

Wie Sport der Psyche auf die Sprünge hilft

Mit Beginn der Corona-Pandemie hat die psychische Belastung vieler Menschen enorm zugenommen. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie des Bundesarbeitsministerium und des Forschungsinstituts IZA gekommen. Fast 70 Prozent der Befragten fühlen sich emotional belastet, weil sie sich um Gesundheit oder Finanzen sorgen und der Handlungsspielraum weiterhin eingeschränkt ist. Kinder und Jugendliche sind von der COVID-19-Pandemie und den behördlichen Eindämmungsmaßnahmen besonders betroffen. Kontaktabbrüche, der Verlust gewohnter Tagesstruktur und das eigenständige Lernen zu Hause haben wesentliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der Kinder.

Eine gesellschaftliche Krise wie die Corona- Pandemie wirkt sich auf die Psyche aus und führt zu einer allgemeinen Verunsicherung und Angst vor Ansteckung. Der Mensch verfügt zwar grundsätzlich über ein erhebliches Potenzial psychische Überbelastungen durchzustehen und sich wieder von allein zu erholen, dennoch stellt die Corona-Pandemie die menschlichen Selbstheilungskräfte vor außergewöhnliche Herausforderungen. Je länger Krisen andauern, desto eher sind die psychischen Widerstands- und Regenerationskräfte überfordert. Dies kann sich letztlich auch in einer psychischen Erkrankung manifestieren. Diese kann sich in einer unverkennbaren Auffälligkeit des Erlebens, Befindens und Verhaltens äußern sowie als Störungen der Wahrnehmung, der Denkprozesse, des Handelns und der Emotionen wahrgenommen werden.

Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit. Mit Dauer der Pandemie nehmen psychische Aspekte mehr und mehr an Bedeutung zu. Neben klassischen Behandlungsmethoden kann auch schon regelmäßige sportliche Aktivität antidepressiv wirken und das Wohlbefinden steigern.

Sport hat ein enormes Potenzial sowohl als vorbeugende als auch als therapeutische Maßnahme bei psychischen Problemen. Mehrere Studien lassen darauf schließen, dass Sport bei Depressionen in einem ähnlichen Maße wirksam sein kann wie eine medikamentöse Therapie. Laut einer Studie aus dem Jahr 2017 könnten etwa 12% der Depressionen vermieden werden, wenn mindestens eine Stunde in der Woche moderater Sport ausgeübt wird. Außerdem hält die Verbesserung der depressiven Symptomatik länger an, wenn Betroffene sportlich aktiv bleiben. Des Weiteren übt körperliche Aktivität auch einen positiven Einfluss auf die hormonellen Stressregulationssysteme aus: Sportlich Aktive haben eine bessere Reaktivität, d.h. ein geringeres Stressempfinden und eine schnellere Regenerationsfähigkeit.

Durch die Schließung der Sportanlagen können die meisten Menschen ihre gewohnten Bewegungsprogramme nicht ausführen. Jetzt ist nicht nur Motivation, sondern auch Ausdauer und Willenskraft gefragt. Damit Sie in Zeiten der Pandemie trotzdem sportlich aktiv bleiben, hier einige Tipps:

1. Individuelle, positiv besetzte und realistische Ziele setzen: Ziele nicht zu weit in die Zukunft planen, sondern lieber kurzfristige Ziele verfolgen.
2. Feste Termine in den Kalender eintragen: Das hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.
3. Austausch mit Freunden und Bekannten: Sich für gemeinsame Aktivitäten verabreden oder über die Ziele sprechen hilft die extrinsische Motivation zu steigern.

4. Holen Sie sich das Fitnessstudio oder den Sportverein nach Hause und nutzen Sie die zahlreichen kostenlosen Online-Kurse und –Aktionen.