

# Mehr als Musik

Regeneration wird im Profi-Sport sehr ernst genommen. Zum Beispiel mithilfe elektronisch veränderter Musik. Die Bedeutung von Entspannung für jeden Menschen wird im Allgemeinen aber unterschätzt – bisweilen ist sie sogar verpönt. Von Marc Stevermür

**Wir schreiben das Jahr 2005: Henning Fritz weiß nicht, was mit ihm los ist. Er spürt nur, dass etwas nicht stimmt. Der Weltklasse-Torwart befindet sich in einem Leistungstief – und sein Ziel, die Heim-WM 2007, ist in diesem Augenblick weit weg. Doch dann stößt er auf eine Musiktherapie, die ihm aus seiner Formkrise hilft. Der heute 42-Jährige erinnert sich.**

*Herr Fritz, was war 2005 los?*  
**Henning Fritz:** Meine Konzentrationsfähigkeit hatte nachgelassen, die Motivation fehlte.

*Wie genau äußerte sich das?*  
**Fritz:** Ich habe mir vor jedem Training Gedanken gemacht und mir gesagt: sei positiv, gib alles. Das waren Dinge, die ich eigentlich 15, 16 oder 17 Jahre immer vorausgesetzt hatte, doch diese Selbstverständlichkeit war plötzlich nicht mehr da.

*Wozu hat das geführt?*  
**Fritz:** Ich habe zu viel darüber nachgedacht, das Beste rausholen zu wollen. Die Fähigkeit, intuitiv zu handeln, was für einen Torwart sehr wichtig ist, war nicht mehr möglich.

*Sie sind auf eine Methode gestoßen, bei der Musik mit Frequenzen elektronisch verändert wurde. Wie hat Ihnen das geholfen?*

**Fritz:** Als ich in diesem Leistungsloch steckte, habe ich zehn bis zwölf Stunden nachts geschlafen, mich mittags noch einmal hingelegt und mich trotzdem müde gefühlt. Mit Beginn der Therapie änderte sich das. Ich habe besser geschlafen. Und dadurch kamen plötzlich auch wieder die Dinge, die ich zuvor intuitiv gelöst habe, zurück. Ich wurde wieder leistungsfähiger, weil ich besser regeneriert habe. Und ich dachte mir damals: Das muss eigentlich jeder machen: Kinder, Erwachsene, Berufstätige, Spitzensportler.

**Fritz bringt seine Erfahrungen beim Nationalteam ein, viele Kollegen nutzen diese Therapie während der WM 2007: Am Ende wird Deutschland Weltmeister. Gibt es da einen Zusammenhang? Wissenschaftlich belegen lässt sich das nicht. Dennoch ist es Fritz eine Herzensangelegenheit, vielen Menschen diese Form von Regeneration nahe zu bringen. Zusammen mit Jürgen Boss, dem Dossenheimer Geschäftsführer der projekt-dialog GmbH, entstand die Idee zu dem Projekt Schallpause. Konkret geht es dabei um ein System mit Abspiegelgerät, Kopfhörer und modulierten Musikprogrammen. Boss brachte neben Fritz alle Kompetenzen an einen Tisch: den Mediziner Gunter Frank und den Musikproduzenten Stefan Eichinger. Mithilfe von elektronisch veränderter Musik wollen sie Menschen helfen, sich vom Stress zu befreien.**

*Herr Frank, warum ist Regeneration so wichtig?*

**Gunter Frank:** Sie ist die Kernkompetenz, um lange Leistung zu bringen. Durch dauerhaften Stress werden physiologische Grundlagen für die Leistungsfähigkeit negiert, man verliert den Kontakt zu seinen intuitiv-emotionalen Erfahrungswerten. Im Fall von Henning Fritz bedeutete das zum Beispiel, dass er keinen Zugriff mehr auf abgespeicherte Bewegungsabläufe von gegnerischen Spielern, von deren Wurfvarianten hatte. Prompt hielt er weniger Bälle, seine Leistung wurde schlechter.

