

GESUND LEBEN

Laufen ist
Lieblingssportart

Laufen und Walken liegt nicht nur seit der Corona-Krise bei den Deutschen im Trend. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) ist der Laufsport Deutschlands beliebteste Art, sich fit zu halten. Mehr als jeder zweite Deutsche (60 Prozent) schnürt sich demnach gern die Turnschuhe für eine Runde Joggen oder Walken – unabhängig von Alter und Geschlecht. Das unkomplizierte und effiziente Training überzeugte insbesondere auch viele Menschen in der Corona-Krise. An zweiter Stelle der beliebtesten Sportarten steht Rückentraining. Wassersportarten wie Schwimmen, Tauchen oder Rudern folgen auf dem dritten Platz – gelten aber offenbar als attraktiv für Sportsteiger: Von denjenigen, die selten oder nie Sport treiben, würde die Mehrheit (54 Prozent) eine dieser Sportarten am ehesten ausprobieren. Darüber hinaus gibt es noch frauen- und mänderspezifische Vorlieben beim Sport: jede zweite Frau macht gern Gymnastik, Männer dagegen bevorzugen Ballsportarten und Krafttraining. Befragt wurden rund 1000 Erwachsene zwischen 18 und 70 Jahren.

FORSCHER SAGEN

Mit Stupsern kommt
man auf die Sprünge

Weniger naschen, mehr Sport treiben – sich auf die Sprünge zu helfen, kann schwer fallen. Doch es gibt einen Trick, mit dem man sich selbst psychologisch überlisten kann: das sogenannte Self-Nudging. Aus dem Englischen übersetzt, bedeutet das, sich anzustupsen. „Das Wichtigste ist, dass diese Stupser relativ einfach und intuitiv sein und eine klare psychologische Botschaft haben müssen, damit wir sie auch umsetzen können“, sagt Professor Ralph Hertwig vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Er hat zusammen mit dem finnischen Philosophen Samuli Reijula eine Facharbeit zu diesem Thema geschrieben. Eine wichtige Botschaft daraus: Jeder kann seine unmittelbare Umgebung so verändern, dass gewünschte Entscheidungen leichter fallen. Ein Werkzeug sei zum Beispiel, Alltagsigkeiten bewusst in einen bestimmten Deutungszusammenhang zu stellen. Forscher sprechen von Framing. Professor Herwig erklärt das so: „Ich bin kein großer Treppengeher. Aber seit ich das für mich so frame, dass jeder Schritt ein Stück weit meine Lebenserwartung erhöht, hat sich das geändert.“ Eine Treppe sehe er inzwischen als willkommene Gelegenheit und nicht als Last.

GESAGT IST GESAGT



Manche Leute schlafen nur deshalb so gut, weil sie so langweilige Träume haben.

Madame de Staël (1766–1817),
Französische Schriftstellerin

Zurück ins Leben

Katrin Biber hat sich lange grundlos schuldig gefühlt am Tod ihrer ermordeten Schwester. Am Tiefpunkt ihrer Trauer schöpfte sie Kraft aus dem Schreiben und sportlicher Betätigung

Von Gitta Schröder

Ich zeige euch nun eine wichtige Übung aus meinem „SeelenSport“-Programm.“ Katrin Biber lächelt ihren virtuellen Followern zu. Dann legt sich die 34-Jährige auf eine Matte, streckt die Hände gen Himmel, zieht sich wie an einem imaginären Seil in die aufrechte Position, legt die Hände über dem Herzen zusammen und schließt die Augen. „Der „Sextant“, sagt die Trainerin, „stellt die Verbindung zum Verstorbenen dar. Eine Verbindung, die nie verloren geht.“ Auch Bibers Verbundenheit mit ihrer Schwester Larissa blieb nach deren Tod immer bestehen. Sie wurde 2013 ermordet. „Larissas Vermächtnis“ – mit dem autobiografischen Buch hat die Innsbruckerin ihrer jüngeren Schwester ein Andenken gesetzt. Sie beschreibt darin schonungslos



Ich wollte eine Geschichte über Liebe, Trauer und Zuversicht schreiben.

Katrin Biber,
Autorin und Trauerbegleiterin

die zermürbende Zeit, als gefühlt ganz Österreich nach der seinerzeit 21-jährigen Larissa suchte. Deren damaliger Freund gestand schließlich den Mord an ihr. Für Katrin Biber und ihre Familie brach die Welt zusammen. Das Leben davor war wie ausradiert.

Aus Tagebuchnotizen
wurde ein Buch

„Zum Glück hatten wir damals Hilfe vom Kriseninterventionsteam der Polizei, das uns auch die furchtbare Nachricht überbrachte“, erinnert sich Biber. „Und es war gut, dass wir als Familie danach acht Monate lang zum Familientherapeuten gingen, um den Mord an Larissa zu begreifen und darüber zu reden, wie jeder von uns sehr unterschiedlich mit seiner Trauer umging.“

Professionelle Unterstützung unbedingt annehmen – das empfiehlt die 34-jährige Autorin jedem Trauernden in ihrem Buch. Darin schildert sie recht schonungslos und ausführlich, wie die immer wiederkehrenden Wellen der Verzweiflung, der grenzenlosen Überforderung, der zähen Trauer und des trüben Nichts ihr altes, unbeschwertes Leben mit brachialer Wucht fortspülen und ein neues zunächst unmöglich machen.

