

Zu hohe Belastung oder zu geringe Belastbarkeit?

Herkules ist sicherlich eine Symbolfigur für extreme Belastbarkeit. In der griechischen Mythologie steht er für Kraft, Stärke und Robustheit.



Aber wie sieht es mit uns heute aus bezüglich Belastbarkeit?

Definition:

Unter dem Begriff Belastbarkeit werden in der Psychologie allgemein die physischen als auch psychischen Ressourcen bezeichnet, die eine Person mobilisieren kann um auf objektiv einwirkende Stressoren zu reagieren (Städler, 2003).

In Deutschland gab es noch nie so viele chronische Schmerzpatienten wie heute. In Deutschland gab es zu keiner vorigen Zeit so viele Menschen, die unter Depressionen/Burn Out leiden wie heute.

Die Frage die sich hierbei stellt ist: Sind die Belastungen so extrem gestiegen oder ist die Belastbarkeit von vielen Menschen einfach geringer als bei den Generationen davor??

DIE REIZSTUFEN-REGEL:

Unser Körper und auch teilweise der Geist reagieren auf die Reizstufenregel:

- Unterschwellige Reize = bleiben wirkungslos bzw. machen uns schwächer
- Überschwellige leichte Reize = Erhalten unser Niveau
- Überschwellige starke Reize = führen zu einer Anpassung auf höherem Niveau
- Zu starke Reize = überlasten das System und können den Organismus schädigen



Das diese Reizstufenregel im Muskelaufbautraining bestand hat, ist allg. anerkannt. Wenn wir den Muskel überschwellig belasten, reagiert er, passt sich an, und wird robuster um gegen den nächsten Reiz besser gewappnet zu sein!

Aber wir (Christian und Friedhelm Hill) denken auch im „normalen“ Leben, außerhalb des Sports, kann die Reizstufenregel uns robuster, widerstandsfähiger (durch überschwellige Reize) machen, aber auch schwächer und gebrechlicher (durch unterschwellige, wirkungslose Reize).

Einige (erfundene) Beispiele:

1.) Ein Heranwachsender musste in seiner ganzen Jugend/Kindheit nie zuhause „mit anpacken“. Er bekam über Jahre hinweg in diesem Bereich keine überschwellig Reize. Mit 16 Jahren beginnt die Person eine Ausbildung und ist jeden Tag k. o. und sich unsicher ob er die Ausbildung durchhält. Das Fitnessstudio hat er auch schon aufgeben, da das alles zu viel sei...

Ist seine Belastbarkeit zu gering oder die Belastung zu hoch?

2.) Eine 28-Jährige arbeitete auf einer Bank in Luxemburg und verdiente sehr gutes Geld. Sie musste nie aufs Geld achten und konnte sich einen hohen Lebensstandard leisten. Sie wurde von der luxemburgischen Bank gefeuert und arbeitet seit 3 Monaten in Deutschland bei einer Sparkasse oder Volksbank. Ihr Verdienst ist deutlich kleiner und Sie kann sich nicht mehr jeden Monat neue, teure Schuhe kaufen, sondern nur noch alle 4 Monate. Sie kann nicht mehr 3mal im Jahr in einen schönen Urlaub fahren, sondern nur noch einmal! Sie kommt finanziell nach wie vor klar, ihr Leben hat sich in den wichtigen Sachen (Freunde, Familie, Gesundheit) nicht geändert, kann aber aktuell nicht mehr so in „Saus und Braus“ leben. Das macht sie so fertig, dass sie schwer unglücklich ist bis hin zu Depressionen! Sie kommt damit nicht klar, dass sie jetzt „normal“ verdient!

Ist ihre (geistige, seelische) Belastbarkeit zu gering oder die Belastung zu hoch?

3.) Ein 38-Jähriger Bürohengst, der in seinem Leben nie Sport machte, der ein total untrainiertes Herz-Kreislaufsystem sowie untrainierte Muskeln hat, baut mit seiner Familie aktuell ein Haus und „hilft“ dort mit! Seitdem klagt er über Rückenprobleme und Gelenkschmerzen. Er meint: 8 h Büro und dann noch Bau sei eine zu hohe Belastung!

Ist seine Belastbarkeit zu gering oder die Belastung zu hoch?

Warum gibt es in der heutigen Generation so viele chronische Schmerzpatienten und so viele Menschen mit Depressionen? Hatten es die früheren Generationen wirklich leichter oder waren sie im Schnitt aufgrund von Erziehung, Selbsteinschätzung und Umfeld einfacher belastbarer als die Menschen es heute im Schnitt sind?

Gerade was seelische Aspekte angeht macht die Medienwelt und das Internet, wenn man sich zu stark auf solche Sachen konzentriert, es nicht einfacher! Viele Menschen sind mitunter durch die Sachen, mit dem normalen Leben gar nicht mehr zufrieden – ein klarer Vorteil früherer Generationen!

Und klar, es gibt Schicksalsschläge die (fast) jeden massiv aus der Bahn werfen können!

Dennoch bleibt bei vielen Sachen die Frage:
Sind die Belastungen zu hoch oder ist unsere Belastbarkeit einfach nur zu klein??

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill