

Thomas Frankenbach



Warum Läufer beharrlich sind  
und  
Surfer das Leben genießen



Thomas Frankenbach

Warum **Läufer**  
**beharrlich** sind  
und **Surfer**  
das Leben **genießen**

Was dein Sport über dich verrät



## Hinweis

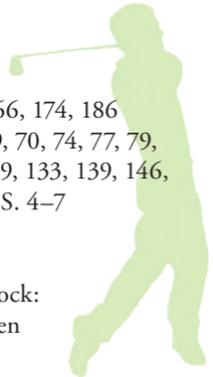
Um den Lesefluss nicht zu erschweren, wurde meist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Nomen und Pronomen (z. B. »Bergsteiger und Bergsteigerinnen«, »der/die Sportler/-in«, »er/sie«) verzichtet. Selbstverständlich soll in diesen Fällen die übliche »männliche« Form auch die betreffenden Sportlerinnen umfassen. Das vorliegende Buch ist im Rahmen eines Promotionsprojektes entstanden.



© KOHA-Verlag GmbH Burgrain  
Alle Rechte vorbehalten  
1. Auflage 2012

### Bildnachweis:

- Fotolia – S. 85, 88, 99, 115, 137, 143, 160, 166, 174, 186
- Shutterstock – S. 2, 13, 33, 49, 52, 55, 65, 66, 69, 70, 74, 77, 79, 80, 91, 95, 98, 101, 103, 105, 107, 108, 116, 128/129, 133, 139, 146, 153, 168, 172, 181, 189, 191; Silhouetten S. 4–7
- Zoonar – S. 25
- Autorenfoto: Swantje Dankert
- Cover, mit Silhouetten von Shutterstock: Sabine Dunst/Guter Punkt, München



Lektorat: Nayoma de Haën  
Redaktion und Layout: Birgit-Inga Weber  
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach  
Druck: Offizin Andersen Nexö Leipzig  
ISBN 978-3-86728-713-5

# Inhaltsverzeichnis



Einleitung	9
<b>⑥ Sport wirkt auf Körper <i>und</i> Seele</b>	<b>12</b>
Sport wirkt auf den Körper	14
Sport wirkt auf die Seele	19
Sport hilft bei Stress	20
Sport baut Stresshormone ab	21
Sport baut Aggressionen ab	24
Sport verbessert die Selbstwahrnehmung	25
Sport stärkt das Selbstvertrauen	26
Sport hebt die Stimmungslage	27
Somatopsychik	29
<b>⑥ Einblicke in das Wechselspiel von Leib und Seele</b>	<b>32</b>
Psychosomatik – Die Seele wirkt auf den Körper	35
Körpersprache – Das Muskelspiel der Seele	39
Sublimierung – Wie ich tun darf, was mich treibt	44
Schattenarbeit – Ich sehe was, was du nicht siehst	45
<b>⑥ Sag mir, wie du Sport treibst ...</b>	<b>48</b>
Was Sportler ausmacht	50
Arbeitsritual oder Funsport?	53



<b>A</b>	<b>Ausdauersport</b>	54
	• Laufen – Jogging, Nordic Walking, Gehen, Wandern	58
	• Radfahren	64
	• Schwimmen	69
<b>B</b>	<b>Bergsteigen und Klettern</b>	77
<b>F</b>	<b>Fitnessstraining und Kraftsport</b>	85
	<b>Funsport</b>	95
	• Skifahren und Snowboarding	98
	• Rodeln	99
	• Skateboarding	100
	• Surfen	102
	• Windsurfen und Segeln	103
	• Skaten – Schlittschuh- und Inlinerfahren	104
	• Paragliding, Drachen- und Segelfliegen	106
	• Fallschirmspringen, Base- und Bungeejumping	108
<b>K</b>	<b>Kampfkunst und Kampfsport</b>	111
<b>M</b>	<b>Mannschaftssport</b>	120
	<b>Meditative Bewegungsformen – Yoga, Qigong &amp; Co.</b>	128
	<b>Motorsport</b>	136
<b>R</b>	<b>Reiten</b>	142
	<b>Ruder- und Paddelsport</b>	152

