

Motivation braucht auch ein körperliches Fundament

Ein Gespräch mit der Züricher Körperforscherin, Ausbilderin und Therapeutin Benita Cantieni von Dipl.-Betriebswirt/Publizist Hartmut Volk

„Die berufliche Inanspruchnahme heute ist enorm. Um dem gewachsen zu sein, sollte es selbstverständlich sein, neben der geistigen auch die körperliche Fitness zu pflegen,“, sagt Benita Cantieni. Warum dieses Engagement für körperliche Fitness in einer Berufswelt, in der die rein körperliche Tätigkeit immer mehr von der Kopfarbeit verdrängt wird? „Weil die innere Leistungsbereitschaft, das, was im Kern die eigentliche Motivation ist, ein körperliches Fundament braucht. Sind wir nicht fit, fühlen wir uns nicht von innen heraus leistungsfähig, schleppen wir uns nur durch den Tag, sind wir unsere eigene Leistungsbremse. Ein gefährlicher Zustand in einer Arbeitswelt, in der auch der zwischenmenschliche Wettbewerb immer schärfer wird!“

Um diese unverzichtbare ganzheitliche stabile, belastbare Leistungs- und persönliche Wettbewerbsfähigkeit sicherzustellen, plädiert Cantieni für ein ‚bewegtes‘ Leben! „Der Körper verlangt Bewegung“, sagt sie. Schließlich sei der Mensch von seiner evolutionären Anlage her durch und durch ein Bewegungswesen. „Kommen wir dieser Programmierung nicht nach, zahlen wir dafür mit der Münze abnehmender Belastungs- und Leistungsfähigkeit und zunehmender Unlustgefühle einen hohen Preis!“

Um das zu illustrieren, zählt Cantieni die Risiken auf, die bewegungsfaule Berufstätige eingehen: „Wer sich nicht bewegt, verliert die Körperspannung. Ohne sie hat der Körper buchstäblich keinen Halt. Werden Muskeln nicht gefordert, verkümmern die Muskelfasern, Fett nimmt den freien Platz ein. Der Körper wird schwer und schwerfällig!“

Was vielen auch kaum bekannt sein dürfte: Die Körperhaltung und -spannung beeinflusst nachweislich auch

den Hormonhaushalt. „Es ist 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“, macht Cantieni klar.

Dieses Phänomen wird in der Psychologie als ‚Facial und Postural Feedback‘ eingesetzt. Zusammen mit der Selbstmanagementspezialistin und Motivationspsychologin Dr. Maja Storch von der Uni Zürich, dem Göttinger Stress- und Hirnforscher Professor Gerald Hüther sowie dem Klinischen Psychologen Professor Wolfgang Tschacher von der Universität Bern hat Cantieni dazu ein aufschlussreiches Buch herausgebracht: Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. (siehe Lesetipp).

Das macht auch verständlich, weshalb chronischer Bewegungsmangel auf die Stimmung drückt. Die Unlustgefühle, mit denen sich viele Berufstätige herumplagen, sind zu einem Gutteil auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Und damit hausgemacht. Cantieni: „Menschen, die Bewegung nicht bewusst und konsequent als Gegengewicht zu ihrer beruflichen Beanspruchung einsetzen, dürfen sich nicht wundern, wenn sie launenhaft und depressiv werden und sich mit Konzentrationsschwie-



rigkeiten herumplagen!“ Und setzt sie hinzu, „wenn sie vermehrt Fehler machen, sich über jede Nichtigkeit aufregen, und dadurch noch unleidlicher, ungeduldiger und unmotivierter werden!“

Und um ihrem engagierten Plädoyer für mehr Bewegung noch den letzten Drive zu geben, spricht Cantieni etwas an, was heute als wichtiger Faktor im Berufsleben nicht unterschätzt werden sollte, die persönliche Ausstrahlung: „Wer seinen Körper nicht fit hält, verliert seine Ausstrahlung, stößt andere ab anstatt sie anzuziehen!“ Und das, mahnt Cantieni, „sollte bei dem Wissen darum, dass der erste Eindruck nachgewiesenermaßen der bestimmende ist, doch tunlichst durch mehr Bewegung vermieden werden.“

Aufschlussreich auch die Zusammenhänge zwischen einem ‚bewegten‘ Leben und der Stresstabilität! Die Essenz aller Untersuchungen zum Thema ‚Stress‘ ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extra-Energie in Form von Hormonen zur Verfügung, um Gefahr schnell und sinnvoll zu meistern, als Flucht oder Angriff. Für beides braucht es Bewegung,

Kraft, Schnelligkeit. Fast gleichzeitig mit dem Schreck, der Angst, dem Schock schütten die Nebennieren die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus: die Sinne werden scharf, die Beine schnell, die Muskeln haben Bärenkräfte. So gesehen, sagt Cantieni, „ist Stress mit all seinen automatisch über evolutionär alte Regionen des Gehirns ablaufenden Reaktionen eine grossartige Sache. Solange der Mensch sich körperlich abreagiert!“

Steigen die beruflichen Anforderungen sachlich wie menschlich und wächst gleichzeitig die Zukunftsunsicherheit, ist das aus evolutionärer Sicht eine bedrohliche Situation! Stress! Problematisch daran ist für Cantieni weniger die Tatsache als solche als die Reaktion darauf: Der normale Berufstätige bleibt sitzen! Dabei wäre die körperliche „Entladung“ durch Bewegung jetzt das einzig Richtige! Findet die nicht statt, bedeutet das: der Organismus steht dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer neuen Ladungen an Stresshormonen überflutet. Das laugt den Körper aus, untergräbt die Leistungs- und Belastungsfähigkeit und erhöht die Krankheitsanfälligkeit.

