



# POLIZEI

## SPORT-RUNDSCHAU

[www.oepolsv.at](http://www.oepolsv.at)

Offizielles Organ des Österreichischen Polizeisportverbandes  
Mitglied der „Union Sportive des Polices d'Europe“ (USPE)

POLIZEI  
SPORT



63. JAHRGANG  
Feb. 2013

# Von der Brudhoe Bay in Alaska Richtung New York

Thomas Widerin – Meine Fahrradfahrt in das Burnout.



keiner der Reisen bin ich an die körperlichen Grenzen gestoßen. Alle meine Radreisen waren eine unbezahlbare, tolle Erfahrung und ich habe viel Außergewöhnliches erlebt. Mittlerweile ist sogar ein großer Verleger auf mich aufmerksam geworden und ich habe einen guten Buchvertrag unterschrieben. Doch meine letzte geplante Reise

gen aufbauen, am nächsten Morgen wieder in die nasse Bekleidung schlüpfen und das Zelt wieder bei Regen abbauen. Trotz der optimalen Löffler Spezialbekleidung war mir ständig zu kalt und ich spürte größtenteils meine Zehen und Finger nicht mehr. Zusätzlich musste ich noch zwei für mich richtungsweisende Erfahrungen machen:

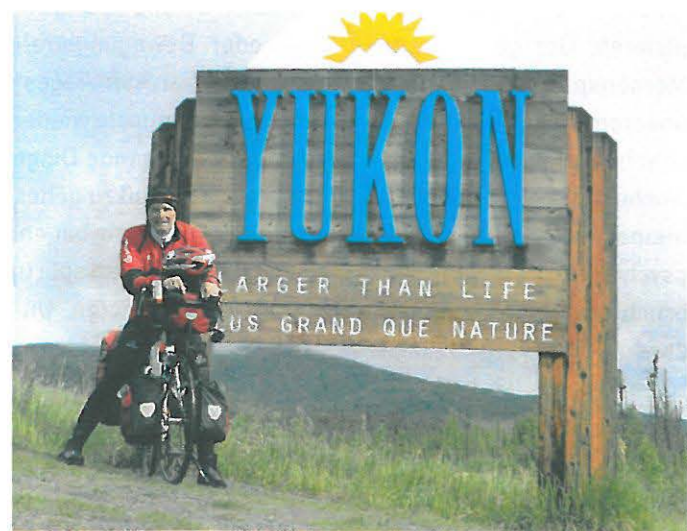
Als ich im vergangenen Juni in der Brudhoe Bay/Alaska auf mein Fahrrad gestiegen bin, um geplante 14.000 Km bis nach New York zu radeln, schien die Sonne vom Himmel und ich freute mich auf meine dreimonatige „Auszeit“. Aber noch während dieses ersten Tages, begann die „Katastrophe“ und mein Leben sollte sich von Grund auf ändern. In

den letzten 6 Jahren hatte ich bereits über 30.000 Km Raderfahrung in den USA und Canada gesammelt. Ich war die gesamte „Route 66“, den berühmten Highway 1, und den vom Pazifik zum Atlantik führenden Highway 50 abgefahren, mehrfach über die Rocky Mountains geklettert oder hatte die „Loneliest Road in Amerika“ und die Mojave Wüste bewältigt. Auf



war von Anfang an anders: Bereits am Ende des ersten Tages verschwand die Sonne hinter dicken Wolken und es begann in Strömen zu regnen. Es wurde bitter kalt und immer wieder schneite es auch stark. Die berühmte „Ice Road“ im nordwestlichsten Alaska war eine einzige Schlammrippe, die ein Weiterkommen massiv erschwerte. Jede Nacht musste ich mein Zelt im Re-

Zum einen bekam ich aufgrund der enormen Weite und Einsamkeit erstmals schweres Heimweh. Und zum anderen hatte ich unmittelbar hinter einander drei sehr gefährliche Konfrontationen mit Grizzly-Bären, die ich nur mit viel Glück überlebte. Es keimte Angst in mir auf. Heimweh und Angst kannte ich von meinen früheren Radreisen nicht.





Nach etwa 1.500 wirklich schweren Km in 7 Tagen musste ich mir eingestehen, dass es nicht mehr weiter ging. Mir war fürchterlich kalt, ich hatte seit mehreren Tagen nichts Vernünftiges mehr gegessen und eine Chance auf ein Motel mit warmer Dusche bestand erst in knapp 1.000 Km. Ich war körperlich und erstmals auch psychisch völlig am Ende. Ich sehe noch ganz genau jene Stelle vor mir, an der ich um 04.00 Uhr in der Früh vom Rad gestiegen bin und mich auf den nasen Highway gesetzt habe. Kurz zuvor war ich unvorsichtigerweise abermals an einem Grizzly vorbeigefahren und zu meinem Entsetzen sah ich auch etwa 200 m vor mir ein weiteres Tier mit einem Jungen. Ich bekam fürchterliche Angst, hatte jedoch wahnsinniges Glück. Einerseits dass mich keiner der Bären verletzte, andererseits dass mich nach etwa 8 Stunden der Fahrer eines großen Holztrucks fand. Dieser nahm

mich mit in das nächste Dorf mit einem kleinen Flugplatz. Ich musste dringend nach Hause, um mir helfen zu lassen. An eine Fortsetzung der Reise war nicht mehr zu denken. Nun hieß es, irgendwie zurück zu kommen. Dies gelang mir erst nach fast 5 Tagen um die halbe Welt Fliegen, mehrfachem Umsteigen und Nächten auf diversen Flughäfen.

