

# Innauer: Jetzt bin ich nicht erreichbar

Mag. Toni Innauer, Springerlegende, Sportwissenschaftler mit psychologischem Background war bis 1. April 2010 ÖSV-Direktor der Nordischen und ist jetzt selbständiger Unternehmer.

*Sie kennen viele Höhen und Tiefen der menschlichen Psyche. Wie geht es Ihnen aktuell?*

**Innauer:** „Ich achte darauf, dass es mir gut geht, als Selbständiger muss ich umtriebig sein, bin aber mein eigener Herr. Das heißt auch, manchmal einfach nicht erreichbar zu sein. Dies war nicht immer so. 1992, nach Beendigung meiner Trainerlaufbahn, hatte ich mit einer Entlastungsdepression zu kämpfen. Zuerst wollte ich mir selbst helfen, bis ich merkte, dass es mit kontinuierliche pro-

fessionellem Coaching durch einen Therapeuten leichter aufwärts ging.“

*Sich alleine helfen wollen, funktioniert nicht?*

**Innauer:** Familie und echte Freundschaften, überhaupt alle positiven Kontakte haben für das Sozialwesen Mensch immer enorm stabilisierende Wirkung. Wenn man angeschlagen ist, darf es noch systematischer sein. Selbst Sportprofis brauchen die neutrale Sicht von außen, den Trainer des Vertrauens, und das ist eine Hauptbotschaft an alle Betroffenen: keine Scheu davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen! Im Gespräch entstehen Orientierung, Struktur und Mut, neue Ziele und Sinn.

*Wie können wir dies alles erreichen?*

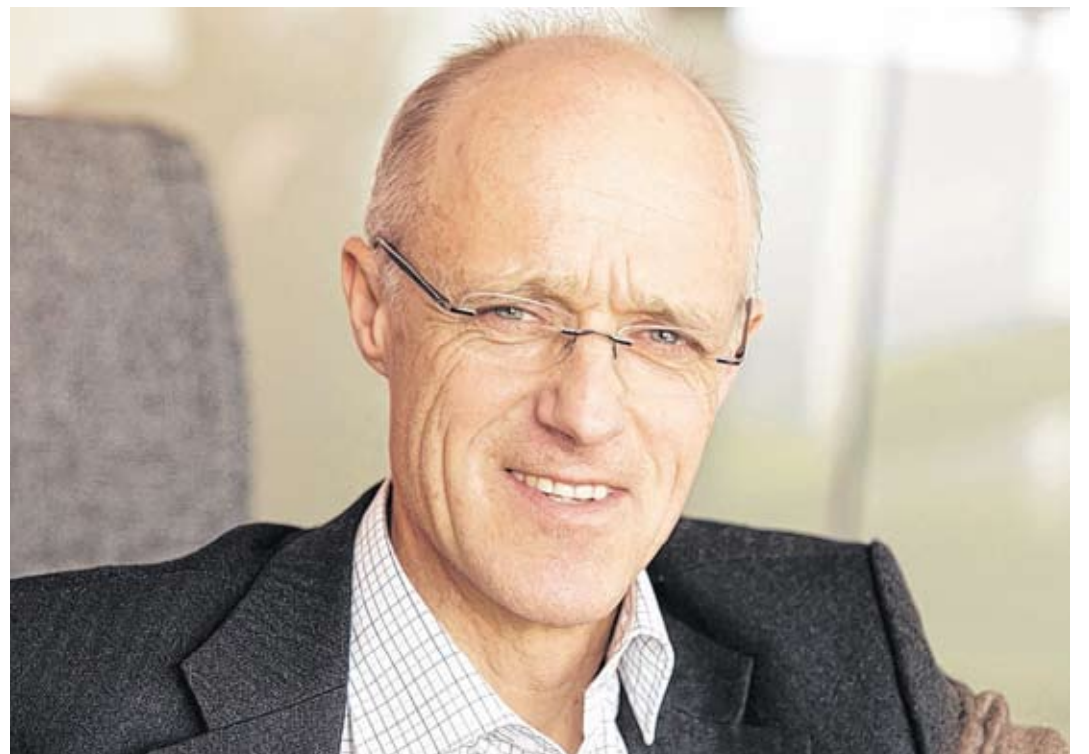
**Innauer:** Mit einer gesunden Arbeitshaltung und Organisation, Selbstdisziplin

und Genuss mit Augenmaß. Oft sind es schlichte Regeln und Rituale die uns als Vorbeugung gegen ein Burnout helfen. Ich schaue drauf, dass ich mir die Flexibilität erhalte um zwischen Spannung und Loslassen switchen zu können. Guter Schlaf sollte uns ein echtes Anliegen sein, mindestens 3 Stunden kluge Bewegung statt Extremsport pro Woche, gesunde Ernährung, Lesen, Musik in der persönliche passenden Mischung stärkt unsere natürliche mentale Selbstregulation.

