



PSYCHOSOMATISCHES FACHZENTRUM FALKENRIED  
Private Tagesklinik · Privatambulanz · Coaching und Beratung

---

# Bewegung als Schutz vor Burnout und Depression

**Dr. Susanne Gentsch**

Dipl.-Sportwissenschaftlerin/Bewegungstherapeutin

Bielefeld - 18. Oktober 2011



## Übersicht

1. Von der Organisation zum Individuum
2. Vom Stress zum Burnout
3. Der Mensch im Burnout
  - > Erstarrung, „Überfokussierung“, Verengung, soziale Reduzierung
4. Der Mensch in Bewegung
  - > Bewegung, Atmung, Rhythmus, Weite, soziale Vernetzung
5. Schritte hin zu einem bewegungsfreundlichen Lebensstil
  - > Pausen, Achtsamkeit, Selbst- und Außenwahrnehmung
  - > Motivation, Strategie, Strukturen



## 1. Von der Organisation zum Individuum

„Schließlich ist der Einzelne nicht bloß passives Mitglied seines sozialen Netzwerkes oder bloßer Empfänger sozioemotionaler oder praktischer Unterstützungsleistungen. Er ist auch ihr Schöpfer, Produzent und Förderer, und er kann natürlich selbst auch erheblich zur Leistungsminderung oder Zerstörung seines Netzwerkes beitragen.“

(Badura 1985)



## „Gesundheitsfreundliche“ Aspekte, die die Organisation und das Individuum betreffen:

- > Interaktion, Kommunikation
  - \* Soziale Unterstützung ist von wesentlicher Bedeutung die Gesundheit
  - \* Gute Kommunikation als Voraussetzung für gute Vernetzung
  
- > Achtsamkeit
  - \* Aufmerksamkeit für Befindlichkeiten und Situationen als Voraussetzung für Regulationsprozesse

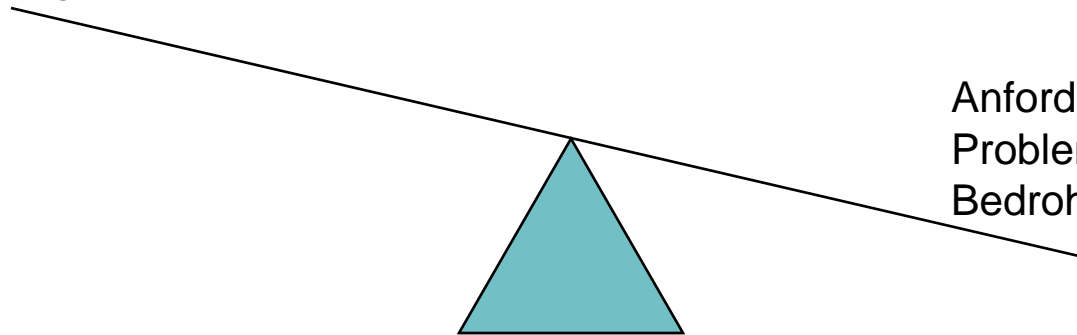


## 2. Vom Stress zum Burnout

- Stress entsteht aus dem Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen Anforderungen und den persönlichen Fähigkeiten, Kompetenzen, Ressourcen.

Ressourcen

Wissen Können,  
Fähigkeiten



Anforderungen  
Probleme  
Bedrohung

- Dauerhafter Stress gilt als eine Ursache von Burnout.
- „Burnout ist dabei nicht die Folge von Stress schlechthin, sondern von unbewältigten Stress.“ (Kraske 2007)



## Die Stressreaktion



### Körper:

Aktivierung: Herzschlag, Blutdruck, Atmung,  
Muskeltonus, Zucker, Fett, Schweiß,  
Blutgerinnung  
Hemmung: Immunsystem, Verdauung,  
Sexualfunktion

### Emotional:

Herausforderung, Ärger, Wut, Angst,  
Hilflosigkeit, Überforderung ...

### Kognitiv:

Focussiert, eingeeengte Wahrnehmung,  
Konzentration, auch  
Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen

...

### Verhaltensoptionen:

Angriff, Flucht, Erstarrung (Schreckstarre)



## Dauerhaft unbewältigter Stress wirkt gesundheitsgefährdend durch:

- Nicht abgebaute körperliche Erregung
- Chronisch erhöhtes Aktivitätsniveau
- Langfristig geschwächte Immunkompetenz
- Zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten
- Sozialen Rückzug bzw. Isolation



## Burnout – Symptomatik und Verlauf:

- Burnout wird durch Stress ausgelöst, der nicht mehr bewältigt werden kann.
- In diesem Prozess senken Persönlichkeitsmerkmale (z.B. mangelndes Selbstvertrauen, Perfektionismus, erhöhte Verletzlichkeit für Enttäuschung, Verlusterfahrungen) und (mangelnde) Ressourcen die Belastbarkeit.
- Dies erhöht wiederum die Anfälligkeit für Stress, d.h. für die (überfordernden) Bedingungen im Umfeld, insbesondere in der Arbeitssituation.
- In der Folge ergibt sich ein Zustand zunehmenden Ausbrennens mit sinkender Arbeitszufriedenheit und auf die Dauer können sich eine depressive Entwicklung (Erschöpfungsdepression), Angst- oder Somatisierungsstörungen einstellen.  
(Ahrens 2011)





