

"JEDER HAT SEINE WELLE"



Ein Ausspruch der schon Vieles beinhaltet, was es zum Thema Seekrankheit zu sagen gibt. Jeder kann betroffen sein, selbst erfahrenste Skipper sind nicht davor gefeit, die Fische mit der letzten Mahlzeit zu füttern. Aber wieso eigentlich? Es gibt die unterschiedlichsten Theorien und Herangehensweisen und somit auch verschiedenste „Heilungsideen“. Im Folgenden wird versucht einen kurzen Überblick zum Thema zu geben inklusive Lösungsmöglichkeiten.

SEIN ODER HABEN

Kinetose – so der medizinische Name, bedeutet im übertragenen Sinne „Bewegungskrankheit“ deren Symptome eben erst bei Bewegungen auftreten. Wann immer unser Körper in Bewegung ist, funktioniert ein internes Informationssystem, das uns darüber Auskunft gibt, wo und in welcher Lage wir uns im Raum befinden. Das brauchen wir um uns in erster Linie zu orientieren, und zweitens um die Kontrolle, über uns und die Situation in der wir uns befinden aufrecht zu halten. Damit sind wir auch schon an der Quelle des „Übels“. Ob wir Krank sind oder eine Krankheit haben, scheint auf den ersten Blick unerheblich, es macht jedoch einen enormen Unterschied ob wir Kontrolle haben oder unter Kontrolle sind (den Umständen oder Menschen geschuldet). Damit dieses Orientierungs- bzw. Kontrollsystem funktioniert brauchen wir mindestens ein „Referenzsystem“ auf das wir uns ständig beziehen können: Zum Einen sind das örtliche Fixpunkte und zum anderen sind das Bezugspersonen (Eine oder Mehrere).

Fehlt uns ein Fixpunkt, bzw. ist zu viel in Bewegung sind wir nicht mehr in der Lage ein Gefühl von Kontrolle zu erleben. Haben wir mit einer Bezugsperson eine Situation die in uns das Gefühl von Berechenbarkeit und Wiederholbarkeit zum Erliegen bringt (vgl. Resilienz & Salutogenese), kommt es ebenfalls zum Auftreten von Symptomen.

SYMPTOME UND URSACHE

Allseits bekannt sind Symptome wie:

- > Schweißausbrüche, Pulsanstieg, Übelkeit, Schwindel und Erbrechen, weniger bekannt:
- > häufiges Gähnen, Müdigkeit und ein bleierner Körper, bis hin zur Apathie.

Aus der medizinischen Forschung weiß man, dass eine erhöhte Ausschüttung von Histamin auftritt. Dies ist ein sog. Botenstoff und erfüllt eine Menge Aufgaben im Körper, der wichtigste Beitrag wird für das Immunsystem bereit gestellt. Kommt der Körper mithilfe des Immunsystems zu der Idee dass „etwas gefährlich“ für uns ist, werden die Auslöser bekämpft. Dazu hat der Körper verschiedenste Möglichkeiten – eine davon ist erbrechen:

„Raus mit dem Mageninhalt, bevor dieser in den Körper gelangt!“ so könnte man es beschreiben. Das ergibt erst mal eine Erleichterung, auch was die anderen Symptome der Seekrankheit betrifft. Wird die Ursache nicht verändert kommt es nach einiger Zeit wieder zum Anstieg von Histamin und Stresshormonen, und es beginnt von vorne. Hält dieses „Rad“ länger an, kann es gesundheitlich gefährlich werden.

KOAN STRESS NIT!

Erwiesen ist auch bereits, dass es zu einem massiven Auftreten von Stresshormonen kommt. Logisch möchte man denken, denn so eine Situation des „sich übergeben Müssens“ ist sicher stressig. Ist Stress nun ein Symptom oder die Ursache? Aus der Erfahrung heraus ist Stress die Ursache für die Kinetose. Das ergibt eine ganz andere Möglichkeit des Umgangs damit, und auch eine Menge Widerstand: „I hob doch koan Stress nit beim Segeln, ...“ Diesen Satz hört man vor allem von erfahrenen Seglern, die schon fast alles gesehen und erlebt haben.