Zu Hause angekommen wurde bei mir ein schweres Burnout Syndrom festgestellt. Schleichend herbeigeführt durch mich selbst und aufgrund der Ausbeutung meines Körpers. 17 Jahre Leistungssport, 30 Jahre Polizeidienst, 2.600 Einsätze mit dem Notarzhubschrauber, Familie und Hausbau, waren insgesamt zu viel. Meine Alaska Radreise war nur der berühmte „Wassertropfen“. Viele deutliche Hinweise in den vergangenen 2 Jahren hatte ich sträflich ignoriert. Nun bekam ich die Rechnung präsentiert. Ich wusste, dass ich es ohne medizi-

nische und psychologische Hilfe nicht schaffen würde. Dies bedeutete schließlich 13 Wochen Krankenhausaufenthalt, wobei die ersten 3 Wochen eine Art Tiefschlaf gewesen sind. Ich hatte keinen Appetit und nahm daher immer mehr ab, konnte nicht schlafen und mein Körper machte total schlapp. Es war für mich als ehemals (vermeintlich) „starker“ Polizist und Flugretter beschämend, wie tief ich tatsächlich gefallen war. So wusste ich etwa nicht mehr, wie das Schuhe binden geht und es gelang mir nicht, ohne die Begleitung eines Pflegers eine Schokolade im Kaufhaus zu organisieren. Der gemeinsame Morgenspaziergang (unter anderem mit schweren Alkoholikern) war für mich wochenlang eine Tortur. Zu meinem körperlichen und psychischen Zusammenbruch kam dann noch dazu, dass meine Familie nicht zu mir stand. Ich hatte damals tatsächlich das tiefe Gefühl, es nicht zu schaffen. Das große Umdenken

führte dann eine klinische Psychologin herbei. Ich begab mich offen in ihre Hände und arbeitete mit ihr in vielen Sitzungen sämtliche „Baustellen“ auf. Ich musste mir nochmals schmerzlich eingestehen, dass ich viele Jahre lang an meinem Körper brutalen Raubbau begangen hatte. Da ich aber mit Leib und Seele Polizist bin, wollte ich unbedingt wieder zurück in meinem Beruf und nicht auf eine verfrühte Pension zusteuern. Dies bedeutete aber noch einmal 3 Monate harte Arbeit. Es folgte eine Therapiestunde nach der anderen. Kognitives Training, Konzentrationsübungen, Yoga oder Bewegungstraining waren an der Tagesordnung. Ich musste wieder solche grundlegende Dinge lernen, wie barfuß zu gehen oder Steintürme zu bauen. Nach etwa 8 Wochen spürte ich die ersten Erfolge. Unter Anleitung eines eigenen Trainers konnte ich wieder mit leichtem Aufbautraining beginnen, um meinen Körper auch physisch wie-



der zu stabilisieren. Die wichtigsten Einheiten waren jedoch jene im psychologischen Bereich, unter anderem mehrere klinische Hypnosen. Wir haben viel

über den Polizeiberuf geredet und über mein ständiges Suchen nach Extremen. Insgesamt benötigte ich 5 Monate, um wieder halbwegs fit zu werden.

Wer ein wenig auf seinen Körper und dessen Signale achtet, kann das Zusteuern auf ein Burnout relativ leicht erkennen. Klare Symptome wie Stress, Schlaf- und Essstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Müdigkeit oder aufkeimende Depressionsphasen, sind deutliche Alarmzeichen. Dann gilt es ehestens zu reagieren, denn ohne gute fachliche medizinische und psychologische Hilfe riskiert man den Gang in die Frühpension.

Den harten Polizeidienst werde ich künftig bewusster

wahrnehmen. Nach Möglichkeit auch einmal während des Dienstes 5 Minuten abschalten, oder nach dem Nachtdienst zu schlafen anstatt gleich weiter „zu hetzen“. Ich kann nur jedem Kollegen eindringlich raten, „bewusster“ zu arbeiten, Pausen zu machen, „Auszeiten“ zu nehmen und nicht ständig im Stress zu leben. Ich weiß, leichter gesagt als getan. Aber man läuft Gefahr, den Raubbau am Körper schwer zu büßen. Ich habe es am eigenen Leib erfahren müssen!

Thomas Widerin

## Kastler Wirtschaftstreuhand GmbH Steuerberatungsgesellschaft

### Steuerberatung | Unternehmensberatung

Wie in allen Bereichen, legen wir auch in Bezug auf unsere Dienstleistungen die Latte für das Niveau der Individualität sehr hoch.

Wir unterstützen Sie in allen Belangen, wie Buchhaltung, Bilanzierung, Lohnverrechnung, Umgründungen, Unternehmensplanung/-optimierung, Unternehmensnachfolge, Steueroptimierung, ... und vieles mehr!

#### Unsere Leistungen im Überblick:

- § Steuerliche Beratung
- § Rechnungswesen
- § Lohnverrechnung
- § Unternehmensberatung
- § Umgründungen
- § Unternehmensnachfolge
- § Unternehmensbewertung ...



Schulrat-Stöckler Straße 19, A-4320 Perg | Tel.: 07262/580 13 | Fax: 07262/571 45  
E-Mail: office@wt-kastler.at | www.wt-kastler.at