

PROF. DR. INGO FROBÖSE

POWER DURCH PAUSE



G|U

Stress stoppen,
richtig abschalten,
kraftvoll neu starten

PROF. DR. INGO FROBÖSE

POWER DURCH PAUSE



Stress stoppen,
richtig abschalten,
kraftvoll neu starten

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



EIN WORT ZUVOR

Sie sind den ganzen Tag in Hektik, die Uhr immer fest im Blick, damit Sie Ihr Pensum nur ja schaffen? An Pause ist gar nicht zu denken? Abends sind Sie so kaputt, dass Sie sogar Ihr Treffen mit Freunden absagen und stattdessen vor dem Fernseher Chips oder Schokolade in sich hineinstopfen? Lichtblicke sind höchstens noch die Wochenenden und der nächste Urlaub? Wenn Ihnen das auch nur ansatzweise bekannt vorkommt, dann ist dieses Buch das richtige für Sie! Ich zeige Ihnen den Weg raus aus der Dauerüberlastung

und hin zu einem gesunden Rhythmus aus Leistung und Erholung. Darin haben nicht nur Ihre täglichen Aufgaben Platz, sondern genauso Ihr Privatleben und Ihre Lebensfreude.

Als Vorbild dient der Hochleistungssport. Spitzensportler leben uns vor, dass Pausen ebenso zum Erfolg gehören wie Anstrengung. Die Sportler belasten sich in Training und Wettkampf bis an die Grenze des Machbaren. Mit diesen Belastungen wird der Organismus nur fertig, wenn er ausreichende und erholsame Pausen bekommt – und nur mit diesen Pausen wird ein Sportler besser. Deshalb muss der Pausenplanung jeden Tag viel Aufmerksamkeit geschenkt werden, um die Regeneration zu ermöglichen. Schaffen Trainer und Sportler das nicht, droht ein Übertraining.

Dieses Übertraining ist nichts anderes als unsere Überlastung, die wir an jedem Tag durchleben und mit der wir irgendwie versuchen zurechtzukommen. Stress, hohe Arbeitsdichte, familiäre Beanspruchung führen bei uns zu einer Erschöpfung, die auch ein Sportler kennt. Doch er beugt vor und unternimmt gezielt etwas dagegen. Und was tun Sie? Sie lernen ab heute vom Spitzensport. Denn wir müssen alle der Pause, der Regeneration und Erholung viel mehr Bedeutung beimessen und Raum geben.

Doch wie sieht eine erholsame Pause aus? Was erfrischt Sie zwischendurch und wie regenerieren Sie am schnellsten abends nach getaner Arbeit oder an den Wochenenden? Die Antworten können wir uns bei den Spitzensportlern abgucken.

Genau das habe ich in diesem Buch gemacht. Ich habe bei Weltklasseathleten wie Wladimir Klitschko hingesehen und daraus für Ihren Alltag und für Ihre Freizeit Methoden zur Regeneration abgeleitet. Das Besondere ist, dass sie sich an BRAC (Basic Rest Activity Cycle) orientieren, unserem biologischen Leistungsrhythmus. Wenn Sie auf dieser Basis Ihren Tag einteilen, bleiben Sie hoch leistungsfähig und sind abends nicht ausgelaugt. Dafür finden Sie in diesem Buch

praktische und einfach umzusetzende Strategien und Techniken, die kaum Zeit kosten, aber viel bringen. An den Belastungen können wir meist wenig ändern – an unserem Umgang damit aber sehr viel! Mit der richtigen Pausenplanung und -gestaltung sind die Belastungen für den Organismus kein Stress mehr. Im Gegenteil: Ihr Körper und Geist freuen sich dann auf die nächste Aufgabe, die Sie angehen – frisch und erholt! Ihr

Ingo Frolen



LEBEN OHNE PAUSE – VÖLLIG NORMAL?

Von einem Termin zum anderen hetzen und währenddessen noch am Handy etwas erledigen – diese Hektik in unserem Alltag scheint heute normal zu sein. Genauso wie die Folgen: Müdigkeit, Stress, Überforderung. So ein Lebensstil macht auf Dauer nicht nur unzufrieden

und unglücklich, sondern auch krank und führt
über kurz oder lang zum Zusammenbruch.



WENN DER STRESS REGIERT

»Endlich Wochenende!«, »Ich bin urlaubsreif!«, »Ich kann nicht mehr!« Diese Worte haben Sie sicher dann und wann auch schon gesagt – oder gehören sie sogar zu Ihren regelmäßigen Aussprüchen?

