



Andreas Bredenkamp

Jahrgang 1959

studierte in der ersten Hälfte der 80er-Jahre Germanistik, Sport und Pädagogik

www.bredenkamp.de

Träger des STRENFLEX Fitness-Sportabzeichens BRONZE.

Trilogie:

Fitness fängt beim Denken an

Altern beginnt im Kopf

Alt werden wollen alle, alt sein möchte keiner.

Wenn Sie die Ausgaben der Fitness Tribune nicht mehr haben, schauen Sie bitte unter www.bredenkamp.de, Stichwort: [Aktuelles](#)

Von einem der auszog, entspanntes Denken zu lernen!

In einer dreiteiligen Artikelserie (siehe Kasten *Trilogie*) habe ich beschrieben, wohin es führt, wenn man die Fähigkeit, zu entspannen, verliert. Also zog ich aus, entspanntes Denken zu lernen. Offizieller Grund meiner Reise war eine Promotion-Tour für mein Trainerkonzept-Arbeitsprozesshandbuch. Das wollte ich in dreieinhalb Monaten so vielen Fitnessclubs wie möglich vorstellen. Letztendlich hatte ich in diesen dreieinhalb Monaten nur noch so viel Luft, um 7 Nächte in meinem eigenen Bett zu schlafen. Eine derart lange Reise, jeden Tag in einer anderen Stadt, jede Nacht in einem anderen Hotel, stellt schon eine hohe Belastung dar. Für mich persönlich wollte ich diese Reise nutzen, um zu lernen, meine Arbeit entspannt und mit Genuss zu tun. Also wandte ich mich an eine befreundete Psychotherapeutin, mit der Bitte, mich auf diese Aufgaben mental vorzubereiten.

Entspannen kann man jederzeit und überall!

„Stell dir vor, du liegst an einem schönen, warmen Sommertag unter dem grünen Blätterdach eines grossen Baumes im Schatten“, begann Dr. Verena Pahmeier unsere Sitzung, „wie fühlst du dich in seiner Gesellschaft?“

„Angenehm entspannt“, antwortete ich.

„Und der alte, mächtige Baum? Wie findet der das, dass du dort in seinem Schatten liegst?“

„Der freut sich auch über meine Gesellschaft“, antwortete ich, etwas erstaunt, aus der Perspektive des Baumes auf mich herabzuschauen, der ich dort unten im Schatten liege. Frau Dr. Pahmeier, Verena, liess mich diese entspannende Vorstellung ein wenig geniessen und fuhr dann fort:

„Dann stell dir jetzt einmal vor, du wärst der Baum. Wo sind deine Wur-

zeln, was ist dein Stamm, wo beginnt deine Krone?“

Ich war ein wenig verwundert über diese Vorstellung, liess mich aber darauf ein und antwortete:

„Meine Wurzeln entspringen in meinen Füssen, mein Stamm sind meine Beine und meine Baumkrone beginnt in meinem Körpermittelpunkt und setzt sich fort in meinem Kopf und in meinen Armen.“

Diesen Teil unserer Sitzung, die Vorstellung, ein Baum zu sein, meine Wurzeln und meinen Stamm immer und überall dabei zu haben, habe ich die ganze Reise über nie aus dem Auge verloren. Nie und an keinem Ort hatte ich das Gefühl, in diesem Moment lieber woanders sein zu wollen. An jedem Ort und zu jeder Zeit war ich samt meiner Wurzeln und mit meinem Stamm. Ich war völlig dort. Die Vorstellung, eine Baumkrone zu haben, half mir, dort wo ich war, in der Diskussion mit den Studioinhabern, entspannter zu sein. Ihre Argumente liess ich nicht abprallen wie von einer Eisenbahnschiene. Sie fuhren vielmehr wie ein leichter, frischer Wind durch meine Blätter und brachten meine Zweige und Äste in Bewegung.

Die Vorstellung, ein Baum zu sein, liess mich das Ergebnis meiner Reise vergessen. Nichts ist verschleissender als eine Reise zu tun und auf das Ergebnis zu schauen. Die Vorstellung, ein Ergebnis erreichen zu wollen, ist bei einer Reise von dreieinhalb Monaten zermürend anstrengend. Es beinhaltet die Vorstellung, erst entspannen zu können, wenn man das Ergebnis erreicht hat:

„Wenn ich das erreicht habe, dann...“

Genau von dieser Vorstellung wollte ich mich befreien. Ich wollte die Reise zum Ergebnis machen. Reisen allein der Reise wegen. Jeder einzelne Tag der



