

Signale verstanden

Der Büromensch ist zu träge

Der Urmensch in uns will bei Stress draufschlagen – oder wegrennen. Aber der neuzeitliche Büromensch bleibt sitzen und schluckt den Ärger. Das macht auf Sicht krank, sagt die Züricher Fitnessexpertin Benita Cantieni im Gespräch mit Hartmut Volk und rät zu körperlichem Ausgleich.



Frau Cantieni, weshalb braucht der moderne Mensch körperliche Fitness?

Immerhin war der Mensch die längste Zeit seiner Existenz als Nomade unterwegs. Sesshaft wurde er vor rund 10 000 Jahren in der Jungsteinzeit. Im Sessel klebt er seit ungefähr 100, am Computer seit 20 Jahren. Dieses Leben entspricht nicht unserer biologischen Natur: Die verlangt Bewegung! Versagen wir sie unserem Körper, bezahlen wir mit abnehmender Leistungsfähigkeit. Wer sich nicht bewegt, verliert die Körperspannung. Werden Muskeln nicht gebraucht, verkümmern sie, Fett nimmt den freien Platz ein. Der Körper wird schwer, schwerfällig.

Körperliche Fitness macht stressresistent?

Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extraenergie zur Verfügung, um die Gefahr zu meistern, und zwar als Flucht oder Angriff. Die Sinne werden geschärft, man bekommt „Bärenkräfte“. Der Steinzeitmann erlegt den Säbelzähntiger. So gesehen ist Stress mit seinen automatisch über alte Regionen des Gehirns ablaufenden Reaktionen eine großartige Sache – solange wir körperlich reagieren!

Doch der Büromensch bleibt sitzen...

Wächst die berufliche Anforderung, drückt die Sorge um den Arbeitsplatz, springt ein wichtiger Kunde im letzten Moment ab, ist das ein Säbelzähntigereschehen: Stress! Da wäre ein 30-Minuten-Sprint die richtige Reaktion zur körperlichen Entladung. Sonst steht der Organismus dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer neuen Ladungen an Stresshormonen überflutet. Das macht auf Dauer krank. Wird Stress abgebaut, so macht uns das widerstandsfähiger. Jede bestandene Herausforderung knüpft im Gehirn auch neue Bahnen, wappnet uns für die nächste Herausforderung.

Körperliche Fitness bewirkt mentale Fitness?

Wer körperlich fit ist, ist belastbarer, hat mehr Selbstvertrauen. Wer fit ist, kann sich konzentrieren, hört zu, macht weniger Fehler, kann klarer argumentieren. Er kann sich aber auch selbst besser einschätzen, seine Kräfte einteilen: hat immer noch Energie im Reservetank, wenn ein Sprint eingelegt werden muss – wenn ein wichtiges Projekt fertig gestellt werden muss. Er spürt indes auch genau, wann er den Rückzug braucht, der Körper Erholung benötigt. Die Signale des Körpers werden gehört und verstanden: Geist und Körper stehen in Beziehung.