

Auswirkungen von Sport auf das psychische Wohlbefinden

Florentine Galler

Abschlussarbeit an der Rudolf Steiner Landschule Schönau

12. Klasse 2015/2016

Begleitet von Franziska Kaufmann

Inhalt

Einleitung.....	2
Einteilung der Arbeit	3
Definition Wohlbefinden	4
Definition Sport	7
Meine eigenen Erfahrungen.....	10
Fragebogenauswertung.....	14
Studien und Metaanalysen.....	19
Erklärungsansätze für die psychischen Auswirkungen von Sport	21
Positive Auswirkungen von Sport.....	26
Angstverminderung.....	26
Stressreduktion.....	28
Auswirkung auf das Selbst.....	31
Auswirkung auf das soziale Wohlbefinden.....	33
Die Rolle der Sportarten	35
Kritische Auswirkungen von Sport.....	39
Abschluss	42

Einleitung

Sport und Bewegung spielen in meinem Leben schon immer eine Rolle, in manchen Zeiten eine größere, in manchen eine kleinere. Als Kind war ich ständig in Bewegung. Gemeinsam mit Freunden und meinem Bruder habe ich mit diversen Gefährten wie Fahrrad, Dreirad oder Roller meine Runden gedreht, habe Fußball oder Fangen gespielt und noch vieles mehr. Zwischendurch gab es eine Zeit,



in der Sport für mich eher in den Hintergrund gerückt ist. Im Alter von ungefähr 15 Jahren habe ich begonnen, immer öfter Radfahren zu gehen. Ich habe gemerkt, dass es mir gut tut, nach der Schule ein bisschen hinaus zu kommen. Gemeinsam mit meiner Freundin habe ich darin ein neues Hobby gefunden. Bis heute ist Radfahren die Sportart, die ich am häufigsten betreibe. Aber es sind von Zeit zu Zeit auch viele andere dazugekommen und jede Einzelne hat für mich einen besonderen Anreiz. Mittlerweile spielt Sport in meinem Leben eine alltägliche Rolle. Je mehr Bewegung ich in den letzten Jahren mache, umso stärker und öfter fällt mir auf, wie sehr ich sie vermissen würde, wenn ich sie nicht täte, wie gut sie mir tut und wie viel besser ich danach arbeiten kann.

Diese Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, sind die Grundlage meiner Arbeit. Aus diesen ist die Idee entstanden, dieses Thema zu meiner Jahresarbeit zu machen. Im Laufe meiner Arbeit möchte ich einige Fragen für mich beantworten. In meiner Kernfrage beschäftige ich mich damit, ob man grundsätzlich über Auswirkungen von Sport auf das psychische Wohlbefinden sprechen kann und wenn dies der Fall ist, welche diese im Genauen sind und wie man sie erklären kann. Anhand meiner Kernfrage stellen sich mir weitere Fragen:

- Macht es einen Unterschied, welchen Sport ich betreibe? Ob Mannschaftssport oder Einzelsport, ob Freiluftsport oder Indoorsport,...
- Gibt es Beweise anhand von Studien, zum Beispiel in der Hirnforschung, dass Sport Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden hat?

Mein Ziel ist es, diese Fragen zu beantworten und sie mit meinen eigenen Erfahrungen und denen anderer Menschen zu vergleichen. Vielleicht findet der eine oder andere Leser sich in meiner Arbeit wieder und kann die Antworten mit seinen eigenen Erfahrungen vergleichen. Die Übrigen kann ich möglicherweise dazu anregen, diesem Aspekt von Sport in Zukunft mehr Aufmerksamkeit zu schenken und genauer zu beobachten, was Sport bei ihnen bewirkt.

