



Foto: pojosiaw/Fotolia.com

Etwa 15 Prozent der Schüler leiden unter Ängsten und 9 bis 14 Prozent zeigen körperliche Symptome, die oft durch Angst- und Stresszustände verursacht werden. Manche Ängste sind von krankheitswertigem Ausmass (vor allem soziale Ängste) und beginnen bereits im Jugendalter. Teenager schämen sich häufig, über ihre persönlichen Probleme zu reden, denn das gilt als „uncool“. Stress in der Schule oder am Lehrplatz, geringes Selbstvertrauen und Konflikte innerhalb der Familie sind oft Auslöser dafür, dass Jugendliche in Depressionen oder depressionsähnliche Stimmungen verfallen. Betroffene wenden sich eher nicht an die vorhandenen Beratungsstellen, sondern offenbaren sich, wenn überhaupt, Vertrauenspersonen wie zum Beispiel Lehrern. Häufiger greifen Jugendliche zu Alkohol und Drogen, um ihren Kummer zu ertränken, anstatt Hilfe zu verlangen.

Teufelskreis des mangelnden Selbstbewusstseins

Soziale Ängste treten im Jugendalter häufig dann auf, wenn die typischen Entwicklungsaufgaben in diesem Lebensabschnitt nicht ausreichend bewältigt werden:

- Ablösung vom Elternhaus in Form von mehr Selbstständigkeit
- Eintritt in die Berufswelt
- Entwicklung einer eigenen Identität
- Integration in Cliquen Gleichaltriger mit alterstypischen Aktivitäten
- Kontaktfähigkeit gegenüber dem anderen Geschlecht
- Umgang mit den Veränderungen in der körperlichen Entwicklung

Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern wird im Laufe eines Lebens durch positives oder negatives Feedback erworben und konditioniert. Viele Kinder und Jugendliche haben in der Schule und im Beruf ein zu geringes Selbstbewusstsein, was aber erst dann zum Problem

Wege aus der Depression

Sport als Therapieform bei Jugendlichen

Laut internationalen Studien ist bei etwa drei Prozent der Jugendlichen eine Depression feststellbar; den meisten Selbstmorden liegt eine Depression zugrunde. Mittlerweile gilt der Suizid bei Heranwachsenden als zweithäufigste Todesursache. Sport bietet einen wichtigen Lösungsansatz, um Depressionen effektiv vorzubeugen.

wird, wenn es ihren Alltag bestimmt und ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Die Betroffenen geraten in einen wahren Teufelskreis, denn sie sind gehemmt und trauen sich immer weniger zu.

Auf der Suche nach einem verbindlichen Massstab für das eigene Handeln entwickelt sich eine erhöhte Empfindsamkeit für kritische Reaktionen von Seiten der Umwelt. Die eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen werden selbstkritisch mit den Auffassungen der

Symptome für Depressionen

Depressionen bei Jugendlichen werden häufig nicht als Krankheit wahrgenommen. Stattdessen gelten die Symptome nur als Begleiterscheinungen der Pubertät. Eine Depression könnte vorliegen, wenn ein Jugendlicher

- wenig Selbstvertrauen hat,
- teilnahmslos oder ängstlich ist,
- sich nicht konzentrieren kann,
- in den schulischen Leistungen plötzlich stark nachlässt,
- unter Appetit-, Ess- oder Schlafstörungen leidet,
- sich Verletzungen zufügt,
- Suizidgedanken hat
- in seinem seelischen Befinden über den Tag hinweg schwankt,
- antriebslos ist.

Alterskollegen verglichen. Anderssein und Andershandeln machen Angst. Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit sind Entwicklungsziele, die für die Pubertät wichtig sind, in diesem Zeitraum jedoch oft nicht ausreichend verwirklicht werden können. Soziale Ängste entstehen aus dem Fehlen oder der mangelhaften Ausprägung dieser Aspekte. Aufgrund des oft noch unzureichenden Selbstwertgefühls sind viele Jugendliche gefährdet, ihr Selbstbewusstsein übermässig auf bestimmten Leistungsaspekten und Statussymbolen aufzubauen: gute Noten, ein attraktives Äusseres, körperliche Kraft, Kleidung mit bestimmten Markennamen, Besitz technischer Güter.

Vorübergehende soziale Ängste sind in der Kindheit und Jugend relativ häufig; sie beginnen meist zwischen dem 13. und 20. Lebensjahr. Bei Kindern und Jugend-

lichen zeigen sich soziale Ängste meistens in Form von Schul- und Prüfungsangst, aber auch in der Furcht, von anderen Kindern ausgelacht und abgelehnt zu werden, wenn diese als Gruppe und damit als bestimmende Mehrheit erlebt werden.

Aufgrund des chronischen Schulstresses und der Pubertät sind Jugendliche ganz besonders für Depressionen gefährdet. Durch den starken Leistungsdruck in der Schule und die hohen Erwartungen der Eltern werden die Jugendlichen an den Rand ihrer Belastbarkeit getrieben. Häufig diktieren die Eltern sogar die Freizeitgestaltung. Die Jugendlichen können den Anforderungen nicht gerecht werden und haben keinen Ausgleich zum Stress, d.h., sie können sich nicht erholen.

Prävention durch Sport

Bewegung und Sport können einen schützenden (präventiven) Effekt auf die Entwicklung und den Verlauf depressiver Erkrankungen haben. Ähnliche Ergebnisse sind auch aus der Erwachsenenpsychiatrie bekannt, wo Bewegungstherapie in vielen psychosomatischen und psychiatrischen Kliniken deshalb einen wichtigen Stellenwert einnimmt.

Es gibt verschiedene Erklärungsansätze, weshalb sich Sport bei Depressionen positiv auswirkt. Wahrscheinlich vertreiben verschiedene Faktoren die Schwermut. Physiologen führen den positiven Effekt u.a. auf eine erhöhte Produktion von sogenannten Katecholaminen zurück. Bei Depressionspatienten kommen diese Neurotransmitter im

Sport hilft gegen Depressionen

Depressive Patienten, deren Stimmung sich durch die Therapie mit Antidepressiva aus der Klasse der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer genügend bessert, können von sportlicher Betätigung profitieren. In einer kürzlich veröffentlichten Studie reduzierte ein zwölfwöchiges aerobes Training bei Patienten mit Depressionen den Schweregrad der Symptomatik signifikant, z.T. bis zur Remission. Das berichten Wissenschaftler von der University of Texas im „Journal of Clinical Psychiatry“.



Foto: toolclickit/Fotolia.com

Fitnessstraining sorgt für Glückshormone und schützt damit vor Depressionen

Stoffwechsel in zu geringer Konzentration vor. Der Mangel wird für die Entstehung von Depressionen mitverantwortlich gemacht. Wissenschaftlich belegt ist auch, dass Ausdauersport die Ausschüttung von opiatähnlichen Endorphinen bewirken kann, die als Stimmungsaufheller wirken. Auch in puncto Rückfallrate schneiden die Sporttreibenden gut ab. In einer Nachfolgeuntersuchung sechs Monate später berichteten deutlich weniger Teilnehmer aus der Sportgruppe von einer Wiederkehr der Symptome.

Gerade Leistungssportler kennen eine zusätzliche Wirkung des Sports: Die Stimmung wird angehoben. Dies wird mit der Ausschüttung von Endorphinen erklärt – körperlichen Botenstoffen, die dem Morphin ähneln und glücklich machen. Es ist also kein Wunder, dass Endorphine, die beim Sport ausgeschüttet werden, gegen eine Depression helfen können. Viele Ärzte empfehlen deswegen den Erkrankten, sich sportlich zu betätigen, da dies eine positive Wirkung auf den Verlauf der Krankheit haben kann. In vielen Kliniken ist sportliche Aktivität ein fester Bestandteil von Therapien gegen Depressionen.



Foto: Wolfgang Cibura/Fotolia.com

Es gibt effektivere Wege aus der Depression, als einfach den Kopf in den Sand zu stecken



Claudia Romano ist als Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin Ausbildungsleiterin Group Fitness bei der SAFS (swiss academy of fitness and sports) und hat dort die Bereichsleitung Dance Academy und die Leitung der Qualitätssicherung inne. Zusätzlich hat die internationale Presenterin und Erwachsenenbildnerin FH einen Lehrauftrag am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Basel und gilt als Experte für Gymnastik und Tanz. www.claudiaromano.com

Von der Theorie zur Umsetzung

Diese Erkenntnisse aus der Forschung können sich Ausbildungsinstitutionen für Jugendliche zunutze machen und präventiv gegen Depressionserkrankungen vorgehen. So gehört der Sportunterricht an der Berufsfachschule BBB (BerufsbildungBaden) in allen Ausbildungsgängen und -klassen als obligatorisches Fach zum Schulalltag. Aufgrund der Infrastruktur kann den Lernenden ein breites Ange-

Sport und Bewegung verändern Persönlichkeiten

bot offeriert werden. Vier Sporthallen, eine Kletterwand und ein zusätzlicher Fitnessraum decken fast alle Bedürfnisse ab und holen die Lernenden aus ihrem leistungsorientierten Alltag. Ausserdem wird noch Tanzen als Freifach an der Berufsfachschule BBB angeboten. Es ist bemerkenswert, wie sich durch Sport und Bewegung Persönlichkeiten verändern: Aus problembehafteten Lernenden werden selbstbewusste junge Erwachsene, die Eigenverantwortung übernehmen.

In Form von innovativen Kampagnen könnten Fitnesscenter einen grossen

Beitrag zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen beitragen. Mit dem Beginn der Lehrzeit hören die meisten Lernenden aus zeitlichen Gründen mit ihrer sportlichen Aktivität auf, denn das Ausüben ihrer Sportart ist in den Vereinen an fixe Zeiten geknüpft, die sie nicht mehr einhalten können. Das Fitnesscenter bietet diesbezüglich eine flexiblere und dadurch attraktivere Alternative. Einzige Voraussetzung: Die Beiträge müssen für die Lernenden erschwinglich sein.

Symptome ernst nehmen, Leistungsdruck reduzieren

Eltern und Lehrer sollten ganz besonders auf mögliche Symptome von Depressionen bei Jugendlichen achten und gegebenenfalls ärztlichen Rat einholen. Lehrer könnten vor Schularbeiten durch kurze Entspannungsübungen die Konzentrationsfähigkeit der Jugendlichen und damit auch ihre Leistungsfähigkeit verbessern, da besonders vor Prüfungen der Stresswert der Jugendlichen und somit die Anfälligkeit für Depressionen erhöht ist. Ausserdem sollten die Jugendlichen nicht mit überzogenen Erwartungshaltungen und unrealistischen Leistungsanforderungen unter Druck gesetzt werden. Die Schüler müssen selbst herausfinden, wo ihre körperlichen und mentalen Grenzen liegen. Es ist wichtig, Situationen zu schaffen, in denen der Schüler die Chan-

ce hat, erfolgreich zu sein, und der Lernzuwachs ersichtlich ist. Der Sport bietet optimale Voraussetzungen, um eine solche Basis zu schaffen.

Nur wenn Lehrer, Eltern und Schüler gemeinsam versuchen, einen Ausgleich zu finden, können Depressionen bei Jugendlichen effektiv verhindert werden. Wesentlich ist das aktive Gespräch; doch leider redet man in der heutigen Gesellschaft immer weniger miteinander und nimmt so Veränderungen, die fatale Folgen haben können, nicht mehr so leicht wahr.

Claudia Romano