*Wie sieht Ihre Hilfe als Coach aus?*

**Innauer:** „Gewinnen mit Augenmaß – lautet meine Devise, wenn ich speziell Führungskräfte in der Wirtschaft unterstütze, die unter ständigem Erfolgsdruck stehen.“

WEITERE INFORMATIONEN  
www.innauerfacts.at



Toni Innauer, Skisprunglegende, Sportwissenschaftler und Ex-ÖSV-Direktor hat vor zwei Jahren die Unternehmerlaufbahn eingeschlagen und mahnt zu „Gewinnen mit Augenmaß“.

Foto: Innauer

## Damit das Leben nicht mehr grau in grau ist

Bei ihrer Arbeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement großer Unternehmen fällt Dr. Dagmar Deixelberger-Fritz die starke Zunahme arbeitsbedingter psychischer Erkrankungen auf.

Mittels eines ganzheitlichen Gesundheitsnetzwerkes sucht Deixelberger-Fritz Auswege und Lösungen gegen Stress, Depression, Burnout usw. Dabei bezieht sie alle Lebensbereiche der Betroffenen mit ein.

Sie entwickelt einen individuellen Coachingplan, der insbesondere Arbeits- und Organisationspsychologie sowie u.a. Mediation und systemische Beratung beinhaltet. Deixelberger-Fritz: „Am meisten stressen uns die vielen kleinen Unterbrechungen. Damit wir wichtige Ar-

beiten wieder in Ruhe und in einem Zug erledigen können, müssen wir die Zeit strukturieren. Das heißt, es gibt fixe Zeiten zum Beantworten

**„Am meisten stressen uns die vielen kleinen Unterbrechungen. Daher müssen wir die Zeit strukturieren.“**

**Dagmar Deixelberger-Fritz**

Foto: Die Fotografen



der Mails und für Rückrufe. Dazwischen sind wir einfach nicht erreichbar.“

Ebenso wichtig ist das Leben im Hier und Jetzt. Deixelberger-Fritz: „Wenn wir uns ein Bein brechen, warten wir auch nicht drei Wochen mit

dem Gang zum Arzt. Genau so sollen wir es auch bei der Behandlung psychischer Erkrankungen halten. Ich habe einmal einem gestressten Manager, der in der Freizeit auch noch Triathlet und Eiskletterer war, alles gestrichen und ihm nur 30 bis 40-minütige Morgen-Spaziergänge verordnet. Zunächst war er fassungslos, sehr bald aber zeigte sich eine positive Wirkung. Es braucht auch nicht immer Medikamente, oft helfen Entspannungstechniken.“

Wichtig ist, dass die Leute im Vorfeld aufgeklärt werden. Dabei kann man ihnen gleich die Angst vor einem Coaching nehmen. Etliche Firmen stellen ihren MitarbeiterInnen zum Beispiel fünf Coaching-Stunden im Jahr zur Verfügung. Diese können – samt Abrechnung – auch anonym stattfinden.

## Burnout ≠ Depression

Zwischen einem Burnout und einer Depression bestehen wesentliche Unterschiede. Diese erläutert Primarius Dr. Harald Meller.

*Wie äußert sich ein Burnout?*

**Meller:** Im engeren Sinne definiert, bedeutet Burnout, dass es eine längere Zeit des meist beruflichen Überengagements gegeben hat. Die Menschen sind erschöpft, sie haben keine Energie, die Ar-

**„Burnout-Patienten sind durch längerfristiges berufliches Überengagement erschöpft.“**

**Harald Meller, Neurologe und Psychiater**

Foto: pro mente tirol



beit, die Menschen in der Umgebung werden ihnen fremd, die Leistungsfähigkeit nimmt drastisch ab, dafür steigt der Zynismus.

*Welche Unterschiede gibt es zwischen Burnout und Depressionen?*

**Meller:** Ein Burnout entsteht in vielen Jahren. Fehlende Anerkennung und Mitbestimmungsmöglichkeiten, oft gepaart mit Mobbing, können die ganze Situation noch drastisch verschlimmern. Bei einer klassischen Depression hingegen kann es auch ohne sichtbare äußere Belastung zum Auftreten der Symptome kommen.

