Die Kraft geht schleichend

LEISTUNGSFÄHIGKEIT – Dass manche Menschen belastungsresistenter sind als andere, hat viele Ursachen. Sogar die eigene Kindheit spielt eine Rolle. Allgemeingültig ist: Die Belastbarkeit schwindet niemals plötzlich. Daher gilt es, Selbstkompetenz zu entwickeln und **Warnsignale einer Überbeanspruchung** ernst zu nehmen.

Foto: Shutterstock

Bad Harzburg – Die Dynamik der Wissensentwicklung fordert die fortlaufende Aktualisierung des Know-hows bei gleichzeitiger Aussortierung überholten Wissens. Das ist eine beanspruchende Aufgabe zusätzlich zu der eigentlichen Berufsausübung. Auch sie verbraucht Kräfte. Ob fest angestellt oder selbstständig tätig, dieser Doppelbeanspruchung muss Rechnung getragen werden. Konkret bedeutet das, die Pflege der psychophysischen Fitness gegenüber der Pflege der fachlichen Fitness nicht zu vernachlässigen. Erst die gesamthaft gepflegte Fitness sichert die belastbare berufliche Leistungsfähigkeit ab, gerade auch bei Anforderungsspitzen. Oder – andersherum ausgedrückt – senkt das Risiko, infolge eines wenig pfleglich behandelten und ausgelaugten Körpers in das Burnout abzurutschen.

Die Entkräftung kommt nicht plötzlich, sondern schleichend

Sich dieses Zusammenhangs bewusst zu sein, ist deshalb von Bedeutung, weil die Belastungsfähigkeit nicht urplötzlich einbricht, sondern sich schleichend mehr und mehr reduziert. Das Empfinden, sich „wie aus heiterem Himmel“ plötzlich entkräftet und leistungsschwach oder gar ausgebrannt zu fühlen, markiert nur den Kulminationspunkt eines Kräfteaderlasses, der sich durch anhaltende Vernachlässigung der psychophysischen Fitness zunehmend verstärkt hat. „Der Mensch ist in puncto Belastbarkeit ein erstaunlich elastisches Lebewesen. Hohe Anforderungen verkraftet er durchaus auch über eine längere Zeit, sofern darauf eine Phase der Regeneration folgt“, betont Wirtschaftspsychologe Erich Kirchler, Professor an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien und am IHS-Institut für Höhere Studien. „Sein Bedürfnis nach Erholung zeigt der Körper mit unterschiedlichen Warnsignalen an, die aber meist nicht als solche wahrgenommen und erkannt werden.“

> **Erst die gesamthaft gepflegte Fitness – im Sinne von fachlicher und psychophysischer Fitness – sichert die berufliche Leistungsfähigkeit.**

Über die Zeit hin anhaltende Leistungsfähigkeit lässt sich nur auf der Grundlage von Anspannung und Entspannung, von Beanspruchung und Erholung bewahren. Ohne Anspannung ist Leistungsfähigkeit schlicht nicht möglich, ohne Entspannung wird sie sukzessive unterhöhlt.

Dieses Wissen führt zu der Gretchenfrage: Wann schlägt die befeuernde und beflügelnde Anspannung in die entkräftende und ermattende Selbstüberforderung um? In diesem kritischen Punkt unterscheiden sich Menschen beträchtlich. Und dabei spielt die ererbte Konstitution eine Rolle. Aufgrund derer ertragen die einen Belastungen besser, während sie anderen erheblich mehr und schneller zu schaffen machen. Es gibt belastungsresistentere und weniger resistente Menschen.

