

## Höher, schneller, weiter



Michael ist erst 36 Jahre und bereits zum Prokuristen befördert worden. Sein Studium hat er im Rekordtempo absolviert, danach berufsbegleitend promoviert, eine Abteilungsleitung übernommen und sich rasch in der Hierarchie nach oben gearbeitet. Zu seinen Arbeitszeiten sagt er: „Frage mich lieber wann ich nicht arbeite.“ Michael hat es bald geschafft. In einigen Jahren geht der jetzige Geschäftsführer in Rente und Michael ist als sein Nachfolger angedacht. Mit dann wahrscheinlich erst 40 Jahren wird er einer der jüngsten Geschäftsführer in seiner Branche. Dass er sich in den letzten Monaten immer erschöpfter fühlt und manchmal morgens lieber im Bett liegen bleiben möchte, sieht er als eine „vorübergehende Phase.“ Auch dass er immer nervöser und fahriger wird und alle zwei Minuten sein Handy kontrolliert, nimmt er nicht bewusst wahr. Lediglich, dass er immer häufiger Magenschmerzen bekommt und sein Puls immer öfter grundlos in die Höhe schnellt, kann er sich nicht mehr schönreden.

Katrin ist 40 Jahre und Mutter von zwei Kindern. Außerdem Chefsekretärin in einem großen Unternehmen. Ihr Chef weiß, dass er auf sie zählen kann. Denn Katrin ist Meisterin im Organisieren. So hat sie nicht nur alle Termine für Ihren Chef immer perfekt im Griff, sie versteht es auch ihren eigenen Alltag so zu managen. Morgens die Kleine erst im Kindergarten, dann den Großen in der Schule abgeliefert und ab ins Büro. Auf dem Weg noch schnell einen Kaffee to Go und ein Croissant auf die Hand. Dann Vollgas in der Arbeit und abends ist Katrin für ihren Mann und ihre Kinder da. Katrin hat ihr Leben perfekt im Griff. Ihre Freundinnen beneiden sie um ihr Organisationstalent und dafür, dass Katrin nichts dem Zufall überlässt. Im letzten Elternabend ist Katrin allerdings mehrmals angesprochen worden, ob alles in Ordnung mit ihr sei. Sie sehe irgendwie müde aus. Katrin selbst fällt das gar nicht so auf. Abends nimmt sie jetzt häufiger Schlaftabletten um runterzukommen und tagsüber nimmt sie etwas ein, wenn sie sich erschöpft fühlt. Inzwischen beinahe täglich.

Wer in einem ICE mit 220 Stundenkilometern fährt, hat nicht das Gefühl, übermäßig schnell zu fahren. Wer in seinem Sportwagen mit 200 Sachen auf der Autobahn unterwegs ist, ärgert sich eher über die „Schleicher“ als sich seines eigenen Tempos bewusst zu sein. Unser Gehirn gewöhnt sich an das hohe Tempo. Dies gilt auch für unsere Lebensgeschwindigkeit. Wer immer Vollgas fährt, ist sich seines Rasens irgendwann nicht mehr bewusst. Allenfalls fällt ihm irgendwann der körperliche und geistige Verschleiß auf – oft jedoch erst, wenn er schon auf dem Abstellgleis eines Burn-out-Syndroms gelandet ist.

Viele Menschen programmieren sich selbst auf immer schneller, immer höher, immer weiter. Nach dem Motto: „Der zweite ist bereits der erste Verlierer“ wird um die die besten Plätze im Leben gekämpft. Wer macht am schnellsten Karriere, wer verdient am meisten, wer hat die besten Geschichten zu erzählen, die aufregendsten Abenteuer erlebt, die meisten Likes auf Facebook und so weiter.

Wer sich erst an dieses Hochgeschwindigkeitstempo gewöhnt hat, dem fällt es schwer es wieder los zu lassen. Selbst dann, wenn sich bereits physische und psychische Warnsignale einstellen, gehen die meisten noch nicht vom Gas. Doch auch der beste Sportwagen geht irgendwann kaputt, wenn er immer nur hoctourig gefahren wird. Und der Mensch ist nicht dafür geschaffen, immerzu auf dem höchsten Stresslevel zu arbeiten. Doch was genau passiert mit uns, wenn wir unter Stress stehen?

Evolutionär bedingt ist unser Gehirn so geschaffen, dass wir auf jegliche Gefahren umgehend reagieren können. Unser Angstgefühl wurzelt daher außerhalb unseres Bewusstseins, tief unten in unserem Gehirn vergraben. Die Region die hierfür zuständig ist, nennt sich die Amygdala. Sie reagiert sofort auf Gefahr, ohne den Umweg über das Bewusstsein. Was auch sehr sinnvoll ist. Hätten unsere Vorfahren beispielsweise beim Anblick einer Schlange erst das Bewusstsein eingeschaltet, würde der Vorgang ungefähr so ablaufen:

„Huch was haben wir denn da. Grau und von länglicher Gestalt. Könnte eine Schlange sein. Ob sie giftig ist? Vielleicht sollte ich doch besser die Flucht ergreifen. Oder?“

Dank dessen, dass Gefahrensignale jedoch ohne Umwege direkt in die Amygdala gehen, sieht die Reaktion eher so aus: „Schnelle Bewegung im Gebüsch. Nicht gut. Weg hier!“

Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol lassen uns alle Körperreserven mobilisieren, die für die Bewältigung einer Ausnahmesituation zur Verfügung stehen und fahren dafür andere Körperprozesse wie das Immunsystem, Muskelaufbau oder Sexualität herunter. Wird nun die Gefahrensituation erfolgreich bewältigt, reguliert sich das System wieder und es kommt zu einem Zustand von Entspannung. Dieser wechselnde Ablauf zwischen Spannung und Entspannung hält uns gesund und leistungsstark.