Zeit- und Leistungsdruck erscheinen heutzutage allgegenwärtig. Leider entwickeln sie sich für viele Menschen immer öfter von einem Phänomen, das auf überschaubare Phasen begrenzt war, zu einem Dauerproblem. Denn das Gefühl von ständigem Zeitdruck beschränkt sich inzwischen nicht mehr nur auf die Arbeitswelt, sondern hat auch unsere Freizeit und unser

Privatleben fest im Griff: Auch wenn wir eigentlich frei haben, reiht sich ein Termin an den anderen. Immer häufiger fühlen wir uns deshalb nicht mehr nur wohligh müde, wie es nach einem ausgefüllten Tag gerne sein darf, sondern erschöpft oder gar ausgebrannt. Denn die Anforderungen werden immer umfangreicher und wir finden kaum noch Ruhe.

ÜBERFORDERUNG BETRIFFT UNS ALLE

Als der Fußballtrainer Jürgen Klinsmann Deutschland verließ und zurück in die USA ging, gab er an, »ausgebrannt« zu sein. Sein Berufskollege Ralf Rangnick gab von heute auf morgen seinen Job als Cheftrainer des FC Schalke 04 auf, »weil es nicht mehr ging« und er sich selbst schützen musste. Der Münchner Fußballprofi Sebastian Deisler, der Hannoveraner Fußballtorwart Markus Miller, die Radcross-Weltmeisterin Hanka Kupfernagel sowie der Skispringer Sven Hannawald, einziger Gesamtsieger der Vierschanzentournee mit vier Einzelsiegen, unterbrachen oder beendeten ihre sportlichen Profikarrieren, weil es ihnen zu viel wurde.

Pausen: lange unterschätzt

Die prominenten Beispiele stellen natürlich nur die Spitze des Eisbergs dar. Doch durch ihre Bekanntheit ist der Themenkomplex rund um Überforderung, Dauerstress, Erschöpfung und Burnout in das öffentliche Interesse gerückt, erst seitdem wird genauer hingeschaut – mit dem niederschmetternden Ergebnis, dass sich emotionale Erschöpfung längst nicht auf Manager oder Prominente beschränkt, sondern sich durch alle Bevölkerungsschichten und Berufsgruppen zieht. Es trifft Krankenschwestern genauso wie Lehrer, Studenten oder Arbeitslose. Aber das Problem fängt schon weit vor diesem Gefühl des Ausgebranntseins an. Denn bereits Erschöpfung, Müdigkeit

und Abgeschlagenheit lassen uns auf lange Sicht krank werden, wenn wir nicht rechtzeitig die richtigen Maßnahmen gegen überhandnehmenden Stress ergreifen und gegensteuern. Das klappt nur mit Pausen!

WIDER BESSERES WISSEN

Auf die Frage nach guten Vorsätzen fürs nächste Jahr antwortete jeder zweite deutsche Bürger »Stress abbauen« und »Balance in das Leben bringen«. Wir wissen also durchaus um das Problem der Dauerbelastung und Überforderung, wir spüren, dass uns ein ruhigeres Leben guttäte. Aber: Die wenigsten von uns handeln entsprechend. Statt unser Leben zu entschleunigen und rechtzeitig Pausen einzulegen, laufen wir sehenden Auges in den Zusammenbruch hinein.

Selbst kleine Kinder, Schüler und Studenten haben keine Zeit

Das Problem zieht sich durch alle Ebenen des Lebens, durch alle Gesellschaftsschichten, und zwar unabhängig vom Alter. Es betrifft selbst jene Bevölkerungsgruppen, von denen wir denken, sie hätten reichlich Zeit und ungetrübten Spaß am Leben: Kinder, Jugendliche und Studenten!

Die meisten Schüler etwa arbeiten für die Schule genauso viel wie Erwachsene in Vollzeitjobs. Damit bleiben das Spielen, die Fantasie, Freizeit und Bewegung leider auf der Strecke. Rund 38,5 Stunden pro Woche verbringen Schüler mit ihren Schulangelegenheiten – und es wird immer schlimmer. Nachhilfe bekommen nicht mehr nur die »schlechten«, sondern mittlerweile auch die »guten« Schüler – um noch besser zu werden. Das ist doch absurd, oder?

Mit zunehmendem Alter steigt die schulische Belastung und beträgt vor dem Abitur bis zu 45 Stunden pro Woche, wie eine Studie von UNICEF Deutschland und Deutschem Kinderhilfswerk herausfand. Damit übertreffen die deutschen Schüler meist die Wochenarbeitszeit ihrer Eltern! Schon Kinder und Jugendliche lernen auf diese Weise, dass nur Leistung zählt und dass freie Stunden verlorene Stunden sind.

Dabei sind Zeit und Muße gerade in diesen Entwicklungsphasen ungemein wichtig für die körperliche und seelische Entwicklung, für die Orientierung in unserer komplexen Gesellschaft. Sie sind unverzichtbar, um zu einem stabilen und gesunden Erwachsenen heranreifen zu können.

Stattdessen bieten wir unserem Nachwuchs Dauermüdigkeit, Schlaflosigkeit und Stress schon in der Kindheit – PISA sei Dank! Es ist kein Wunder, dass bereits bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger Kopfschmerzen, Migräne, Essstörungen und Depressionen auftreten.

