

Reflex 42

Das Magazin von Kieser Training

Die starke Zahl

Bitte einmal kurz innehalten: Wie sieht für Sie ein Mensch aus, der an Osteoporose erkrankt ist? Nun? Vielleicht eher weiblich? Das stimmt zwar noch immer, aber immer weniger, denn Osteoporose ist längst keine typische Frauenkrankheit mehr. Fakt ist: Weltweit leiden rund 200 Millionen Menschen unter schwindender Knochenmasse und häufigen Brüchen. Besonders für Ältere eine grosse Gefahr, die lebensbedrohlich werden kann. Mittlerweile sind auch immer mehr Männer von der vermeintlich weiblichen Erkrankung betroffen.

200

Tendenz der abnehmenden männlichen Knochenmasse: zunehmend. Studien prognostizieren der Männer-Osteoporose eine steile «Karriere»: Laut der Internationalen Osteoporose Stiftung werden 15 bis 30 Prozent der Männer mindestens einmal in ihrem Leben dank maroder Knochen einen Gips tragen. Für schwedische Männer über 50 Jahre wird das Bruch-Risiko sogar mit 30 Prozent beziffert und in Deutschland ist inzwischen jeder dritte Osteoporose-Patient männlich.

Doch ist diese Tatsache noch relativ unerkannt: In der Praxis wird die «männliche» Osteoporose ähnlich stiefmütterlich behandelt wie der «weibliche» Herzinfarkt. Medizinische Geschlechtermythen verzögern die richtige Diagnose. Was hilft, wenn die Knochen schwinden? Neben der ausreichenden Versorgung mit Vitamin D und – bei fortgeschrittener Erkrankung – einer medikamentösen Behandlung hilft richtig dosiertes Krafttraining an Geräten. Und das ist keine Frage des Geschlechts: Gezieltes Muskeltraining macht sowohl Männer- als auch Frauenknochen stark.



Referent: Dr. sc. nat. Marco Toigo

© Foto: Michael Ingenweyen

Die Kraft der Muskeln

Unsere Muskulatur hat eine Schlüsselrolle für die Gesundheit. Die Fachtagung «Krafttraining – Aufbau und Wartung des Bewegungsapparates» am 19. November im Zürcher Kunsthaus zeigte Innovationen und neue Erkenntnisse rund um das Thema Muskulatur.

«Vor 20 Jahren wäre eine Tagung wie diese nie möglich gewesen» – mit diesen Worten eröffnete Werner Kieser die Tagung mit 300 Ärzten, Physiotherapeuten und Instruktoren. Kieser präsentierte gleich drei Weltneuheiten in der Maschinentechologie: die A5 für das Training der Beckenbodenmuskulatur sowie die B3 und B4 zur Stärkung der Sprunggelenkmuskulatur.

Verantwortlich für die Entwicklung der B3/B4 ist Dr. Marco Hagen vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen. Sein Thema: «**Krafttraining der Pronatoren und Supinatoren zur funktionellen Fussstabilisation**». «Durch die Kräftigung kann man kontrollierter abrollen und knickt weniger schnell um. Davon profitieren besonders Sportler in Lauf- und Springsportarten sowie Menschen mit instabilen Fussgelenken», erklärt Hagen.

Die neue A5 ermöglicht es erstmals, die Aktivität der Beckenbodenmuskeln zu visualisieren und den Trainingsfortschritt zu quantifizieren. Massgeblich an ihrer Entwicklung beteiligt war Marco Schuurmans Stekhoven, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie, Zürich. Auf der Tagung referierte er

über «**Taping und Training**». Elastisches Taping führe bei Verletzungen und Schmerzen zur unmittelbaren Funktionsverbesserung – kombiniert mit Krafttraining optimal, um eine dauerhafte Heilung herbeizuführen.

«**Muskelkraft ist eine starke Medizin**» – das war das Thema von Dr. med. Martin Weiss, Arzt für Allgemeinmedizin/Chirotherapie und Buchautor. Weiss zeigte Indikationen sowie weitreichende medizinisch relevante Wirkungen des Krafttrainings und ermunterte seine Kollegen, sich intensiv damit auseinanderzusetzen. «Meist lassen sich Erkrankungen lindern und in vielen Fällen sogar heilen.»

Dr. Nicolai Worm, Ökotrophologe, Buchautor und Begründer der LOGI-Methode sprach über «**Paradigmenwechsel in der Ernährung**». Worm nahm die Empfehlungen der Ernährungsfachgesellschaften kritisch ins Visier, die nicht zeitgemäss, aber oft gesundheitsgefährdend seien. Die LOGI-Methode verbessere dahingegen die Fettstoffwechselsituation und mindere das Risiko von Erkrankungen.

«**Sport statt Latein**», forderte der Kinderendokrinologe Prof. Dr. med.