Wer etwas für sich tun will, wirkt dem durch eine „bewegte“ Lebensführung entgegen. Bewegung baut den Stress der Natur des Menschen entsprechend ab. Das macht stressstabiler und belastbarer. Neurobiologische Erkenntnisse belegen das. Dank hochleis-

tungsfähiger bildgebender Verfahren weiss die Hirnforschung heute: Jede bestandene Herausforderung knüpft im Gehirn neue Bahnen. Und je mehr diese natürliche Plastizität des Gehirns gefördert wird, desto fitter macht das für die Herausforderungen im Beruf und überhaupt im Leben!

Cantieni animiert zu einem unkomplizierten Selbstversuch: „Kommen Sie das nächste Mal unter Stress, bewegen Sie sich! Rennen Sie eine Treppe hoch und runter oder stemmen Sie irgendein Gewicht! Sie werden sich sehr schnell wieder besser fühlen, die Dinge relativieren sich, Durchblick, Mut und Überblick kommen zurück!“ Auch wer sich mit einer Problemlösung herumschlägt, sagt Cantieni, „sollte bedenken: Die wichtigste Lösungsvoraussetzung ist, sich innerlich vom Problem zu lösen!“ Das beste Mittel dazu ist Bewegung. Wer es kann, sollte einen Spaziergang machen. Die Chance, bewegt die Problemlösung zu finden, ist viel größer als in zunehmend kreisenden Gedanken gefangen am Schreibtisch zu hocken und sich in das Problem zu verbeissen.

„Sich zu einem bewegteren Leben aufzuraffen“, weiss Cantieni, „kostet Überwindung.“ Doch sie ist überzeugt: „Wer sich den Nutzen der Sache vor Augen, kommt früher oder später in Bewegung!“ Und dieser Nutzen ist in der Tat beachtlich: Wer sich um seine körperliche Fitness kümmert, strahlt

Selbstsicherheit und Lebensfreude aus, hat mehr Selbstvertrauen und ist aus sich heraus leistungsmotivierter, kann sich konzentrieren, zuhören und macht weniger Fehler. Bei fitten Menschen sind Schussetage die Ausnahme, bei unfitten die Regel. Denn wer fit ist, ist bei der Sache. kann klarer formulieren und argumentieren, viel besser auf Gesprächspartner eingehen, und in Problemsituationen ganz erheblich souveräner handeln! Und: Wer fit ist, kann sich selber besser einschätzen, kennt seine Kräfte, kann sie ökonomisch einteilen und hat immer noch Energie im Reservetank, wenn es mal brennt. Das wirkt auf andere anziehend.

LESETIPP

Maja Storch / Benita Cantieni / Gerald Hüther / Wolfgang Tschacher: Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen. Verlag Hans Huber, Bern 2006 – diverse Nachdrucke, 164 Seiten, € 26,95

Benita Cantieni: Catpower – Das ultimative Körperbuch. Südwest Verlag, München 2009, 256 Seiten, € 19,95



mit freundlicher Unterstützung
von Hartmut Volk

Geteilte Rentenansprüche

Alle Rentenansprüche, die ein Ehepaar während der Ehe erwirbt, werden im Scheidungsfall neu sofort hälftig geteilt. Voraussetzung ist, dass die Ehe länger als drei Jahre Bestand hatte. Bei kürzerer Ehezeit muss entweder die Frau oder der Mann die Teilung beantragen. Der neue Versorgungsausgleich gilt auch für die Beamtenversorgung und auch für registrierte Partnerschaften. Einer entsprechenden Reform hat das Parlament zugestimmt, berichtet die „Süddeutsche Zeitung“. Der neue Versorgungsausgleich kommt laut Justizministerin Brigitte Zypries (SPD) insbesondere geschiedenen Frauen zugute, die ihre Erwerbsarbeit während der Ehe reduziert oder aufgegeben haben.

Zurzeit werden zum Zeitpunkt der Scheidung einzig die Anrechte aus der gesetzlichen Rentenversicherung (1. Säule) geteilt. Ansprüche auf Zusatzversicherungen wie Betriebsrente (2. Säule) oder privat abgeschlossene Rentenversicherungen können Frauen in der Regel erst bei Renteneintritt geltend machen. Da zwischen Trennung und Rentenbeginn oft viele Jahre liegen, verzichten laut Brigitte Zypries zahlreiche Frauen auf ihre Ansprüche.

* aus FrauenSicht Nr. 2/09 vom Mai 2009