Der in der Kindheit anerzogene Plagegeist

So wenig die ererbte Konstitution unterschätzt werden darf, sie darf auch nicht überschätzt werden, denn auch die biografischen Erfahrungen und Prägungen eines Menschen sind für das Erkennen von und den Umgang mit Belastungen außerordentlich bedeutsam. Hat sich bei jemandem im Unterbewusstsein ein innerer Antreiber eingenistet, der permanent suggeriert: „Du musst immer und überall der Beste oder der Erste sein, sonst bist du nichts wert!“, sorgt dieser in der Kindheit anerzogene und etablierte Plagegeist dafür, dass Menschen, die von diesem Dauerstressor malträtiert werden, ganz einfach nicht zur Ruhe und zur Entspannung kommen können. Rumort es in einem Menschen unablässig: „Du musst, Du musst“, nimmt der die Warnsignale zunehmender Selbstüberforderung überhaupt nicht zur Kenntnis.

„Sie werden einfach nicht als solche erkannt, weil die dazu notwendige Selbstkompetenz aufgrund der biografischen Prägung gar nicht ausgebildet wurde beziehungsweise gar nicht ausgebildet werden konnte“, verdeutlicht Kirchler dieses selbstschädigende Geschehen. „Weil der kritische Punkt des Umschlags von der positiven in die negative Anspannung, man könnte auch sagen von dem Eustress in den Disstress, einerseits so individuell ist und sich andererseits so schleichend aufbaut, ist es deshalb für jeden ganz grundsätzlich wichtig, ein Empfinden dafür zu entwickeln, welche körperlichen und psychomentalen, aber auch zwischenmenschlichen Hinweise darauf hindeuten, dass die Anspannung den gesunden Bereich verlässt und sich auf den Kipppunkt zubewegt.“

> **Die Gretchenfrage lautet: Wann schlägt die befeuernde und beflügelnde Anspannung in die entkräftende und ermattende Selbstüberforderung um?**

Sich diese Selbstkompetenz anzueignen, das habe die gleiche Bedeutung für die berufliche Existenzsicherung wie die Sorge um die fachliche Kompetenz, „denn die herausragendste Qualifikation wird wertlos, verhindern Körper und Geist, dass dieses Know-how in praktisch überzeugendes Handeln umgesetzt, also bedarfsgerecht abgerufen und eingesetzt werden kann“, so Kirchler. Je weniger ausgeprägt die Selbstkompetenz sei, desto mangelhafter würde der Abbau der Kräfte durch die regenerierende Erholung der Kräfte kompensiert. Und das wiederum bedeute in der Konsequenz, dass sich alle Anforderungen, ob beruflich oder privat, umso belastender auswirkten.

Welche Fragen an sich selbst zu stellen sind

Der Aufbau von Selbstkompetenz beginnt mit Fragen an sich selbst: Welche inneren Drehbücher steuern eigentlich mein Leben? Wie wirken sich diese Denkmuster auf meine Selbstgespräche und Vorstellungen aus? Setze ich mich mit ihnen zusätzlich unter Druck? Woher kommen die mich ständig beeinträchtigenden Versagensängste?

Selbstkompetenz zu entwickeln und zu festigen, verlangt, den das Denken steuernden Mustern im Kopf auf die Schliche zu kommen. In diesem Weichensteller-Bereich für das persönliche Wohlbefinden und die belastbare Leistungsfähigkeit aufzuräumen, ist in der Regel die Voraussetzung dafür, sensibler für sich selbst zu werden und achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Anzeichen einer aus dem Gleichgewicht geratenen Spannungsbalance im körperlichen Bereich sind beispielsweise muskuläre Verspannungen wie ständige Nacken- und Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Verlust der Libido. Im Gefühlsbereich deuten unter anderem innere Unruhe, emotionale Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Ungeduld und Unbeherrschtheit im Umgang mit anderen und Versagensgefühle auf eine gestörte Balance von Anspannung und Entspannung hin. Mental äußert sich diese Unausgewogenheit unter anderem in der Rumination, dem anhaltenden Grübeln, in Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, dem laufend aufflammenden Gefühl „Auch das noch!“, negativer Bewertung der Arbeit, der Mitmenschen und überhaupt des Lebens, in Nörgeleien und dem Entwerten von allem.

