

WIR IM

OKT.2014

SPORT

DATENFLÜSSE IM SPORT

ÖKO-CHECK

JUGENDEVENT IN HINSBECK



BEWEGT ÄLTER
WERDEN IN NRW!

LUST
STATT
FRUST

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KEINE ZEIT FÜR AUSZEITEN?

TEXT AXEL VOM SCHEMM

FOTO © THE PHOTOS - FOTOLIA.COM

Immer mehr Arbeitnehmer fühlen sich überlastet. Manche, die seelischen Ausgleich durch ein Engagement im Sportverein suchen, schaffen sich zusätzlichen Freizeitstress. Dabei eignet sich der organisierte Sport im Grunde sehr gut als stressfreie Insel – wenn alle Beteiligten achtsam mit sich und den Mitstreitern umgehen.

¹ FIKTIVER FALL

Eigentlich wollte sich Ilse (44)¹ etwas Gutes tun. Die leitende Finanzbuchhalterin fühlte sich beruflich massiv unter Druck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme waren die ersten Folgen. Weil es so nicht bleiben sollte, meldete sie sich im Sportverein ihrer besten Freundin an, um dort zweimal pro Woche beim Yoga zu entspannen. Doch es kam anders.

Anfangs lief es gut für Ilse, die Bewegung machte ihr Spaß und sie schloss viele neue Bekanntschaften. Doch schon bald sprach ein Vorstandsmitglied die 44-Jährige an, der von ihrem beruflichen Background erfahren hatte. Ob sie nicht einmal auf die Vereinsbuchhaltung schauen könne, krankheitsbedingt sei einiges liegen geblieben. Weil Ilse – wie im Job auch – schlecht nein sagen kann, stimmte sie zu. Auf den ersten Blick erkannte sie, dass das Rechnungswesen eine Generalüberholung brauchte. Ilse fühlte sich verantwortlich, und der Vorstand war froh, dass sich jemand kümmert. Sie arbeitete bis zu 20 Stunden pro Woche nach Feierabend, Yoga fiel zuletzt immer aus. Wenige Wochen später ging nichts mehr. Ilse konnte plötz-

lich selbst einfachste Alltagstätigkeiten nicht mehr bewältigen, fühlte sich müde und völlig antriebslos. Im Sportverein hatte niemand den Abwärtstrend der 44-Jährigen bemerkt, da sie bis zuletzt mit Feuereifer dabei war. Der zusätzliche Freizeitstress führte zum vorläufigen Schlusspunkt eines längeren Prozesses. Diagnose ihres Arztes: akutes Burnout-Syndrom.

Ilse ist kein Einzelfall: Die Statistiken weichen stark voneinander ab, sicher scheint aber nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen, dass die Zahl der Burnout-Erkrankten im zweistelligen Millionenbereich angekommen ist.

2012 registrierte die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

bundesweit rund 53 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen. Das ist ein statistischer Anstieg um mehr als 80

**PSYCHE:
ENTTABUISIERTES
THEMA**



DIE SIEBEN KERNSYMPTOME *DES BURNOUTS*

- KONZENTRATIONSPROBLEME
- SCHLAFSTÖRUNGEN
- ABNAHME DER MERKFÄHIGKEIT
- VERSpannungen und/oder Körperschmerzen, Bluthochdruck
- ALLGEMEINE ERSCHÖPFUNG
- EMOTIONALE INSTABILITÄT
- GESTÖRTE WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT

Treten mindestens vier Symptome auf, muss von einer Funktionsstörung ausgegangen werden, sagt Therapeut Horst Kraemer.

Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Möglicherweise hat die Enttabuisierung des Themas aber auch nur zur wachsenden Bereitschaft Betroffener geführt, sich behandeln zu lassen, wie Professor Norbert Schmacke vom Institut für Public Health der Universität Bremen meint.

Bleibt die Frage, warum manchem ein hoher Stresslevel scheinbar nichts ausmacht und andere krank werden. „Sicherlich wird ein Burnout

immer durch Stress ausgelöst“, sagt Psychotherapeut Horst Kraemer,

BIOCHEMISCHE REAKTION

Stressforscher- und Präventionsexperte und Leiter der Coachingausbildung der Brainjoin Akademie mit Standorten in der Schweiz und in Hamburg. Kraemer hat hunderte Burnout-Patienten behandelt und weiß: „Stress zu erleben, ist immer eine innere biochemische Reaktion auf das, was außerhalb des Körpers geschieht.“ Entscheidend sei nicht zwingend die Fülle an externem Stress, sondern wie der Betroffene ihn körperlich verarbeitet. „Burnout ist die Folge einer Entspannungsstörung“, erklärt Kraemer. In anderen Worten: Besonders gefährdet sind Menschen, deren Verhältnis von An- und Entspannung nicht ausgeglichen ist, da bei ihnen die physische Regeneration nicht mehr funktioniert.