Einteilung der Arbeit

Bevor der Hauptteil meiner Arbeit, der sich den positiven Auswirkungen widmet, beginnt, definiere ich die Begriffe *Wohlbefinden* und *Sport*. Nach der näheren Erklärung dieser zwei zentralen Begriffe in meiner Arbeit möchte ich zum Hauptteil meiner Arbeit übergehen. Dazu berichte ich zu allererst von meinen eigenen Erfahrungen. Im Laufe des letzten Jahres habe ich immer wieder festgehalten, was ich an mir nach und während des Sports wahrgenommen habe. Ich habe zu meinem Thema außerdem einen Fragebogen erstellt und ausgewertet und habe dabei viel Interessantes beobachten können. Von diesen Ergebnissen berichte ich im zweiten Kapitel. Allerdings bin ich nicht die Erste, die die Wahrnehmung verschiedener Menschen gesammelt hat. Zum Thema Sport und psychisches Wohlbefinden und weiter greifenden Themen in diese Richtung gibt es zahlreiche Studien und Metaanalysen. Auf einige besonders interessante gehe ich im dritten Kapitel ein und versuche anhand dieser ein erstes Fazit zu ziehen. Da nun durch meine Erfahrungen, der Auswertung meines Fragebogens und dem Ergebnis vieler Studien und Metaanalysen eine Tendenz erkennbar sein wird, möchte ich danach verschiedene Erklärungsansätze vorstellen. Interessant ist, dass es zu diesem Thema bis heute noch keine vollständige Erklärung gibt, die dem Phänomen auf den Grund geht. Es sind viele Meinungen und Hypothesen vorhanden, auf die ich eingehen werde.

Einige Aspekte des psychischen Wohlbefindens werden durch sportliche Betätigung besonders beeinflusst. Dazu zählen Stress, Angst, das Selbstbewusstsein und das soziale Wohlbefinden. Auf diese vier gehe ich in einzelnen Kapiteln noch einmal gesondert ein. Anhand dieser kann man meiner Meinung nach auch sehr gut erkennen, aus welchem Grund sie von Sport beeinflusst werden. Im letzten Kapitel unter den positiven Auswirkungen gehe ich der Frage nach, welche Rolle die verschiedenen Sportarten in diesem Bereich spielen. Dazu komme ich unter anderem noch einmal auf meine eigenen Erfahrungen zurück.

Bevor ich in meinem Schlusswort ein endgültiges Resume ziehe, möchte ich neben den vielen positiven Auswirkungen von Sport auch die kritischen Aspekte erwähnen. Weil sich diese aber in der Regel in Grenzen halten und ich mich in meiner Arbeit hauptsächlich den positiven Auswirkungen widme, fällt dieses Kapitel eher klein aus. Am Ende meiner Arbeit gehe ich wieder auf die Fragen ein, die ich mir am Anfang meiner Arbeit gestellt habe, die ich zu diesem Zeitpunkt hoffentlich für mich und den Leser zufriedenstellend beantworten kann.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass jeder für sich etwas daraus mitnehmen kann!

Definition Wohlbefinden

Wohlbefinden ist ein vielseitig einsetzbarer Begriff und wird dadurch von jedem ein bisschen anders verwendet. Daher finde ich es wichtig, am Beginn meiner Arbeit Klarheit über diesen Begriff zu schaffen. Doch selbst Experten fällt es schwer, diesen weitläufigen Ausdruck einzugrenzen.

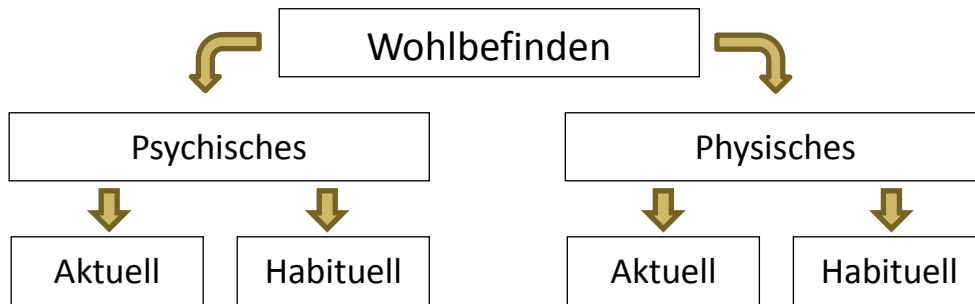
Für mich bedeutet Wohlbefinden, wenn ich einerseits körperlich keine Schmerzen habe und mich in meinem Körper wohlfühle und andererseits zufrieden bin mit der Situation, in der ich mich gerade befinde, ich glücklich mit mir selbst und körperlich und seelisch im Stande bin, aktiv zu sein. Kurz und gut, eine Momentaufnahme von einem Zustand, in dem ich mich wohl fühle. Wenn ich alle diese Voraussetzungen erfülle, habe ich ein vollkommenes Wohlbefinden erreicht. Dieses kann man, meiner Meinung nach fast unmöglich dauerhaft erreichen, aber man kann sein Bestes geben, um ihm möglichst nahe zu kommen.