Urs Eiholzer, Leiter des PEZZ Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich und Autor des Buches «Kraft für Kids». Sein Forschungsteam konnte erstmals nachweisen, dass entwicklungsorientiertes Muskeltraining vor der Pubertät nicht nur die Kraft, sondern auch die spontane Lust auf Bewegung fördert.

Dr. sc. nat. Marco Toigo von der ETH Zürich zeigte «**Mechanismen der Regulation von Muskelmasse und Kraft**» und erklärte auf molekularer Ebene, warum Kraft- und Ausdauertraining gleichzeitig betrieben kontraproduktiv sind. Er zeigte auf, wie sich der Effekt des Krafttrainings durch die Aufnahme essentieller Aminosäuren unmittelbar nach dem Training steigern lässt.

«**Kreatin – eine Substanz mit Potenzial**» – erklärte Dr. Theo Wallimann, emeritierter Professor am Institut für Zellbiologie der ETH Zürich. Die körpereigene Substanz helfe, Muskelbildung und -kraft zu steigern, die Knochendichte zu verbessern sowie die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Mehr Infos unter www.kieser-training.ch

Liebe Leser,



ich erhalte oft Briefe mit denselben wiederkehrenden Fragen, beispielsweise: «Könnten Sie nicht noch ein paar Laufgeräte in die Studios stellen?» oder: «Haben Sie etwas gegen eine Sauna?» und so weiter. «Darum brauchst du einen Blog», meinte ein Freund. «Blog? Gibt es ein deutsches Wort dafür?» «Logbuch, Protokoll, Tagebuch oder Diskurs», meinte mein Freund.

Die Idee leuchtete mir ein. Statt immer wieder dasselbe in vielen Briefen zu wiederholen, kann ich oder ein Gastautor den Inhalt über das Netz vielen Menschen gleichzeitig zugänglich machen und – so hoffe ich – auch eine Diskussion auslösen. Und natürlich freue ich mich, wenn Sie sich selbst zum Thema äussern und Ihre Meinung kundtun. In diesem Punkt bin ich mit Karl Popper eins: Verifikation mag beruhigen, aber Gewissheit erlangt man durch Falsifikation.

Nun ist es da, mein (B)Log-Buch. Schauen Sie doch einfach mal rein.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihr Werner Kieser

So geht's:

- Das (B)Log-Buch erscheint immer freitags.
- Werner Kieser oder ein Gastautor beziehen sich auf ein bestimmtes Thema.
- Jeder, der sich registriert, kann einen Beitrag zum Leitthema verfassen.
- Sie finden den Blog unter www.kieser-training.ch/blog.

KIESER TRAINING

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Das Burn-out-Syndrom

Nun hat's auch Ralf Rangnick erwischt, den Bundesligatrainer von Schalke 04. Und Markus Miller, Torhüter bei Hannover 96. Letzterer muss sich sogar in stationäre Behandlung begeben. Beide leiden unter dem Burn-out-Syndrom. Burn-out bedeutet wörtlich, ausgebrannt zu sein. Ein Burn-out-Syndrom bekommen meist Menschen, die über eine lange Zeit an oder über ihrer Leistungsgrenze arbeiten. Sie überengagieren sich in ihrem beruflichen und sozialen Umfeld und stellen oft Erwartungen an sich selbst, die nicht erfüllbar sind.

Unsere Gesellschaft hat den «Simultanten» hervorgebracht: einen Menschen, der Dinge gleichzeitig und nicht nacheinander tut. Der Simultant kommt mit vermeintlich

wenig Schlaf aus, ist praktisch rund um die Uhr aktiv und stets erreichbar. Man begegnet ihm in ICEs oder in Flugzeugen, wo er sich während der Arbeit Essen servieren lässt, mit seiner Freundin und danach mit seiner Frau telefoniert und auf der abendlichen Rückreise gleichzeitig am Laptop arbeitet, ein Bier trinkt und die Kinder mittels Handy ins Bett bringt.

Multitasking heisst das neue Zauberwort. Es hat fast schon in allen Lebensbereichen Einzug gehalten: In der Freizeitkultur, in der Familienkultur, in der Esskultur, ja sogar in der Liebeskultur setzt man auf Erlebnisverdichtung. Allerdings überfordern dauernde Erreichbarkeit und Überkommunikation unsere psychophysischen Reserven.



Betroffene verleugnen meist eine lange Zeit die eigenen Bedürfnisse. Und da sie so stark engagiert sind, hat das Umfeld oft Mühe, erste Anzeichen eines Burn-outs zu erkennen:

häufige Flüchtigkeitsfehler, starke Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Energiemangel, Libidoverlust, häufigere Infekte sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Die Folge von diesen

Symptomen können Freudlosigkeit, Schuldzuweisungen, Aggression und zuletzt Angst und Depressionen sein.

Welche Auswirkung hat Kieser Training eigentlich auf ... **das Burn-out-Syndrom?**

Behauptete Schiller einst, erst der Geist mache den Körper, gilt heute vielmehr der Umkehrschluss: Nur ein gesunder Körper ermöglicht einen freien, kreativen und damit auch produktiven Geist, der konzentriert und mit möglichst wenig Fehlern einer Tätigkeit nachgehen kann. Krafttraining hat viele Vorteile.



