

BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

**Sport tut dem Körper gut. Und nicht nur das:
Wenn wir Yoga machen, Gewichte stemmen
oder schwimmen, stärkt das auch die Psyche.
Christiane Würtenberger hat recherchiert, warum
das so ist und wie wir eine gute Routine finden**

Eine gute Freundin von mir geht schwimmen, wenn ihr Ex sie mit bösen Mails traktiert. Beim Bahnziehen merkt sie, wie sie allmählich ruhiger und der Kopf frei wird. Ich selbst drehe oft eine Joggingrunde, wenn ich Stress loswerden möchte. Und der Autorin Alexa von Heyden hat Sport unter anderem durch eine schwierige Trauerphase geholfen. Auf ihrem Instagram-Account (@alexavonheyden) berichtet die Content Creatorin, warum sie eine achtsame Trainingsroutine mittlerweile als eine Art von mentaler Prophylaxe betrachtet. Sport tut uns seelisch gut, er hebt unsere Stimmung auf, entspannt und lässt uns resilienter sein. Das sagen aktuelle Studien – und wir spüren es auch. Leider können wir uns trotzdem gerade dann oft nicht zu Bewegung aufraffen, wenn wir sie am nötigsten bräuchten. Wie genau trägt körperliche Aktivität zu unserem Wohlbefinden bei – und wie etabliere ich eine gute Routine für mich?

WAS IM KÖRPER PASSIERT

„Auf der physiologischen Ebene kann man die positiven Effekte gar nicht vollständig erklären“, sagt Jens Kleinert. Er ist Diplom-Sportlehrer, Arzt und Leiter des Psychologischen Instituts an der Sporthochschule Köln. Der Mensch sei ein systemisches Wunderwerk, das die Medizin nicht komplett verstehe. Ein paar Vorgänge im Körper tragen

aber nachweislich dazu bei, dass wir uns besser fühlen, wenn wir aktiv sind: Der Körper wärmt sich von innen heraus auf. Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin werden ausgeschüttet – wir fühlen uns glücklicher und zufriedener. Bei manchen Sportarten erleben wir zudem einen Adrenalinkick oder geraten in einen Flow-Zustand. Beim Ausdauersport kann auch ein sogenanntes Runner's High auftreten, das wohl durch Endocannabinoide ausgelöst wird, die so ähnlich auch in Cannabis vorkommen. Und dann werden durch Bewegung auch noch Neurotrophine freigesetzt, die Nervenzellen wachsen lassen. Seit Kurzem weiß man, dass das auch in den Muskeln passiert und das wiederum die Vernetztheit im Gehirn verbessert. >

„WER SICH AUSREICHEND
BEWEGT, DER GEHT
RESILIENTER DURCHS LEBEN.“

„WENN ICH SPORT MACHE,
FÜHLE ICH MICH SEHR LEBENDIG.“

Jens Kleinert, Arzt und Sportlehrer

Dazu forscht Oliver Tüscher, Neurologe und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg. Er sagt: „Gerade, wenn wir älter werden, hilft Sport uns, kognitiv fit und resilient zu bleiben. Jede Bewegung zählt, und es ist auch nie zu spät dafür.“

STÄRKER DURCH NIEDERLAGEN

Wir modernen Menschen vergessen ja gerne: Bewegung gehört zu unserem genetischen Programm. Wir wurden nicht dazu gemacht, den lieben langen Tag am Rechner zu arbeiten oder auf dem Sofa zu hocken. Sport verbessert nun aber eben nicht nur unsere körperliche Verfassung. Er stärkt auch unsere Psyche. Wenn wir uns regelmäßig bewegen, sind wir zufriedener, können Stress besser abbauen und ruhiger in Krisensituationen agieren. Sogar bei Depressionen kann Bewegung ein wichtiges Heilmittel sein. „Wenn wir Sport machen“, fasst Jens Kleinert von der Sporthochschule Köln zusammen, „dann werden zentrale Bedürfnisse befriedigt.“ Wir fühlen uns gut, weil wir uns selbst entschieden haben, etwas zu tun, was wir vielleicht auch schon einigermaßen gut können. Wir empfinden im besten Fall also Kompetenz, Freude und Autonomie. Der Experte nennt das die intrinsische Motivation für Bewegung, also eine, die in uns selbst liegt. Und wenn wir dann im Sport auch noch selbst gesteckte Ziele erreichen, etwa eine Kampfsportprüfung schaffen oder einen Halbmarathon, sind wir stolz und erleben uns als selbst-wirksam. Umgekehrt lassen Grenzen und Niederlagen im

