

Das Gute sehen, aber nicht fühlen können

Erschöpfung und Depression im Spitzensport

Abstract

Stark, gesund, erfolgreich, zufrieden! Ein Idealbild, das oftmals Außenstehende vor dem Bildschirm von Leistungssportler*innen haben und nicht zuletzt auch die Betroffenen als Anspruch an sich selbst festlegen. Weicht man von diesem Ideal ab, wird schnell nach der Ursache geforscht und man kommt zu dem Schluss, dass es einfach noch mehr Anstrengung braucht, um Erfolg und Zufriedenheit zu erlangen. Oftmals wird jedoch übersehen, dass sich Leistungssportler*innen in dieser Phase schon im Funktionieren befinden. Ein fataler blinder Fleck! Gefangen in dieser Spirale von Leistenwollen, aber nichts Gutes spüren können, finden sich die Athlet*innen letztlich in einem Zustand der Erschöpfung, Lustlosigkeit, Verzweiflung, Sinnlosigkeit oder gar Suizidalität wieder. Hier braucht es von Seiten des/der Sportpsycholog*in auch den Mut, bei Verdacht die Betroffenen anzusprechen, sie in ihrem Leiden ernst zu nehmen und adäquate Hilfsmaßnahmen zu initiieren. Der Vortrag soll nochmal in Erinnerung rufen, welche Symptome für eine Depression sprechen und wie sich diese Symptome speziell im Leistungssport zeigen. Interventionsmöglichkeiten, vor allem aus der Existenzanalyse, sollen Möglichkeiten aufzeigen, um die Athlet*innen wieder in Beziehung zu sich zu bringen, Psychoedukation zu leisten, um mehr Verständnis für sich selbst zu bekommen und das Spannungsfeld Leistung und Erschöpfung zu reduzieren. Alle Teilnehmer*innen sind herzlich eingeladen, eigene Erfahrungen mit der herausfordernden Dynamik „Leisten zu wollen, aber nicht zu können“ einzubringen und Handlungsschritte im Rahmen von Fallbeispielen zu diskutieren.

Weitere Informationen:

Die maximale Anzahl an Teilnehmer*innen beträgt 20.

Informationen zur Referentin



Andrea Engleder ist klinische und Gesundheitspsychologin (Schwerpunkt Sportpsychologie) und Psychotherapeutin mit Weiterbildung in Trauma-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Sie ist Leiterin des sportpsychologischen Kompetenzzentrums des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie (ÖBS) am Olympiazentrum Wien und begleitet als Sportpsychologin seit über 15 Jahren Athleten*innen aus Österreich in unterschiedlichen Sportarten; u.a. bei den EYOFs in Győr und Baku und bei den YOG in Buenos Aires. Ein zentraler Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die psychische Gesundheit im Spitzensport, insbesondere im Bereich Depression, Essstörungen und Gewalterfahrungen.