Burn-out gefährdete Menschen leiden unter einem hohen Stresslevel, der auf der physiologischen Seite die Muskeln verspannt. Muskeltraining erhöht nicht nur die Stabilität von Wirbelsäule und Gelenken, sondern vermindert dadurch auch Verspannungen, Verhärtungen sowie daraus resultierende Schmerzen. Zusätzlich führt der muskuläre Aufbau zu einer vermehrten Ausbildung kleinster Blutgefässe (Kapillarisation) im Muskelgewebe. Das verbessert die Blutversorgung der Muskeln mit Sauerstoff. Ein weiterer Vorteil: Durch die quantitative Vermehrung des Muskelgewebes wird der Körperfett-Anteil reduziert. Das ist gut, schliesslich ist Fett nicht einfach nur fett: Fettgewebe ist metabolisch hochaktiv und produziert diverse entzündungsfördernde Stoffe, die Ver-

spannungen und Schmerzen aufrecht erhalten oder sogar verstärken können. Genau das können Burn-out gefährdete Menschen wahrlich nicht gebrauchen. Auf der psychologischen Seite führt ein Ganzkörperkrafttraining zu einer momentanen Verbesserung der Selbstwahrnehmung. Der Mensch setzt sich 30 Minuten ausschliesslich mit sich und seinem Körper auseinander. Dadurch spürt er sich wieder – und zwar nicht nur als intellektuell funktionierende Denkmachine, sondern als Ganzes. Dies wiederum führt zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls – einem Gefühl, das vielen vor oder im Burn-out stehenden Menschen gänzlich abhanden gekommen ist. Es gibt aber noch einen weiteren Pluspunkt: Die intensive körperliche Aktivität während des

Krafttrainings baut Stresshormone ab, die der steinzeitliche Mensch auf der Flucht vor dem Säbelzahn tiger loswurde und heute bestenfalls wegrauht oder in Form von Essen, Alkohol oder Medikamenten «runterschluckt». Und nicht zuletzt: Durch das Training setzt am Abend eine physische Müdigkeit ein, welche die Schlafqualität verbessert.

Daher kann ich nur empfehlen: Nehmen Sie sich mit jeder Trainingseinheit ein kurzes «Timeout» für sich. Lassen Sie Ihr Handy abgestellt in der Garderobe, seien Sie einfach einmal nicht erreichbar. So können Sie sich endlich wieder auf eine sträflich vernachlässigte Person konzentrieren: auf sich selbst!

Texte auf Seite 2: Dr. med. Marco Caimi

Tipp vom Arzt

Was tun, wenn die Diagnose «Burn-out» lautet?

Nicht Geld, sondern Energie ist die Leitwährung des 21. Jahrhunderts. Im Handeln und Denken tun wir aber vieles, um unsere Energie vorzeitig zu vernichten. Schon unseren Alltag beschreiben wir mit erschreckender Selbstverständlichkeit als den «ganz normalen Wahnsinn», als «total stressig» oder «pausenlos». Gerade letzterer Begriff widerspricht zutiefst unserer Natur und unserem biologischen Rhythmus und stellt nichts anderes als einen energetischen Suizid in Reiten dar.

Lautet die Diagnose Burn-out, gilt es, die betroffenen Menschen aus ihrem «Hamsterrad» zu befreien. Sie müssen von übermässigen kommunikativen Reizen befreit werden. Lernen, dass der Mensch wie das Leben polar funktioniert: Auf den Tag folgt die

Nacht, Spannung benötigt Entspannung und Wachsein erfordert ausreichenden Schlaf. Denn es ist nicht die absolute Menge an Arbeit, die Menschen in Erschöpfungszustände oder zuletzt in ein Burn-out treiben. Es ist der Mangel an physischer bzw. mehr noch der Mangel an psychischer Regeneration. Oszillatives Arbeiten – damit meine ich Arbeit kombiniert mit genügend Erholung – kann durchaus grosse Arbeitsspitzen enthalten, die innerhalb eines Projektes ja durchaus Spass machen können. Diese Phasen sollten aber abgelöst werden von Phasen der Ruhe, in denen man auch nicht «mal nur ganz kurz» erreichbar ist.

Kluge Spitzensportler und deren Trainer machen es uns vor: Sie sind nicht dauernd in Hochform, sondern

periodisieren ihr Jahr: Grundlagen- training – Aufbau- training – wett- kampfnahes Training – Saison – Pause/Regeneration. In der Berufswelt hingegen herrscht noch immer in weiten Kreisen die Meinung, dass dauernde Topleistungen am persönlichen Limit möglich sind. So werden sogar Ferien teilweise nicht mehr voll bezogen und natürlich ist man auch während des Urlaubs per Mail oder Handy stets erreichbar. Oder wie die selbstständig Erwerbenden sagen: selbst und ständig! Der Endpunkt dieser Sackgasse ist oft die Reha- oder eine schöne Privatklinik. Leider immer häufiger.