Sport vermutlich auch unsere Resilienz wachsen. Denn sie können uns mental stärker machen: Wir üben, mit Druck und Enttäuschung umzugehen, und erfahren, dass Niederlagen zum Leben dazugehören. Wenn wir solche Erlebnisse konstruktiv verarbeiten, analysieren, warum etwas nicht gut lief, und daraus lernen, so schauen wir der nächsten Herausforderung positiver entgegen – egal ob im Sport oder im Alltag.

Mir geht es beim Sport selten um Wettkampf, aber natürlich habe ich Ziele und bin zufrieden und dankbar für Fortschritte. Es ist schön, die wachsende Kraft des Körpers zu spüren. Wenn ich jogge oder mit meiner Yoga-Praxis starte, bin ich gedanklich oft noch im Alltag. Und die Anstrengung durch die körperliche Betätigung stresst mich manchmal zusätzlich. Aber nach einiger Zeit fluten Ruhe und Zufriedenheit meinen Körper. Möglicherweise liegt das daran, dass mein Stoffwechsel in Fahrt gekommen ist – und der Spiegel an Stresshormonen sinkt. Ich bin dann ganz im Hier und Jetzt. „Das ist ein zentraler Punkt“, findet auch Sportexperte Jens Kleinert. Er sagt: „Wenn ich Sport mache, fühle ich mich sehr lebendig.“

Autorin Alexa von Heyden hat sich mit Sport schon mehrmals aus körperlichen und seelischen Krisen herausgearbeitet. Nach einer Kinderwunschbehandlung und der Geburt ihrer Tochter fühlte sie sich nicht mehr fit für ihr Kind: „Ich war unglücklich und gestresst. Meine Gelenke schmerzten und ich kam Treppen nicht mehr gut hoch – und das mit Mitte 30. Irgendwann habe ich mich aufgegrafft, die Kleine in die Trage gepackt und bin gegangen, gegangen, gegangen. Ich hatte damals die traurige Geschichte meines Vaters vor Augen, der wegen Depressionen Suizid beging, als ich noch ein Kind war.“ Die Bewegung an der frischen Luft war für Alexa erst der Anfang: „Während der Corona-Pandemie habe ich dann noch bei einer Yoga-Challenge mitgemacht, einen Monat lang 20 Minuten täglich“, erinnert sie sich. „Und das tat so gut, dass bei mir seitdem jeder Tag mit 15 bis 20 Minuten unterschiedlicher sportlicher Aktivität zu Hause beginnt.“

DIE RICHTIGE MOTIVATION

Sie fasst zusammen, was sich damals geändert hat: „Ich habe mich endlich wieder an die erste Stelle in meinem Leben gesetzt. Dadurch konnte ich liebevoller mit meiner Tochter und großzügiger mit anderen sein.“ Gerade auch jungen Frauen möchte sie mit auf den Weg geben, wie schön es ist, sich im eigenen Körper wohlfühlen und in eine starke, weibliche Kraft zu kommen. Dafür hat die Mittvierzigerin sogar eine Ausbildung zur Pilates-Trainerin gemacht – und in einer sehr schwierigen Situation die Prüfung absolviert. „Damals starb mein Schwager an Krebs. Und ich wollte alles hinschmeißen, ich dachte, ich schaffe das einfach nicht. Aber meine Familie hat mir gut zugeredet >