*Erklären Sie bitte einmal den wissenschaftlichen Hintergrund.*  
**Frank:** Dazu muss ich etwas weiter ausholen. Das vegetative Nervensystem steuert alle wichtigen Körperfunktionen. Deshalb wird es auch als Betriebssystem unseres Körpers be-

zeichnet. Es besteht aus zwei Anteilen. Da gibt es den Nervus Sympathikus, der für Kampf und Flucht zuständig ist und der die Systeme hochfährt – zum Beispiel eben im Training. Und dann gibt es seinen Gegenspieler, den Nervus Parasympathikus, der Reflexion und Regeneration steuert und der uns hilft, wieder herunterzukommen.

*Wie sollte das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus aussehen?*

**Frank:** Nach einer Stressphase im Sympathikus-Modus, also zum Beispiel einem intensiven Training eines Sportlers, folgt idealerweise eine Erholungsphase im Parasympathikus-Modus. Ressourcen können nun aufgebaut, Erlerntes verankert und bessere Lösungen für zukünftige Herausforderungen gefunden werden. Langfristige Leistungsverbesserung ist die Folge.

*Was geschieht, wenn man in den Pausen nicht richtig regeneriert?*

**Frank:** Zunächst einmal ist wichtig festzuhalten, dass das jeden treffen kann – nicht nur Sportler: Das Wegfallen von Parasympathikus-Phasen wie beispielsweise eine geregelte Mittagspause, arbeitsfreie Sonntage oder Nichterreichbarkeit im Urlaub trägt zur Daueraktivierung des Sympathikus bei. Wird der Parasympathikus aber nicht mehr aktiviert, sind Ein- und Durchschlafprobleme eine logische Folge. Es folgen Stagnation und Leistungsabbau – im Falle eines Sportlers sogar dann, wenn er optimal trainiert.

*Was passiert im schlimmsten Fall?*

**Frank:** Kommt es zu einer Daueraktivierung des Sympathikus, schaltet der Körper auf eine letzte Verteidigungsstrategie um. Er aktiviert das hintere Parasympathikus-Zentrum und damit den Totstellreflex.

*Was bedeutet das?*

**Frank:** Übertragen ins Tierreich bedeutet dies, dass die Gazelle, die nach langer Flucht den Leoparden nicht abschütteln konnte, sich kurz vor der totalen Erschöpfung auf den Boden legt und tot stellt. Das tut sie in der letzten Hoffnung, der Gefahr zu entkommen. Dieser Totstellreflex, das Einstellen der Funktionsfähigkeit des Körpers, entspricht dem heutigen Verständnis eines Burn-out-Syndroms.

*Was hilft, um vernünftig regenerieren zu können?*

**Frank:** Die Schallpause, also frequenzmodulierte Musik, ist ein idealer Einstieg, weil man sich zu nichts aufzwingen muss, sondern nur einen Kopfhörer aufsetzen muss.

*Was genau passiert mit dem Körper, wenn man diese Musik hört?*

**Frank:** Akustische Signale spielen bei der Aktivierung des Parasympathikus-Zentrums eine wichtige Rolle. Vereinfacht ausgedrückt: Der Parasympathikus wird durch diese Musik angeschaltet. Der Hirnforscher Stephen Porges hat festgestellt, dass bestimmte Frequenzen auf sehr viele Menschen beruhigend wirken. Im Ohr ist ein spezieller Muskel dafür zuständig, der das Trommelfell in spezieller Weise spannt, um diese Frequenzen wahrzunehmen. Frequenzen, die bei der Schallpause erzeugt werden, trainieren diesen

## Henning Fritz

■ Henning Fritz wurde am **21. September 1974** in Magdeburg geboren. Er lebt mit seiner Frau Babett und den zwei gemeinsamen Töchtern in Östringen.

■ Von **2007 bis 2012** spielte er bei den Rhein-Neckar Löwen.

■ **Erfolge mit Handball-Nationalteam:** Olympia-Silber und EM-Titel 2004, Weltmeister 2007.



BILD: DPA



Frequenzmodulierte Musik kann bei der Regeneration sehr gut helfen.

BILD: ISTOCK, MONTAGE: DOLCH

Muskel und es gelingt leichter, in die Entspannung zu kommen. Genau so, wie es Henning Fritz erlebt hat. Er hat wieder Ruhe und zu sich selbst gefunden und war wieder in der Lage, intuitiv handeln zu können.