Unter Umständen kann eine psychologische Intervention erforderlich sein, in schwereren Fällen auch in stationärem Rahmen. Immer sollten

jedoch begleitend und unterstützend der Körper und seine Aktivierung im Vordergrund stehen. Dazu gehört auch und insbesondere ein regelmässiges gesundheitsorientiertes Krafttraining, denn: Ein starker Auftritt stärkt auch Selbstwahrnehmung und Seele!



Dr. med. Marco Caimi

Impressum

Herausgeber/Copyright
Kieser Training AG Systemzentrale
Hardstrasse 223
CH-8005 Zürich

Vertretungsberechtigter
Geschäftsführer
Michael Antonopoulos

Redaktionsleitung
Patrik Meier
reflex@kieser-training.com

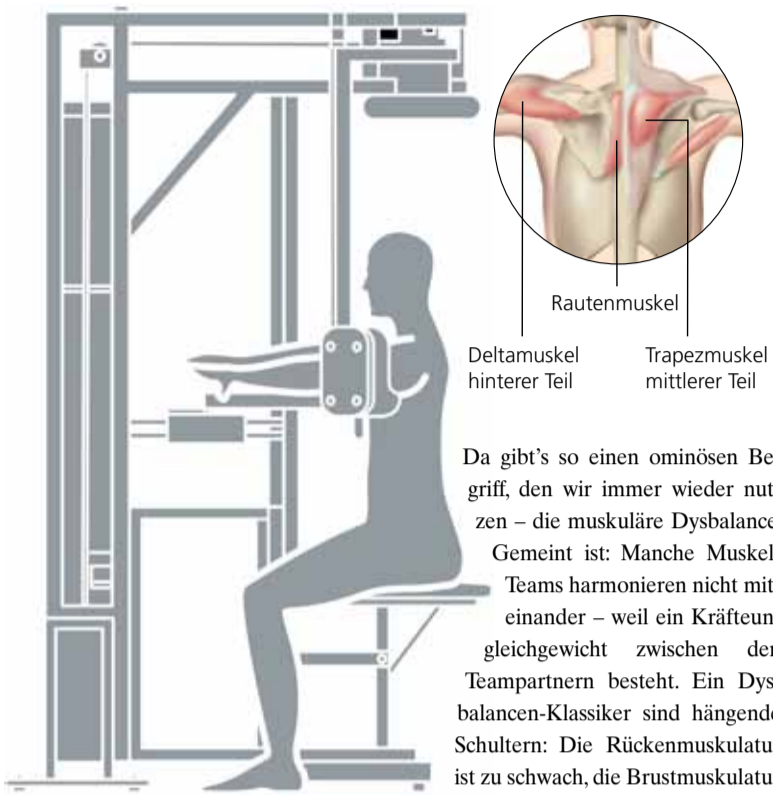
Freie Mitarbeit Redaktion
Tania Schneider, Michaela Rose

Erscheinungsturnus
alle drei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.ch

Gestaltung
Fritsch Publishing
St.-Paul-Strasse 9
D-80336 München
www.fritsch-publishing.de

C5 – Rudern im Schultergelenk



Da gibt's so einen ominösen Begriff, den wir immer wieder nutzen – die muskuläre Dysbalance. Gemeint ist: Manche Muskel-Teams harmonisieren nicht miteinander – weil ein Kräfteungleichgewicht zwischen den Teampartnern besteht. Ein Dysbalancen-Klassiker sind hängende Schultern: Die Rückenmuskulatur ist zu schwach, die Brustmuskulatur

zu kräftig und meist verkürzt. Verursacht wird diese Dysbalance meist durch stundenlanges Sitzen im Büro. Resultat: Die Schultern ziehen nach vorn, der Nacken verspannt. Doch wir wären nicht Kieser Training, wenn wir dafür nicht eine Maschine in petto hätten. Denn die C5 kräftigt die Schultermuskulatur und die Muskeln, welche die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen. Perfekt passt dazu ein dehnungsbetontes Training an der D5 (Armkreuzen) und G1 (Schulterheben) – die beiden sorgen ebenfalls für eine aufrechte Haltung. In einigen Betrieben steht eine neue C5-Variante, mit der man mit dem Gesicht zur Maschine trainiert und nicht – wie bisher – vom Gerät wegschaut. So können Sie den Bewegungsumfang der Übung besser kontrollieren. Das ist gar nicht ominös: Für muskuläre Balance sorgen beide Varianten.