ÜBERSTUNDEN

Durchschnittlich, so legen es die deutschen Tarifverträge fest, werden etwa 40 Stunden pro Woche gearbeitet. Der »Stressreport Deutschland« besagt aber, dass 47 Prozent der Arbeitnehmer deutlich mehr und länger arbeiten und über 10 Prozent der Beschäftigten regelmäßig 50 Stunden und mehr pro Woche im Einsatz sind.

Überstunden sind, gerade in den frauendominierten Bereichen wie der Pflege, die Regel und durchschnittlich 10 bis 15 Stunden Mehrarbeit völlig normal. So werden besonders in diesen Berufen Teilzeitjobs oft unfreiwillig zu Vollzeitarbeitsplätzen.

Auch Studenten geht es nicht besser: Ließ ein Studium früher viel Raum zur Selbstbestimmung, so wirkt es heutzutage fast wie eine Fortsetzung der Schulzeit. Bachelor- und Master-Studiengänge mit straffen Stundenplänen machen ein Studium nach freiem Interesse und mit vielen Wahlmöglichkeiten fast unmöglich. In jedem Semester nehmen die Prüfungsbelastungen zu und die früher so geliebten Semesterferien schrumpfen dadurch stark zusammen. Hinzu kommen Praktika und das meist notwendige Geldverdienen neben dem Studium. Zeit für sich und die Freunde: Fehlanzeige. Also wieder nichts mit Freizeit und Freiheit.

Überforderung bei der Arbeit

Im Arbeitsleben schließlich scheinen wir der Stressspirale endgültig keinen Einhalt mehr gebieten zu können. Laut dem »Stressreport Deutschland 2012«, der von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA, Dortmund) herausgegeben wird, fühlt sich mehr als jeder Zweite in seinem Job gestresst und überfordert. Multitasking, also das Erledigen vielfältiger Aufgaben gleichzeitig, ist dabei die Hauptursache für Stress, gefolgt von starkem Termin- und Leistungsdruck sowie Störungen und Unterbrechungen während der Arbeit. Aber auch Monotonie, also die Eintönigkeit von Aufgaben, wird als belastend empfunden. Im Vergleich mit anderen europäischen Staaten leiden die Deutschen auch insgesamt deutlich mehr an Leistungsdruck und einem zu hohen Arbeitstempo. Das führt dazu, dass 16 Prozent der deutschen Arbeitnehmer mehr als 48 Stunden pro Woche arbeiten, wobei die Abend- und Wochenendarbeit – meistens »freiwillig« geleistet – gar nicht eingerechnet ist. Gerade diese Menschen mit den überlangen Arbeitszeiten leiden vermehrt unter den Termin- und Leistungsanforderungen. Das Fatale ist, dass genau diese

»Arbeitswütigen« kaum Pausen einlegen oder aber ihre Pausen für weitere Aufgaben nutzen. Dieser Teufelskreis macht krank. Als zwangsläufige Folge treten in dieser Gruppe überproportional häufig Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Nervosität und Erschöpfung auf.

ÜBERLASTUNG MACHT KRANK

Es beginnt mit dem Wunsch – oder der Illusion? –, sich beweisen zu wollen oder zu müssen. Dieser Gedanke treibt uns an, uns mehr anzustrengen und noch mehr zu leisten. Gelegentlich auch Nein zu sagen, kommt uns nicht in den Sinn. Wir wollen es vielmehr allen recht machen, nehmen jede zusätzliche Aufgabe an und natürlich Arbeit mit nach Hause. Am Wochenende zu arbeiten, ist irgendwann völlig normal und die Mails werden bis zum Zubettgehen schnell und effizient beantwortet. Selbst wenn das vielleicht objektiv betrachtet wenig Zeit in Anspruch nimmt, so werden wir doch bei jeder noch so kurzen Mail aus unserem Freizeitmodus herausgerissen. Unsere Gedanken werden in Richtung Arbeit gelenkt, unsere Erholung wird unterbrochen und muss anschließend wieder neu starten. Von einer Work-Life-Balance ist da keine Spur.

Spätestens wenn Ihre persönlichen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben und Sie immer weniger schlafen, viel zu wenig trinken, fast nur noch hastig zwischendurch essen und zudem versuchen, Ihre Verabredungen mit der Familie und den Freunden zugunsten der Arbeit ausfallen zu lassen, sitzen Sie in der Stressfalle. Denn mit Sicherheit missachten Sie dann auch die Bedürfnisse von Körper und Geist nach Erholung. Ein- und Durchschlafprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen, hoher Blutdruck, flacher Atem, Gereiztheit und nachlassende Konzentrationsfähigkeit sind nur einige der möglichen Folgen. Ihr Organismus zeigt Ihnen damit, dass er dringend eine Pause braucht.