*Welchen Stellenwert hat das Thema Regeneration in Deutschland?*

**Frank:** Das ist unterschiedlich. Im Management- oder Businessbereich wird dieses Thema leider unterschätzt und nicht ernst genommen, im Spitzensport hingegen schon. Da gehört die Regeneration zum Trai-

## Jürgen Boss

■ Jürgen Boss wurde am **7. Juni 1967** geboren.

■ Als geschäftsführender Gesellschafter der projekt-dialog gmbh, Ingenieur und **Berufspädagoge** unterstützt er seit 20 Jahren Projektteams oder auch Handball-Schiedsrichter und Profi-Sportler.

■ Dabei setzt der 49-Jährige intensiv auf die **Verbindung aus Sport und Wirtschaft**.



BILD: BOSS

## Gunter Frank

■ Dr. Gunter Frank ist Arzt für **Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren**. Der renommierte Mediziner hat seine Praxis in **Heidelberg**.

■ Seine **Schwerpunktt Themen** lauten **Stress, Ernährung und Gewicht**.

■ Er gilt als einer der **führenden Gesundheitsexperten**, hat sich als Autor und Gast in Talkshows einen Namen gemacht.



BILD: BINDER

*thikus nicht mehr richtig funktioniert?*

**Frank:** Medizinisch gesehen entwickelt man sich nicht weiter. Wenn man keine Pause macht, geht die Leistung nach unten.

*Wird man durch die Schallpause ein besserer Sportler?*

**Frank:** Nein. Ich kann nicht plötzlich schneller laufen, weiter werfen oder mehr Bälle im Tor abwehren, weil ich frequenzmodulierte Musik höre. Aber durch die Schallpause regeneriere ich besser, denn das Nervensystem wird so stimuliert, dass sich Entspannung einstellt und ich deswegen zum Beispiel besser schlafe. Diese Methode gibt mir also die Möglichkeit, wieder an meine Ressourcen zu kommen und mein Potenzial abzurufen. Im Dauerstress ist das nicht möglich.

*Welche Art von Musik wird mit den Frequenzen unterlegt?*

**Frank:** Das ist vollkommen egal. Man kann das sowohl mit klassischer Musik als auch mit Heavy Metal machen. Wichtig sind die Frequenzen. Und wenn man sich dann den Kopfhörer aufsetzt, sollte man dabei mal das Smartphone aus der Hand legen und stattdessen ein Buch lesen, um runterzukommen (lacht).

**Jürgen Boss kann da nur zustimmen. Der Pädagoge ist ein Fachmann in den Gebieten Teamentwicklung, Umgang mit Stress, Verarbeitung von Rückschlägen und Fokussierung auf bestimmte Ziele. In erster Linie ist er bei großen Firmen aktiv, er unterstützt aber auch die Schiedsrichter bei Handball-Europameisterschaften und andere Profisportler. All das hat ihn mit Gunter Frank und Henning Fritz zusammengeführt.**

*Herr Boss, wie steht es um das Thema Regeneration von Führungskräften in Unternehmen?*

**Jürgen Boss:** Es wird nicht ernst genommen. Fast jede Führungskraft hat das Problem, dass sie keine Erholungsphasen mehr hat. Im Urlaub schaltet man sich zu einer Telefonkonferenz dazu, geht am Strand Unterlagen durch oder ruft seine E-Mails ab. Es herrscht purer Aktionismus. Stress und eine hohe Arbeitsbelastung werden oft als Synonym für Engagement und Leistung gesehen. Daher fühlen sich diese Menschen in der Ruhe nicht wohl. Regenerieren ist gegen den Zeitgeist in dieser Branche und wird als Luxus für die karge Freizeit angesehen. Dabei vergessen viele Manager, was Spitzensportler genau wissen: Nur wer intelligent regeneriert, bleibt dauerhaft leistungsfähig und kann Spitzenleistungen erbringen.

*Warum arbeiten Sie mit Henning Fritz zusammen, einem ehemaligen Weltklasse-Torwart?*

**Boss:** Die Erfahrungen, die Henning gemacht hat, gibt es auch in der Wirtschaft. Manager sind in der gleichen Situation wie Profisportler oder Schiedsrichter.