Der Expertentipp

Die Skisaison steht vor der Tür. Nach Monaten wieder auf der Piste muss der Körper ungewohnte Belastungen meistern. Die Abfahrten belasten vor allem die Oberschenkel stark. Ohne gezielte Vorbereitung kann dies schnell zu einer Überanstrengung der Muskulatur und zu starkem Muskelkater führen. Starten Sie deshalb jetzt mit einem Schwerpunktprogramm für die Beine. Ein Halbnegativ-Training an der Kniestreckung B1 wirkt wie eine «Impfung» gegen Muskelkater und ein Superslow-Training an der Beinpresse B6 gibt Kraft für viele Carving-Schwünge. Komplettieren Sie das Training mit der Kniebeugung an der B5. Auch hier können Sie halbnegativ trainieren. Halbnegativ-Training bedeutet, dass Sie das Gewicht mit beiden Beinen anheben, es aber nur mit einem Bein absenken. Beim Superslow-Training heben Sie das Gewicht betont lang-

sam an – 10 statt 4 Sekunden. Für beide Varianten müssen Sie das normale Trainingsgewicht um etwa 20 Prozent reduzieren. Vereinbaren Sie am besten einen Termin mit einem Instruktor, um diese Trainingsvarianten oder unser Trainingsprogramm für Skifahrer kennenzulernen.



Anika Stephan
Forschungsabteilung Kieser Training

Neues aus der Wissenschaft – Krafttraining ist die beste Medizin

Osteoporose ist eine tückische Erkrankung – zunächst schwinden unmerklich Dichte und Masse der Knochen, später kommt es zu Brüchen und Deformationen, weil das Skelett der Belastung nicht mehr gewachsen ist. Knochenschwund ist vor allem eine Erkrankung des Alters, die dank der steigenden Lebenserwartung immer mehr Menschen betrifft – Frauen wie Männer (siehe: Die starke Zahl, S. 1).



In Prävention und Therapie der Osteoporose gibt es grosse Fortschritte. Heute ist Osteoporose nahezu immer zu vermeiden und selbst in fortgeschrittenen Fällen gut zu behandeln. Der Autor Dr. med. Martin Weiss klärt auf über die Möglichkeiten der Prävention und der Therapie von Osteoporose.

Seitenanzahl: 160,
(D) € 16,95, (A) € 17,50, (CH) 26,90 CHF.
ISBN: 978-3-89901-368-9

An der primären Osteoporose erkranken vorwiegend Frauen zwischen 50 und 70 Jahren sowie Männer ab 70. Grund für den Altersunterschied: Bei den Frauen bringt der zunehmende Verlust des Geschlechtshormons Östrogen durch die Wechseljahre das

Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau durcheinander. Die sekundäre Osteoporose ist eine seltener vorkommende Form. Hier wird die Knochensubstanz durch Veränderungen im Stoffwechsel als Folge anderer Erkrankungen oder Medikamente abgebaut.

Fakt ist: Neben Hormonänderungen sowie Kalzium- und Vitamin-D-Mangel verschlechtern ungesunde Lebensweisen wie Nikotin- und Alkoholkonsum den Knochenstoffwechsel. Eine weitere – und sehr wichtige – Ursache für die Entstehung einer Osteoporose: mangelnde muskuläre Belastung.

Beste Prophylaxe und auch Therapiemöglichkeit gegen schwindende Knochen sind deshalb ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, reichlich Bewegung an der frischen Luft und knochenaufbauendes Krafttraining.

Universität San Diego in Zusammenarbeit mit Forschern der Universität Bonn Details über diesen Prozess herausgefunden. Ergebnis der internationalen Studie: Eine mechanische Belastung von aussen – wie sie beim Muskeltraining auftritt – wird über Eiweissmoleküle ins Innere der Knochenzellen weitergeleitet. Dort sorgen die Zellkerne dafür, dass mehr und bessere Knochenzellen gebildet werden. Nun können die Forscher nach einer Möglichkeit suchen, diesen Prozess per Medikament zu beeinflussen, denn bislang gibt es keine knochenaufbauenden Arzneimittel. Bis die Wissenschaft so weit ist, gilt weiterhin: Krafttraining ist die beste Pille!

Doch wie wachsen Knochen? «Knochen sind nicht statisch, sondern unterliegen einem ständigen Umbau», erklärt Professor Dr. Alexander Pfeifer vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie an der Universität Bonn. «Knochen passen sich der jeweiligen Belastung an: Wo man Kraft auf sie ausübt, wachsen sie. Wo Beanspruchung fehlt, bauen sie sich ab.» Jüngst haben US-Wissenschaftler der

Trainings-Anekdoten ... Nichts ist fieser als Kieser!

Die schönsten Geschichten schreibt immer noch das Leben. Oder das Training. Wenn tagtäglich tausende von Kunden in den Kieser Training-Betrieben ihre Muskeln kräftigen, bleibt das Leben eben nicht vor der Eingangstür – sondern passiert mittendrin. Unsere Serie: Reportagen aus dem Maschinenraum. Diesmal: Unser Kunde Werner David aus München beschreibt seine Erfahrungen in der Medizinischen Kräftigungstherapie.