*Wie wird ein Burnout bzw. eine Depression behandelt?*

**Meller:** In beiden Fällen braucht es bei schwerer Ausprägung einer professionellen medikamentösen Behandlung. Zusätzlich können psychotherapeutische Maßnahmen sehr hilfreich sein. Besonders beim Burnout gilt



Ausgebrannt: Mobbing kann berufliche Überforderung zusätzlich verschlimmern. Fotos (2): PantherStock

es, die tieferliegenden Ursachen aufzuspüren und zu bekämpfen. Zum Wiedereinstieg ins Berufsleben ist meist eine länger dauernde Begleitung in Form von Psychotherapie oder Coaching notwendig.

### Die Gesundheitskasse informiert

Von Werner Salzburger

#### Psychisches Wohlbefinden

Psychische Krankheiten und Burnout werden nach wie vor tabuisiert. Den täglichen Belastungen, denen wir ausgesetzt sind, steht häufig kein angemessener Ausgleich durch Sport, Erholung und Hobby gegenüber. Viele von uns könnten diesen Ausgleich und damit eine Entlastung durch eine Lebensstiländerung möglicherweise selbst bewirken; Manche von uns haben diese Möglichkeiten nicht.



Die psychischen Krankheitsbilder sind die am stärksten steigende Krankheitsgruppe in den letzten Jahren. Die Folgen für die Betroffenen und die Gesellschaft sind aus sozialen und finanziellen Gesichtspunkten dramatisch.

Daher zählt es zu den wichtigsten Aufgaben der TGKK, hier rechtzeitige und wirksame Hilfe anzubieten. Eine davon ist die betriebliche Gesundheitsförderung mit Sitz in der TGKK. Aber auch dann, wenn Orientierung, Rat oder gar eine Behandlung notwendig sein sollte, bietet die TGKK in Zusammenarbeit mit der



Werner Salzburger, Obmann der TGKK.

Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung Tirols ein bedarfsgerechtes Versorgungs- und Beratungsangebot an. Es geht uns darum, in Zukunft nicht nur die physische, sondern verstärkt auch die psychische Gesundheit der Tirolerinnen und Tiroler bestmöglich zu fördern und eine bedarfsgerechte Versorgung anzubieten. Wir sind die Gesundheitskasse.

## Jugend im Spannungsfeld

Dr. Hans Henzinger, Leiter der Schulpsychologie Tirol, kennt die Problematik: Heranwachsende stehen in einem mehrfachen Spannungsfeld, fühlen sich oft unter Druck gesetzt von Familie, Schule und Gesellschaft.



Lernstörungen als Symptom von Überforderung: Hier helfen Zuwendung, Behandlung und Psychotherapie statt Psychopharmaka.

Aufwachsen kennt ruhigere, aber auch stürmische Zeiten für Kinder, Eltern und Lehrpersonen. Heranwachsende geschieht wesentlich im jeweiligen Umfeld und meist nicht stressfrei. Neben Schutzfaktoren wie elterlicher Unterstützung und Aufmerksamkeit müssen Kinder oft mit mehreren Risikofaktoren zurechtkommen: Konflikte in der Familie, eine unsichere Bindung zu einer Hauptbindungsperson, Belastungen der Eltern, psychische Erkrankung eines Elternteils, Armut ... Je mehr diese Faktoren zum Tragen kommen, umso eher kommt es zu psychischen Störungen.

Neben der Familie ist die Schule ein zentraler Lebensbereich für unsere Kinder, ebenfalls nicht störungsfrei. Weil wichtige Lernvoraussetzungen fehlen, leiden nicht wenige unter Lernstörungen, die unbehandelt die

Schullaufbahn negativ beeinflussen. Auch wenn sich die Schule bemühen muss, auf jedes Kind einzugehen, kommt es nicht selten zur Überforderung.

Probleme im Verhalten können Ursache wie Auswir-

**„Neben der Familie ist die Schule ein zentraler, nicht störungsfreier Lebensbereich für unsere Kinder.“**

**Hans Henzinger, Schulpsychologie Tirol**

Foto: Henzinger



kung sein. Es geht u.a. um Ängste (Prüfungsangst und körperliche Angstsymptome), Probleme in der Aufmerksamkeitssteuerung und Hyperaktivität. Zunehmend fallen Defizite im sozialen Verhalten auf, was die Eingliederung in das Klassengefüge erschweren kann.

Eine andere Form von Problemen zeigt sich, wenn Kinder und Jugendliche ungelöste Konflikte nach innen abregieren, z.B. durch sozialen Rückzug, Sucht, psychosomatische Erkrankungen, depressive Entwicklungen oder selbstverletzendes Verhalten bis zum Suizid, der zweithäufigsten Todesursache bei Jugendlichen.