### 3. Der Mensch im Burnout – Ansatzpunkte für Bewegung

- Körperlich massiver Erschöpfungszustand, vegetativ dysreguliert  
=> die Bedeutung von Pausen und Rhythmus
- Übergehen/missachten körperlicher Bedürfnisse
- Eingeschränkte Erholungsfähigkeit, Unfähigkeit, sich zu erholen  
=> dauerhafter Alarmzustand
- Ohnmachtgefühle, Hilflosigkeit, Kontrollverlust, „Fallen-Situation“
- Unpersönliche Arbeitsatmosphäre, Isolation, sozialer Rückzug
- Fehlende Wertschätzung, fehlende Anerkennung

Erstarrung, „Überfokussierung“, Verengung, soziale Reduzierung



## 4. Der Mensch in Bewegung –

### Bewegung bei Stress und Burnout - Potenziale:

- Die „Königsdisziplin“ zur Wiederherstellung körpereigener Rhythmen, vegetative Regulation
- Die „Königsdisziplin“ zur Belebung und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung -> Basis für die Fähigkeit der Achtsamkeit
- Verbesserung der Regenerationsprozesse durch Bewegung
- Erleben von Kontrolle und Selbstwirksamkeit
- Eine besonders gute Gelegenheit für unkomplizierte Kontakt-Erlebnisse
- Eine Gelegenheit von vielen, Wertschätzung und Anerkennung zu erfahren



## Der Mensch in Bewegung: Ausdauerbeanspruchung



Laufen befreit ...



... und muss nicht so anstrengend sein.





## Der Mensch in Bewegung: Ausdauerbeanspruchung

- Ausdauerbeanspruchung entspricht der ursprünglichen Flucht- bzw. Kampfreaktion u. reguliert den biochemischen Stressstoffwechsel.
- Ausdauerbeanspruchung als dynamisch, aktive Bewegung bietet eine Ventilfunktion für aggressive Emotionen.
- Und das funktioniert auch zeitverzögert, z.B. am Abend eines stressigen, belastenden Tages.
- Vertieft die Atmung deutlich und rhythmisiert dadurch den Organismus.
- Verbessert die Qualität der Erholung.



## Der Mensch in Bewegung: Yoga





## Der Mensch in Bewegung: Taiji, Qigong





## Der Mensch in Bewegung: Entspannung





## Der Mensch in Bewegung: Yoga, Taiji, Qigong, Entspannung

- Beruhigung und Rhythmisierung des Organismus  
=> Die Atmung als besonderer Zugang zum vegetativen Nervensystem
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Bewegung, Atmung, Körper  
=> Achtsamkeit (Meditation)
- Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination  
=> aktive Spannungsregulation
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Qualität der Erholung





## Der Mensch in Bewegung

**Vitalisierung, Atmung, Rhythmus, Weite, soziale Vernetzung**

**Achtsamkeit**



## 5. Schritte hin zu einem bewegungsfreundlichen Lebensstil

„Es ist immer wieder verblüffend, welcher extremer Kontrast besteht zwischen dem Wissen, das wir über die gesundheitlichen Effekte körperlicher Aktivität haben, und der tatsächlichen Umsetzung dieses Wissens.“

(Huber 2011)



## Motivation





## Strategie

- **Problem**

Burnout-Gefährdete tun sich schwer mit Bewegungsprogrammen angesichts:

- einer großen Neigung zur körperlichen Erschöpfung (Überforderung)
- einer großen Neigung zur Zeitnot
- einer großen Neigung zur Leistungsorientierung (Überforderung)



## Strategie – Leistungsorientierung ↔ Erlebnisorientierung

- Leitlinien zur Gestaltung von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten
  - Erlebnisorientierte Körper- und Bewegungserfahrung
  - Der Wirkfaktor Wohlbefinden
  - Das Flow-Phänomen
  - Beanspruchung im Bereich „OwnZone“
  - Größtmögliche Berücksichtigung individueller
  - Möglichkeiten, Grenzen und Neigungen
  - Technik als Motivationshilfe (z.B. Pulsuhr, Schrittzähler)



## Strukturen

- **Einzelne Beispiele für gesundheitsfördernde Strukturen:**
  - Betriebliche Bonussysteme für Aktivität
  - Bundesweites Programm: 10 000 Schritte; Initiative 3000 Schritte mehr
  - Betriebliche Initiative: Das Wahrnehmen und Gestalten von Pausen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Kontakt:

Dr. Susanne Gentsch

Psychosomatisches Fachzentrum Falkenried

Lehmweg 17 – 20251 Hamburg

Tel.: 040/ 41 34 34 30

[www.psychosomatik-falkenried.de](http://www.psychosomatik-falkenried.de)

[info@psychosomatik-falkenried.de](mailto:info@psychosomatik-falkenried.de)