Das zugrunde liegende Konzept ist ebenso unglaublich wie dreist: In der Kräftigungstherapie soll der Patient selbst aktiv an seiner Genesung mitwirken. Wo kämen wir denn hin, wenn alle Therapeuten eine derartig haarsträubende Einstellung hätten? Ich zahle ja, also macht mich gefälligst gesund! Statt unter den kundigen Händen eines Masseurs selig vor mich hin zu schnurren oder in der warmen Geborgenheit eines Fango kokons zu entschlummern, soll ich mich schinden wie ein Galeerensklave? Die Erklärung ist verblüffend und schwer zu akzeptieren: Die Kräftigungstherapie funktioniert. Verflixt! Soll ich etwa allen Ernstes Eigenverantwortung für meinen Körper übernehmen? Passives Leiden ist so herrlich stressfrei.

Los geht's: Ein Gurt presst mich auf die Sitzfläche. Zusätzlich werden die Oberschenkel durch ein Polster fixiert. Mein jetzt nahezu zweidimensionaler Quadrizeps (Musculus quadriceps femoris) schickt die dritte SMS an Amnesty International. Die Füsse stehen auf einer schrägen Platte, die Oberschenkelknochen sind in die Hüftpfanne gedrückt. Eine Beckenrolle verhindert jegliches Ausweichen. Den Rückenstrecker schwant Übles. Hilferuf an die Hilfsmuskulatur: «Hey, Jungs, wo steckt ihr? Glutaeus, Semimembranosus, meldet euch!» Doch alle Verbündeten sind blockiert und nicht einsatzfähig: Zum ersten Mal in ihrem Leben stehen die Lumbalextensoren mutterseelenallein an der Front. «Einundzwanzig – zweiundzwanzig – dreiundzwanzig – vierundzwanzig. Zwei Sekunden hal-



Werner David, Kieser Training-Kunde aus München

ten ...» Die Kieser-Betriebe haben offensichtlich direkten Anschluss an intergalaktische Wurmlöcher und verändern damit das Raum-Zeit-Kontinuum. Wie sonst könnten armselige zwei Sekunden so unendlich lang sein? Nach der vier Sekunden dau-

ernden Rückkehr in die Ausgangslage beginnt das Grauen von vorn. Langsam macht sich Panik in den Reihen der Lumbalextensoren breit. Nach Ende der ersten Therapiesitzung treffen sie sich zu einer spontanen Krisensitzung. Ein noch völlig atemloser Musculus multifidus bringt die Befürchtungen auf den Punkt. «Ich will ja den Teufel nicht an die Wand malen, aber was machen wir, wenn dieser Spinner noch mal «kiesert»?» Lähmendes Schweigen senkt sich über die Reihen der Muskeln. «Wir kündigen», brüllen die hochrotten kleinen intertransversarii im Chor. Sämtliche Muskeln befinden sich in Aufruhr und wappnen sich gegen eine erneute Attacke. Diese übertrifft die schlimmsten Befürchtungen der Muskeln. Kieser ist einfach hinterhältig. In jeder The-

rapiesitzung werden die Muskeln unbarmherzig weiter unter Druck gesetzt. Das dadurch ausgelöste Wettrüsten katapultiert die Rückenmuskeln weit über ihr bisheriges Kraftniveau hinaus. Nach und nach werden sie so dem Dornröschenschlaf entrissen und erbringen plötzlich Höchstleistungen. Die Wirbelsäule ist erst einmal völlig sprachlos. Einen derart stabilen Muskelpanzer hatte sie, wenn überhaupt, zuletzt als Teenager. Und der Schmerz? Der steht zunehmend auf verlorenem Posten, kämpft im Rückzug verzweifelt um jeden Fussbreit Boden – bis er schliesslich aufgibt.

Die verblüfften Muskeln ziehen das doch etwas wehmütig gefärbte Resümee: Nichts ist fieser als Kieser!

Kraft der Kommunikation

Wir sprachen mit dem Kommunikationspsychologen und Kieser Training-Kunden Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun über die Kraft der Kommunikation.

Herr Prof. Dr. Schulz von Thun, Sie schulen Mitarbeiter und Führungskräfte von Kieser Training in puncto kommunikative Kompetenz. Was heisst das?

Das heisst, den Kontakt untereinander und mit dem Kunden so zu gestalten, dass er auf zweifache Weise gelingt: Die genaue Verständigung auf der Sachebene und die wohlthuende Begegnung auf der menschlichen Ebene. Da wir nicht von vornherein auf derselben Wellenlänge funken, will diese erst erspürt werden. Die kommunikative Kompetenz besteht dann darin, eine gute Form zu finden, die sowohl dem Inhalt und der Situation als auch dem Gegenüber und mir selbst gerecht wird. Das steht so in keinem Lehrbuch.

Wie wichtig ist ein einheitlicher sprachlicher Auftritt?