Dachkonstruktion Dresdner Bahnhof



Das schöne Goslar



Fabrikantenvilla in Cottbus



Frankfurter Skyline



Hammerwerk im Erzgebirge



Luthers Schlosskirche in Lutherstadt

Reise sollte nur ein einziges Ergebnis haben: Das Ergebnis, ein schöner Tag gewesen zu sein. Mit diesem Ziel reiste ich von der nördlichsten Stadt Deutschlands, Westerland auf Sylt, über viele wunderschöne Städte wie Hamburg, Bremen, Emden, Leer, über Magdeburg, Berlin, Lutherstadt Wittenberg und Finsterwalde, über Spremberg, Cottbus, Halberstadt, über Leipzig, Naumburg, Bautzen und Dresden, über Chemnitz, Annaberg, Weikersheim und Landshut bis in die südlichste Stadt Deutschlands, nach Mittenwald. Schon in den 80er-Jahren hatte ich ähnliche Reisen unternommen, aber jetzt erst sah ich, wie schön es in Deutschland ist.

Man kann die Dinge auch anders denken!

Um die Reise entspannt genießen zu können, musste ich alte Denkmuster über Bord werfen und mich darin üben, sie anders zu denken. Ein Beispiel, wie unterschiedlich man ein und denselben Umstand denken kann und wie man mit seiner Art zu denken, verspannen oder entspannen kann, wird mir immer in Erinnerung bleiben:

Meine Reisen unternahm ich mit dem Zug. Als ich in einer Stadt aus dem Zug steige, ist niemand da, um mich abzuholen. Ich ziehe also meinen Rolli vom ausserhalb gelegenen Bahnhof bis mitten in das Stadtzentrum des kleinen Ortes und

setze mich dort auf den wunderschönen, mittelalterlichen Marktplatz. Es ist Ende September, trotzdem scheint die Sonne, es ist bei über 20 Grad sommerlich warm. Ich bestelle mir einen Latte Macchiato, einen Pflaumenkuchen mit Sahne, schaue auf sicher einen der schönsten Marktplätze Deutschlands und – kann es nicht geniessen.

„Was ist denn los“, frage ich mich selbst, „wenn du einen Tag im Büro verbringst, ist es für dich das Schönste, mittags in die Stadt zu fahren, dich vor ein Café zu setzen, einen Latte Macchiato zu trinken und dich an dem Sonnenschein zu freuen. Und hier sitze ich nun auf einem der schönsten Marktplätze Deutschlands und kann es nicht geniessen.“

An irgendeiner Stelle habe ich einmal gehört, es gäbe keine mentale Erschöpfung. Mentale Erschöpfung sei nichts anderes, als das Erleben durchlebter Verletzungen. Kann das sein? Kann das wirklich sein, dass mich die banale Tatsache, nicht abgeholt worden zu sein, diesen schönen Moment hier nicht geniessen lassen sollte? Ich versuche alles, was an Gedanken und Denkmustern irgendwo in mir vergraben sein könnte, nach vorne zu holen, und durchdenke es noch einmal ganz bewusst negativ: Man bringt mir eine geringe Wertschätzung entgegen. Man respektiert mich nicht.

Ob ich hier bin oder in China fällt ein Sack Reis um – und wie man das eben noch so denken kann. Nachdem ich diesen objektiv gesehen lächerlichen Umstand, nicht vom Zug abgeholt worden zu sein, einmal bewusst als schlimme Kränkung durchlebt habe, schaue ich, ob ich das nicht auch anders denken kann. Ich will es mir nicht schön reden. Vielleicht im Sinne von: *„Das kann ja mal passieren.“* Nein! Ich will es anders denken. Wie macht man das?

Ich beginne damit, dass ich einen Dritten dazunehme. Nennen wir ihn „den da oben“. Den da oben lasse ich zu mir sagen: *„Hör mal zu, Andreas, ich weiss, dass du eine sehr gute Arbeit machst. Ich weiss auch, dass eine solche Reise ganz schön schlauchend ist. Ich dachte mir, ich tu dir mal einen Gefallen und schick dir so ziemlich das beste Wetter, das ich Ende September noch glaubhaft machen kann, führe dich in ein Café, in dem sie einen fantastischen Latte Macchiato und einen hervorragenden Pflaumenkuchen machen – du liebst doch Latte Macchiato und dazu einen leckeren Pflaumenkuchen –, in dem die Bedienung freundlich zu dir ist und von wo aus du einen herrlichen Blick hast auf einen der schönsten Marktplätze, den ich auf meiner bescheidenen, kleinen Welt für dich im Angebot habe. Und ich dachte, es wäre eine gute Idee, wenn ich persönlich dafür Sorge, dass dein Kunde noch mindestens eine*



