

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Bozen – Der Ironman auf Hawaii, einst Olymp für Extremsportler, wird inzwischen als Trainingseinheit benutzt, Berge werden nicht mehr bestiegen, sondern berannt, und das am besten Tag und Nacht, man denke etwa an das Südtirol Ultra Skyrace (Langdistanz 121 Kilometer und 7.550 Höhenmeter), und auch der Feierabend wird schnell mal für eine abendliche Hardcore-Skitour zweckentfremdet.

Doch was treibt so viele Menschen in diese extremen Belastungen und auf die Suche nach Kicks? Ist der Alltag so unausgeglichen und einseitig, dass der Mensch ein derartiges Ventil benötigt?

Einige Tatsachen sprechen dafür: Eine zunehmende Dienstleistungsgesellschaft in einem Digitalisierungszeitalter stellt die menschliche Psyche und Physis auf die Probe. Nicht wenige Entscheidungsträger, Unternehmer wie auch Politiker, sind davon betroffen und auch unter den grenzgängigeren Sportlern anzutreffen.

Menschen in der Vergangenheit – egal, wie weit man zurückschaut – waren sehr mit dem eigentlichen Leben und vor allem dem Überleben ausgefüllt. Ein Jäger in der Urzeit kam nicht auf die Idee, abends noch mal auf einen Berg zu laufen, ebenso wenig wie ein Einwohner Afrikas nach einem langen Marsch zur Wasserstelle.

Extreme sportliche Verausgabung vs. Verausgabungsbereitschaft, die gegen null geht

Unser Leben in der modernen westlichen Welt scheint jedoch immer öfter eine Dysbalance zwischen Arbeit, Bewegung, Herausforderung, Körpergefühl und Psyche aufzuweisen. Und während die einen den Ausgleich in der extremen sportlichen Verausgabung suchen, gibt es alternativ dazu diejenigen, deren Verausgabungsbereitschaft gegen null geht.

Letztere legen sich auf die Couch und lassen sich mit Passivsport betrieseln – es ist ihre Strategie, abzuschalten. Wie stark durch diese Methode aber körperliche und mentale Erholung erfolgt, sei dahingestellt: Die „Couch und Fernsehen“-Variante mag für den Körper noch vermeintlich erholend sein, der Geist aber dankt dieses erneute Nicht-zur-Ruhe-kommen kaum.

Was aber ist es, das den einen dazu verleitet, sich in der Freizeit in die „Winterstarre“ zu versetzen, den anderen, den Körper in den oberen Drehzahlbereich zu bringen? „Im Wesentlichen ist es eine Frage des Charakters, also eine Mischung aus angeborenen Eigenschaften und umweltbedingten Einflüssen“, erklärt Andreas Conca, Direktor des psychiatrischen Dienstes im Gesundheitsbezirk Bozen, und fügt an: „Es gibt nun mal den ewig Neugierigen und genauso den immer umsichtigen Menschen. Der eine braucht die



Ausgleich oder erneuter Stress?

SPORT – Immer mehr Menschen wählen für sich ein Aktivitätsextrem: exzessiven Freizeitsport hart an der Grenze zum Machbaren. **Warum das so ist und welche Vorteile der „goldene Mittelweg“ zwischen Extrembelastung und Nichtstun hat.**

Grenzerfahrung, der andere hingegen sucht sich Oasen der Ruhe. Das Schöne daran ist, dass der Mensch grundsätzlich beides in sich trägt und somit befähigt ist, sich mit höchster Tourenzahl absolut zu entspannen.“

Nun entsteht durch die zahlreichen Extremsport-Anhänger, besonders unter beruflich erfolgreichen Persönlichkeiten, der Eindruck, dass diese in ihrer Freizeit nicht die Entspannung, sondern erneut den Druck und die Herausforderung durch Wettkampf und Training suchen. Wie lässt sich das erklären? „Dieser Eindruck trägt nicht. Erfolg kann tatsächlich süchtig machen, und wie jede Abhängigkeit wirkt sich auch der unstillbare Erfolgshunger schädlich auf die Person und ihre

Beziehungen aus“, unterstreicht Conca. „Nicht umsonst wurde die Ruhmsucht ursprünglich zu den Todsünden gezählt.“