Die vielen Gesichter der Trauer werden in Katrin Biber's Buch so deutlich, dass auch Angehörige von Trauernden viel über deren Seelenleben erfahren können. Dazu zählen zum Beispiel auch Schuldgefüh-



Katrin Biber (rechts) und ihre Schwester hatten eine enge Bindung. Lange hat es gedauert, bis Katrin wieder Lebensfreude fand.

FOTOS: PRIVAT

le der Hinterbliebenen. Wie im Fall von Katrin Biber, die etliche Einzeltherapiesitzungen damit zubrachte, über ihre Schuldgefühle zu sprechen. Denn Larissa war an jenem besagten Tag zu ihr, der großen Schwester, gefahren, um eine Party zu feiern und um ihr den neuen Freund vorzustellen. Und Katrin Biber hatte sogar noch mitbekommen, wie dieser Typ eifersüchtig und beleidigt abzog und wie ihm ihre kleine Schwester Larissa wenig später folgte. Heute weiß Katrin Biber, dass niemand ahnen konnte, wie diese Eifersuchtstirade enden würde. Und dass sie keinerlei Schuld trift.

Die Erkenntnis reifte auch mithilfe ihres Tagebuchs. Denn in dem Notizbuch hatte Katrin Biber nach

Larissas Verschwinden all ihre Gedanken zu Papier gebracht. Später besprach sie diese mit ihrer Therapeutin. Auf diese Weise bildete das Tagebuch das Grundgerüst für das heute 300 Seiten lange Buch „Larissas Vermächtnis“. „Ich wollte damit eine Geschichte über Liebe, Trauer und Geschrieben schreiben. Und vor allem wollte ich meine lebensbejahende Schwester in den Mittelpunkt stellen – nicht den Täter“, betont die Autorin. Mittlerweile hat sie ihren früheren Traumjob als Mittelalterhistorikerin an den Nagel gehängt, um stattdessen als Trauer-Bloggerin und Seelen-Sport-Trainerin Katy neu durchzustarten.

Etliche Monate nach Larissas Tod, als Katrin am Tiefpunkt ihrer Trauer angelangt war, verlor sie bü-

schelweise Haare, litt unter Neurodermitis und Panikattacken und griff ständig zum Alkohol, um den Schmerz wegzuspülen. Doch schließlich nahm sie sich ein Beispiel an ihrer extrem sportlichen Schwester Larissa. Mit Bewegung, Laufen und Krafttraining kam Katrin Biber langsam wieder auf die Füße. Aus langsamem Gehen wurde langes Laufen, aus gezieltem Krafttraining entsprang die Motivation für Fortbildungen in Pilates, Qi-gong, Yoga, Personal Training und Trauerbegleitung.

Sechseinhalb Jahre nach dem Mord an ihrer Schwester sprudelt Katrin Biber heute nur so vor Ideen, Lebensfreude und Kraft. Ganz im Sinne von Larissa, mit der sie sich noch immer verbunden fühlt.

„Bewegung
stärkt Seele“

Was steckt hinter „SeelenSport“ – Ihrem Programm für Trauernde? Das Hauptprinzip von SeelenSport ist, die Trauer über einen verstorbenen Menschen oder einen anderen Verlust durch die Kraft von Gefühlen und Bewegung zu verarbeiten. Mithilfe von über 50 Übungen, die ich mit positiven Geschichten kombiniere, werden Körper und Seele gleichsam gestärkt.

Wie sprechen Sie Betroffene an? Einerseits mit meinem Buch „Larissas Vermächtnis“, über meine Homepage www.seelensport.at, mit Hilfe meiner YouTube- und Instagram-Accounts oder über mein Büro in Innsbruck, das an ein Bestattungsinstitut angedockt ist. Zudem gehe ich in Schulen, erzähle Larissas Geschichte und biete Anti-Gewalt-Trainings für Mädchen an.

Wie findet Ihre Familie Ihr sehr persönliches Buch? Mein Vater sagt, er habe nie etwas Besseres gelesen und ist sehr beeindruckt. Meine Mutter freut, dass ich sie zwar etwas unterkühlt geschildert hätte, aber so sei sie ja auch wirklich gewesen, weil sie für uns Kinder stark sein wollte. Und meine Schwestern haben mich sofort darin bestärkt, mein Buch zu veröffentlichen, an dem ich rund fünf Jahre gearbeitet habe.

Wie geht es Ihren Schwestern heute? Zum Glück stehen meine beiden Schwestern wieder fest im Leben. Und sie haben wie ich gute Freunde und Partner, die plötzliche Trauereintrübe verkraften, die oft aus heiterem Himmel kommen oder an Feier- oder Geburtstagen.