Aus meiner Sicht ist das wichtig. Als Kunde gehe ich ja eine Partnerschaft mit dem Unternehmen ein und nicht mit der lieben und netten Henriette Müller. Und Henriette Müller tritt nicht als frei schwebendes Individuum auf, sondern als Ansprechpartnerin für das Unternehmen. Und die Seele des Unternehmens, wenn ich mal so sagen darf, soll sich auch und nicht zuletzt in seinen menschlichen Repräsentanten wiederfinden. Allerdings muss Henriette Müller das Kunststück gelingen, die Seele des

Unternehmens auf ihre «müllersche» Art zu verkörpern, damit es nicht aufgesetzt wirkt und wie ein Fremdkörper an ihr haftet. Auch das ist ein anspruchsvolles Ziel für die kommunikative Kompetenz: eine stimmige Verbindung von Professionalität und Authentizität zu schaffen!

Wie können wir uns die Schulungen vorstellen?

Als einen Dreiklang mit Kopf, Herz und Hand. Für den Kopf vermitteln wir Modelle, die uns helfen, das Zwischenmenschliche zu erschliessen. Was das Herz angeht, laden wir die Teilnehmer dazu ein, eigene Gefühle und Gedanken zu erkunden und zu bearbeiten. Und die Hand steht für konkrete praxisnahe Übungen.

Gibt es Unterschiede in der Ausbildung von Mitarbeitern und Führungskräften?

Es gibt viele Gemeinsamkeiten, denn eine gute Begegnung auf Augenhöhe ist ja das Kernanliegen für alle. Aber es gibt auch einen wichtigen Unterschied und das betrifft die Rolle. Gute Kommunikation soll ja nicht nur authentisch und wertschätzend, sondern auch rollengerecht sein. Und zur Rolle der Führungskraft gehört es auch, manchmal unbequeme Wahrheiten zur Sprache zu bringen oder dem Mitarbeiter etwas zuzumuten, wofür er mir nicht dankbar um

den Hals fallen wird. Eine Führungskraft ist zuständig für ein gutes Miteinander, aber auch für das Lösen von Konflikten, die in einem Team unweigerlich auftreten.

Und im Dialog mit dem Kunden? Ist er immer König?

Wir haben in Deutschland die Monarchie aus guten Gründen abgeschafft. Anbieter und Kunde begegnen sich als Partner, sie vereinbaren eine Kooperation mit der Aussicht, dass beide davon profitieren. Die Begegnung findet auf Augenhöhe statt. Gewiss hat der Kunde Anspruch darauf, achtsam, respektvoll und sorgfältig bedient zu werden. Aber auch der Anbieter hat den Anspruch auf einen respektvollen Umgang, eine



Prof. Dr. Schulz von Thun
Kommunikationspsychologe

seriöse Zahlungsmoral und darauf, dass etwa Haus- und Kleiderordnung oder Trainingsprinzipien eingehalten werden.

Lässt sich Kommunikation innerhalb von zwei- bis dreitägigen Kursen erlernen?

Ach, in zwei bis drei Tagen lassen sich schon einige Kommunikations-»Muskeln« aufbauen! Freilich – wem sag ich das – muss man dann weiter trainieren. Und wenn es darum geht, Souveränität bezüglich innerer Wahrheit und äusserer Klarheit zu entwickeln, dann dauert es ein paar Jahrzehnte – jedenfalls bei mir.

Kieser Training ist stark medizinisch orientiert. Gelten hier besondere kommunikative Anforderungen?

Und ob! Wir betreten mit dem menschlichen Körper ein hoch sensibles Territorium. Jeder Eingriff will gut bedacht und höchst genau abgesprochen sein. Und nicht jeder Mensch reagiert gleich und vorhersehbar auf den gleichen Eingriff. Wenn hier etwas schief läuft, ist der Verdacht sofort gegeben, dass in der Kommunikation etwas schief gelaufen ist. Allgemein gesprochen geht es darum, die Eigenschaften eines Produktes und die Bedarfslagen der Menschen auf eine produktive Weise zusammenzuführen. Kieser Training

hat wunderbare Geräte entwickelt. Jetzt reicht es aber nicht zu sagen: «Nun trainiert mal schön!» Die Eigenschaften der Geräte wollen mit den menschlichen Besonderheiten verbunden werden, sodass Gerät und Mensch eine produktive Genossenschaft werden können.

Trainieren Sie selbst?

Ja, etwa zweimal in der Woche, seitdem ein Betrieb in meiner Nähe eröffnet hat. Jahre und jahrzehntlang haben mich immer wieder einmal Rückenschmerzen geplagt, zum Teil heftig. Ich gewinne zunehmend den Eindruck, davon weitgehend erlöst zu sein! Alle Achtung und vielen Dank!

Prof. Dr. Schulz von Thun war von 1975 bis 2009 Professor für Pädagogische Psychologie an der Universität Hamburg. Er gilt als Begründer einer humanistisch-systemischen Kommunikationspsychologie, die in Europa vor allem durch die drei Bände «Miteinander reden» bekannt geworden ist. Besonders das «Kommunikationsquadrat» mit den vier Schnäbeln und vier Ohren und das «Innere Team» gehören heute zu den Standards in der berufsbezogenen Weiterbildung.