<b>S</b>	<b>Schießsportarten</b>	156
	• Bogenschießen	159
	• Armbrustschießen	161
	• Moderne Schusswaffen	161
	<b>Sport mit dem Schläger</b>	165
	• Tennis, Badminton, Squash, Tischtennis	167
	• Polo	169
	• Hockey	170
	• Golf	171
	<b>Sprint-, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplinen</b>	176
	• Sprinten	177
	• Springen	177
	• Werfen und Stoßen	178
<b>T</b>	<b>Tanzen</b>	180
	<b>Turnen und Gymnastik</b>	185
	<b>⑥ Ein Ausblick</b>	<b>190</b>
	Ist der Körperkult eine neue Religion?	192
	Die vielleicht schwierigste Übung	199
	<b>Literatur-/Quellenverzeichnis</b>	<b>204</b>
	Der Autor	207





## Einleitung



Treiben Sie gerne Sport? Und wenn ja, welchen? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Ihre Lieblingssportart so manches über Ihre individuellen Stärken, Ihren Charakter und Ihre persönlichen Entwicklungschancen aussagen könnte?

Wenn wir Sport treiben, sind wir uns gewöhnlich zunächst der körperlichen Auswirkungen bewusst. Wir halten uns in Form, wir arbeiten an unserem Leistungsvermögen oder unserer Belastbarkeit. Die seelischen Aspekte haben wir seltener im Blick. Und nur wenige betreiben bewusst Sport zur Charakterbildung.

Die Art, wie wir Sport treiben, kann uns weitreichende Hinweise auf unsere Persönlichkeit geben: Unsere sportlichen Vorlieben und Neigungen sind ein Ausdruck unserer individuellen Eigenarten, unserer Stärken und Schwächen, manchmal auch unserer Sehnsüchte – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Auseinandersetzung mit unserem Sportverhalten kann daher ein lohnender Weg der Selbsterkenntnis sein.

Bekanntlich sagt unsere Körpersprache, das Bewegungsspiel unserer Muskeln in Mimik, Gestik und Haltung, etwas darüber aus, wie wir fühlen und denken. Ähnliches gilt für die Art, wie wir unserem Bewegungsdrang in sportlicher Hinsicht nachgeben: Ob Sie lieber joggen, surfen oder einen Teamsport treiben, hat seinen Hintergrund nicht zuletzt in Ihrer Persönlichkeit.

Die Sportart, für die wir uns begeistern – sei es als Ausübende oder als Zuschauer –, kann uns einiges darüber verraten, wonach wir im Leben suchen. Ob wir diese Qualitäten auch anderweitig in unserem Leben ausleben oder ob uns der Sport als ein Ventil für etwas dient, für das wir in unserem Alltagsleben keinen Platz haben, kann dann eine interessante Perspektive auf unsere Lebenssituation und unsere Entwicklungsmöglichkeiten bieten.

Mit dieser Sichtweise wird aus unserem Sport schnell und nachhaltig mehr als ein Schlüssel zu körperlicher Fitness: Er hilft uns, uns selbst zu erkennen, und das ist eine der wichtigsten Grundlagen für Gesundheit und Entwicklung überhaupt.

Die verschiedenen Blickwinkel dieses Buches auf die Sportarten können weder absolut noch vollständig sein. Sie dienen vielmehr als ein Anstoß zu neuen Perspektiven auf uns selbst und die Welt, in der wir leben. An manchen Stellen werden Sie beim Lesen vielleicht denken: »Genau, das ist es. So geht es mir, das war mir nur noch nicht klar.« Möglicherweise fallen Ihnen beim Lesen und Nachsinnen aber noch völlig andere Bedeutungen ein, die für Sie persönlich gültig sind. In beiden Fällen freut mich das, denn mein Ziel ist, Sie mit meinen Worten darin zu unterstützen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dieses Buch will vor allem Ihre Fähigkeit zum einfallsreichen Hinschauen und damit zum kreativen Austausch mit sich selbst und der Welt anregen.

Sport ist ein wesentlicher Teil meines Lebens. Als Sportler, Wissenschaftler, Berater und Trainer begleitet er mich schon seit Jahrzehnten. Durch ihn durfte ich in mir und in der Welt um mich herum immer wieder neue, spannende und aufregende Facetten spüren,

akzeptieren, entwickeln und lieben lernen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie ähnliche Erfahrungen machen und meine Überlegungen und Blickwinkel für sich gewinnbringend weiterverwerten können.