TINNITUS: VIEL UM DIE OHREN

Das »Geklingel der Ohren«, so die Übersetzung des lateinischen Begriffs »tinnitus aurium«, betrifft 15 Prozent der Deutschen. Männer sind dabei etwas häufiger betroffen als Frauen. Das ständige Ohrgeräusch äußert sich als Klingeln, Pfeifen oder Rauschen und bleibt meist für den Rest des Lebens. Die häufigste Ursache sind Konflikte in der Familie oder mit Kollegen sowie innere Anspannung rund um die Uhr. Tinnitus sehen Wissenschaftler eindeutig als Folge von übermäßigem Stress an. Leider werden die Ohrgeräusche dann besonders aufdringlich und nervig, wenn es außen endlich mal leise ist und sich Entspannung einstellen könnte.

Gefährliche Hilfsmittel

Leider reichen die Warnsignale des Körpers meistens nicht aus. Schließlich müssen wir funktionieren – nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben. Manche greifen dann zu Betäubungsstrategien, um funktionieren zu können. Wie weitreichend das Problem ist, zeigen die Fakten:

- Etwa 3 Millionen Deutsche nehmen regelmäßig Schlaftabletten ein.
- Davon nehmen fast 60 Prozent der 35- bis 65-Jährigen die Schlafmittel länger als ein Jahr und 30 Prozent nehmen sie sogar länger als drei Jahre am Stück!
- Etwa 10 Liter reinen Alkohol trinkt jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr. (In 1 Liter Wodka sind etwa 400 Milliliter Alkohol enthalten.)
- Jeder Deutsche trinkt heute durchschnittlich 327 Flaschen Bier, 27 Flaschen Wein, 5,5 Flaschen Sekt / Champagner und 7 Flaschen Schnaps pro Jahr.
- Von 2000 bis 2013 stieg laut dem Bericht der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und

Entwicklung) der Konsum von Antidepressiva in Deutschland fast auf das Doppelte an.

- Mehr als ein Drittel der deutschen Arbeitnehmer nehmen Psychopharmaka oder Aufputschmittel sowie »cognitive enhancer« ein, also Präparate, die gezielt die Leistung des Gehirns steigern sollen.

Wenn es so weit gekommen ist, dass wir regelmäßig zu solchen Hilfsmitteln greifen müssen, um unser Pensum zu schaffen, dann hat sich meist bereits das eigene Wertesystem verschoben. Auch die Persönlichkeit verändert sich: Man verhärtet innerlich, verliert den Humor und die Lust am Leben. Faul zu sein wird nicht akzeptiert und die eigenen Bedürfnisse sowie die der anderen stören nur noch. Aus dem Menschen ist eine »Arbeitsmaschine« geworden. Dann ist der Weg zum Burnout oder in die Depression nicht mehr weit. Zwar ist »Burnout« keine psychiatrisch anerkannte Diagnose wie die Depression, sondern es ist ein Modewort. Dieses beschreibt aber genau den Zustand, den viele erleben: Sie fühlen sich ausgebrannt und wünschen sich sehr, endlich aus dem Hamsterrad aussteigen zu können.

STRESS ALS DAUERZUSTAND

Für besonders bedenklich und vor allem langfristig gefährlich halte ich die Fakten der neuesten Forschungsergebnisse: Für die meisten von uns ist es inzwischen völlig normal, in einem Grundstress zu leben und zu arbeiten. Laut einer Studie der Harvard-Universität befinden wir uns ständig in einer sogenannten »neurologischen Kontraktion«, also in einer Daueranspannung des Nervensystems. In diesem Zustand steht uns nur noch die Hälfte unserer Gehirnleistung dauerhaft zur Verfügung. Uns scheint das Wissen verloren gegangen zu sein, wie es sich anfühlt, ohne Dauerstress zu leben.

Wenn diese Symptome unverhältnismäßig oft auftreten, sollten Sie handeln:

- Kopfschmerzen
- Verspannungen, Muskelzucken
- Magen-/Darmprobleme
- Zähneknirschen
- Gereiztheit
- Lustlosigkeit
- Gefühl der Überforderung
- Allgemeine Unruhe, Antriebsarmut
- Schlafstörungen
- Sexuelle Probleme / Dysfunktion
- Denkblockaden, Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit

SEELISCHE ÜBERLASTUNG

Burnout wird oft als Modeerkrankung abgetan. Wie real die psychische Überlastung in unserer Gesellschaft ist, beweisen die Zahlen der Krankenkassen:

- In den letzten Jahren erhöhte sich die Anzahl der Krankheitstage laut DAK-Gesundheitsreport durch »Burnout« um mehr als 100 Prozent.
- Fast 15 Prozent aller Krankmeldungen sind mittlerweile auf psychische Probleme zurückzuführen und man fehlt dann im Schnitt mehr als 30 Tage am Arbeitsplatz.
- 32 Prozent der deutschen Arbeitnehmer fühlen sich aktuell überfordert und gestresst – also jeder dritte!
- Kopfschmerzen gehören mit 28 Prozent zu den am häufigsten genannten gesundheitlichen Problemen.