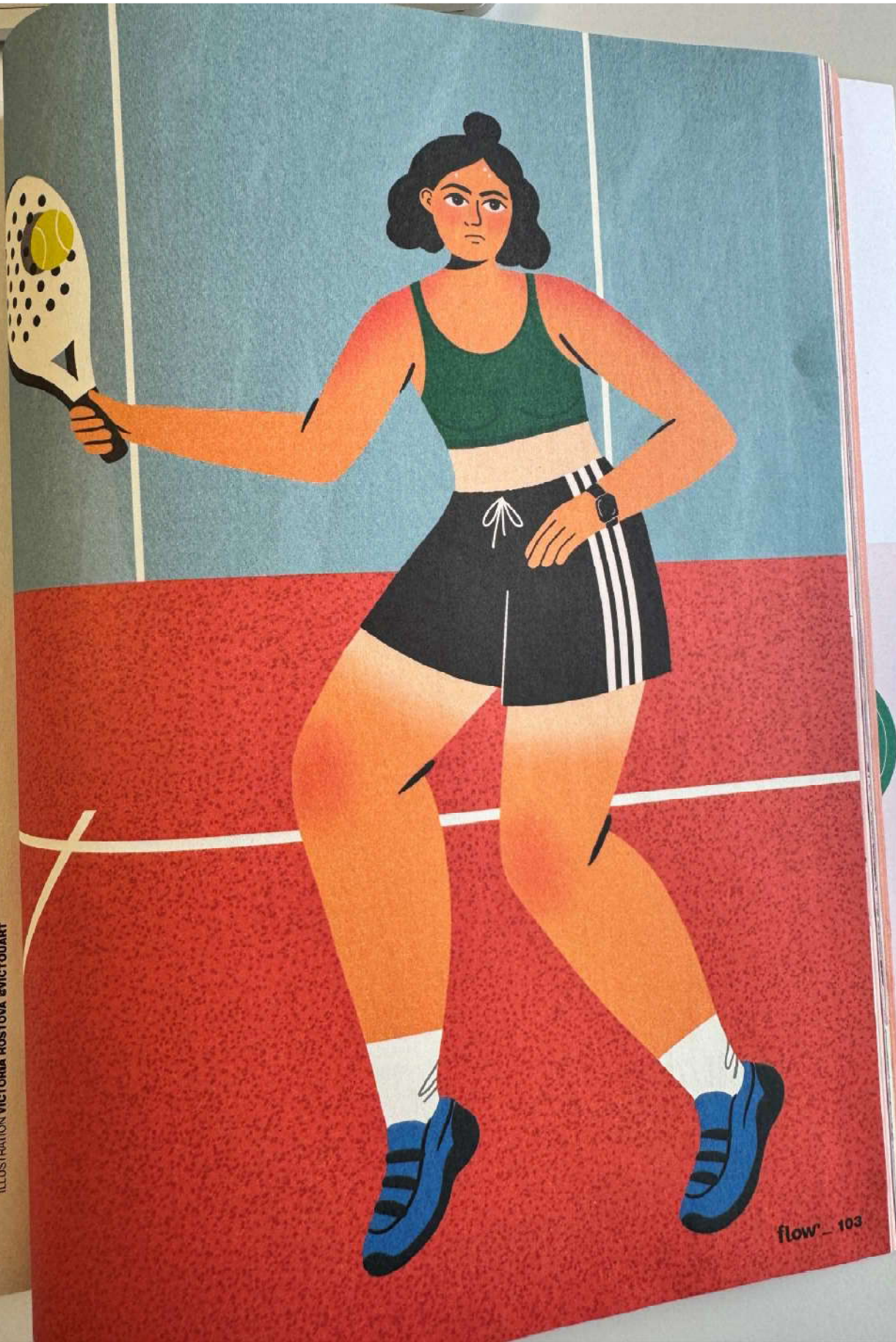


ILLUSTRATION VICTORIA ROSTOVA & VICTOUJART

3 KLEINE HELFER FÜR GUTE LAUNE

Diese Übungen für zwischendurch verbessern die Stimmung und kosten nicht viel Zeit:

1) Wartezeiten für Atemübungen nutzen: Augen schließen. Beim tiefen Einatmen auf 3, beim Ausatmen auf 4 zählen. 1 bis 2 Minuten lang. So wird das parasympathische Nervensystem aktiviert und Stress reduziert. Wer geübt ist, kann die Luft auch zwischen dem Ein- und Ausatmen auf drei Zählzeiten anhalten.

2) Die Arbeit am Rechner ab und zu unterbrechen und Verspannungen lösen: Schulterkreisen, Kopf drehen, Fäuste machen, Füße bewegen. Alles, was gerade guttut.

3) Die Haltung verändern: Wenn wir aufrecht gehen oder sitzen, dann wirkt das nachweislich stimmungsaufhellend. Auch sogenannte Power-Posen können stärken: Stell dich z. B. gerade hin, Brust raus und stemme die Hände kraftvoll in die Hüften. Oder du reißt die Arme einmal in einer Siegerpose nach oben. Auch am Schreibtisch kannst du selbstbewusste Haltungen üben, etwa vor schwierigen Meetings.

„TÄGLICH ZEHN MINUTEN
BEWUSSTE AKTIVITÄT SIND IDEAL.
DANN SAGT UNSER KÖRPER
BALD VON ALLEINE: BEWEGE MICH!“

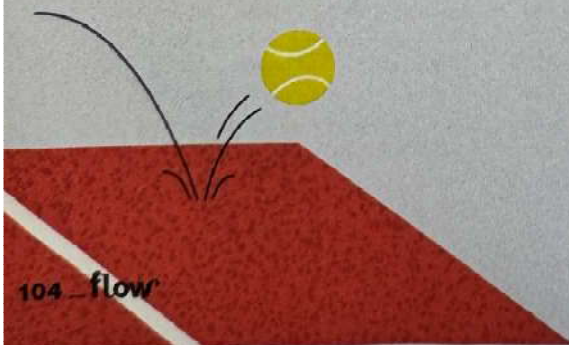
Theresa Wolf, Sportwissenschaftlerin und Psychologin

und schließlich habe ich meine ganze Traurigkeit mit dem Sport aus mir herausgearbeitet.“ Gerade bastelt Alexa mit „Soulsports“ an einem eigenen ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Mithilfe von Webinaren, E-Books und Live-Events will sie andere stärken. Sie sagt: „Mein Motto ist Bauch, Beine, Seele.“

Mich beeindruckten solche Geschichten, denn ich schaffe das nicht so gut mit einer festen Sportroutine – ich gehöre eher zu der Fraktion, die bei Stress als Erstes den Sportkurs sausen lässt. Allerdings finde ich auch immer wieder zurück ins Fitnessstudio. Fast der Hälfte der Deutschen gelingt das nicht. Sie macht laut einer Studie der Techniker Krankenkasse nie oder selten Sport. Wie also motiviert man sich am besten? Dazu haben Expert:innen viele Tipps. Grob kann man sie in zwei Kategorien einteilen: Zum einen darf man klein anfangen. Schon wenige aktive Minuten am Tag sorgen für bessere Gefühle. Zum anderen gibt es ein paar hilfreiche Dranbleib-Strategien, von denen einige natürlich bekannt sind: Jens Kleinert von der Sporthochschule Köln trägt sein Training als festen Termin in den Kalender ein. Helfen kann es seiner Meinung nach auch, sich mit anderen zu verabreden. Denn Aktivitäten mit Freund:innen tun der Psyche doppelt gut, weil wir soziale Wesen sind und gerne Verbindung mit anderen spüren. Außerdem kann man dann auch nur schlecht absagen. Kleinert hat zudem noch einen Tipp aus dem Leistungssport: Man kann in den fünf bis zehn Minuten, bevor man loslegt, die eigene Stimmung positiv beeinflussen. Wenn man etwa visualisiert, wie gut einem das Joggen gleich tun wird, und sich vielleicht schon mal dehnt und streckt, dann rafft man sich eher auf. Und spürt die eigene Energie.