Die World Health Organisation(1997) hat sich auf die folgende Definition geeinigt: *„Ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen, sozialen Wohlbefindens[...]“*¹ Das bedeutet, dass auch mein soziales Umfeld zu meinem Wohlbefinden beiträgt.

Peter Becker hat sich unter anderem mit dem Wohlbefinden und seiner Definition beschäftigt. Seine Einteilung in mehrere Bereiche ist bis heute gültig und in Verwendung. Zuerst unterscheidet er zwischen dem psychischen und dem physischen Wohlbefinden. Diese zwei Bereiche unterteilt er dann noch ein zweites Mal in das aktuelle und das habituelle Wohlbefinden. Das aktuelle ist abhängig von Faktoren, die kurzfristig wirksam sind. Dazu zählen zum Beispiel das momentane körperliche Empfinden, also ob ich bei Kräften oder schlapp bin usw., aber auch Gefühle und Stimmungen. Das habituelle Wohlbefinden beschreibt das langfristige Wohlbefinden. Hierzu gehören Stimmungen und Gefühle, die über mehrere Wochen, Monate oder sogar Jahre anhalten, zum Beispiel eine optimistische oder pessimistische Einstellung, Depressionen oder Zufriedenheit. Aber auch die körperliche Verfassung über einen längeren Zeitraum und sogar das ganze bisherige Leben zählen zum habituellen Wohlbefinden. Es wird beeinflusst durch das Temperament eines Menschen und dessen Umfeld.

Im Zusammenhang mit der Einteilung von „psychisch und physisch“ bedeutet das nun graphisch dargestellt Folgendes:

¹ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf?ua=1



- Das **aktuelle, psychische Wohlbefinden** beinhaltet die Freude und das Glücksgefühl, genauso wie positive Stimmungen, also Gefühle, die im Moment vorhanden sind.
- Das **habituelle, psychische Wohlbefinden** wird geprägt durch meine Einstellung zum Leben, dem Optimismus zum Beispiel. Es ist vorhanden, wenn das Auftreten negativer Gefühle selten ist und die positiven überwiegen
- Das **aktuelle, physische Wohlbefinden** ist dann vorhanden, wenn man keine körperlichen Schmerzen oder Beschwerden hat, bei Kräften ist und sich fit fühlt.
- Das **habituelle, physische Wohlbefinden** bedeutet, dass langfristig keine körperlichen Beschwerden vorhanden sind und man sich prinzipiell in seinem Körper wohl fühlt.

Neben Peter Becker beschäftigt sich auch Pasqualina Perrig-Chiello mit dem Wohlbefinden, wobei sie es anders einteilt. Sie gliedert es in drei Teile, die pyramidenförmig aufgebaut sind. Der unterste Teil und somit der größte umfasst das körperliche Wohlbefinden. Dazu gehören Schmerzfreiheit, Wärmegefühl, Sättigung und somit grundsätzliche Bedürfnisse des Menschen. Der mittlere Teil beinhaltet das psychische Wohlbefinden, also Gefühle wie Geborgenheit und Zufriedenheit. Der oberste Teil unterscheidet die Gliederung von Perrig-Chiello am auffälligsten von der von Becker. Hier befindet sich das soziale Wohlbefinden. Zu ihm zählen ein stabiles Umfeld, Zugehörigkeit und Partizipation. Durch den pyramidenförmigen Aufbau der Einteilung kann man sehr gut die Bedeutsamkeit und den Stellenwert der verschiedenen Bereiche des Wohlbefindens erkennen. Wie bei der Bedürfnispyramide² kann man sich auch beim Wohlbefinden erst, wenn die grundsätzlichen Indikatoren, wie Sättigung, gestillt sind, um seine sozialen Kontakte kümmern.

