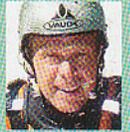


DES PADDLERS PSYCHE

WIE AUS ANGST
MUT WIRD

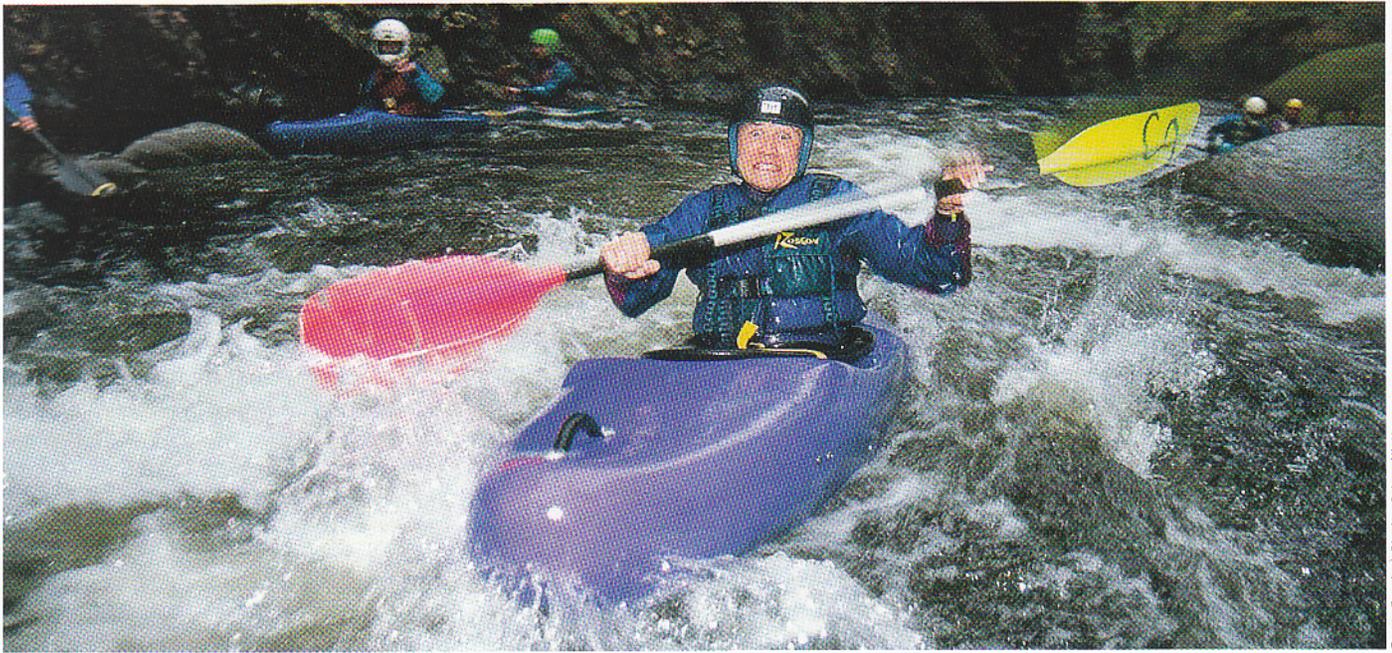
Spätestens, wenn am Bach das Flattern der Nerven das rauschende Wasser übertönt, ist klar: Jetzt kann es wirklich gefährlich werden. Und da es beim Paddeln meist keine Hintertür für den leisen Rückzug gibt, gilt es sich und seine Psyche in den Griff zu bekommen. In diesem Workshop erklärt Peter Tümmers die Phasen des persönlichen Stresslevels und verrät mentale Schleichwege zum Umschiffen brenzlicher Situationen.



Von Peter Tümmers

TEIL 2

Adrenalin marsch!



Fotos: Stephan Glöcker & Jens Klatt

VDKS-Prüfungsfahrt zum Kajalehrer in den 90er Jahren, obere Breitach, Allgäu: Unser Prüfling hat kein Glück gehabt, er ist der Letzte an einem langen, anstrengenden Tag. Der Abend dämmt, das Ufer ist eingesäumt von Frühjahrsschnee. Schon nach wenigen Metern verliert der Prüfling die Kontrolle über die Gruppe – die Leute schwimmen reihenweise. Jedes Mal ein großer Zeitverlust, die Stimmung ist am Boden. So kommen wir nie im Hellen hier raus. Gerade wollen wir die Prüfung abbrechen, da macht der Kerl einen bizarren Vorschlag: Er will ein Feuer machen. Bei allem Zeitstress: So was Verrücktes wollen wir Prüfer uns nicht entgehen lassen. Die Teilnehmer beginnen also Holz zu sammeln und mit ihren Messern Holzspießel zu schneiden. Nur wenig später stehen sie ums knisternde Feuer und wärmen die Hände. Nach einer Viertelstunde sitzen alle wieder in den Booten. Obwohl die Schwierigkeiten nicht abnehmen und man den Fluss mittlerweile nur noch hört, aber kaum mehr sieht, gibt es keine einzige Kenterung mehr. Der Prüfling bekommt die Bestnote, die Teilnehmer werden noch Jahre später begeistert von der Fahrt berichten.

Das Verblüffende: Obwohl die Situation objektiv noch schwieriger wurde, fühlten sich die Teilnehmer nach der Pause souveräner als vorher.

Und das so eindrücklich, dass sie sich diesen Moment der Souveränität jahrelang merken. Welchen unsichtbaren Hebel hatte unser Proband in Bewegung gesetzt – bewusst oder intuitiv? Die Antwort ist einfach: Er hat die inneren Bilder beeinflusst und im Kopfkino der Teilnehmer einen neuen Film eingelegt.

Vier Weisheiten über Stress

Dies führt uns zu ein paar wesentlichen Weisheiten über Stress:

1) Stress ist nur Fantasie, nicht Realität. Klingt erst mal gut. Das Schlechte daran ist: Diese Fantasien fühlen sich so real an, dass sie uns wirklich Angst einjagen können. Wir fürchten also ein inneres Bild, das uns das Gehirn in bedrohlichen Situationen als Warnung vorspielt. Ignorieren wir diesen Hinweis, wirft uns unsere Schaltzentrale dieses Bild gern noch ein bisschen größer auf den inneren Bildschirm. So lange, bis wir entnervt am Ufer hocken und uns vor lauter Angst nicht mehr aufs Wasser trauen.

2) Stress ist nicht positiv oder negativ, sondern nur ein erhöhter Aktivierungsgrad. Das ist vom

Körpersystem grundlegend gut gemeint und erst mal als neutral zu werten.

3) Das Hirn kann immer nur ein inneres Bild gleichzeitig sehen. Deshalb hat diese Fantasie – im Guten wie im Schlechten – so viel Kraft über uns. Gleichzeitig gibt uns das aber auch die Chance, die Regie im Kopfkino zu übernehmen.

4) Innere Bilder sind immer mit Körperreaktionen gekoppelt. Meist nach folgendem Muster: Bei besorgniserregenden Bildern wird Adrenalin ausgeschüttet. Der Puls beschleunigt sich, im Magen wird's flau und das Denken fällt schwer. Das Blut fließt jetzt nicht in den Kopf – was oft

Stresskompetenz bedeutet, die Signale des Körpers lesen zu können und in Drucksituationen mentale Stärke zu beweisen.

hilfreicher wäre – sondern in die Extremitäten, die durch den steigenden Muskeltonus auch noch zu zittern beginnen. Das ist das evolutionsbedingte Erbe unserer Vorfahren. Klar, die mussten entweder kämpfen oder flüchten, wenn's brenzlich wurde. In der Aktion wird der Stress wieder abgebaut. Danach belohnt uns der Körper mit der Ausschüttung von Endorphin, einem körpereigenen Opiat. Ganz nach dem

