



Die Gezeiten der Gegenwehr

Franz Sedlak

Ein neurologischer Patient, der an einer unheilbaren Krankheit litt, die sich u.a. durch abwechselnde Zustände von normalem Befinden und starkem Krankheitsgefühl auszeichnete, fragte die behandelnde Physiotherapeutin, was er gegen den „autonomen“ Krankheitsprozess tun könne. Die Antwort lautete, dass es hilfreich für die Gesamtverfassung sei, den Körper zu trainieren, denn nicht alle Strukturen seien schon von der Krankheit betroffen. Der Patient warf ein, dass er in den negativen Phasen sich sehr passiv fühle und keinerlei Lust zum Training verspüre. Außerdem habe er öfter den Rat erhalten, diese Stunden zu ertragen, nicht dagegen anzukämpfen. Also, was jetzt?

Die Physiotherapeutin gab ihm folgenden Rat: „Wenn Sie sich schlecht fühlen, dann passen Sie Ihre Aktivitäten diesem Zustand an. Also, keine großen Sprünge! Aber, wenn Sie sich gut fühlen, dann tun Sie etwas darüber hinaus!“

„Mit anderen Worten“, meinte der Patient, „wenn die geistige, körperliche Müdigkeit von körperlichen Vorgängen bestimmt ist, dann nachgeben, den Körper akzeptieren, wenn sie nur eine Trägheit der Motivation ist, dann dagegen ankämpfen und sich überwinden!“

Lässt sich diese Regel auch auf eine allgemeine Lebensführung übertragen? Was ist im Sport, ist hier nicht der „eiserne Wille“ gefragt? Das Nicht-Nachgeben? Aber der Widerspruch ist nur scheinbar: Niemals wird nach einem Unfall gegen die Möglichkeiten des Körpers trainiert, wenn gleich man schon eine Wiederherstellung des vollen Potentials anpeilt. Ebenso wird beim normalen Training eine Veränderung, Verbesserung angestrebt, man versucht, die Grenzen etwas hinauszuschieben, aber nie eine Selbstüberforderung.

Und in der alltäglichen Herausforderung? Hier gilt der Rat ebenso, es ist nur vielleicht etwas schwieriger zu erkennen, welche „Gezeiten“ gerade ihr Recht einfordern. Mit etwas Übung wird man allerdings seinen Körper besser verstehen lernen.