² <http://www.abraham-maslow.de/beduerfnispyramide.shtml>



Zuletzt möchte ich noch auf Hermann Brandstätter hinweisen, der die Begriffe subjektives und objektives Wohlbefinden eingeführt hat. Wohlbefinden kann nur von einem selbst individuell beurteilt werden und ist somit prinzipiell subjektiv. Objektiv ist es nur im Hinblick auf das Umfeld eines Menschen, zum Beispiel das Arbeitsumfeld oder die Wohnsituation, die natürlich maßgeblich zum Wohlbefinden beitragen.³

Das psychische und das physische Wohlbefinden haben eine ständige Wechselwirkung aufeinander, denn wenn es mir körperlich nicht gut geht, ist davon auch meine Psyche belastet und genauso ist es auch umgekehrt. Auch im Zusammenhang mit Sport liegen beide Aspekte des Wohlbefindens sehr eng bei einander. Trotzdem werde ich mich in meiner Arbeit hauptsächlich mit dem psychischen Wohlbefinden beschäftigen und mich dabei meistens auf das aktuelle beziehen, denn dieses kann am schnellsten beeinflusst werden. Das objektive Wohlbefinden ist mit Sport wohl eher kaum zu beeinflussen, daher kann ich nur von dem subjektiven berichten.

Es gibt unzählige Wege, um Wohlbefinden zu steigern und jeder versucht es auf seine persönliche Weise. Dazu greift man auf seine Erfahrungen zurück, lässt sich aber auch gerne von außen Impulse geben. Eine Steigerung des Wohlbefindens kann man durch genügend Schlaf, gesunde Ernährung, liebevolle Beziehungen, Beschäftigung, Entspannung, Musik und vieles mehr erreichen, aber auch durch Sport.⁴

³ Vgl.: http://www.drstatow.de/tests/2012_Big_Five_Wohlbefinden_Jehle.pdf

⁴ Vgl.: <http://vitafair.de/blog/10-tipps-wie-sie-ihr-wohlbefinden-steigern>

Definition Sport

Sport zu definieren, scheint auf den ersten Blick nicht sehr schwer zu sein, bei genauerem Nachdenken wird einem aber bewusst, dass jeder unter Sport etwas anderes versteht. Das liegt sicher daran, dass jedem Menschen die Möglichkeit gegeben ist, Sport zu machen. So wird der Eine nach einem Spaziergang meinen, Sport gemacht zu haben, während es für den Anderen, der den gleichen Weg gegangen ist, nicht einmal ein Aufwärmprogramm gewesen sein wird. Auch die berühmte Diskussion, in wie weit Schach wirklich ein Sport ist, zeigt die unterschiedlichen Auffassungen. Ich denke, jedem ist klar, dass im Wort „Sport“ Bewegung ein zentraler Begriff ist. Doch schon bei der Frage, ob es sich dabei nur um körperliche oder auch geistige Bewegung handelt, scheiden sich die Meinungen.

Schlägt man im Duden die Beschreibung des Wortes nach, wird er bezeichnet als *eine nach bestimmten Regeln (im Wettkampf), aus Freude an Bewegung und Spiel, zur körperlichen Ertüchtigung ausgeübte körperliche Betätigung*⁵. Hiernach zählen zu wichtigen Begrifflichkeiten neben der Bewegung und Körperaktivität auch Spiel und Wettkampf, genauso wie der Faktor Spaß. Allerdings wird an dieser Stelle rein die körperliche Betätigung angesprochen. Ergänzend dazu ist es interessant, eine Aussage auf Wikipedia zu erwähnen, die anspricht, dass das Hauptaugenmerk bei Sport auf der Bewegung liegt.⁶ Das würde bedeuten, dass zum Beispiel Treppensteigen, um in den 5. Stock zu gelangen, oder die Fahrradfahrt zum Bahnhof nicht als Sport bezeichnet werden können, da nicht die Bewegung, sondern die Ortsänderung an erster Stelle steht. Genauso sind in diesem Fall Kriegshandlungen kein Sport.

Anders als bei der Beschreibung im Duden, demnach Schach kein Sport ist, bestimmt der Deutsche Olympische Sportbund seine Mitgliedskriterien unter folgenden Voraussetzungen:

- Die Ausübung der Sportart muss eine eigene, sportartbestimmende, motorische Aktivität eines jeden zum Ziel haben, der sie betreibt.
- Die Ausübung der eigen-motorischen Aktivitäten muss Selbstzweck der Betätigung sein.
- Die Sportart muss die Einhaltung ethischer Werte wie Fairplay, Chancengleichheit, Unverletzlichkeit der Person und Partnerschaft durch Regeln gewährleisten.⁷

Da Sport von unterschiedlichsten Menschen ausgeführt werden kann, teilt man Sport in mehrere

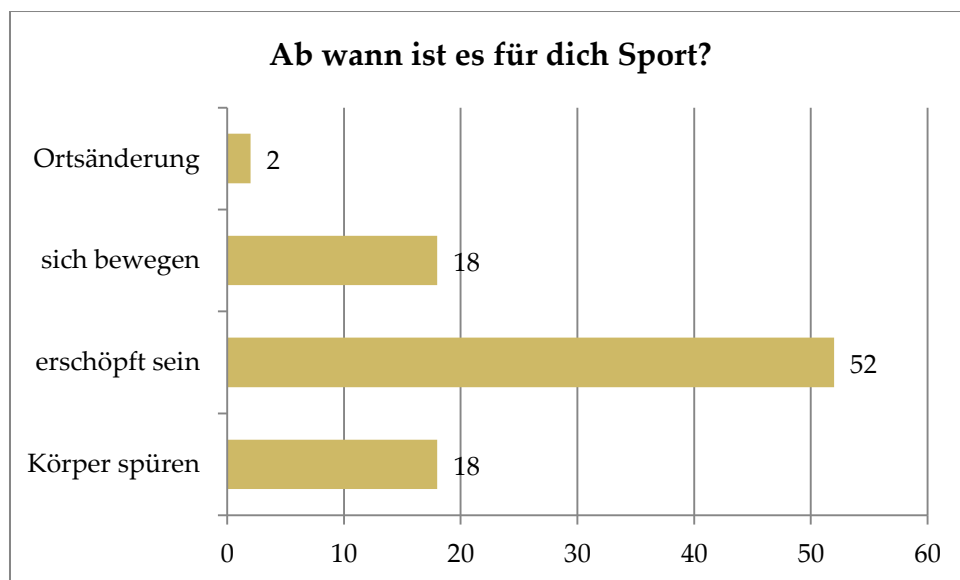
⁵ <http://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>

⁶ Vgl.: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sport>

⁷ Vgl.: <https://www.dosb.de/de/organisation/was-ist-sport/sportdefinition/>

Bereiche: Breitensport, Leistungssport, Profi-Sport, Amateur-Sport, Extremsport, Funsport, Mannschaftssport und Einzelsport. Die einzelnen Einteilungen können sich natürlich in einzelnen Punkten überschneiden.

Auch in meinem Fragebogen habe ich eine Frage der Definition von Sport gewidmet. Für mich war es sehr interessant zu sehen, ab welchem Punkt von Sport gesprochen wird. Anhand des folgenden Diagrammes kann man sehr eindeutig erkennen, dass sehr viele der Meinung sind, dann Sport gemacht zu haben, wenn sie danach erschöpft sind. Nur zwei Personen allerdings haben angegeben, eine Ortsänderung, zum Beispiel zu Fuß oder mit dem Rad, als Sport zu bezeichnen. Unter dem Punkt „Körper spüren“ war die genaue Antwortmöglichkeit, die ich aufgrund von Platzmangel im Diagramm gekürzt habe, „wenn ich meinen Körper am nächsten Tag noch spüre“. Ich finde es doch sehr erwähnenswert, dass 18 von 73 Personen angegeben haben, erst ab diesem Grad der Verausgabung von Sport zu sprechen.



Wenn ich von Sport rede, habe ich natürlich auch eine bestimmte Vorstellung von diesem Wort. In dieser beschränkt sie sich auf die rein körperliche Betätigung, nicht auf die geistige, wie es bei Schach der Fall ist. Auch wenn es bestimmt viele Menschen gibt, die Denksport genauso als Sport ansehen, denke ich bei Sport nicht an Schach oder ähnliches. Um mir klar zu werden, was ich selbst unter Sport verstehe, habe ich mir die Frage gestellt, ab wann ich von mir behaupte, Sport gemacht zu haben. Dies ist der Fall, wenn ich mich bewege und dabei meine Komfortzone verlasse, also früher oder später ins Schwitzen komme. Wenn ich also fit und gut in Form bin, liegt meine Grenze zu Sport höher. Sport hat für mich sehr viel damit zu tun, sich oder andere herauszufordern, egal ob im Wettkampf oder um für sich selbst einen Fortschritt zu erzielen. In meinem Fall haben auch der Spaß und die Freude im Sport einen sehr hohen Stellenwert, aber in meiner generellen Idee von

Sport müssen sie nicht zwingend eine Rolle spielen. Sport kann zum Beispiel rein aus gesundheitlichen Gründen betrieben werden.