Motto: Gib dem Affen Zucker. Dies wiederum regt die Testosteronproduktion an, was seinerseits die Adrenalinspeicher füllt – der Kreislauf schließt sich. Da Testosteron eher ein männliches Hormon ist, sind gerade junge Männer nach einer gelungenen Wildwasserfahrt oft stundenlang nicht ansprechbar. Frauen dagegen haben weniger Testosteron im Blut. Mit einer Ausnahme: In der Verliebtheitsphase gleichen sich die Hormonpegel von Mann und Frau nachweisbar an. Das führt dazu, dass Frauen Fußball gucken und Männer zuhören. Wie wir alle wissen, renkt sich das nach einiger Zeit wieder ein. Im Laufe unseres Lebens werden aber auch wir Männer ruhiger und besonnener: Ab 30 stagniert der Testosteronpegel, ab 40 geht's bergab. Die Lust, Leib und Leben zu riskieren, sinkt, weil die körpereigenen Opiate nicht mehr so üppig fließen, dafür setzt das Denken ein. Zurück zu unserer Prüfungsfahrt: Innere Angstfilme und Körperreaktionen hatten sich bei den Teilnehmern gegenseitig hochgeschaukelt. Das hat unser Prüfling durch einen sogenannten »Separator-Impuls« gestoppt. Konkret hat er die Schreckensbilder unterbrochen und durch ein positives Bild ersetzt: Feuer machen.

Die Stressphasen

Je mehr wir unter Druck geraten, desto mehr verlieren wir an Souveränität. Das muss jedoch nicht unbedingt schlecht sein. Denn bis zu einem bestimmten Grad wirkt sich der Stress leistungsfördernd aus: Das Gehirn stellt dem Körper alle Ressourcen zur Verfügung, um eine bedrohliche Situation zu bestehen. Aber egal ob erstes Date, Uni-Prüfung oder Fünfer im Wildwasser – wird die Aufregung zu groß, geht auf einmal gar nichts mehr.

Doch was muss passieren, damit es so weit kommt? Und viel wichtiger: was kann ich dagegen unternehmen ...

PHASE 1: RESSOURCE

Seit Teil 1 dieses Workshops ist klar: Sicherheit entsteht aus Selbstwert und Bindung. Hundertprozentig wohl in unserer Haut fühlen wir uns, wenn wir satt sind, trocken, warm und ausgeruht. Die Reize, die auf uns einströmen, können wir mit unserer Wahrnehmungskapazität locker verarbeiten. Keine Frau, die uns nervös macht, kein Prof, der uns beim Spicken erwischen will, kein Wasserfall, der unsere Knie zittern lässt.

PHASE 2: KONZENTRATION

Außenreize übersteigen unsere Verarbeitungskapazität: Wir reagieren mit einem »Tunnelblick«. Alle als unwichtig eingestufted Ein-drücke werden ausgeblendet. Die Schönheit der Schlucht? Egal, es zählt allein die Stromschnelle vor uns. In dieser Phase wirkt der Stress, dem wir ausgesetzt sind, aktivierend – er sorgt dafür, dass wir leistungsfähig sind. Aber Vorsicht: Schon hier vertrauen wir nur noch auf völlig automatisierte Bewegungsmuster – sitzen diese nicht, wird's kritisch.



Stressmodell nach J. Exner & P. Tümmers



Der Testosteronspiegel lässt grüßen.

PHASE 3: HALBAUTOMATIK

Bedrohliche Reize übersteigen nun deutlich unsere Kapazitäten und wir schalten zeitweilig auf »Autopilot«. Wir handeln zunehmend irrational. Der grobe Ausraster nach einem Foul beim Fußball ist ein klassisches Beispiel für eine Handlung im Autopiloten-Modus. Weil wir aber nicht immer jemanden umgrütschen können, haben wir Stress-Muster entwickelt, um Dampf abzulassen. Diese lösen zwar nicht das Problem, kühlen uns aber runter. Defensive Typen neigen wahlweise zum Beschwichtigen (»ist doch halb so schlimm«) oder Ablenken (»ist das ein schönes Wetter heute«). Offensive Charaktere pendeln zwischen Rationalisieren (die Sache schönreden) und Angreifen.