Hartmut Volk

LESETIPPS

Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz
Das Achtsamkeitsbuch – Grundlagen, Übungen, Anwendungen
Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 2019
346 Seiten, 28 Euro
ISBN-13: 978-3608964585

Wilhelm Schmid
Mit sich selbst befreundet sein – Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst
Suhrkamp Verlag, Berlin, suhrkamp taschenbuch 3882, 9. Auflage 2016
466 Seiten, 12,99 Euro
ISBN-13: 978-3518458822

30 Jahre jünger

FORSCHUNG – Hautzellen lassen sich um 30 Jahre verjüngen. Forschende haben ein Verfahren entwickelt.

Foto: Shutterstock

Cambridge – Forscher:innen des Babraham Institute in Cambridge haben ein Verfahren entwickelt, das es menschlichen Hautzellen ermöglicht, einen Zeitsprung von 30 Jahren zu machen. Dabei wird die Uhr des Alterns zurückgedreht, ohne dass dabei die spezialisierten Funktionen der Zellen verloren gehen. Es ist gelungen, die Funktion älterer Zellen teilweise wiederherzustellen und die molekularen Maßstäbe des Alterns zu verjüngen. Zwar befindet sich die Forschung noch in einem frühen Stadium, sie könnte jedoch eines Tages die regenerative Medizin revolutionieren.

Stammzellen gezielt verändern

Wird ein Mensch älter, nimmt die Funktionsfähigkeit der Zellen ab, und das Genom sammelt Spuren des Alterns an. Die regenerative Biologie zielt darauf ab, entweder die Zellen zu reparieren oder Zellen inklusive der alten zu ersetzen. Die Schaffung induzierter Stammzellen gehört zu den wichtigsten Werkzeugen. Bisher ist es jedoch noch nicht gelungen, jene Bedingungen zuverlässig wiederherzustellen, unter denen sich diese Stammzellen zu allen Zelltypen entwickeln können.

Das neue Verfahren basiert auf einer mit dem Nobelpreis ausgezeichneten Technik zur Herstellung von Stammzellen. Das bestehende Problem wird dabei durch die vollständige Löschung der Identität der Zelle gelöst, indem der Teil der Reprogrammierung während des ganzen Vorgangs gestoppt wird. Dadurch konnten die Forscher:innen eine genaue Balance zwischen der Reprogrammierung der Zellen, ihrer biologischen Verjüngung und dem Erhalt ihrer speziellen Funktion erzielen. Details wurden in der Fachzeitschrift eLife veröffentlicht.

Zellen teilweise reprogrammiert

2007 hat Shinya Yamanaka normale Zellen, die über eine spezifische Funktion verfügen, in Stammzellen verwandelt, die zu jedem Zelltyp werden können. Der gesamte Vorgang der Reprogrammierung der Stammzellen dauert rund 50 Tage. Dabei kommen vier Schlüsselmoleküle, die Yamanaka-Faktoren, zum Einsatz. Das neue Verfahren setzt Zellen nur 13 Tage lang den Yamanaka-Faktoren aus. Zu diesem Zeitpunkt sind altersbedingte Veränderungen entfernt, und die Zellen haben vorübergehend ihre Identität verloren.

Den teilweise reprogrammierten Zellen wurde unter normalen Bedingungen Zeit gegeben zu wachsen, um zu beobachten, ob ihre spezifische Funktion als Hautzellen wiederkehrte. Die Genomanalyse hat ergeben, dass das der Fall war. Um nachzuweisen, dass sich die Zellen tatsächlich verjüngt hatten, hat das Team um Diljeet Gill nach Veränderungen bei den Kennzeichen der Alterung gesucht.

Zuerst handelt es sich dabei um die epigenetische Uhr, bei der chemische Markierungen, die im gesamten Genom vorhanden sind, auf das Alter hinweisen. Zweitens geht es um Transkriptome, alle jene Genauslesungen, die von der Zelle produziert werden. Basierend auf diesen beiden Maßstäben entsprachen die reprogrammierten Zellen dem Profil von Zellen, die im Vergleich zu den Referenzdatensätzen 30 Jahre jünger waren. **(pte)**

®© Alle Rechte vorbehalten/Riproduzione riservata