

Die Kunst, Bewegung lieben zu lernen

Viele Menschen scheuen körperliche Aktivität. Möglicherweise liegen die Sportpsychologen falsch mit ihren Motivationstipps. Zeit, das Ganze anders anzugehen. VON FABIENNE HÜBENER

Nahezu jeder möchte sich mehr bewegen, doch die meisten tun es nicht. Laut einer Studie aus den USA setzen von 100 Menschen, die in Kürze körperlich aktiv werden wollen, 84 ihren guten Vorsatz nicht um. Das könnte daran liegen, dass der Aufruf zu mehr Bewegung vor allem an den Kopf adressiert ist: Bewegt euch mehr, dann lebt ihr länger und gesünder. Zwar kann der Verstand einiges bewegen, doch mächtiger scheint etwas anderes zu sein: das Gefühl.

«Wir haben in der Vergangenheit ausser acht gelassen, wie sich Menschen während der körperlichen Aktivität fühlen», berichtet Panteleimon Ekkekakis, Professor für Bewegungspsychologie an der Iowa State University, USA. Dabei sei das Gefühl entscheidend, ob wir die Bewegung wiederholen wollten oder nicht.

Bisher galt: Um körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, müsse man sich Ziele setzen, an den Erfolg glauben, konkrete Schritte planen und dann kraft Selbstdisziplin dranbleiben. Das mag einigen gelingen, vielen jedoch nicht. Forschende sprechen vom «Intention-Behaviour-Gap» – also einem Abgrund, der zwischen Vorsatz und Umsetzung klafft. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt pro Woche zweieinhalb Stunden körperliche Aktivität plus zwei Einheiten Krafttraining. Tatsächlich erreichen aber je nach Studie nur knapp vier bis zehn Prozent der Menschen im Westen diese Werte.

«Jahrelang falsch gemessen»

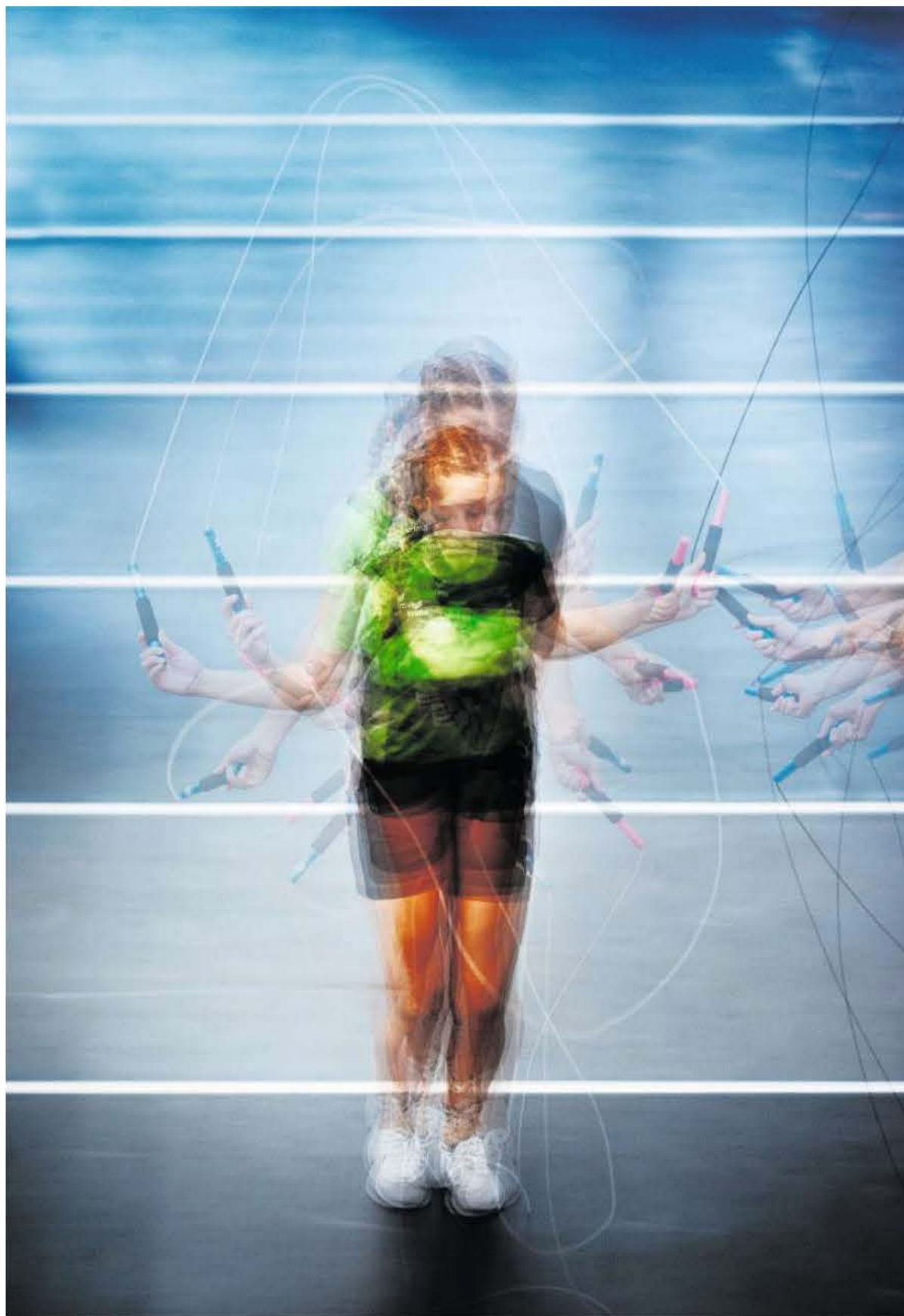
Lange ging man davon aus, sportliche Aktivität hebe die Stimmung, denn nach dem Sport stieg bei den meisten Menschen das Wohlbefinden. Überraschenderweise stand das bessere Gefühl nach dem Training jedoch nicht im Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, nochmals Sport zu treiben. Sollten Menschen tatsächlich ein Verhalten meiden, das sie glücklich macht? Das erschien unwahrscheinlich.

Erst ein neuer Ansatz führte Psychologinnen auf die richtige Spur. Sie befragten Menschen nicht nur vor und nach, sondern auch während des Sports nach ihren Gefühlen. Und hier zeigte sich ein Zusammenhang: Je besser es den Sporttreibenden während des Trainings ging, desto eher nahmen sie auch an weiteren Trainingseinheiten teil.

«Man hat jahrzehntelang falsch gemessen», erklärt Ralf Brand, Professor für Sportpsychologie an der Universität Potsdam. Tatsächlich hatte der Anstieg des Wohlbefindens nach dem Sport oft gar nichts mit dem Gefühlserleben davor zu tun. Gerade für weniger sporterfahrene Menschen ist der Anstieg des Wohlbefindens nach dem Sport eher Ausdruck der Erleichterung, dass die Anstrengung vorbei ist. Denn während des Trainings rast das Herz, zittern die Muskeln, schmerzt die Brust – all das könnten auch Symptome eines Herzinfarkts sein.

Laut Ekkekakis und Brand sollte die Sportpsychologie liebgewonnene Theorien überdenken, die bis heute als Grundlage für Empfehlungen zur Verhaltensänderung dienen. Man betont ausschliesslich die Bedeutung von Zielen, Kontrolle, Plänen und betrachtet damit den Menschen als ein Wesen, das – mit Blick auf seine zukünftige Gesundheit – vernünftig und rational handelt. Doch neuere Theorien verstehen menschliches Verhalten als von zwei Systemen beeinflusst; einem langsamen, das nachdenkt und abwägt, sowie einem schnellen, quasi automatischen, das sich auf frühere Erfahrungen verlässt.

Die Bewegungspsychologen haben speziell für die Verhaltensänderung im Hinblick auf körperliche Aktivität die Affective-Reflective Theory (ART) entwickelt. Diese besagt, dass jeder Reiz, der etwas mit körperlichem Training zu tun hat, etwa die Erinnerung an den nächsten Lauftreff, zunächst und



Tägliches Seilspringen? Zwischen Vorsatz und Umsetzung klafft ein Abgrund.

GORAN BASIC / NZZ

Jeder Reiz, der mit körperlichem Training zu tun hat, führt automatisch zu einer gefühlsgeladenen Bewertung: Genuss oder Unwohlsein.

automatisch zu einer gefühlsgeladenen Bewertung, einem Affekt, führt: Genuss oder Unwohlsein. Dieser Affekt ist kein Gedanke, sondern eine körperliche Empfindung und färbt den gesamten später einsetzenden Prozess des Abwägens.

Der Affekt speist sich aus Erinnerungen der Vergangenheit. War die Laufbahn der Ort, an dem man ausser Puste hinter seinen fitteren Schulkameradinnen herlief und schlechte Noten kassierte, so wird diese – mitunter nicht bewusste – Erinnerung die Entscheidung für oder gegen den Lauftreff beeinflussen. Waren die letzten Laufabende jedoch eine angenehme Erfahrung, gehen der affektive und der reflexive Prozess Hand in Hand.

Grundsätzlich handelt es sich beim Affekt und bei der Reflexion jedoch um zwei ungleiche Sparringspartner. Im 2021 erschienenen Buch «Bewegungs- und Sportpsychologie» bebildern Ekkekakis und Brand dieses Kräftemessen der beiden mit zwei ungleich grossen Boxhandschuhen. Grosses Gefühl trifft

auf kleine Ratio. «Kaum jemand denkt daran, wie viel emotionales Gepäck die Menschen aus vergangenen Sport- und Bewegungserfahrungen mit sich herumtragen und welche Konsequenzen das für unsere körperliche Aktivität hat», betont Ekkekakis.

Wer also körperlich aktiver sein will, sollte nicht nur auf gute Vorsätze, Ziele und Selbstkontrolle setzen, sondern vielmehr versuchen, Bewegung mit positiven Gefühlen zu verknüpfen, sie quasi lieben zu lernen. Nur wie?

Rein in die Genusszone

Studien der letzten Jahre deuten auf vier Stellschrauben hin. Sport gewinnt für die meisten an Genuss, wenn er sanfter, kürzer, unterhaltsamer und selbstbestimmter ist. Für viele Menschen hört der Spass beim Sport dann auf, wenn es zu anstrengend wird. Das Mantra der Fitness-Szene «Ohne Schmerz kein Gewinn» habe sich tief in unsere Psyche eingebrannt, beklagt Nanette Mutrie, Professorin an der Universität Edinburg

und Co-Autorin des Standardwerks «Psychology of Physical Activity». Dabei belegen Untersuchungen, dass sich Zuwächse an Ausdauer, Kraft sowie weitere positive Effekte etwa auf Blutdruck und Zuckerhaushalt auch mit weniger intensiver Anstrengung einstellen.

Aber der Muskel wächst doch nur durch einen Reiz, der ihn überlastet? «Für die positiven Effekte des Krafttrainings muss man nicht an einen Punkt gehen, dass am nächsten Tag die Muskeln schmerzen», sagt Nanette Mutrie. Auch ohne an Masse zuzulegen, kann der Muskel durch ein Minimaltraining kräftiger und schneller werden.

«Schwups, ist die Zeit vorbei»

Die zweite Schraube, an der man ansetzen kann, ist die Zeit. Statt sich eine Stunde für den Sport freizuschaukeln, lassen sich Mini-Bewegungseinheiten von zwei bis vier Minuten – eine Art «Sport-Snacks» – in den Alltag einbauen; etwa Kniebeugen, Hampelmänner, Treppenlaufen, Hula-Hoop-Einlagen oder fünfmal vom Sitzen aufstehen. Inzwischen belegen genügend Studien die Wirksamkeit dieses Ansatzes – auch im Krafttraining, wie eine neue Übersichtsarbeit der Deakin University in Melbourne, Australien, zeigt. Demnach könnten schon fünf Einheiten von zehn Minuten in der Woche und einem Gewicht von einem Drittel der maximalen Belastung gute Wirkungen erzielen.

Matthew Ladwig vom College of Medicine in Pennsylvania, USA, versucht, am Spass anzusetzen. Er entwickelte das Programm PlayFit für untrainierte Erwachsene; eine Bewegungsstunde, in der sich Frisbee und andere Teamspiele alle zehn Minuten abwechseln. Zwischen den Spielen gibt es fünf Minuten Pause, um zu trinken und sich zu unterhalten. «Schwups, und schon sind 20 Minuten Sport vorbei, ohne dass man es gemerkt hat», berichtet ein Teilnehmer. PlayFit setzt damit ebenfalls bei der Idee der Snack-Aktivität an und holt über den Spiel-Sport noch eine sozial betontere Variante mit an Bord. Inwieweit dieses Angebot langfristig Menschen in Bewegung bringt, soll eine soeben angelaufene Langzeitstudie zeigen.

Zu mehr Genuss bei der Bewegung führt auch eine angenehme und abwechslungsreiche Umgebung. Der eine joggt lieber durch den Wald, die andere geniesst das Industrie-Ambiente im Crossfit-Studio. Ekkekakis hält sich zu Hause auf dem Laufband mit virtuellen Spaziergängen, etwa durch Berlin, fit; der Kopfhörer ist immer dabei. Vor allem Songs mit 115 bis 120 Schlägen pro Minute puschen laut Forschung den Spass beim Sport. Das entspricht einem Lauftempo, bei dem man sich noch unterhalten kann. Der Beatles-Song «Revolution» passt zum Beispiel in diese Spanne.

Ich mache, was mir gefällt

Ein Plan gehört von jeher für viele Fitnesstreibende und Trainer dazu. Doch gerade Menschen, denen Sport schwerfällt, bewegen sich mehr, wenn sie Intensität und Dauer der Bewegung selbst wählen können, statt einem Plan zu folgen. Denn die autonome Entscheidung sorgt dafür, dass die körperliche Aktivität in der Genusszone bleibt. Auch das Motto «Ziele setzen» kann nach hinten losgehen. Bei Sporteinsteigern sinkt durch konkrete Ziele sogar die Motivation.

Etwas Mut gehört dazu, sich von der Vorstellung zu lösen, körperliche Aktivität bewirke nur dann etwas, wenn wir uns verausgaben und mindestens etwas quälen. Doch wer bisher mit der Strategie «Ziele setzen, Selbstkontrolle und Pläne machen» nicht erfolgreich war, der sollte versuchen, den Sparringspartner mit der grösseren Kraft auf seine Seite zu ziehen – das gute Gefühl.