Da jeder ein anderes Bild von Sport hat, möchte ich klarstellen, wie dieses, scheinbar doch so schwer definierbare Wort in meiner Arbeit zu verstehen ist. Ist von Sport die Rede, meine ich allein die körperliche Bewegung, die einen fordert und in einem gewissen Maße anstrengt. Wo dieser Punkt bei einem erreicht ist, muss jeder selbst entscheiden.

Meine eigenen Erfahrungen

Als ich begonnen habe, mehr Sport zu machen, habe ich sehr schnell bemerkt, dass ich damit nicht nur meinem Körper gut tue. Auch meine Laune und insgesamt mein psychisches Wohlbefinden bessert sich. Im Laufe der Zeit habe ich immer mehr Beobachtungen in diese Richtung gemacht und mich mit Menschen unterhalten, die Ähnliches erlebt haben.

Besonders aufgefallen ist mir, dass sich, vor allem nachdem ich Sport gemacht habe, eine Zufriedenheit in mir ausbreitet. Die Zufriedenheit kann sich, denke ich, auf mehrere Ursprünge beziehen. Bei dem einen bezieht sie sich darauf, etwas gemacht zu haben, das einem Freude bereitet. Bei dem anderen darauf, etwas getan zu haben, das Überwindung gekostet hat. Bei mir ist oft beides der Fall. Manchmal muss ich mich dazu überwinden Sport zu machen und meistens macht es mir dann währenddessen auch sehr viel Spaß. Es macht mich zufrieden, wenn ich mir vorgenommen habe Sport zu machen und dann wirklich dazu gekommen bin. Die Zufriedenheit nach dem Sport hat bei mir aber nicht immer nur mit der Freude zum Sport und dem Gefühl etwas erreicht zu haben zu tun. Es gibt Tage, an denen nichts passt, man alles von der negativen Seite sieht, Probleme unlösbar zu sein scheinen usw.. Besonders an solchen Tagen merke ich, welche Wirkung Sport auf mich hat. Schaffe ich es mich aufzuraffen und noch ein bisschen Sport zu machen, erkenne ich, dass ich danach all diese Probleme oft lockerer nehmen kann. Plötzlich sehe ich Dinge von einer anderen Seite und der Tag wirkt nicht mehr so aussichtslos. Dann macht sich in mir eine Zufriedenheit breit, die sich nicht nur auf einen einzelnen Tag beziehen muss, sondern meine ganzheitliche Situation betrifft. Man könnte also sagen, dass mir Sport dabei hilft, eine andere Sichtweise auf Dinge zu entwickeln. Durch diese Zufriedenheit und die geänderte Sichtweise bessert sich auch meine Laune deutlich. Dinge oder Tatsachen, über die ich mich vorher geärgert habe und die mir schlechte Laune gemacht haben, scheinen nicht mehr so ein Gewicht zu haben. Außerdem kann ich durch eine sportliche Aktivität sehr gut überschüssige Energie loswerden, wenn ich unruhig bin oder meinem Ärger Luft machen und mich abreagieren muss. Sport eignet sich sehr gut, um mich „auszupowern“ und mit der Erschöpfung verschwindet dann auch mein Ärger. So wie andere, wenn sie verärgert sind, in einen Polster hauen oder sich den Ärger von der Seele schreien, setze ich mich auf mein Rad und trete meinen Ärger in die Pedale.