Die Crux mit dem Thema Stress ist, dass wir die Auslöser vollkommen unbewusst erleben, und dass der allgemeine Gebrauch des Wortes „Stress“ schon seit längerer Zeit in der Gesellschaft irreführend stattfindet. Stress wird heutzutage dazu verwendet, um den Umstand Ausdruck zu verleihen, wie viel Arbeit man hat. Viel Arbeit ist aber nicht die alleinige Voraussetzung für Stress.

>> Es braucht dazu noch das "erlebte Gefühl" des Kontrollverlustes (so die aktuelle Gehirnforschung!). Erst wenn dieses Gefühl in uns empor steigt, kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Und genau diese Erklärung bestätigt die erfahrenen Segler erst recht - "koan Stress nit" zu haben ...

Das Gefühl des Kontrollverlustes aufgrund des „kritischen“ Referenzsystems als Auslöser für die Kinetose. Was bedeutet das für den Umgang damit?

VERHINDERN ODER ZULASSEN

Es kommt darauf an in welcher Situation wir uns befinden und *was wir daraus machen wollen*. Die neuesten Ergebnisse aus der medizinischen Forschung² belegen, dass die Ausschüttung von Histamin durch die Einnahme von hochdosiertem Vitamin C positiv beeinflusst werden kann, und die Symptome gelindert werden können. Das kann und wird in manch einer Situation äußerst hilfreich und sinnvoll sein.

GELEGENHEIT NUTZEN

Im Stress zu sein, ermöglicht eine Vielzahl von Möglichkeiten sich selbst und die eigenen Muster kennen zu lernen. Die Erfahrung zeigt, das Wichtigste und "first step" dazu ist, das Anerkennen dessen was ist. Das liest sich leichter als es oftmals ist, sich dagegen zu wehren hilft jedoch ganz und gar nicht. Das mindset "des dagegen Ankämpfens" verschlechtert die Situation, und die Symptome intensivieren sich.

Next: Wiedererlangung von Kontrolle. Darin liegt die große Chance für eine dauerhafte Veränderung und einen echten Lernschritt mit, und für sich selbst. Findet man das „Referenzsystem“ das den Auslöser für die Stressreaktion darstellt, ist das bereits die halbe Miete und man kann sich an eine Lösung herantasten. Diese Lösung ist dann sehr individuell und ist nicht rezepthaft zu bewerkstelligen.

KONTROLLE WIEDER ERLANGEN DURCH DOSIERTE LEISTUNG

Das sieht auch Christian Kargl³ so:

"Seekrankheit ist wohl eines der gefürchtetsten Einschränkungen in unserem Segelsport, kann jeden Treffen und kann unbehandelt für Crew und Skipper im wahrsten Sinne des Wortes übel Enden. Zum Glück war ich erst einmal Seekrank. Damals hing ich kopfüber in einer Motorbilge um sie zu reinigen und den Wassereintritt zu lokalisieren. Sonst bin ich weitgehend immun was mir vor allem bei den Langstrecken und als Taktiker sehr zugute kommt. Als wichtigen Faktor aus meiner Erfahrung sehe ich die Aktivität der Mitsegler. Je mehr sie aktiv segeln, trimmen (ohne sich zu überlasten) und auch mal Gewicht auf der hohen Kante machen, desto weiter verschiebt sich die Grenze zur Seekrankheit nach oben. Am schnellsten erwischt es uns z.B. beim Umziehen unter Deck. Da rate ich, einfach das Ölzeug anzulassen und sich für kurze Ruhephasen einfach mit Ölzeug in die Koje oder in den Salon zu legen."

Seekrank zu sein ist also vollkommen in Ordnung und kann ausgezeichnet dazu benutzt werden, um entscheidende Stressfaktoren zu ermitteln. Aus der Segelerfahrung heraus ergeben sich dann Möglichkeiten um Stressfallen im Alltag zu identifizieren und Verbesserungen zu einzuleiten – sofern man das möchte...



¹ Manfred Spitzer: "Rotkäppchen und der Stress", Klett-Cotta, ISBN:978-3-608-42977-0

² www.aerztezeitung.at

³ Lebende, österreichische Legende im Offshore Sailing