Hundertwasserhaus in Magdeburg



Innenhof in Oppenheim



Kanzlei am Naumburger Markt



Kölner Dom



Latte Macchiato am Naumburger Markt



Zugromantik im Erzgebirge

Stunde verbindet ist, damit du das alles auch so richtig schön entspannt genießen kannst.“

Was dann geschah, ist kaum zu glauben. Ich spürte, wie die Muskulatur in meinen Nacken- und Schultermuskeln entspannte, wie sich die Gefäße in meinen Armen weit stellten und das Blut vom Nacken aus in die Arme strömte. Am ganzen Körper wurde mir wohliger warm, mein Körper sank schwer in den

Korbessel und plötzlich konnte ich all das Schöne um mich herum nicht nur entspannt, sondern glücklich genießen. Mich durchströmte ein Glücksempfinden, das mir diesen Moment noch heute in schöner Erinnerung behalten lässt und – das unglaubliche Gefühl, diesen Moment aktiv herbeigeführt zu haben. Schlicht und einfach damit, dass ich ein und denselben Zusammenhang einmal ganz anders gedacht habe. Von

diesem Tag an stand für mich fest, dass die Dinge sehr häufig genauso schlimm oder genauso schön sind, wie ich sie mir denke. Ob ich unglücklich sein möchte oder entspannt und glücklich, darüber liegt zu einem erheblichen Teil die Entscheidung bei mir – und um es mit Voltaire zu sagen:

„Ich habe mich entschlossen, glücklich zu sein. Es ist besser für die Gesundheit.“

Glücklich lebt gesünder!

Eine wissenschaftliche Studie!

Machen Sie es genauso. Voltaire hatte Recht.

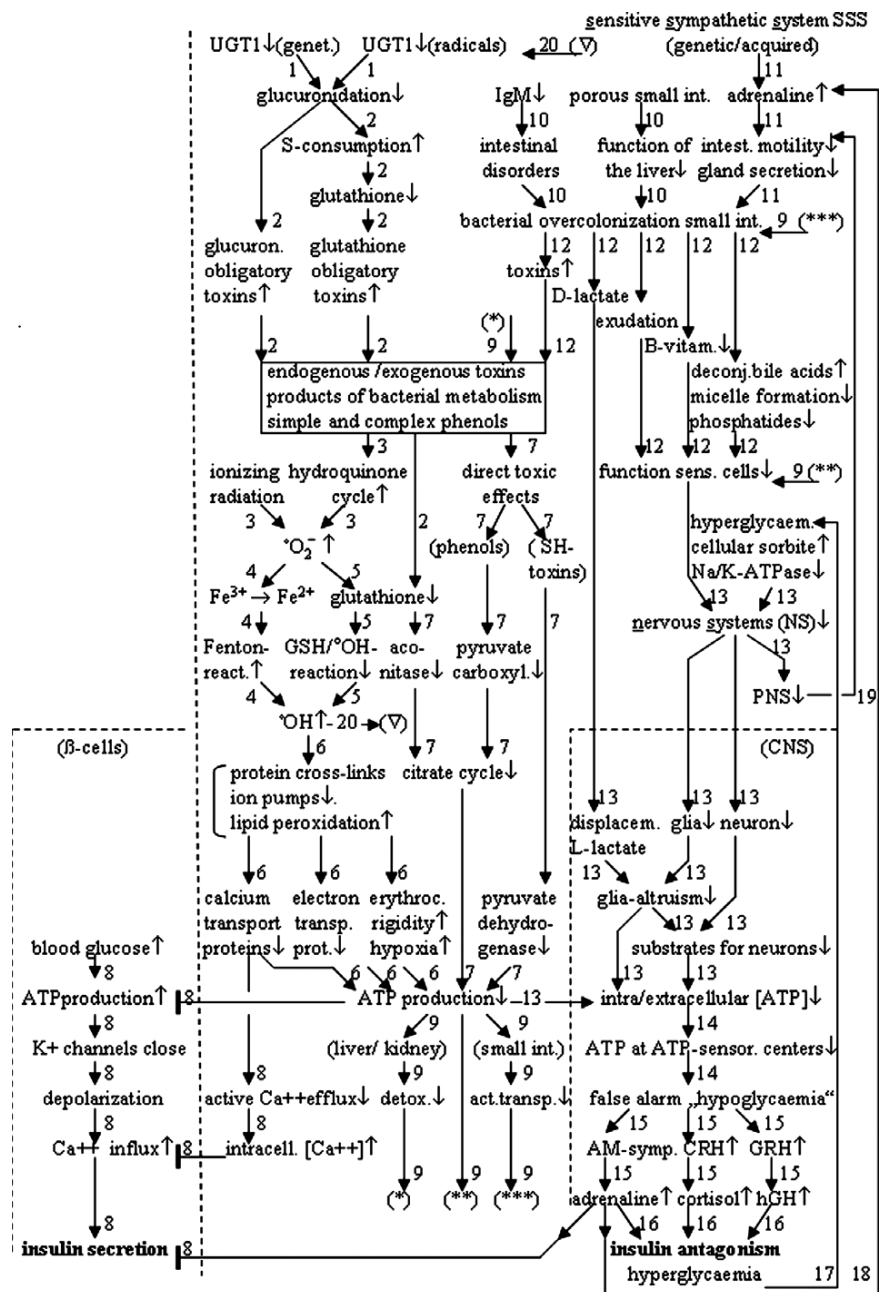
Was in der nebenstehenden Abbildung so kompliziert aussieht, ist eine biochemische Kettenreaktion, die in unserem Körper abläuft und an deren Ende Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck stehen. Ausgelöst wird diese verhängnisvolle Kettenreaktion (Kausalkette), wenn in unserem Körper drei ungünstige Einflussgrößen aufeinander treffen.

