

sportärztezeitung

Sportmedizin für Ärzte, Therapeuten & Trainer 02 | 20



PROPHYLAXE | PRÄVENTION
TRAINING & REGENERATION



**Etablieren von
Verhaltensänderungen**

Markus Bauer,
Privatärztliche Praxis Traunstein

SONDERDRUCK



Etablieren von Verhaltensänderungen

Coaching – Therapie wird erst erfolgreich durch Training

Selbstüberforderung & psychische Regeneration

Markus Bauer,
Privatärztliche Praxis Traunstein

In der täglichen Arbeit mit Leistungsträgern aus Sport und Berufsalltag (auch Ärzten und Therapeuten) fällt auf, dass permanente Ressourcenausbeutung über kurz oder lang zu einem Zusammenbruch der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit führt. Erfahrungen aus der psychosomatischen Praxis zeigen, dass insbesondere diejenigen, die zu Hochleistungen fähig sind, häufig maximalen Leistungsdruck in alle Lebensbereiche hineintragen.

Schließlich klagen sie über vielfältige körperliche und psychische Beschwerden, die Anlass zur Besorgnis geben. Sie erkennen dabei häufig nicht, dass es ihre eigene innere Haltung und die daraus resultierenden Verhaltensweisen sind, die es nahezu unmöglich machen, langfristig Leistungen auf anspruchsvollem Niveau zu erbringen bzw. die bereits erreichten Leistungen oder Erfolge noch zu steigern.

Ein Übermaß an selbsterzeugten Druck auf allen Ebenen führt zu einer permanenten gesundheitsbeeinträchtigenden Selbstüberforderung bei Patienten mit einem starken Leistungswillen. Darauf angesprochen reagieren viele Patienten sehr ähnlich. Alle stimmen zu, dass Hochleistung ohne sinnvolle, geplante und auf die spezifische Situation abgestimmte Regeneration über einen längeren Zeitraum unmöglich ist. Auf einer oberen Verstandesebene zeigen sie also Einsicht und Verständnis. Aber die Situation ist paradox. Hochleister aus dem Management orientieren sich am Leistungssport, wo effiziente Regeneration fester Bestandteil des Trainingsplans ist und dennoch haben Beobachtungen ergeben, dass sie Regeneration nicht wirklich oder nur teilweise in ihr Handeln integrieren (können). Die Notwendigkeit zu einer körperlichen Regeneration wird vielleicht noch akzeptiert und auch eingeplant und umgesetzt. Die Einsicht aber, dass es ebenso einer regelmäßigen psychischen Regeneration bedarf, erfolgt nicht

oder wird verdrängt. Wenn die Topperformer aus dem Management als Patienten in der Praxis vorstellig werden, haben sie oft über Jahre Leistungen erbracht, ohne auf ihre Regeneration zu achten. Über diesen langen Zeitraum geraten sie – zunächst unmerklich – in eine chronische Stresssituation. Dann aber führen Störungen der Homöostase zu einer Dysregulation vieler physischer Prozesse. Die Folge sind erhöhte Infekt- bzw. Verletzungsanfälligkeit, schlechte Heilungstendenzen bei Verletzungen, Schlaf-Erholungsdefizite, Ausfall von reparativen Phasen oder Prozessen etc. und über die Jahre dann spürbare gesundheitliche Symptome. Es kommt zu physischen und mentalen Überlastungssituationen, die häufig mit Medikamenten oder mit Alkohol und zunehmendem Leistungsverlust einhergehen.

Die Frage lautet, wieso verhält sich der Patient trotz richtiger Einsichten so kontraproduktiv und schädigt sich? Es sind spezifische innere Haltungen, die tiefer verankert sind als jede Ein-

sicht. Eine frühe Selbstprogrammierung, die Schonung, Pausen und Selbstwahrnehmung als „nice to have“ abtut, aber auf einer tieferen mentalen Ebene nicht wirklich akzeptiert wird. Hochleistungsorientierte Menschen haben sich im Laufe ihres Lebens innere Haltungen und Einstellungen angeeignet, die sie kurzfristig sehr erfolgreich machen, aber mittel- bis langfristig die eigenen Ressourcen aufzehren. Permanente Leistung auf hohem Niveau dient häufig als eine mentale Existenzberechtigung im Sinne eines: „Nur wenn ich etwas leiste, lebe ich“. Umgekehrt spüren sich diese Leistungsträger häufig nicht, wenn sie sich am Limit ihrer Leistungsfähigkeit verausgaben.