Wenn das Stresssystem in der langfristigen Anspannung hängen bleibt, ist Erholung kaum noch möglich: Der Druck nimmt Tag für Tag unmerklich zu. Wer diesen Prozess nicht rechtzeitig bewusst unterbricht und sich Zeit für

Regeneration und Pausen nimmt, bekommt früher oder später die Quittung. Denn irgendwann muss der Organismus diese Überspannung unterbrechen, um sich selbst zu schützen. Es entsteht eine Art Kurzschluss im Nervensystem und nichts geht mehr, ähnlich wie beim Computer, der sich »aufgehängt« hat. Das äußert sich als Blockade im neuroendokrinen System: Die Reizleitung in den Nervenbahnen funktioniert nicht mehr und die biochemischen Botenstoffe erreichen ihr Ziel nicht. Aktiv können wir nicht mehr eingreifen, denn dies entzieht sich unserer Kontrolle. »Burnout« ist das, was wir nun erleben.

DIE 9 MEILENSTEINE DES BURNOUT

Es gibt noch keine allgemein anerkannte Definition und Symptomatik von Burnout und es muss diesbezüglich noch viel geforscht werden, weil es sich um ein sehr vielschichtiges Krankheitsbild handelt. Aber man ist sich im Großen und Ganzen einig, wie der Weg zum Gefühl des Ausgebranntseins verläuft:

1. Man hat das Gefühl, sich beweisen zu müssen, nicht gut genug zu sein.
2. Daraus resultiert ein noch intensiveres Engagement.
3. Dabei werden eigene Bedürfnisse übergangen und zurückgestellt.
4. Eigene Konflikte und Bedürfnisse werden verdrängt.
5. Man rechtfertigt und verleugnet seine daraus folgenden Probleme.
6. Man zieht sich zurück aus der Kommunikation mit Freunden und der Familie und verlässt das gesellschaftliche Leben.
7. Man wird gefühlskalt, sarkastisch und verliert zu sich selbst den Kontakt, funktioniert nur noch.
8. Man verspürt innere Leere und depressive Verstimmungen.

9. Burnout als völlige seelische und psychische Erschöpfung und völliger Verlust der Leistungsfähigkeit.

Gegen die Vorgänge in den Phasen 1 bis 5 kann man in der Regel bewusst angehen und mit oder ohne professionelle Unterstützung Lösungen entwickeln und in die Realität umsetzen. Ab Stufe 6 benötigt man jedoch zwingend professionelle Hilfe und in vielen Fällen auch medizinische Betreuung. Ganz sicher ist für einen gewissen Zeitraum eine Distanz zur Arbeit unbedingt nötig.

AUCH SPORTLER SIND OFT SEHR GESTRESST

Im Sport haben wir die beschriebenen Vorgänge und Stresssymptome oft in konzentrierter und daher sehr anschaulicher Form. Leider werden Sportler viel zu häufig reduziert auf ihre körperlichen Merkmale und Eigenschaften, die sicher zunächst hauptverantwortlich für die Leistung sind oder sein können. Aber wenn ein guter Sportler nicht in der Lage ist, trotz bestens ausgebildeter körperlicher Voraussetzungen den Druck eines Wettkampfs, eines Spiels oder eines Turniers auszuhalten und gerade dann »über sich hinauszuwachsen«, wird dieser Sportler niemals ein Großer. Denn erst die besonderen psychischen Merkmale machen den echten und erfolgreichen Athleten aus.

Stellen Sie sich den Stress der Akteure bei einem Fußballelfmeter vor. Noch schlimmer wird es im entscheidenden Elfmeterschießen. Oder denken Sie an den Sprinter im Startblock, der innerhalb einer Hundertstelsekunde reagieren muss, wenn er siegen will. Versetzen Sie sich in den Skispringer oben an der Schanze vor dem Losfahren hinein, wenn er in die Tiefe, ein schwarzes Loch blickt, oder denken Sie an den Bobfahrer im Eiskanal, der bei 140 km/h sein Gefährt millimetergenau steuern muss. Ob sie diese psychische Belastung aushalten

können, unterscheidet die sehr guten von den guten Sportlern und den »Trainingsweltmeistern«, also jenen, die nur im Training, nicht aber im Wettkampf ihre Bestleistungen abrufen können, weil sie den Druck nicht aushalten.