Die erste wichtige Einflussgröße ist eine entsprechende genetische Veranlagung, die in der nebenstehenden Abbildung in der oberen Zeile links mit „UGT1(genet.)“ bezeichnet ist.

Die zweite wichtige Einflussgröße ist die Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers. Wie gut kann unser Körper mit der täglichen Dosis an Giften umgehen, die wir aufnehmen? In der nebenstehenden Abbildung ist sie mit „UGT1(radicals)“ bezeichnet.

Die dritte Einflussgröße auf die unglückselige Kettenreaktion ist in der nebenstehenden Abbildung mit „SSS“ bezeichnet. „SSS“ steht für das sensible sympathische System. Das sensible sympathische System reguliert die Empfindlichkeit, mit der wir auf unsere Gedanken reagieren. So prallen von manchen die Dinge einfach ab, die die einen auf die Palme bringen und die die anderen tief in sich hineinfressen.

Bei einer entsprechend ungünstigen genetischen Veranlagung und einer nicht optimalen Entgiftungsfähigkeit



Weiter auf Seite 203 ➤

Pathogenesis of L-diabetes and associated diseases
 Dr. Franz-Peter Liebel, Prof. Dr. Elke Zimmermann:
 L-diabetes – causes, pathogenesis, therapy.
 In: Medical Hypothesis (2006) 67, S. 493-505

► Fortsetzung von Seite 74 – Bredenkamp – Glücklich lebt gesünder

unseres Körpers wird durch eine hohe Empfindlichkeit unseres sensiblen sympathischen Systems eine biochemische Kettenreaktion ausgelöst, von der sich unser Körper nicht erholen kann.

Reagieren Sie „empfindlich“?

Wir sind heute in der Lage, die Empfindlichkeit unseres sensiblen sympathischen Systems zu messen. Wir können mit anderen Worten nachvollziehen, ob wir zu den Menschen gehören, von denen die Dinge abprallen, oder ob wir eher dazu neigen, in die Luft zu gehen oder die Dinge mit uns herumzutragen und sie in uns hineinzufressen. Bei diesem neuartigen Verfahren handelt es sich prinzipiell nur um eine einfache Blutdruckmessung, die allerdings erstmalig pulssynchron und unter Belastung durchgeführt werden kann. Die Messung des Blutdrucks bei jedem einzelnen Herzschlag erlaubt genaue Aussagen über die Empfindlichkeit, mit der unser vegetatives Nervensystem auf Stress reagiert.

