Stressmanagement: Bewegung als Stresskiller?

Bewegung gilt als wichtiger Baustein bei der Stressbewältigung. Sie verbessert das körperliche und psychische Wohlbefinden und steigert so die Stresstoleranz. Zudem erlauben sportliche Aufgaben eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Themenbereich «Stress und Stressbewältigung».

«Es gibt kein Medikament, das so viele positive Wirkungen besitzt, wie körperliches Training», ist der österreichische Sportmediziner Paul Haber überzeugt. Taugen Sport und Bewegung auch als Stresskiller?

Der Neandertaler im Anzug

Auch unsere prähistorischen Vorfahren waren nicht frei von Stress. Statt mit sinkenden Aktienkursen und Terminnöten sahen sie sich mit zähnefletschenden Tieren konfrontiert. Solche lebensbedrohlichen Stresssituationen liessen zwei Möglichkeiten offen: Kampf oder Flucht.

Um kämpfen oder flüchten zu können, stellt uns der Körper grosse Mengen von Energie zur Verfügung. Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Muskelspannung wird erhöht. Obwohl sich die Bedrohungen im Laufe der Jahrtausende grundlegend verändert haben, reagiert der Körper immer noch gleich. Das Streitgespräch mit unserem Chef oder das Ausharren im Verkehrsstau erfordern aber keinen körperlichen Einsatz. Die zur Verfügung gestellte Energie wird nicht verwertet, vagabundiert durch den Körper und wird als Unruhe empfunden. Durch ein körperliches Ausagieren (z. B. durch Sport) kommt es zu einer Energieverwertung und nachfolgend zu einer Entspannung.

Ein Schutzmantel gegen Stress

Nebst diesem evolutionären Ansatz erforschen Sportwissenschaftler weitere körperliche, psychologische und soziale Wirkungsmechanismen. Im Sinne eines Stresspuffereffekts wird davon ausgegangen, dass sich sportlich aktive Menschen einer besseren Gesundheit erfreuen und so gegen die negativen Einflüsse von Stress besser geschützt sind. Zudem bieten sportliche Aktivitäten die Möglichkeit, sich abzulenken, mentale Kompetenzen aufzubauen und sich mit anderen Menschen auszutauschen.

Mit Blick auf die vielfältigen Wirkmechanismen wird klar, dass es nicht die Anti-Stress-Sportart per se gibt! Vielmehr scheinen die stressmildernden Effekte von Sport typabhängig zu sein. Die einen erholen sich beim Waldlauf, die anderen schwören auf den entspannenden Effekt einer Yogastunde. Wiederum andere schalten beim geselligen Kegelplausch ab.

Quelle: **Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO