Kontext nicht Wettkampf oder Strategie im Vordergrund. Vielmehr trainieren die Teilnehmenden gezielt Aufmerksamkeit und Gedächtnis, indem sie sich beispielsweise Figuren und deren Positionen auf dem Schachbrett merken und rekonstruieren.

„Unser Ziel ist es, alltagsnahe Therapieangebote zu entwickeln, die bestehende Behandlungen sinnvoll ergänzen. Schach bietet dafür interessante Voraussetzungen, weil dabei mehrere kognitive Funktionen gleichzeitig gefordert werden“, sagt Sabine Vollstädt-Klein, Arbeitsgruppenleiterin an der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin am ZI.

### **Mehr Aufmerksamkeit und höhere Lebensqualität**

In einer aktuellen Studie untersuchten Forschende des ZI, ob der Ansatz die Rehabilitation von Menschen mit Alkoholabhängigkeit unterstützen kann. Die Teilnehmenden erhielten zusätzlich zur regulären Behandlung ein strukturiertes Trainingsprogramm mit Schachaufgaben.

Es zeigte sich, dass die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit besser aufrechterhalten konnten als die Kontrollgruppe. Gleichzeitig berichteten sie nach Abschluss der Intervention über eine höhere Lebensqualität. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Training dazu beitragen könnte, kognitive Funktionen und das subjektive Wohlbefinden während der Rehabilitation zu stärken. Daneben förderte das gemeinsame Training auch den Austausch und die soziale Interaktion während der Rehabilitation. Auch die Akzeptanz der Intervention war hoch: Die Teilnehmenden bewerteten das Training durchgängig positiv. Die Bereitschaft, es einer Freundin oder einem Freund zu empfehlen, nahm im Studienverlauf sogar signifikant zu und blieb auch drei Monate nach

Abschluss der Intervention auf diesem höheren Niveau bestehen.

## **Ähnliche Effekte auch bei Kindern und Jugendlichen**

Dass schachbasiertes kognitives Training auch in anderen Bereichen der Psychiatrie Potenzial haben könnte, zeigt eine zweite Studie des ZI mit Kindern und Jugendlichen in kinder- und jugendpsychiatrischer Behandlung. Über einen Zeitraum von sechs Wochen nahmen die Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren zusätzlich zur regulären Therapie an dem Training teil.

Auch hier beobachteten die Forschenden positive Effekte: Die Jugendlichen verbesserten ihre Arbeitsgedächtnisleistung und berichteten über ein höheres psychisches Wohlbefinden beziehungsweise eine bessere Lebensqualität als die Vergleichsgruppe. Die Ergebnisse legen nahe, dass der Ansatz nicht nur kognitive Fähigkeiten fördern, sondern auch das subjektive Erleben der Patientinnen und Patienten positiv beeinflussen kann.

„Unser Ziel ist nicht, mit dem schachbasierten Training etablierte Therapien zu ersetzen. Es kann als leicht zugängliches und alltagsnahes Angebot eine sinnvolle Ergänzung sein“, sagt Sabine Vollstädt-Klein.

## **Warum Lebensqualität so wichtig ist**

Bemerkenswert ist, dass sich ähnliche Effekte in zwei sehr unterschiedlichen Patientengruppen – Alkoholabhängigkeit sowie psychische Erkrankungen im Jugendalter – beobachten ließen. In beiden Fällen verbesserten sich Aspekte der Lebensqualität. Gerade dies ist für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein zentrales Therapieziel, denn es ist entscheidend, wie gut Betroffene ihren Alltag bewältigen, soziale Beziehungen gestalten oder wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Darüber hinaus verbesserten sich auch einzelne kognitive Funktionen.

Die bisherigen Ergebnisse stammen aus Pilotstudien. Nun wollen die Forschenden in größeren Untersuchungen klären, welche Patientengruppen besonders profitieren und wie schachbasiertes Training künftig in bestehende Behandlungskonzepte integriert werden könnte. „Wenn sich unsere Ergebnisse bestätigen, könnte schachbasiertes kognitives Training künftig ein weiterer Baustein moderner psychiatrischer Behandlungskonzepte werden“, ist Sabine Vollstädt-Klein überzeugt.

## **Hintergrund: Schach als kognitives Training**

Beim schachbasierten Training geht es nicht um das klassische Schachspiel. Schachkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Die Teilnehmenden trainieren vor allem Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Planung und Problemlösefähigkeit, indem sie sich Figuren und ihre Positionen auf dem Schachbrett merken und diese rekonstruieren. Diese kognitiven Fähigkeiten sind bei vielen psychischen Erkrankungen beeinträchtigt und spielen eine wichtige Rolle für den Therapieerfolg.

## **Über das ZI**

Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) steht für international herausragende Forschung und wegweisende Behandlungskonzepte in Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Suchtmedizin. Die Kliniken des ZI gewährleisten die psychiatrische Versorgung der Mannheimer Bevölkerung. Psychisch kranke Menschen aller Altersstufen können am ZI auf fortschrittlichste, auf internationalem Wissensstand basierende Behandlungen vertrauen. Über psychische Erkrankungen aufzuklären, Verständnis für Betroffene zu schaffen und die Prävention zu stärken ist ein weiterer wichtiger Teil unserer Arbeit. In der psychiatrischen Forschung zählt das ZI zu den führenden Einrichtungen Europas und ist ein

Standort des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (dzpg.org). Das ZI ist institutionell mit der Universität Heidelberg über gemeinsam berufene Professorinnen und Professoren der Medizinischen Fakultät Mannheim verbunden und Mitglied der Health + Life Science Alliance Heidelberg Mannheim ([health-life-sciences.de](https://health-life-sciences.de)).

### **Originalpublikation:**

Die beschriebenen Ergebnisse basieren auf folgenden wissenschaftlichen Veröffentlichungen:

Seeger A, Kinzel A, Matthiae K, Schmitt R, Shevchenko Y, Gerhardt S, Kiefer F, Rolland B, Montero JA, Weber T, Vollstädt-Klein S. Chess-based cognitive remediation training as an add-on intervention treatment for alcohol use disorder: A quasi-randomized clinical trial. *Neuropsychol Rehabil*. 2026. doi:10.1080/09602011.2026.2702561.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09602011.2026.2702561>

Gerhardt S, Hoier S, Seeger A, Schmidt R, Weber L, Mechler K, Banaschewski T, Häge A, Vollstädt-Klein S. Move by Move Towards Mental Health: A Quasi-Randomized Pilot Study on Chess as a Therapeutic Approach in Adolescents With Mental Disorders. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2026. doi:10.1177/13591045261453970.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591045261453970#tab-contributors>