Die Gefahr dabei: Burnout ist ein schleichender Prozess. „Die Burnout-Depression zieht sich eher über Jahre hin und wird oftmals nicht bemerkt“, sagt Mazda Adli, Leiter des Forschungsbereichs „Affektive Störung“ an der Berliner Charité auf sueddeutsche.de. In vielen Fällen haben Betroffene zunächst nur den Eindruck, in ihrer Leistungsfähigkeit nachzulassen und sich nicht so schnell zu erholen. Manchmal aber nicht einmal das.

Kraemer: „Viele werden vom Burnout kalt erwischt, Schuld daran ist unsere Stressbiologie. Durch die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol bleiben wir selbst unter großem Stress handlungsfähig und kraftvoll. Körpereigene Morphine sorgen in Phasen höchster Belastung dann quasi als Notfallreserve dafür, dass wir uns sogar gut dabei fühlen können.“ So spürt der Betroffene seine Überlastung oft nicht, auch sein Umfeld bleibt vielfach ahnungslos, weil der Gestresste ja nicht wie einer wirkt – so war es auch bei Ilse.

In den über 19.000 NRW-Sportvereinen gibt es viele Menschen wie Ilse, die trotz beruflicher Auslastung alles für ihren Klub geben wollen. Kraemer rät, dem Thema Stressprophylaxe einen hohen Stellenwert einzuräumen – was ihre Sportangebote





betrifft, aber auch die Fürsorgepflicht gegenüber ihren Mitarbeitern. Vor allem Engagierte, die von Hause aus Verantwortungs- und Qualitäts-

VERSCHIEDENE ZIELGRUPPEN

und ein hohes Anspruchsbewusstsein mitbringen, sind anfällig für Selbstüberforderungen, warnt Kraemer. Wichtig für eine funktionierende Früherkennung sei daher, sich regelmäßig über Stresssymptome zu informieren und die Mitglieder für das Thema zu sensibilisieren (mehr dazu im Kasten Seite 29).

Grundsätzlich sollten Sportvereine ihre Arbeitsstrukturen regelmäßig prüfen. Sinnvoll ist beispielsweise die Option, zeitlich eingespannte Mitglieder nur im Rahmen von Projekten einzubinden, statt sie mit einem Amt zu versehen.

Auch eine Einstiegsbetreuung und fortdauernde Begleitung von Ehrenamtlichen ist wünschenswert (weitere Tipps finden Sie online unter „Arbeit und Privates in Einklang bringen“ auf → www.vibss.de).

Über die therapeutischen Effekte von Sport ist viel berichtet worden (u. a. in der Titelgeschichte der „Wir im Sport“

denken mitbringen, sind anfällig für

Ausgabe 8/2013). Sportvereine können darüber hinaus einen wesentlichen Beitrag zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance leisten, denn ehrenamtliches Engagement wirkt nachweislich positiv auf mehrere der sogenannten Resilienzbereiche (mehr dazu im Kasten „Work-Life-Balance“). Zahlreiche Studien haben zum Beispiel gezeigt, dass das Gefühl von Nähe und Verbundenheit körperliche Stresssymptome lindern kann. Das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein, spendet vielen zudem Kraft und Energie. Ebenso wie die Sinnhaftigkeit der Mitarbeit, etwa als Übungsleiter oder Sportwart. Und was kann man tun, um nicht erst in schwierige Lebenssituationen zu geraten? Anselm Bilgri, einst Benediktinermönch und heute als Unternehmensberater aktiv: „Zwischendurch einfach mal faulenzen und Muße wagen!“

WORK-LIFE-BALANCE

Horst Kraemer unterscheidet fünf Resilienzbereiche, die im Einklang stehen sollten:

1. KÖRPER: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, SCHLAF
2. KONTAKTE: GESUNDE, SICHERE BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN MENSCHEN
3. ARBEIT: DAS GEFÜHL, SEINE TALENTE PRODUKTIV EINZUSETZEN
4. FREIZEIT: HOBBYS, AUSGLEICHENDE TÄTIGKEITEN
5. MUSSE: AKTIVITÄTEN, DIE GENUSS BRINGEN

Quelle: www.brainjoin.de