<http://www.schulz-von-thun.de>

«Den inneren Schweinehund zum Verbündeten machen» – 5 Tipps zur Trainingsmotivation

Und schon steht er wieder vor der Tür: der Jahreswechsel und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Doch allzu oft bleibt es beim Vorsatz. Der Grund: Oft ist dieser nur halbherzig gefasst, zu vage formuliert oder die anfängliche Begeisterung fällt dem Alltagstrott zum Opfer. Karen Zoller, Dipl.-Psychologin, gibt wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Trainingsziele leichter erreichen.

Tipps 1: Definieren Sie eine Zeit, die nur Ihnen und Ihrer Gesundheit gehört

Am Ball zu bleiben ist leichter, wenn Sie regelmässige Termine für Ihr Training einplanen. Ist Ihre «Gesundheitszeit» fester Bestandteil Ihres Wochenplanes, bleibt das Training nicht so schnell auf der Strecke. Wenn Sie im Anschluss an das Training zusätzlich 15 Minuten einplanen, können Sie Ihr Training ganz in Ruhe absolvieren und geraten nicht in Stress, wenn Sie nicht sofort an die nächste Maschine können.

Tipps 2: Setzen Sie sich kleine Ziele, dann können Sie früher Erfolge feiern

Erfolg ist ein zentraler Motivator. Wichtig ist: Was ein Trainingserfolg ist, definieren Sie selbst. Aber Achtung: Je höher Sie die Messlatte legen, desto länger brauchen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen – und desto weniger schnell registrieren Sie Erfolge. Allzu strenge Ge- und Verbote wie «Ich trainiere jede Woche mindestens drei Mal» streichen Sie



Karen Zoller
Diplom-Psychologin,
Kommunikationstrainerin, Coach

am besten ganz aus Ihren Trainingsvorsätzen. Der Grund: Wer zu streng mit sich selbst ist, verliert schnell den Spass an der Umsetzung. Dies gilt insbesondere für die «guten Vorsätze» nach dem Jahreswechsel: Je weniger realistisch diese sind, desto eher werden Sie sie aufgeben und – was noch

viel schlimmer ist – frustriert sein. Besser ist: Zerlegen Sie Ihre Ziele in kleine messbare Teilziele. So überfordern Sie sich nicht und motivieren sich durch regelmässige Erfolge. Da macht das Training gleich viel mehr Spass.

Tipps 3: Kalkulieren Sie Ausfälle ein

Wer kennt das nicht? Einige Wochen nicht beim Training gewesen und schon ist die Motivation für den Wiedereinstieg im Keller. Nehmen Sie es sich nicht krumm, wenn Sie mal einen Durchhänger haben. Wer sich dann über sich selbst ärgert, raubt sich nur zusätzlich Motivation.

Tipps 4: Machen Sie Ihr Training zum Bestandteil eines Wohlfühl-Programms

Training kann Spass machen, wenn es Teil eines persönlichen Gesundheitspaketes ist. Was können und wollen Sie noch für sich tun? Mal wieder gesund kochen, mit Zeit und Ruhe? Die Ernährung umstellen? Eine Sportart beginnen, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Eingebettet in

weitere Massnahmen zur Steigerung Ihrer Gesundheit und Lebensqualität ist das Training das optimale Herzstück Ihres Wohlfühl-Programms.

Tipps 5: Verbünden Sie sich mit Ihrem inneren «Schweinehund»

Der innere Schweinehund ist ein verkannter Zeitgenosse: Wie oft fluchen wir auf ihn, kommt er uns doch ständig in die Quere und hält uns von unseren ehrgeizigen Plänen ab! Aber: Er hat eine wichtige Funktion für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Ob Sie richtig gehört

haben? Haben Sie! Wer nach einem vollen Arbeitstag und etlichen Terminen lieber auf dem Sofa entspannen will, tut möglicherweise genau das Richtige. Hier schützt uns der innere Schweinehund vor Überlastung. Fragen Sie sich selbst, ob Ihr innerer Schweinehund nicht in Wahrheit ein Gesundheitswächter ist, den Sie glücklicherweise in sich haben. Wird er allerdings übermächtig und die Entspannung auf der Couch zum Dauerprogramm, sollten Sie ein ernstes Wörtchen mit ihm reden.

Karen Zoller, Diplom-Psychologin, Kommunikationstrainerin, Coach

- Seit 2002 selbstständige Trainerin/Beraterin für Wirtschaftsunternehmen, öffentliche und soziale Institutionen
- Systemische Supervisorin
- Mitarbeiterin in der Weiterbildung am Institut für Systemische Studien
- Lehrtrainerin im Schulz von Thun-Institut für Kommunikation
- Lehrbeauftragte am Fachbereich Psychologie sowie am Zentrum für Hochschul- und Weiterbildung (ZHW) der Universität Hamburg
- Beratung für berufliche und persönliche Anliegen

<http://www.zoller-kommunikation.de/>