

Frankfurter Allgemeine Archiv

Beruf und Chance

Frankfurter Allgemeine Zeitung, 05.08.2006, Nr. 180, S. 55

Nach dem Treppenlauf relativieren sich die Probleme

Für viele ist ein kraftvoller Körper nur eine kosmetische Frage / Dabei ist körperliche Fitness gerade für Büromenschen unerlässlich / Von Hartmut Volk

Vor wenigen Generationen noch war körperliche Leistungsfähigkeit die wesentliche Existenzgrundlage. Heute, wo im Berufsleben der Bizeps immer weniger gefordert wird, dafür die kleinen grauen Zellen aber immer mehr gefragt sind, ist ein kraftvoller Körper für viele Berufstätige bestenfalls noch eine kosmetische Angelegenheit. "Doch wer so denkt, irrt", sagt die Züricher Therapeutin Benita Cantieni. Mit dem Wandel der beruflichen Anforderungen hat sich auch ein tiefgreifender Wandel der Lebensweise vollzogen: von der Bewegung zum Sitzen. Und diese physische Untätigkeit, sagt Cantieni, "schadet dem gesamten Organismus". Schließlich sei der Mensch von seiner evolutionären Anlage her ein Langstreckengeher über unebene Böden, durch und durch ein Bewegungswesen. Trage er dieser Programmierung nicht Rechnung, untergrabe er seine Standfestigkeit in einem immer fordernder werdenden Leben.

Cantieni erklärt: "Der Körper verlangt Bewegung. Kommen wir diesem elementaren Bedürfnis nicht nach, zahlen wir dafür mit der Münze abnehmender Belastungs- und Leistungsfähigkeit einen hohen Preis. Gut geht es unserem Körper nur, wenn er seiner ursprünglichen Bestimmung gemäß gefordert und gefördert, wenn er bewegt wird. Dann kommt beispielsweise mehr Sauerstoff ins Blut und entsprechend auch ins Gehirn. Und nur mit einer intensiven Sauerstoffversorgung kann unser Gehirn optimal funktionieren."

Welche Risiken gehen Berufstätige ein, die ihren Körper nicht seinen Bedürfnissen entsprechend behandeln? Für Benita Cantieni beträchtliche: Wer sich nicht bewegt, verliert die Körperspannung. Ohne sie hat der Körper buchstäblich keinen Halt. Werden Muskeln nicht gebraucht, verkümmern die Muskelfasern, Fett nimmt den freien Platz ein. Der Körper wird schwer und schwerfällig.

Wichtig ist für Cantieni eine weitere Erkenntnis: Die Körperhaltung und -spannung beeinflusst nachweislich auch den Hormonhaushalt. Es sei praktisch unmöglich, mit einem Körper voll gesunder Körperspannung und aufgerichteter Haltung in eine depressive Stimmung zu verfallen. "Mit den Muskeln am Körper ziehen sich auch die Muskeln im Gesicht hoch, sie verursachen ein inneres Lächeln, ein Lächeln als Grundhaltung." Dieses Phänomen wird in der Psychologie als "Facial und Postural Feedback" eingesetzt. Zusammen mit der Motivationspsychologin Maja Storch von der Uni Zürich, dem Göttinger Stress- und Hirnforscher Gerald Hüther sowie dem Klinischen Psychologen Wolfgang Tschacher von der Universität Bern hat Cantieni dazu gerade ein Buch herausgebracht: Embodiment - Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen (Verlag Hans Huber Bern, 19,95 Euro).

Bei chronischem Bewegungsmangel, erläutert Cantieni, "leidet zuerst die Stimmung. Der Mensch wird launenhaft, depressiv. Fast gleichzeitig nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab. Unlustgefühle steigen auf, wir werden mürrisch, machen Fehler, ärgern uns über jede Nichtigkeit, werden noch unleidiger und ungeduldiger. Wir hören die Signale des Körpers nicht mehr, stumpfen ab, werden müde, träge, unmotiviert." Und, was sie ebenfalls betont: "Wir verlieren unsere Ausstrahlung, wir stoßen andere ab, anstatt sie anzuziehen." Aufschlußreich auch die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und Stresstabilität. Die Essenz aller Untersuchungen zum Thema Stress ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn des werdenden Menschen in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extraenergie in Form von Hormonen zur Verfügung, um Gefahr schnell und sinnvoll zu meistern, und zwar als Flucht oder Angriff. Für beides braucht es Bewegung, Kraft, Schnelligkeit. Fast gleichzeitig mit dem Schreck, der Angst, schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin, zwei wichtige Stresshormone, aus: die Sinne werden geschärft, die Beine schnell, die Muskeln haben Bärenkräfte. Der Steinzeitmann zückt die Waffe, erlegt den Säbelzahn tiger. So gesehen, ist Stress eine großartige Sache. Solange der Mensch körperlich reagiert. Oder besser, sich körperlich abregiert.