Lassen Sie sich von den Stärken und Aufgaben inspirieren, von denen unser Bewegungsverhalten uns leise, aber deutlich erzählt. Ich wünsche Ihnen dabei viel Spannung, Freude und Wohlergehen.

Herzlichst

Ihr Thomas Frankenbach



Sport wirkt auf  
**Körper** und **Seele**



## Sport wirkt auf den Körper

Ich erinnere mich noch gut an einen Patienten, der vor einigen Jahren wegen deutlichen Übergewichts zu mir kam. Trotz Einnahme von Betablockern machte ihm sein Bluthochdruck zu schaffen, außerdem litt Herr S. unter Depressionen, für die ihm sein Hausarzt Antidepressiva verschrieben hatte. Seit zwei Jahren nahm er überdies wegen eines sogenannten Alterszuckers weitere Medikamente ein. Dabei war er gerade erst fünfzig geworden.

Mir fiel sofort die außergewöhnlich athletische Konstitution des Mannes auf, die sich unter seinen gut dreißig Kilo zusätzlichem Körperfett abzeichnete. Sein Gesicht war massig und doch markant, unter seinem Polohemd waren ausladende Schultern und ein mächtiger Brustkorb erkennbar, und auch die Längenproportionen von Rumpf, Armen und Beinen ließen bei geschultem Blick trotz seines massigen Körpers den Modellathleten in ihm erahnen. In diesem Herrn schlummerten die Gene eines irdischen Herkules, ohne dass er eine Ahnung davon zu haben schien.

In einem eingehenden Gespräch erfuhr ich, dass er seit seiner Jugend keinerlei Sport mehr trieb. Seine Arbeit als Maurer hatte er vor mehr als zehn Jahren zugunsten einer Bürotätigkeit aufgegeben. Viel zu geringe Bewegungsreize für einen Mann seines Naturells.

Als einzige Behandlungsmethode schlug ich ihm vor, ab sofort mehrmals wöchentlich Sport zu treiben. Tags darauf führte ich ihn in die Grundlagen des Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstrainings ein. Anfangs mit Skepsis, doch dann mit wachsender Freude

absolvierte Herr S. nun dreimal wöchentlich seine festen Trainingseinheiten. Vier Monate später setzte er sein Mittel gegen Bluthochdruck ab, wenige Wochen darauf sein Diabetes-Medikament und nach einem weiteren Vierteljahr die Antidepressiva. Wie ihm sein erstaunter Hausarzt bestätigte, waren sämtliche Medikamente überflüssig geworden. Der Gesundheitszustand von Herrn S. und im gleichen Zuge auch sein Körpergewicht hatten sich allein durch gezieltes Bewegungstraining glänzend harmonisiert.

## Fördern durch Belasten

Fragen wir Menschen, warum sie Sport treiben, lautet eine der häufigsten Antworten: »Für die Gesundheit.« Fast immer ist damit die körperliche Gesundheit gemeint. Regelmäßiger, gut dosierter Sport kann unseren Körper in der Tat wesentlich stärken.

Seit der Industrialisierung und erst recht seit dem Wirtschaftswunder haben sowohl das Quantum als auch die Intensität der Bewegung für viele Menschen abgenommen. Fahrzeuge, Informationstechnologie und Maschinen machen heute vieles an Muskelarbeit überflüssig, was wir vor 300 Jahren noch selber hätten leisten müssen.

Doch wer sich nicht fordert, baut ab – körperlich wie mental. Ein gebrochener, in Gips gebetteter Arm beginnt schon nach einigen Tagen, seine materielle Struktur zu verändern. Die Haut wird dünner, der Knochen verliert an Dichte, der Muskel an Masse. Koordination, Dehnbarkeit, Kraft und Ausdauer nehmen ab. Bewegt sich

ein Mensch auf Dauer zu wenig, wirkt sich dies auf den gesamten Organismus aus: Die optimale Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und das Atemvermögen nehmen ab, Muskeln bilden sich zurück, innere Organe verlieren an Effizienz und werden zum Teil schwächer. Die Leistungsfähigkeit sinkt und das Körperfett nimmt mitunter zu.