VERSCHIEDENE ENERGIE-LEVEL

Nur hat man genau davon ja nicht immer gleich viel. Die Psychologin und Sportwissenschaftlerin Theresa Wolf bildet in ihrer Körpergut-Akademie Bewegungslehrer:innen aus und hat dafür die Energie-Level-Methode entwickelt. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass Menschen sich nur an etwa zehn Tagen im Monat voller Power fühlen. An ande-



ren haben wir nur mittelmäßig oder wenig Energie. Und danach dürfen wir uns auch richten, meint Theresa Wolf. Wichtig sei aber, dass wir uns täglich etwas Zeit für Bewegung nehmen. Das helfe unserem Körper, ein Sportgedächtnis zu entwickeln. Er sagt dann öfter: Auf geht's, bewege mich! Ein Minimum von zehn Minuten bewusster Aktivität reicht laut Theresa Wolf schon aus. Wer gerade erst startet, kann auch mit fünf Minuten anfangen und soll sich so bewegen, wie es gute Laune macht. Von Sport spricht Wolf nicht gerne, weil damit ihrer Meinung nach viele negative Erinnerungen an die Schule verbinden.

Das Interessante an der Energie-Level-Methode ist: Ob ich zum Kurs ins Fitnessstudio gehe, eine Runde um den See spaziere oder fünf Minuten Sonnengröße zu Hause mache, ist erst einmal egal. Alles wird als Erfolg notiert. „Der Trick ist: Wenn klar ist, dass ich mich irgendwie bewegen muss, ich den Fitnessstudiokurs also nicht einfach ersatzlos streichen kann, gehen viele eben doch hin.“ Das klingt wie für mich ausgedacht. Ich brauche mich nicht zu quälen, aber Nichtstun gilt nicht. Das verstärkt ja auch ein Stimmungstief meist noch. Ich hab's gestern Abend gleich

einmal ausprobiert. Ich war müde und habe mir bis zum Schluss die Wahl zwischen Gymnastik im Wohnzimmer und PowerCore-Kurs im Fitnessstudio gelassen. Was soll ich sagen: Ich war dann doch im Studio, habe sogar noch eine gute Freundin getroffen und bin hinterher glücklich und zufrieden nach Hause geradelt. ●

MEHR WISSEN

- * Bas Kast: *Kompass für die Seele* (Pinguin)
- * Viola Oertel, Süke Matura (Hrsg.): *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste* (Springer)
- * Stefanie Stahl, Lukas Klaschinski, Podcast: *So bin ich eben! Wie Sport die Psyche heilt.*

TEXT: CHRISTIANE WÜRTENBERGER ILLUSTRATION: VICTORIA ROSTOVA @VICTORIART



raum für uns
 Das Sofa, das uns den Rücken
 erhält: SALVIA verwandelt
 sich auf Knopfdruck zu einer
 entspannten Wohlfühl-Loose - mit
 verstellbaren Arm-
 lehnungen, Kopfstütze und Relax-
 funktionen.

AUSZEIT

Entspannung im Alltag:
 SALVIA ist mehr als ein Sofa -
 es ist ein Rückzugsort. Und
 in wenigen Stunden, ent-
 sprechend Püschchen und
 Power naps ist
 das Chaiselongue
 nach perfekt



Tief durchatmen
 und aktiv blei-
 ben - DULCIS
 unterstützt dei-
 nen Rücken mit
 jeder Bewegung



ANZEIGE

MINDFUL LIVING: IDEEN FÜR UNSER ZUHAUSE

Wenn um uns herum mal wieder alles zu laut ist, wünschen wir uns einfach einen Ort, an dem alles still wird - ein Refugium, fern vom Trubel des Alltags. Die Kollektion „ADA Mindful Living“ schafft genau diese Räume: Wohnwelten, die zum Innehalten einladen. Mit natürlichen Materialien, ruhigen Farben und liebevoll durchdachten Funktionen

entstehen Möbel, die nicht nur schön, sondern auch wohltuend sind. Ob Kaffeepause oder Feierabendritual - sie sorgen für eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit. So wird Wohnen zur kleinen Auszeit. Und unser Zuhause zu einem Ort, an dem wir wieder bei uns ankommen.

Mehr Informationen unter:
ada.at