PHASE 4: VOLLAUTOMATIK

Fight or Flight. Hier beginnt das digitale Handeln: Alles oder nichts, Apathie oder Hyperaktivierung. Die Instrumente stehen endgültig auf »Autopilot«. Die betroffene Person ist nur noch Beifahrer ihrer eigenen Handlung und hat völlig die Kontrolle verloren. Kennzeichen dieser Phase sind entweder maßlose Attacke (Fight) oder Schockstarre (Flight). Ein klassisches Beispiel hierfür ist der Paddler, der mitten in der Schlucht auf einem Stein sitzt und nicht mehr vor noch zurück will. Sein Gehirn ist mit den mentalen Anforderungen so sehr überfordert, dass es als Schutzmaßnahme jeglichen Dienst verweigert. Menschen in diesem Zustand müssen dringend aus der mentalen Belastung heraus. Hier helfen weder Selbstwert- noch Bindungsbotschaften. Ein massiver Separator-Impuls muss her. ◀

PETER TÜMMERS (45) paddelt seit dem fünften Lebensjahr und ist seit 2008 Co-Trainer der Nationalmannschaft Kanu-Wildwasser. Hauptberuflich führt er ein Unternehmen mit den Schwerpunkten Leadership, Coaching und Teamoptimierung (www.impulsecompany.de).

INFO PETERS PROFI-TIPPS

Analysekompetenz: Lerne, spezifische Kennzeichen zu lesen. In der Konzentrationsphase sind bei einsetzendem Tunnelblick Sprache und Bewegungen noch rund, der Gestresste wirkt aber bereits leicht abwesend. In der Halbautomatik werden Bewegungen eckig oder fahrig. Die Schutzreaktionen in Form von Angreifen oder Rationalisieren bzw. Beschwichtigen oder Ablenken sind deutliche Zeichen dafür, dass der Gestresste um Kontrolle ringt. Wer weiß, welcher Stresstyp er ist, und wie er die Reaktionen anderer deuten kann, ist in der Lage, wie folgt Einfluss zu nehmen.

Selbstregulierung der Atmung: Eine flache Brustatmung und bewusstes Hyperventilieren setzen Adrenalin frei und sorgen so für eine Energieaktivierung. Tiefes Atmen in den Bauch hin-

ein – beim Einatmen Bauch vor! – hingegen wirkt beruhigend.

Selbstregulierung des Tonus: Mit dem Adrenalinausstoß geht auch immer ein gesteigerter Muskeltonus einher. Bei der progressiven Muskelrelaxation konzentriert man sich auf diese Spannung und löst sie durch bewusstes Entspannen der betroffenen Muskulatur. Wärme von außen unterstützt die Tonussenkung zusätzlich.

Separator-Technik: In Phasen der Halb- und Vollautomatik gilt es, durch starke Sinnesreize den Angstfilm zu stoppen und die betroffene Person zurück in die Realität zu holen.

Manchmal reicht schon ein fester Griff an den Arm oder lautes Ansprechen – bei Schockstarre oder Hysterie bedarf es allerdings drastischerer Reize, um den Betroffenen wieder aufnah-

mefähig zu machen. Hier hilft manchmal nur noch die Ohrfeige.

SSB-Botschaften: Um nach dem Stoppen der Situation den Stress aktiv auf ein niedrigeres Level zu bringen, sind Botschaften, die Sicherheit, Selbstwert und Bindung transportieren, ein wichtiger Schlüssel. Das Feuermachen während der VDKS-Prüfung hat den Kursteilnehmern eben diese Botschaften übermittelt und damit den sicheren Abschluss der Tour gewährleistet. Innere positive Bilder – Visualisierungen – bewirken dasselbe. Rituale wie die kurze Snackpause vor schweren Katarakten im Wildwasser, sich abklatzen oder Ähnliches können ganz bewusst eingesetzt werden, um SSB-Botschaften zu senden und die mentale Leistungsfähigkeit aktiv zu optimieren.