Therapie

Nur ein ganzheitlicher Ansatz kann die innere Haltung der Betroffenen verändern. In einem ersten Schritt geht es darum, im psychothera-



Restart Intensiv-Coaching

Zurück zur früheren
Leistungsfähigkeit –
ein Präventiv-Coaching
für Burnout-Gefährdete

Ein vernetztes interdisziplinäres Vorgehen, die parallele Begleitung durch einen Executive Coach und einen Facharzt für psychosomatische Erkrankungen, mit der Möglichkeit, Verhaltensänderungen direkt zu erproben und umzusetzen, sind die besonderen Vorteile dieses Ansatzes.

apeutischen Gespräch den Stress aus weit zurückliegenden Erlebnissen (Life-Events) oder Überzeugungen und Programmierungen so zu reduzieren, dass bei den Patienten eine tiefgreifende Reflexion einsetzen kann und sie die Freiheit zum Handeln zurückgewinnen. Es geht um eine Benennung und Modifikation der eigenen inneren Grundhaltungen mit gegebenenfalls dem Identifizieren von Schlüsselmomenten bzw. emotionalen Ereignissen, die assoziiert sind mit den Themen Leistung/Regeneration. Ziel ist es, eine innere Erlaubnis- und Erlebniskultur zu etablieren, die wohltuende Pausen, körperliche und mentale Regenerationsmaßnahmen und Schlaf als wichtige Grundvoraussetzung für das Erbringen von Leistung wirklich akzeptiert und begrüßt. Ergänzt und begleitet wird diese psychotherapeutische Intervention durch eine manuelle/osteopathische Therapie zur Unterstützung der Stressdezipierung, zur Downregulation und zur verbesserten Kommunikation der Körper-Geist Einheit.

In einem zweiten Schritt geht es um die Integration der modifizierten inneren Haltung in den Alltag. Hier setzt das neue integrative Konzept auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit einem Coach. Nach der medizinisch-psychologischen Behandlung erhalten die Patienten einen individuell abgestimmten 6-Wochen Plan, der eine genaue Anleitung für Ernährung, Bewegung, Schlaf, unterstützt durch das Therapiemittel frequenzmodulierte Musik (hier Schallpause), Verhalten und integrierte Regeneration sowie moderate submaximale sportliche Betätigung bestehend aus den Modulen Kraft, Stabilität, Ausdauer und Faszientraining (Massage, Selbstmassage mit Schaumrolle bzw. Blackroll) und Anleitungen zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge enthält. Der Coach steht im engen Kontakt mit dem Coachee und koordiniert die verschiedenen Therapiemaßnahmen. Er steht dem Betroffenen zur Reflektion gemachter Erfahrungen zur Seite und trainiert mit ihm gewissermaßen die Umsetzung der neu gewonnenen inneren Haltungen. Neue Verhaltensmuster zu etablieren ist ein herausfordernder Prozess, der Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Geduld fordert. Rückschläge sind nicht selten. Hier ist der Coach der Begleiter des Coachees auf dem Weg zurück in einen gesunden und erfolgreichen Alltag. Im Verlauf eines 6-wöchigen Aufbauprogramms zur Wiedererlangung der Mo-

tivation und Leistungskraft treten Coach und Patient ein- bis dreimal wöchentlich in Kontakt, um die Umsetzung des Therapieplans zu besprechen, eventuelle Rückschläge zu meistern und den Plan entsprechend der einsetzenden Erfolge anzupassen. Nach einer Zwischenuntersuchung folgt eine Integrations- und Leistungsphase zur weiteren Stabilisierung. Jetzt werden die erlernten Veränderungen zur Normalität. Auch hier steht der Coach den Patienten zur Seite, um mögliche Rückfälle in frühere Verhaltensmuster sofort zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Am Ende dieser Phase bestätigt eine Abschlussuntersuchung die gesundheitliche Wirksamkeit der Integration von Regeneration in das Alltagsleben. Wichtig ist, dass alle diese Phase in vivo erfolgen, also im normalen, aber modifizierten (Trainings-) Alltag.

Fazit

Ein integrativer und interdisziplinärer Ansatz therapiert Highperformer, die aufgrund von Selbstüberforderung kurz vor dem Burnout stehen in zwei Schritten. In einer ersten Phase werden körperliche und seelische Blockaden identifiziert und aufgelöst und in einer zweiten Phase werden neue Verhaltensmuster begleitet durch einen Coach gelernt, geübt und schließlich implementiert. Dieser Ansatz trägt der Tatsache Rechnung, dass sich neues Verhalten am besten im dialogischen Prozess mit begleitender Bewusstmachung etablieren lässt. So werden innere Hemmnisse abgebaut, Frustrationen und Rückschläge abgefedert und so lässt sich effektive Regeneration in den Alltag integrieren. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Mediziner und Coach sichert dem Patienten einen begleiteten und reflektierten und deswegen nachhaltigen Gesundungsprozess. Da Regeneration im Sport verinnerlicht sein sollte, dies aber teilweise nur halbherzig oder fehlerhaft befolgt wird, kann es sehr sinnvoll sein, das Tandem aus Mediziner und Coach auch im Hochleistungssport einzusetzen. Denn hier geht es darum, zunächst tief verankerte Blockaden aufzuspüren und aufzulösen und dann eine anhaltende Verhaltensänderung mit Hilfe eines begleitenden Coaches zu trainieren und zu implementieren.



Markus Bauer

ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit Zusatzqualifikationen in Osteopathischer Medizin, Manueller Medizin und Chirotherapie, Akupunktur, Klinischer Hypnose, Traumatherapie, Verhaltenstherapie und Mentaltraining. Er ist betreuender Arzt/Coach/Therapeut von zahlreichen Spitzensportlern und High-Performern in eigener Privatpraxis in Traunstein.