Doch in unserer heutigen Zeit sind wir keinen Gefahren dieser Art mehr ausgesetzt. Lebensbedrohliche Situationen sind extrem selten. Stattdessen befinden wir uns in unserem Alltag unter einem Dauerstress, wenn auch in abgeschwächter Form. Ständige Erreichbarkeit, Informationsüberflutung und extrem viele Verpflichtungen verleiten uns dazu, unseren „Lebens-Tacho“ ständig auf Hochgeschwindigkeit zu halten.

Doch je mehr wir leisten, desto mehr wird von der Umwelt von uns erwartet. Und genau hier liegt auch oft der Ursprung des Leistungsdrucks unter den wir uns selbst setzten. Wer viel leistet, der bekommt zunächst dafür Anerkennung und Wertschätzung. Zwei Dinge, die uns allen sehr wichtig sind. Doch mit der Zeit tritt der Gewöhnungseffekt auch bei unserer Umwelt ein. Es wird zur Selbstverständlichkeit, dass man all das schafft. Will man jetzt Anerkennung erreichen, muss man noch mehr dafür tun. Bis zum nächsten Gewöhnungseffekt. Wo diese Spirale endet zeigen uns die immer häufiger auftretenden Burn-Outs und andere Krankheiten wie dauerhafte Kopfschmerzen, Reizmagen usw.

Ein guter Anfang um aus dieser Spirale zu entkommen ist der Blick auf den eigenen „Lebens-Tacho“. Stimmt das Tempo noch überein mit dem eigenen Wohlfühl-Tempo? Kommen Herz und Seele mit? Wann war der Tacho das letzte Mal auf Hochgeschwindigkeit und wann auf ruhigem Dahin-Cruisen?

Es öfter mal ruhig angehen lassen. Den eigenen Motor auch mal abkühlen und seine persönliche Strategie zwischen Be- und Entschleunigung finden.



### **Ein paar hilfreiche Tipps für den Alltag findest du hier:**

Welche Geschwindigkeit hat dein Leben? Stimmt das Tempo noch für dich? Wenn du das Gefühl hast, es wird zu schnell und zu anstrengend, dann findest du hier hilfreiche Tipps um einen guten Gang runter zu schalten.

#### **Stelle dir zunächst folgende Fragen:**

„Wenn du wirklich ein Auto wärst, als welche Automarke würdest du dich sehen?“

„Wie hoch ist deine persönliche Höchstgeschwindigkeit?“

„Angenommen du bist nun mit dieser Höchstgeschwindigkeit unterwegs. Was siehst du noch? Was nimmst du noch wahr?“

„Was passiert mit einem Auto, dass pausenlos in dieser Geschwindigkeit unterwegs ist?“

Solltest du bemerken, dass dir die Geschwindigkeit auf Dauer zu hoch ist, dann prüfe wann du das letzte Mal das Tempo gedrosselt hast. Vielleicht im letzten Urlaub? Wie ging es dir da? Beantworte dazu folgende Fragen:

„Was war damals die geringste Geschwindigkeit?“

„Aus welchen Gründen, hast du abgebremst?“

„Wie ist es dir gelungen, zu entschleunigen?“

„Wie hat sich das langsamere Tempo auf dein Wohlfühlen für Geist und Körper ausgewirkt?“

„Was passiert mit einem Auto, dass nicht nur Vollgas, sondern auch mal langsam fährt?“

**Und hier noch ein paar Tipps, zu wirkungsvollen Entschleunigen:**

**Durch körperliche Bewegung werden Gedanken entschleunigt.**

Hierfür kann man schon kleine Gelegenheiten im Alltag nutzen. Treppe statt Aufzug. Kurze Strecken zu Fuß anstatt mit dem Auto. Eine Bus- oder U-Bahn-Station früher aussteigen und den Rest laufen.

**Innere Sicherheit entschleunigt.**

Nimm dir nur so viel vor, wie du auch sicher schaffen kannst. Wer Termine realistisch setzt, Puffer einbaut und sich auch von anderen Unterstützung holt, schafft genauso viel und bleibt dabei entspannt.

**Beschleunigung wird durch Entschleunigung erst möglich.**

Plane deine täglichen Auszeiten und halte diese ein. Warte damit nicht bis zum nächsten Urlaub, sondern gönne dir täglich deine Zeit für dich. Eine halbe Stunde ist hier schon besser als gar nichts.

*Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.*

*Mahatma Gandhi*

Als Quelle für diesen Artikel diente mir eine Abhandlung von Martin Wehre aus der Zeitschrift TrainingAktuell.

Autorin des Artikels: Tanja Lachmayr