Welche Strafe hat der Mörder Ihrer Schwester eigentlich erhalten? Er bekam 20 Jahre mit anschließender Sicherheitsverwahrung.

War es schwer für Sie, einem Mann
wieder zu vertrauen?

Ja. Als ich Benni Ende 2015 beim Sport kennenlernte, hatte ich große Angst vor Männern und konnte nur schwer Vertrauen aufbauen. Kochten Benni und ich zum Beispiel zusammen und er wollte mit einem Messer Gemüse putzen, reagierte ich sofort mit Fluchtgedanken. Und wenn er bei mir übernachtete, schlief ich an der Bettaußenkante und bei geöffneter Tür. Es dauerte, bis ich mich ganz auf Benni einlassen konnte, aber er ist zum Glück sehr einfühlsam und rücksichtsvoll. Erst nach etwa eineinhalb Monaten erzählte ich vom Tod meiner Schwester.

AUF DER COUCH

Trigger haben oft mit Traumata zu tun

Dass Erwachsene in Sekundenschnelle zu Kindern werden können, ist ein Phänomen, das uns nahezu täglich begegnet.

Denken wir zum Beispiel an erwachsene Männer, die beim Autofahren völlig ausrasten, wenn sich andere Verkehrsteilnehmer entgegen ihrer Vorstellungen verhalten. Oder an die 50-jährige Frau, die einen Heulkampf erleidet, weil ihr Mann ankündigt, dass er abends eine Stunde später nach Hause kommt. Oder an die Nachbarin, die mit ihren 70 Jahren akribisch darauf achtet, dass kein einziges fremdes Gräschen in ihrem Garten aufragt und schier ausrastet, wenn es das doch tut.

Es sind allesamt erwachsene Menschen, die durch einen bestimmten Auslöser binnen weniger Augenblicke in eine emotionalen in-



Christian Hemschmeier ist Paartherapeut und schildert an dieser Stelle regelmäßig Fälle aus seiner Praxis.

stabile Situation geraten, die sie wie Kleinkinder handeln lässt. Ein solcher Auslöser, der in der Fachsprache Trigger genannt wird, ruft bei den Betroffenen Erinnerungen an traumatische Erlebnisse hervor. Dabei kann es sich um einmalige, negative Erfahrungen wie einen Unfall handeln, oder aber um Ereignisse aus der Kindheit, die mit einem

prägenden Vater oder einer emotional nicht verfügbaren Mutter zusammenhängen.

Trigger können auch durch Gerüche, Bilder, Worte, Geräusche oder bekannte Situationen ausgelöst werden. Hat ein Kind immer zu hören bekommen, dass es nichts kann, kann ein äußerer Reiz wie beispielsweise ein bestimmter Geruch einen erfolgreichen Geschäftsmann binnen Sekunden in sich zusammensacken lassen. Der jeweilige Auslöser sorgt dafür, dass der Betroffene mit all jenen Gefühlen überflutet wird, die einst verdrängt wurden.

Traumatische Situationen werden im Gehirn anders abgespeichert als ein gewöhnliches Erlebnis, was bedeutet, dass man auf eben jene Gefühle keinen Zugriff hat. Zumindest solange nicht, bis man ge-

triggert wird. Das kann sich dann so anfühlen, als ob die Situation nochmal erlebt wird.

Schwerwiegende Traumata fallen oft eher auf und führen in Psychotherapie. Scheinbar unbedeutende hingegen weniger. Diese tauchen dann über umso häufiger und intensiver in zwischenmenschlichen Beziehungen auf. Die Betroffenen wissen jedoch meist nicht, warum sie in gewissen Situationen so (über)reagieren. Es gibt etliche Paare, die sich gegenseitig triggern, ohne es zu merken. Es reicht oft ein unterbliebener Anruf für einen Wutausbruch, über dessen Ausmaß man im Nachhinein selbst erschrocken ist. Wenn man diese Situationen beleuchtet, wird oft klar, dass es sich um Situationen aus der Kindheit oder Jugend handelt, in denen man missachtet wurde. Heute reagiert

man dann auf die scheinbare Ignoranz des Partners mit Wut.

Doch ein Trigger ist nicht per se schlecht. Denn er bietet auch die Chance, zu erkennen, welche Gefühle und Ereignisse wir verdrängen. Ich rate meinen Paaren immer, um den Block zu gehen, wenn man von den eigenen Gefühlen übermannt wird. Denn rationales Denken ist im getriggerten Zustand kaum möglich. Holt man jedoch kurz Luft und überlegt, kann man deutlich besser und produktiver damit umgehen. Und dann hat man sogar die Chance, das darunterliegende Trauma auf- und den Trigger abzarbeiten.

Info Der Autor und seine Kurse sind zu erreichen über www.liebeschip.de. Sein Buch „Der Liebescode“ ist 2019 im Handel erschienen.