Schlafstörungen, Angst zu versagen, Nervosität und Unruhe, Magen- und Darmprobleme, Herz-Kreislauf- und Atembeschwerden kommen gar nicht so selten im Sport vor. Nur wir hören kaum davon, denn schließlich müssen Sportler funktionieren, und zwar auf sehr hohem Niveau:

- Sportler müssen extrem schnell bedeutsame Entscheidungen treffen.
- Sie müssen sich oft über lange Zeiträume stark konzentrieren.
- Von Sportlern wird ein hohes, fast übermenschliches Maß an Motivation verlangt.
- Sportler dürfen sich keine Blöße geben oder gar Angst zeigen.
- Im Sport gibt es soziale Konflikte mit »Mitspielern« oder Gegnern.
- Sportler sind ständig intensiven Emotionen ausgesetzt.
- Sportler werden oft angefeindet und beschimpft.

In dieser Hinsicht leiden Sportler oft sogar noch mehr als wir in unserem alltäglichen Leben, denn sie stehen zusätzlich andauernd im Blickpunkt der Öffentlichkeit und unterliegen deren Druck. Sie können sich nirgendwohin mehr zurückziehen und daran zerbrechen viele. Daher ist es umso bedeutsamer, dass sie möglichst schnell auch psychisch regenerieren und Belastungen wieder ausgleichen. Nur wenn keine störenden Gedanken aufkommen, Motivation entsteht und sich eine innere Balance ergibt, kann ein Sportler Leistung bringen und gesund bleiben. Genauso wie Sie!

INTERVIEW: DAUERHAFTE HÖCHSTLEISTUNG

Boxweltmeister Wladimir Klitschko (siehe auch >) verrät, wie er es schafft, auch nach 20 Jahren härtestem Profisport immer noch auf allerhöchstem Niveau zu boxen.



WAS EMPFIEHLST DU MENSCHEN, DIE ETWAS FÜR IHRE MENTALE STÄRKE TUN WOLLEN?

Meine mentale Stärke fußt auf vier wichtigen Säulen: Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Wenn ein für mich wichtiges Ereignis ansteht, muss ich meine ganze Konzentration diesem Moment widmen. Dafür braucht man einen langen Atem. Man muss aber gleichzeitig mental flexibel, also beweglich bleiben, denn ab und zu ist auch ein Umweg nötig, um das Ziel zu erreichen. Und schließlich ist auch die Koordination ganz wichtig, denn nur wer lernt, seine Emotionen zu regulieren, seine Kompetenzen zu nutzen

und sich ständig neu zu motivieren, kann seine ganze mentale Stärke entfalten.

HAST DU TIPPS FÜR DIE REGENERATION IM GANZ NORMALEN WAHNSINN DES ALLTAGS?

Für mich ist der Schlüssel zur Regeneration die Kenntnis des eigenen Körpers, denn nur wer sich selbst kennt, weiß auch, wie er am besten regeneriert. Ich musste auch selbst herausfinden, dass mir Mittagsschlaf guttut oder das Training vor dem Frühstück besser ist als danach – wichtig ist nicht, was andere dir vorschreiben, sondern wie es sich für dich selbst anfühlt. Darüber hinaus versuche ich immer, mir durch mein Umfeld oder auch nur ein bestimmtes Bild im Kopf eine Komfortzone zu schaffen, in der ich mich wohlfühlen und entspannen kann. Das funktioniert auch im Alltag gut und hat mir zu mehr Lebensqualität verholfen.

DU BIST JA SO VIELE JAHRE AN DER SPITZE: WIE KANN MAN SEINE LEISTUNG SO LANGE AUF EINEM SO HOHEN NIVEAU HALTEN?

Ich bin jetzt 40 Jahre alt und nicht wenige sagen: »Warum tut er sich diese Strapazen immer noch an, er hat doch schon alles erreicht?« Doch ich spüre auch nach 20 Jahren Profikarriere, dass ich einerseits die mentale Stärke und körperliche Kraft besitze, noch einige Jahre auf dem Niveau boxen zu können, ich mich sogar von Camp zu Camp steigern. Andererseits stoße ich in jeder Vorbereitung auf Details, die ich noch weiter verbessern kann, denn auf dem absoluten Topniveau sind es oft die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Deshalb bin ich auch mit 40 noch nicht bei 100 Prozent – das gibt mir immer und immer wieder die Motivation, mich drei Monate zu quälen und in den Ring zu steigen.



STRESS: UNSER BEWÄHRTES NOTFALLPROGRAMM

Wenn wir uns stark überlastet oder sehr angespannt, also gestresst fühlen, läuft im Organismus eine überaus komplexe Reaktion ab. Dabei werden manche Körperfunktionen aktiviert und andere gedrosselt, damit wir schnell reagieren und uns schnell bewegen können. Ohne diese Stressreaktion gäbe es die Menschheit längst nicht mehr, denn die Natur hat uns damit ein bis heute sehr wirksames Programm zum Überleben geschenkt: Bei Gefahr können wir dadurch unsere gesamte Energie für das Weglaufen oder Kämpfen mobilisieren. Werden Sie

beispielsweise unterwegs überfallen, analysiert Ihr Gehirn blitzschnell die Situation. Es entscheidet, ob sie gefährlich ist, und versetzt den Organismus in die Lage, loszurennen oder um sich zu schlagen. Für den Neandertaler waren solche Gefahren Teil des Alltags und die Stressreaktion des Organismus rettete ein ums andere Mal sein Leben. In unserer heutigen zivilisierten Gesellschaft geraten wir kaum noch in solche tatsächlich lebensbedrohende Situationen. Aber es gibt stattdessen zahlreiche andere Auslöser für Stress, die unser Gehirn als so gefährlich einstuft, dass es die beiden auf > beschriebenen komplexen Reaktionsketten im Organismus auslöst. Solange das nicht ständig vorkommt, ist es nicht weiter schlimm. Zum Problem wird erst der Dauerstress.

WAS BEI STRESS IM KÖRPER PASSIERT

Um zu verstehen, warum Dauerbelastung und ständige Überforderung für uns bedrohlich sind und warum manche Maßnahmen besser gegen Stress und Überlastung wirken als andere, ist es wichtig, zu wissen, was im Körper passiert.

Stresssituationen wahrnehmen und bewerten

Bevor die Stressreaktion ausgelöst wird, müssen wir die Gefahr erst einmal wahrnehmen und als bedrohlich bewerten. Die Augen sehen einen Angreifer, die Ohren hören Geschrei, die Nase riecht Rauch, die Rezeptoren auf der Haut spüren Hitze: Solche und ähnliche Reize werden in neuronale Signale umgewandelt, die vom Nervensystem und vom Gehirn verstanden werden. Das passiert durch Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter. Neben Glutamat, Acetylcholin, Glycin, Dopamin und Serotonin gehören dazu auch Adrenalin und Noradrenalin. Beide werden auch als Stresshormone oder Alarmtransmitter bezeichnet, weil sie unsere Aufmerksamkeit und unsere Bereitschaft zur Aktivität erhöhen. Aber erst das Gehirn entscheidet, ob es

sich um eine Gefahr handelt. Dabei spielt unsere Lernfähigkeit eine wichtige Rolle. Denken Sie an ein Kind, das unbedarft auf die heiße Herdplatte fasst, oder umgekehrt an die Person, die wegen einer Maus wegrennt. In beiden Fällen gilt es, die Gefahr anders einschätzen zu lernen.

Dass unser Gehirn unsere Erfahrungen abspeichert und auswertet, erklärt auch zwei wichtige Aspekte zum Thema Stress:

1. Je nach individueller Erfahrung nehmen Menschen die gleiche Situation als unterschiedlich belastend wahr.
2. Die Bewertung des Gehirns ist veränderbar. Das nutzen Verhaltenstherapie und alle geistigen, seelischen und spirituellen Ansätze zur Stressbewältigung.

STRESS MACHT »FIEBER«

Fieber ist eine normale Reaktion des Körpers auf eine Infektion, es hilft den Infekt zu bekämpfen. Es gibt aber auch psychogenes Fieber, ausgelöst durch Stress. Dann schwankt die Körpertemperatur meist zwischen 37,5 und 38 °C – nur selten liegt sie darüber. Puls- und Atemfrequenz sind meist nicht erhöht, die Gesichtshaut ist in der Regel blass und kühl. Dagegen können Sie aktiv werden: Suchen Sie nach allen Auslösern für Ihren Stress und beheben Sie sie.

Zwei Reaktionsketten aktivieren uns bei Stress

Im Gehirn löst vor allem das limbische System mit seinem Schaltzentrum, der Amygdala (Mandelkern), die Stressreaktion aus und koordiniert die komplexen Abläufe.

Dabei ist es besonders für unbewusste Ängste zuständig. Für bewusste Reaktionen sorgt der Cortex, die Großhirnrinde. Jeder Gehirnbereich löst eine Reaktionskette aus:

Die Hypothalamus-Reaktionskette

Der Hypothalamus, Teil des limbischen Systems und die Verbindung zwischen Nerven- und Hormonsystem, schüttet CRH (corticotropin-releasing hormone) aus. Das wiederum regt die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, zur Ausschüttung von ACTH an (adrenocorticotropes Hormon, auch Corticotropin genannt). Dieses Hormon sorgt dafür, dass Glukokortikoide freigesetzt werden. Sie beeinflussen den Stoffwechsel und stellen vor allem die Energie für die bevorstehende körperliche Anstrengung bereit. Auch das Stresshormon Kortisol gehört zu den Glukokortikoiden. Es sorgt dafür, dass bei Gefahr keine überflüssige Energie ans Immunsystem geht. Dauert die Anspannung länger, fährt Kortisol unser Abwehrsystem auch länger herunter – ein Grund dafür, dass wir oft nach einer längeren Phase der Anspannung oder nach intensiver sportlicher Belastung Infektionskrankheiten wie eine Erkältung bekommen. Im Sport heißt dieser Effekt anschaulich Open-Window-Phänomen: Die Überlastung hat das Fenster für Krankheitserreger geöffnet.