Und was genau ist denn für die Psyche Ausgleich zum beruflichen Alltag? Muss das denn zwingend für jeden etwas Spannendes sein, oder kann man auch Ausgleich erleben, indem man sich sportlich auspowert? „Non nihil sed aliud – frei übersetzt: ‚Nicht nichts, aber etwas anderes‘ – schrieb Sigmund Freud zum Thema Freizeitneurose bei einem seiner Aufenthalte am Ritten“, sagt Conca. „Die Entspannung selbst definiert sich durch die Regenerationsfähigkeit des Einzelnen, das Leben uns sportliche Größen vor. Auspowern gehört nicht dazu. Grund-

sätzlich sind aber sportliche Aktivitäten, vor allem auf aerober Basis wie drei Mal 30 Minuten wöchentlich Walking, Radfahren etc., heilsam für Körper, Seele und Geist.“

Was machen Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag bzw. einer anstrengenden Arbeitswoche: Legen Sie zu Hause die Füße hoch oder entscheiden Sie sich für Bewegung, um abzuschalten?

Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßiger Sport zu besserer Konzentrationsfähigkeit führt. Den goldenen Mittelweg zwischen Auspowern und Nichtstun haben auch zahlreiche Südtiroler Persönlichkeiten gefunden. Drei von ihnen habe ich die Frage gestellt: Was machen Sie nach einem anstreng-

gen Arbeitstag bzw. einer anstrengenden Arbeitswoche: Legen Sie zu Hause die Füße hoch oder entscheiden Sie sich für Bewegung, um abzuschalten?

„Auch wenn es manchmal schwer ist, sich aufzuraffen, und die Versuchung groß ist, ein Bier aus dem Eisschrank zu holen und sich auf die Couch zu legen: Auf mindestens zwei Abende, an denen ich ein wenig Sport mache, möchte ich nicht verzichten“, verrät Eurac-Direktor Stephan Ortner. Sport machen heißt bei Ortner, hinaus ins Freie zu gehen und etwas zu joggen oder schnell zu gehen. „Die verschiedenen Promenaden Bozens sind zu jeder Jahreszeit reizvolle Orte, um sich sportlich zu betätigen“, weiß der Manager. Sport mache er deshalb, weil er das gute Gefühl brauche, „nicht nur meinen Geist zu beanspruchen, sondern auch meinen Körper. Denn Geist und Körper müssen gleichermaßen ‚bedient‘ werden – so empfinde ich das jedenfalls.“

Gerhard Brandstätter, Rechtsanwalt bei der gleichnamigen Bozner Kanzlei sowie Präsident des Verwaltungsrates der Südtiroler Sparkasse, bewegt sich in seiner knappen Freizeit ebenfalls „gerne und so oft wie möglich, um Ablenkung und Ausgleich zu erzielen – wegen alter Sportverletzungen leider weniger im Lauf, dafür aber in anderen Sportdisziplinen“.

Während des Sports könne der Kopf abschalten und regenerieren, die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. „Und für den Körper ist es eben der notwendige Ausgleich für das lange Sitzen und das viele Fahren. Sport stärkt Kreislauf, Muskulatur, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, mit wenigen Worten: Sport ist gesund“, ist Brandstätter überzeugt. „Zudem ist Sport eine Lebensschule, weil Einsatz, Zielstrebigkeit, oft auch Überwindung und Durchhaltevermögen gefordert und vielfach auch Kameradschaft und Teamfähigkeit entwickelt werden.“

Auch für Alfred Aberer, Generalsekretär der Handelskammer, ist Sport ein unverzichtbarer Ausgleich zur alltäglichen Arbeit, der ihm hilft, den Kopf frei zu halten. Ihn freuen Herausforderungen, beruflich und auch sportlich. „Alles, was mit Berg, Wasser und Luft zu tun hat, ist meine Sportwelt“, so Aberer, der versucht, fast täglich – auch spätabends oder frühmorgens – sportliche Aktivitäten in seinen Tagesablauf einzubauen.

Um Psyche und Physis etwas Gutes zu tun, sollten sportliche Aktivitäten zur Gewohnheit werden. Dazu muss zwar oft dem sogenannten inneren Schweinehund ein Maulkorb verpasst werden – doch dass das auch bei vollem Terminplan und ohne von einem Adrenalinkick zum anderen zu jagen, möglich ist, leben die Befragten vor.

Erschienen in der SWZ Nr. 6/17, 10. Februar

Diese Artikel sind in Zusammenarbeit zwischen der **Südtiroler Wirtschaftszeitung** und dem **Gesundheitszentrum cam** entstanden.

Südtiroler Wirtschaftszeitung
Wocheblatt für Wirtschaft und Politik

cam
physiotherapy
osteopathy
medical fitness



Verena Reinstaller, Autorin dieser Serie, ist diplomierte Sporttherapeutin und Mitbegründerin der Trainingstherapie im Bozner Gesundheitszentrum cam.