

Schon klar, Sport ist gesund und macht sogar, wenn regelmäßig betrieben, glücklicher. Da stellt sich doch immer wieder die Frage, weshalb es uns dann so verdammt schwerfällt, den Hintern hochzubekommen. Immerhin wollen wir doch immer mehr von den Dingen, die uns ein gutes Gefühl geben: Sex, Feierabenddrinks, Super-Deals im Sale schießen – nur mal so als Beispiele. Die Antwort in Sachen Schweinehund ist so simpel, dass es schon fast ein bisschen enttäuschend ist: Wir treiben Sport aus den falschen Gründen. Die Person, die sich dreimal die Woche ins Fitnessstudio schleppt, weil sie so auf nach Schweiß und Füßen stinkende Umkleidekabinen steht, werfe den ersten Stein. Gewicht zu verlieren, den Körper einem Ideal anzugleichen, sind – wer hätte es gedacht – für unsere Motivation nicht die besten Gründe, um Sport zu treiben, und doch sind sie oft die einzigen, die bestätigt auch Psychologin und Sportwissenschaftlerin Theresa Wolf: „Optische Veränderung ist eine extrinsische Motivation, also ein Ziel, das von außen kommt und sehr stark auf Anerkennung anderer angewiesen ist. Will man so drinbleiben, braucht man ständiges Feedback von außen. Das Gegenteil ist die intrinsische Motivation, sie zielt auf das eigene Körpergefühl ab. Ist das

Ziel, sich wirklich besser, glücklicher und ausgeglichener zu fühlen, fällt es viel leichter, sich regelmäßig zu bewegen.“ Mindful Movement setzt zum Beispiel genau da an und soll sowohl den Körper als auch die Psyche bewegen – sich also wirklich spüren, statt sich à la „No pain no gain“-Mentalität zu quälen, klingt nicht nur attraktiver, es ist außerdem nachhaltiger. Aber auch Kleinigkeiten wie positive Affirmationen können dabei helfen, unser Mindset zu ändern, so Theresa Wolf: „Wenn man statt ‚Ich muss Sport machen‘ sagt ‚Ich möchte nachher noch Sport machen‘, dann verhilft das tatsächlich zu einer Veränderung der Sichtweise“.

Hat man das einmal wirklich verinnerlicht, gibt einem das ein so viel besseres Gefühl, als es das Erreichen irgendwelcher Ideale jemals könnte.

**„BEWEGUNG  
IST DAFÜR DA,  
DIE  
LEBENSQUALITÄT  
ZU STEIGERN  
UND FREUDE  
ZU VERSPÜREN,  
UND NICHT  
DAFÜR, SICH  
TOTAL GENERVT  
IN EIN TRAINING  
ZU QUÄLEN.“**

Theresa Wolf

Das Leben kann sich manchmal ganz schön schwer anfühlen. Wir alle sind angehalten, Veränderungen in unserem Alltag vorzunehmen, umzudenken, insbesondere, was unser Konsumverhalten betrifft. Verzicht ist das Schlagwort der Stunde, dabei sollte es eher das Unwort sein, denn: Es geht nicht darum, alles, was Freude macht, zu streichen, sondern vielmehr, die Balance zu finden – und Leichtigkeit wiederzuentdecken. Das geht, indem man den Gedanken ziehen lässt, perfekt sein zu müssen. 100 Prozent nachhaltig zu leben klingt nicht nur anstrengend, das ist es auch – und für die meisten Menschen unrealistisch obendrein. Außerdem reichen 80 Prozent allemal. Wer die meiste Zeit smarte Entscheidungen trifft, darf auch mal welche treffen, die vielleicht weniger nachhaltig sind oder sogar objektiv betrachtet schlecht für die Umwelt. Doch das ist in Ordnung. Würden nämlich alle Menschen „unperfekt“ ihr Bestes geben, wären wir nicht nur alle glücklicher, auch der Planet wäre es. ●