Die Sympathikus-Reaktionskette

Die andere Reaktionskette geht vom Sympathikus aus, der als Teil unseres unbewussten Nervensystems den Körper aktionsfähig macht – bereit für Kampf oder Flucht. Zu diesem Zweck veranlasst er das Nebennierenmark, Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Die beiden Hormone sorgen dafür, dass unser Herz schneller und kräftiger schlägt, dass wir tiefer und schneller atmen und dass die Leber Glukose ins Blut abgibt. Auf diese Weise

bekommen unsere Muskeln mehr Sauerstoff und mehr Energie für die bevorstehende Arbeit. Gleichzeitig wird das Blut aus Bereichen abgezogen, die für die körperliche Aktivität in einer Notsituation unwichtig sind: Haut, Magen und Darm sowie das Gehirn. Das erklärt, warum wir trotz bester Vorbereitung bei Prüfungen oder wichtigen Gesprächen kalte Hände und Füße, ein flaues Gefühl im Magen oder sogar einen Blackout bekommen können.

Fit für den Ernstfall

Die beiden beschriebenen Stressreaktionen laufen parallel ab und machen uns fit für den Ernstfall, für einen Kampf oder eine Flucht. Dabei verbrauchen wir dann die Extraportion Energie und bauen die ausgeschütteten Stresshormone ab. Danach sind wir müde und unser Körper schaltet wieder in seinen »normalen Modus«: Das Gehirn und die Verdauung »springen wieder an«, sodass wir wieder klar denken können und die verbrauchte Energie in den Muskeln wieder aufgefüllt werden kann. Der Stress ist vorbei und alles ist gut!

So war es beim Neandertaler immer, so ist es aber bei uns nur noch selten. Denn uns moderne Menschen stressen ganz andere Dinge, wie der kritisierende Chef oder die Warum-Fragen unserer Kinder. Die erfordern keine körperliche Reaktion – und darin liegt das Problem, denn nichts baut Stress so effektiv ab wie körperliche Aktivität.

SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

Die meisten Reaktionen und Funktionen im Körper laufen ohne unser Zutun automatisch ab. Verantwortlich dafür ist das vegetative Nervensystem.

Ob wir uns anstrengen, uns ausruhen oder gestresst und genervt sind: In jeder Lebenslage regelt das vegetative Nervensystem, auch autonomes Nervensystem genannt, den Blutdruck, die Herzfrequenz, das Schwitzen, die Verdauung und auch die Sexualität. Für unser Gleichgewicht, unseren Rhythmus, unsere innere Balance ist also das Vegetativum von enorm großer Bedeutung. Es umfasst zwei Untersysteme mit völlig entgegengesetzten Funktionen, den sympathischen und den parasympathischen Teil. Gemeinsam bilden sie eine Einheit, die als perfektes Ganzes ausgezeichnet funktioniert – wenn wir nicht »dagegenarbeiten«. Die beiden Systeme sind immer bestrebt, ein Gleichgewicht der Kräfte herzustellen – ganz ähnlich wie zwei Kinder auf einer Wippe. Ist eine der Kräfte geschwächt oder instabil, kann das Benommenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und auf lange Sicht chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck mit den bekannten Komplikationen bedingen.

Der sympathische Teil ist zuständig für unsere unterbewussten »aktiven« Funktionen. Er besteht aus einer Reihe von Nervenfasern, die unter anderem mit unseren Hormonen wie Adrenalin zusammenhängen und deren Ausschüttung mitbestimmen. Der Sympathikus läuft bei Stress, Überlastung und zu wenig Regeneration

auf Hochtouren. Er setzt »Nervenenergie« frei und bereitet uns auf die Herausforderungen vor mit einem Anstieg der Herzfrequenz, der Atmung, einer Reduktion der Verdauungssäfte. Die Durchblutung der Muskeln wird verstärkt und stellt uns auf »Kampf« ein – auch auf den Kampf gegen den Stress des Alltags übrigen. Der parasympathische Teil ist unsere »gemütliche Seite«, denn er entspannt und beruhigt uns nach den Herausforderungen. Er sorgt für alle regenerativen Prozesse, senkt also auch die Herzfrequenz, beruhigt die Atmung, entspannt die Muskeln und setzt die Verdauung in Gang.

Bei chronischem Stress sind wir in den Fängen des Sympathikus und lassen eine parasympathische Aktivität kaum zu. Auch bei zu wenig Unterstützung (etwa fehlende Ruhepausen) für den Parasympathikus gleiten wir in die Dominanz des Sympathikus ab. Neben einem Zeitmanagement, in dem wir dem Parasympathikus mehr Zeit einräumen, können wir diesen auch durch gezielte entspannende und psychoregenerative Maßnahmen wie Entspannungstraining, moderates Ausdauertraining und »Cool-down« (siehe >) fördern.