Fordern wir den Körper durch ein individuell passendes Maß an Bewegung, werden wir auf Dauer seine Leistungsfähigkeit verbessern. Der Mensch wächst am Widerstand. Erfährt der Körper dauerhaft die individuell richtige Belastungsdosis, wird er belastbarer und stabiler und kann sich optimal entwickeln.

Mit dem passenden Trainingsreiz werden manchmal schon sehr schnell positive Effekte spürbar. Wenn die Trainingsbelastungen langsam erhöht werden, beginnt der Organismus »aufzurüsten«: Es kommt zu Veränderungen im Körper, die Leistungsfähigkeit der Muskeln nimmt zu, der Mensch trägt leichter an sich, seine Sauerstoffaufnahme steigt, er hat einen längeren Atem. Die Knochendichte nimmt zu, und zugleich reduziert sich das Risiko einer Fraktur (Bruch). Im Falle von Übergewicht verringert sich oft das Fettgewebe. Die Immunfunktionen verbessern sich, die Leistungsfähigkeit des Herzens steigt und die sonstigen Leistungsreserven sowie das Regenerationsvermögen nehmen zu.



## Myokine – Stoffwechselregulatoren aus dem Muskel

Während wir trainieren, produzieren unsere Muskeln Myokine: hormonähnliche Stoffe, die über die Blutbahn in den gesamten Körper gelangen. Die harmonisierende Wirkung der Myokine auf Organe wie die Bauchspeicheldrüse, das Herz, das Gehirn, die Leber sowie auf Fettgewebe und Blut konnte mittlerweile gut nachgewiesen werden. Myokine haben außerdem entzündungshemmende Eigenschaften. Nicht nur die Muskeln, sondern vermutlich alle Gewebe werden somit von einem gut dosierten Training positiv beeinflusst. Eine Vielzahl von Organen wird durch Myokine zu einer höheren Leistungsfähigkeit angeregt. Regelmäßiger Sport fördert nicht nur die Entwicklung des viel zitierten starken Sportlerherzens, sondern zum Beispiel auch die Entwicklung einer leistungsverbesserten Sportlerleber, -niere oder -schilddrüse.

Manche Forscher halten die Skelettmuskulatur wegen der Myokine, die bei Aktivität in ihr gebildet werden, für das wichtigste stoffwechselregulierende Organ des Menschen.

## Die Wirkung von körperlichem Training auf den menschlichen Organismus

Organsystem oder Körperfunktion	Wird durch Bewegungsmangel eher ...	Wird durch angemessenes Training eher ...
Herzmuskulatur	schwächer	stärker
Skelettmuskulatur	schwächer	stärker
Körperfettgewebe	mehr	weniger
Energieverbrauch	niedriger	höher
Knochendichte	geringer	weniger abgebaut bzw. nimmt zu
Pulsfrequenz in Ruhe	höher	niedriger
Sauerstoffaufnahme	niedriger	höher
Sauerstoffsättigung des Blutes	niedriger	höher
Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Körperorgane	schlechter	besser
Blutfettspiegel	ungünstiger	günstiger
Funktion des Immunsystems	verschlechtert	verbessert
Ermüdbarkeit	höher	niedriger
Erholung	langsamer	schneller
Leistungsreserven	geringer	größer
Körperliche und psychische Belastbarkeit	niedriger	höher
Leistungsabfall im Alter	schneller	langsamer
Stimmungslage	verschlechtert	aufgehellt

## Sport wirkt auf die Seele

Frau N. suchte mich vor einigen Jahren wegen einer Ernährungsfrage auf. Sie war damals Anfang siebzig, von auffällig schlanker Gestalt und machte einen sehr nervösen, angespannten Eindruck, der auch in ihrem Händedruck spürbar wurde: Obwohl es ein warmer Sommertag war, fühlten sich ihre Hände auffällig kühl an, möglicherweise ein Indiz für einen hohen Stresshormonspiegel. Nachdem wir ihr Ernährungsanliegen geklärt hatten, kamen wir auf ihre familiäre Situation zu sprechen: Seit Wochen schon lag sie mit ihrer Tochter in schwerem Streit, und kurz bevor sie zu mir kam, war die Situation mit ihr am Telefon erneut eskaliert. Der Familienstreit belastete Frau N. sehr. Die ständige Anspannung und Aufregung hatten sie auch körperlich zu schwächen begonnen. Ein- und Durchschlafstörungen, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden hatten zu einem deutlichen Leistungsknick geführt. Allzu lang zehrte sie schon von den Reserven ihrer Lebensenergie. Ihre Fähigkeit, sich von Belastungen zu regenerieren, war im Schwinden. Würde die Belastung weiter so hoch bleiben, müsste man mit schwerwiegenderen Problemen rechnen, körperlich und seelisch.