Steigen die beruflichen Anforderungen und wächst gleichzeitig die existentielle Unsicherheit, ist das aus evolutionärer Sicht ein Säbelzahn tigereschehen. Doch der normale Berufstätige bleibt gestresst sitzen, greift zur Stressverarbeitung nicht selten auch noch zu Kaffee und Zigaretten. Dabei wäre Bewegung jetzt das Richtige. Findet die nicht statt, bleibt der gestresste Büromensch buchstäblich auf seinem Stress sitzen: Der Organismus steht dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer neuen Ladungen an Stresshormonen überflutet. "Das laugt den Körper aus, untergräbt die Leistungsfähigkeit und macht auf Dauer krank", warnt Gerald Hüther.

Nun ist es eine Illusion, stressfrei leben zu können. Worauf es ankommt, sagt Cantieni, ist stressgünstig,

stresskonform zu leben. Wird der Stress der Natur des Menschen entsprechend abgebaut, so macht das robuster, widerstandfähiger. Denn, so sagt Hüther, "wie die Hirnforschung dank hochleistungsfähiger bildgebender Verfahren heute weiß: Jede bestandene Herausforderung knüpft auch im Gehirn neue Bahnen. Und je mehr diese natürliche Plastizität des Gehirns gefördert wird, desto fitter macht das für die nächste Herausforderung im Beruf und überhaupt im Leben." Deshalb rät Benita Cantieni: Bewegung in der Natur, Sport mit Freunden, gesunde Ernährung, für Lebensfreude sorgen, soziale Kontakte, das macht und hält fit. Sie animiert zu einem Selbsttest: "Werden Sie das nächste Mal von einer Situation überrumpelt, rast das Herz, rinnt der Schweiß, zittert die Hand vor lauter Auf- und Erregung, gehen Sie raus, laufen Sie ein Stück. Geht das nicht, rennen Sie eine Treppe hoch und runter, stemmen Sie irgendein Gewicht. Sie werden sich sehr schnell wieder gut fühlen, die Dinge relativieren sich, Durchblick, Mut und Überblick kommen zurück."

Auch wer ein kniffliges Problem zu lösen habe, solle sich zu einem langen Spaziergang aufraffen. "Die Chance, eine passende Lösung für das anstehende Problem zu finden, ist viel größer, als wenn man am Schreibtisch sitzen bleibt, sich immer frustrierter in das Problem verbeißt und sich immer mehr in seinen kreisenden Gedanken verfängt."

Wer fit ist, ist bei der Sache, erklärt sie: "Kann sich konzentrieren. Hört zu. Macht sehr viel weniger Fehler. Auch das kennt jeder aus eigener Erfahrung, man ist ganz furchtbar in Eile und schusselt. Verlegt den Schlüssel, packt die falsche Akte ein, vergißt einen wichtigen Rückruf, muß dreimal nachsehen, wann der Flieger denn nun startet. Bei fitten Menschen sind solche Schusseltage die Ausnahme, bei unfitten die Regel."

Der fitte Mensch ist wach und kann sich besser konzentrieren. Und er kann viel besser auf Gesprächspartner eingehen, handelt in Problemsituationen souveräner. Wer fit ist, kann sich selber besser einschätzen, kennt seine Kräfte, kann sie ökonomisch einteilen, hat immer noch Energie im Reservetank, wenn es mal brennt, spürt indes genauso klar, wann er den Rückzug braucht, wann der Körper Erholung benötigt. Die Signale des Körpers werden gehört und verstanden.

Literaturtips:

Dietmar Hansch: Erfolgsprinzip Persönlichkeit - Selbstmanagement mit Psychoenergetik / Probleme meistern, die Zukunft gestalten / Eigene Potentiale entwickeln und ausschöpfen. Springer Verlag.

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers - Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper Verlag.

Gert Kaluza: Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag.

Alle Rechte vorbehalten. (c) F.A.Z. GmbH, Frankfurt am Main