*Erläutern Sie das bitte.*

**Boss:** Sie müssen unter hohem Stress entscheiden, auf den Punkt fit sein. Das Problem: Regeneration ist im Managementbereich eher ver-

## Dominik Klein

■ Dominik Klein wurde am **16. Dezember 1983** in Miltenberg geboren.

■ **Vereine:** Obernburg (2002-2003), Großwallstadt (2003-2005), SG Wallau/Massenheim (2005-2006), THW Kiel (2006-2016), HBC Nantes (seit 2016).

■ Mit Kiel wurde der Handballer sechs Mal Pokalsieger, drei Mal Champions-League-Sieger und **acht Mal Meister**.



BILD: DPA

pönt. Die Jungs arbeiten durch und finden das auch noch toll. Das Wissen aus dem Sport ist dort nicht bekannt. Zwar werden viele Entspannungskurse angeboten, die aber nur dann Wirkung zeigen, wenn Mitarbeiter das Gelernte auch in den Alltag integrieren, was viele Firmenkulturen nicht gerade fördern. Zudem sind Entspannungsverfahren nur ein Teil von Regeneration.

*Was gehört noch dazu?*

**Boss:** Wir haben parallel zur Entwicklung der Schallpause ein Regenerationskonzept für Unternehmen entwickelt, basierend auf den Erkenntnissen des Spitzensportes.

*Hilft die Schallpause nur Spitzenkräften aus Sport und Wirtschaft?*

**Boss:** Nein, sie hilft jedem. Wer ausgeruhter ins Büro kommt, ist leistungsfähiger.

*Und was ist mit dem klassischen Waldlauf nach der Arbeit?*

**Boss:** Eine gute Idee. Aber nur dann, wenn daraus kein Wettkampf gemacht wird. Denn sonst befinden wir uns gleich wieder im Sympathikus-Modus und stressen uns.

**Boss arbeitet schon lange erfolgreich mit Handballer Dominik Klein zusammen. Der Linksaßen spielte viele Jahre beim deutschen Rekordmeister THW Kiel und steht nun in Frankreich bei HBC Nantes unter Vertrag. Klein ist ein großer Fan der Schallpause.**

*Herr Klein, welche Erfahrungen haben Sie mit frequenzmodulierter Musik gemacht?*

**Dominik Klein:** Zum ersten Mal bin ich mit der Methodik bei der WM 2007 in Kontakt gekommen – und war schon damals begeistert, wie viele meiner Teamkollegen auch. Das war fast schon ein gemeinsames Ritual, das mir viel gebracht hat. Jeder Sportler ist nach einem Spiel unglücklich aufgewühlt, der Adrenalinspiegel ist hoch. Die Schallpause hilft mir, schneller runterzufahren.

*Welche Effekte stellen Sie fest?*

**Klein:** Als ich zum ersten Mal den Kopfhörer aufgesetzt habe, war ich schon nach dem ersten Titel fast komplett weggetreten. Ich kann also ziemlich gut einschlafen (lacht).

*Wie oft nutzen Sie die Schallpause?*

**Klein:** Nach jedem Spiel und wenn ich mit meinem Klub auf Reisen bin. Im Bus, im Flugzeug, vor dem Schlafen gehen.

*Warum ist Ihnen das wichtig?*

**Klein:** Regeneration ist auch Training, dessen muss man sich bewusst sein. Und wenn ich dafür nur einen Kopfhörer aufsetzen muss, ist das doch optimal.

*Was machen Sie, während Sie die Musik hören?*

**Klein:** Ganz oft gar nichts. Dann lege ich einfach mal das Smartphone aus der Hand und entspanne. Ich bin dann in meiner ganz eigenen Welt, in der ich übrigens ziemlich gut Französisch lernen kann (lacht).

*Welche Bedeutung hat Regeneration im Profi-Sport?*

**Klein:** Ich glaube, dass dieses Thema immer wichtiger wird. Jeder Sport entwickelt sich weiter, was Tempo, Taktik und Athletik angeht. Da ist die Regeneration vielleicht nur ein kleines Puzzleteil – aber sie kann wichtig, vielleicht sogar entscheidend sein, um Erfolg zu haben.

## MEHR INFORMATIONEN

### Direkter Kontakt

Wer sich für das Projekt Schallpause interessiert, kann sich direkt an die Initiatoren wenden. Telefon: 06221/4306687, E-Mail: info@schallpause.de.