

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger

Stress-Gegenmaßnahmen: Erholung, Regeneration, Entspannung

Bewegung und Sport sind als Möglichkeiten der Erholung im physischen Bereich hinlänglich bekannt, wenn auch keineswegs unumstritten.

Die Sportpsychologie beschäftigte sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten verstärkt mit der psychischen Wirkung von Bewegung und Sport auf die Gesundheit. Dabei zeigt sich, so wie in der gesamten Gesundheitsdebatte, dass neben der Reduktion von Risikofaktoren auch Schutzfaktoren – also Ressourcen des Individuums – von zentraler Bedeutung für die Gesundheit sind.

Bewegung und Sport sind ideale Möglichkeiten, derartige Ressourcen in der Stressbewältigung aufzubauen und auch für Alltagssituationen nutzbar zu machen.

Als weiterer wesentlicher Faktor wurde erkannt, dass die Einbindung in den individuellen Lebensstil von zentraler Bedeutung für die langfristige Wirkung von Maßnahmen ist. Neben der Verhaltensorientierung ist die Verhältnisorientierung, also die Verbesserung der infrastrukturellen Bedingungen, von besonderer Wichtigkeit, um flächendeckend Verbesserungen zu erzielen.

In diesem Referat werden Maßnahmen diskutiert, die insbesondere aus sportpsychologischer Sicht zur Verbesserung des Stressmanagements beitragen können. Im verhaltensorientierten Zugang wird zunächst den individuellen, auf Körpersensibilisierung beruhenden Stresserkennungsmöglichkeiten Aufmerksamkeit gewidmet, um davon ausgehend entsprechende Handlungsmöglichkeiten der Stressregulation zu diskutieren. Es werden unterschiedliche Zugangsebenen – motorische, kognitive, emotionale und soziale – differenziert.

In einem zweiten Schritt wird auf die psychosoziale Wirkungsrichtung unterschiedlicher Formen des Bewegens und Sporttreibens eingegangen, um davon Chancen und Gefahren in der Nutzung zur Stressbewältigung abzuleiten. Schließlich werden verhältnisorientierte Forderungen aufgestellt, um bewegungs- und sportorientierte Stressbewältigungsmaßnahmen langfristig und überdauernd setzen zu können.

Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger, Institut für Sportwissenschaft, Universität Wien