Nehmen Sie an einer Studie teil, die unter Leitung von Frau Prof. Dr. Zimmermann in Zusammenarbeit mit vielen Fitnessclubs und den mit ihnen kooperierenden Ärzten überall in Deutschland durchgeführt wird. Machen Sie sich selbst ein Bild davon, wie empfindlich Sie auf Stress reagieren. Bereits während der Blutdruckmessung können Sie am Monitor verfolgen, welche Auswirkung es auf Ihr vegetatives Nervensystem hat, wenn Sie aufgefordert werden, eine Rechenaufgabe zu lösen. Es gibt kaum jemanden, der darauf nicht mit einem Anstieg seines Blutdrucks reagiert. Zumeist sind die körperlichen Reaktionen derart heftig, dass sie auch ohne ausgeklügeltes Messverfahren spürbar sind. Wer zum Beispiel einen Schreck bekommt, weil er auf der Autobahn zu dicht aufgefahren ist, der weiss, wie es sich anfühlt, wenn der Körper mit Stresshormonen geflutet wird. Uns bricht der Schweiß aus, die Hände beginnen zu zittern, das Herz rast. Nicht selten ist uns nach überstandener Gefahr übel oder wir bekommen stechende Kopfschmerzen.

Nun sind aber ausgerechnet diese plötzlichen und heftigen „Stressoren“ eher harmloser Natur. Sie wirken kurz und intensiv, gewähren dem Menschen aber ausreichend Zeit, sich davon wieder vollständig zu erholen. Es ist nicht der plötzliche Schreck, der sich belastend auswirkt. Es sind eher die eingefahrenen Denkmuster, so wie ich sie in meinem



Georg Wörnle, Petra Hilsenbeck, Andreas Bredenkamp

Artikel „Von einem der auszog, entspanntes Denken zu lernen“ beschrieben habe. Es sind Denkmuster, die in unserem Gehirn ablaufen wie auf einer Autobahn des Denkens. Solche Denkmuster sind es, die langfristig und schleichend unserer Gesundheit schaden. Sie können uns über lange Zeit hinweg unbemerkt solange belasten, bis sich das System (unser Körper) nicht mehr davon erholen kann.

Wie sieht es beispielsweise in uns aus, wenn wir an eine Situation denken, die uns belastet? An eine Rechnung, von der wir nicht wissen, wie wir sie bezahlen sollen? An die ständigen Schikanen unseres Chefs? An das Mobbing unserer Arbeitskollegen? An die unfreiwillige Situation, allein zu sein? Es wird kaum jemanden geben, der solche oder ähnliche Situationen nicht schon einmal erlebt hat. Die Reaktion unseres Körpers auf derartigen Stress ist nicht unbedingt sofort spürbar – und selbst wenn er spürbar wird, wird er leider nur allzu oft nicht in Verbindung mit dem Auslöser gebracht. Behandelt werden dann in den meisten Fällen nur noch die Symptome.

Bewegung und Entspannung!

Ursprünglich hatte „Stress“ eine lebensrettende Funktion. Stress hatten unsere Vorfahren, wenn sie plötzlich einem wilden Tier gegenüberstanden. Für Warmlaufen und ein paar Dehnübungen war da keine Zeit. Der Körper musste hundert Prozent seiner Leistungsfähigkeit sofort bringen. Von 0 auf 100 im Bruchteil einer Sekunde. „Stress“ machte das

möglich. Die Antwort auf diesen Stress war grundsätzlich eine körperliche Höchstleistung. Kampf oder Flucht! Und wie sieht das heute aus? Was tun wir, wenn wir zu dicht aufgefahren sind? Steigen wir aus und laufen weg? Steigen wir aus und greifen an? Nein, das tun wir nicht. Wir schwitzen zwar wie nach einem Kraftakt, uns zittern die Hände und das Herz rast – aber wir sitzen es einfach aus. Absolute Bewegungslosigkeit. In dieser unnatürlichen Reaktion auf unseren Stress liegt die Ursache für die Übelkeit und die Kopfschmerzen, die uns nach dem Schreck befallen. Es ist unnatürlich, auf Stress nicht mit Bewegung zu reagieren. Warum sollte das bei dem Stress, den wir uns mit unserem Denken machen, anders sein?

Bewegung und Entspannung wirken regulierend auf unser sensibles sympathisches System. Deshalb möchten Frau Prof. Dr. Zimmermann und ihr Team in einer Studie über fünf Jahre hinweg ermitteln, ob die in der Abbildung auf Seite 74 beschriebene Kettenreaktion durch ein regelmässiges Fitness- und Entspannungstraining unterbrochen werden kann. Weil die Empfindlichkeit des sensiblen sympathischen Systems durch die Messung sichtbar gemacht werden kann, können Massnahmen ergriffen werden, noch bevor es zu krankhaften Veränderungen gekommen ist. Selbst wenn krankhafte Befunde bereits vorliegen, können sie gelindert oder sogar vollständig behoben werden. Nehmen Sie an dieser Studie teil. Sie sind herzlich eingeladen. Fragen Sie in Ihrem Fitnessclub!