In Absprache mit ihrem Arzt empfahl ich Frau N. ein tägliches Ausdauertraining auf eher niedrigem Intensitätsniveau. Noch am gleichen Abend absolvierte sie gemeinsam mit mir ihr erstes Training, das sie von nun an die nächsten drei Wochen täglich durchführen sollte: 45 Minuten an jedem Abend, anfangs auf sehr niedriger Leistungsstufe, die sie über die folgenden Wochen schrittweise anheben würde.

Vom eintretenden Trainingseffekt waren sowohl meine Klientin als auch ihr Arzt angetan: Es dauerte nur zwei Tage, da hatte Frau N. die meiste Zeit des Tages warme Hände. Nach einer Woche fand sie wieder normal in den Schlaf. Frau N. war sichtlich erleichtert. Der Streit mit ihrer Tochter war zwar nicht beigelegt, aber sie fühlte sich psychisch und körperlich wieder stabiler. Ihr hoher Stresshormonspiegel näherte sich durch das wohldosierte Training dem Normalniveau, ihre Regenerationsfähigkeit verbesserte sich und im selben Zuge ihre mentale Stärke. Fachlich ausgedrückt war sie dabei, ihr Restleistungsvermögen zu steigern. Mit den bestehenden Problemen konnte Frau N. nun umgehen, ohne dass diese sie laufend völlig aus der Bahn zu werfen drohten.

## Sport hilft bei Stress

Nach dem Training fühlen sich die meisten Menschen wohliger und entspannt. Wo vorher nach einem anspruchsvollen Arbeitstag der Schädel brummte, herrscht nach dem Sport oft ein Gefühl der Leichtigkeit und Zufriedenheit.

Einmal traf ich einen Menschen, der seinem Sporttraining gewissermaßen die Funktion einer Reset-Taste zusprach: Sinnbildlich könne er damit das über den Tag in seinem Arbeitsspeicher zusammengekommene Stresspensum neutralisieren. Hat das Training erst einmal begonnen, lässt sich der Ballast des Lebens oft leichter abstreifen. Wir gewinnen Distanz zum Alltag und seinen Beschwerden.

Dass wir uns nach dem Sport in aller Regel so gut fühlen, hängt auch mit Hormonen zusammen. In »anregenden« Situationen – sei es, dass wir uns freuen, dass uns der Ehrgeiz oder die Ungeduld packen oder wir Angst, Unsicherheit oder Bedrängnis verspüren – produziert unser Körper das Hormon Adrenalin sowie ihm ähnliche Stoffe, die sogenannten Katecholamine. Kurzfristig kann dies zu einer höheren Aufmerksamkeit oder Leistungsbereitschaft führen. Überschreitet jedoch über den Tag hinweg die Summe an Adrenalin-Reizen die Obergrenze des Verkräftbaren, haben wir es mit einem überforderten, gestressten Menschen zu tun. Leistungsfähigkeit, Laune und Lebensqualität sinken. Mittel- bis langfristig drohen schwerwiegende Gesundheitsstörungen. Doch es gibt Gegenmittel, zum Beispiel Sport. Vor allem Ausdauersport baut Stresshormone ab.

## Sport baut Stresshormone ab

Vielleicht wissen Sie aus Erfahrung, wie gut es tut, nach einem seelisch belastenden Tag ein paar lockere, flotte Runden im Wald, im Park oder auf dem Laufpfad zu drehen. Sofern Sie sich dabei nicht verausgaben und sich einfach der Monotonie Ihrer Bewegungen hingeben, spüren Sie, wie Ihre Anspannung allmählich nachlässt. Spätestens nach der anschließenden Dusche fühlen Sie sich wohligh entspannt, ruhig und von vielen Sorgen erleichtert. Übermäßige Mengen des Stresshormons Adrenalin sind reduziert worden. Obwohl die Ausschüttung von Adrenalin ins Blut durch die vermehrte Bewegung erhöht wird, wird es – die richtige Bewegungs-