

Wettbewerbsfähige persönliche Leistungsfähigkeit braucht ein körperliches Fundament

Ein Gespräch mit der Züricher Körperforscherin, Ausbilderin und Therapeutin Benita Cantieni über die Bedeutung körperlicher Fitness in einer Zeit wachsender beruflicher Anforderungen

„Die berufliche Inanspruchnahme heute ist enorm. Ganz generell, nicht nur in den höheren Ebenen. Um unter diesem stetig wachsenden Anspruch nicht in die Knie zu gehen, sollte es für jeden berufstätigen Menschen selbstverständlich sein, neben der geistigen auch seine körperliche Fitness zu pflegen,“ sagt Benita Cantieni. Warum dieses Engagement für körperliche Fitness in einer Berufswelt, in der die rein körperliche Tätigkeit tendenziell 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. Das ist ein gefährlicher Zustand in einer Arbeitswelt, in der auch der zwischenmenschliche Wettbewerb immer schärfer wird!“

Deshalb, um diese unverzichtbare, ganzheitliche, stabile, belastbare Leistungs- und persönliche Wettbewerbsfähigkeit sicherzustellen, sagt Cantieni, „rate ich zu einem ‚bewegten‘ Leben! Der Körper verlangt Bewegung“, erklärt sie. Schließlich sei der Mensch von seiner evolutionären Anlage her „ein Langstreckengeher über unebene Böden, ein auf intensive Bewegung ausgelegtes Wesen also! Kommen wir dieser Programmierung nicht nach, zahlen wir dafür mit der Münze abnehmender Belastungs- und Leistungsfähigkeit und

zunehmender Unlustgefühle einen hohen Preis!“

Um diese Warnung verständlich zu machen, zählt Cantieni die Risiken auf, die mit nicht ausreichender oder zu einseitiger Bewegung verbunden sind. „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!“

Und das hat ganz beträchtliche Konsequenzen, die vielen kaum bekannt sein dürften: 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 und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg 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. (Verlag Hans Huber, Bern,

164 Seiten, € 26,95.) Chronischer Bewegungsmangel lässt also nicht nur den Körper aus den Fugen gehen, er wirkt sich auch auf das innere Gleichgewicht aus, drückt auf die Stimmung. Die Unlustgefühle, mit denen sich viele Berufstätige herumplagen, sind zu einem Gutteil auf nicht ausreichende Bewegung zurückzuführen. Schlicht und einfach hausgemacht also. Cantieni: „Menschen, die intensive Bewegung nicht bewusst und konsequent als Gegengewicht zu ihrer beruflichen Beanspruchung einsetzen, dürfen sich nicht wundern, wenn sie unlustig, launenhaft und depressiv werden und sich mit Konzentrationsschwierigkeiten herumplagen!“ Und, setzt sie hinzu, „wenn sie vermehrt Fehler machen, sich über jede Nichtigkeit aufregen, und dadurch noch unleidlicher, ungeduldiger und unmotivierter werden!“

Und, was vermutlich die meisten Berufstätigen ebenfalls nicht wissen, gibt Cantieni ihrem engagierten Plädoyer für mehr Bewegung noch den letzten Drive: „Wer seinen Körper nicht fit hält, verliert seine Ausstrahlung! Und wirkt dadurch auf andere anstatt anziehend häufig eher abstoßend.“ Eine Beobachtung, die jeder schon gemacht hat und immer wieder machen kann: Da schleppt sich beispielsweise wo auch immer im Verkauf ein Wesen auf einen zu, dem man von vorn herein kaum etwas zutraut. Einfach aufgrund eines förmlich erloschenen Gesichts und irgendwie in sich zusammengesackter anmutenden Körpers. Und das, mahnt Cantieni, „sollte bei dem Wissen darum, dass der erste Eindruck nachgewiesenermaßen der bestimmende ist, doch tunlichst durch mehr Bewegung vermieden werden.“



Bewegung baut den Stress der Natur des Menschen entsprechend ab. Das macht stressstabiler und belastbarer. Neurobiologische Erkenntnisse belegen das.

Aufschlussreich auch die Zusammenhänge zwischen einem „bewegten“ Leben und der Stressstabilität! Die Essenz aller Untersuchungen zum Thema ‚Stress‘ ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extraenergie 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 auch noch die berufliche Unsicherheit, ist das aus evolutionärer Sicht eine bedrohliche Situation! Stress! Problematisch

darin ist für Cantieni weniger die Tatsache als solche als die falsche Reaktion darauf: Der normale Berufstätige reagiert diesen enormen inneren Spannungszustand nicht ab, obwohl die körperliche „Entladung“ durch Bewegung das wichtigste Selbstschutzprogramm wäre! 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 der wachsenden beruflichen Beanspruchung ganzheitlich standhalten will, entscheidet sich für eine „bewegte“ Lebensführung.

Bewegung baut den Stress der Natur des Menschen entsprechend ab. Das macht stressstabiler und belastbarer. Neurobiologische Erkenntnisse belegen das. Dank hochleistungsfähiger 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: „Steigt das nächste Mal der Stress in Ihnen hoch, stoppen Sie ihn mit intensiver Bewegung! 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! Und das beste Mittel dazu ist Bewegung.“ Die Chance, bewegt, beispielsweise bei einem Spaziergang, die Problemlösung zu finden, ist viel größer als in zunehmend kreisenden Gedanken gefangen am Schreibtisch zu hocken, fahrig den Fernseher durchzuzappen oder sich schlaflos im Bett zu drehen und so sich immer mehr in das Problem zu verbeissen.

„Sich zu einem bewegteren Leben aufzuraffen“, weiss Cantieni, „kostet Überwindung. Doch wer sich den Nutzen der Sache vor Augen führt, 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 Schussel-tage 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. So wirkt man auf andere anziehend. www.cantienica.ch ▀