Dadurch, dass ich nach einer sportlichen Aktivität meistens viel ausgeglichener bin, kann ich mich danach auch viel besser konzentrieren und mich viel leichter aufraffen etwas zu tun, worauf ich davor keine Lust hatte. Sport hilft mir nicht nur überschüssige Energie abzubauen, sondern auch neue zu schöpfen. Nach einem langen Schultag zum Beispiel oder einer Nacht, in der ich zu wenig geschlafen habe, habe ich oft nur wenig Energie und trotzdem aber noch einiges zu erledigen. Schon sehr bald ist mir aufgefallen, dass es mir gut tut, bevor ich mich an die Arbeit mache, Sport zu

betreiben. Auch wenn es nur für 20 Minuten ist, kurbelt das meinen Kreislauf an und ich habe wieder mehr Energie. Es ist nicht immer einfach mich, obwohl die Zeit knapp ist und ich müde bin, aufzuraffen, aber danach merke ich jedes Mal, dass es sich ausgezahlt hat, weil nachher alles viel schneller geht. Aber nicht nur im Kopf habe ich danach mehr Energie, mein ganzer Körper ist danach mehr in Schwung. Das merke ich daran, dass ich mich danach viel schneller dazu bringen kann, noch eine andere Sportart auszuüben. Das gilt natürlich nur, wenn ich mich nicht übernommen habe. Auch langfristig merke ich, dass es mir in Zeiten, in denen ich viel Sport mache, viel leichter fällt, Dinge anzugehen und ich mich auch nicht so sehr überwinden muss, Sport zu machen. Nachdem ich Sport gemacht habe, fällt es mir viel leichter, mich zu erholen. Oft fällt es mir schwer, wenn ich tagsüber müde oder erschöpft bin, abzuschalten und mich eine Zeit lang wirklich zu erholen. Wenn ich allerdings, nachdem ich Sport gemacht habe, erschöpft bin, gelingt mir das viel leichter. Dann ist es für mich kein Problem, mich für 15 Minuten hinzulegen und nichts zu tun, allerdings ohne einzuschlafen. Ich denke, das hat damit zu tun, dass nicht mehr nur mein Kopf müde ist, wie nach einem langen Schultag, sondern mein ganzer Körper. Nachdem ich mich ausgeruht habe, fühle ich mich oft viel fitter als vor meiner sportlichen Aktivität. Aber nicht nur nach dem Sport, sondern auch währenddessen macht sich in mir ein gutes Gefühl breit. Auch die Tätigkeit an sich ist sehr wohltuend für mich. Während ich Sport mache, fällt es mir viel leichter, im Hier und Jetzt zu sein und nicht an das zu denken, was war- oder was sein wird. Wenn sich meine Gedanken ständig im Kreis drehen oder ich ständig daran denken muss, was ich noch zu erledigen habe, hilft mir eine sportliche Tätigkeit, dem Gedankenkarussell zumindest für eine Weile zu entkommen und meine Sorgen und Aufgaben für eine Zeit zu vergessen. Ich denke, das hat damit zu tun, dass der Sport normalerweise herausfordernd ist. Das heißt, dass ich mit der Ausführung der Sportart soweit beschäftigt bin, dass kaum Zeit bleibt, um an andere Dinge zu denken. Andererseits gibt es auch Sportarten, bei denen genügend Zeit zum Denken bleibt. Bei diesen merke ich, dass ich meine Gedanken dabei besonders gut sortieren und strukturieren kann.



Dieses Loslassen von den Alltagsproblemen kann ich an einem Ereignis besonders festmachen. Am Beginn der letzten Sommerferien unternahm ich mit einer Freundin eine

14-tägige Radreise. Die ganze Reise war sehr minimalistisch: Tagsüber saßen wir fast durchgehend auf unseren Rädern, wir schliefen im Zelt und unser Gepäck war klein genug, um auf unsere Räder zu passen. So gelangten wir von Andermatt bis Hoek van Holland. Normalerweise benötige ich in den Ferien immer eine gewisse Zeit, bis ich nicht mehr an die Schule denke oder an andere Aufgaben. Bei dieser Reise allerdings gelang es mir sehr schnell, den Alltag hinter mir zu lassen. Alles schien mir so fern und unwichtig. Es zählte nur unsere Reise – der nächste Campingplatz, die nächste Stadt, das nächste Essen, der Weg. Nebenbei machte ich aber auch noch andere Beobachtungen, die sich größtenteils mit den alltäglichen Erfahrungen deckten. Die Zeit schien vollkommen unwichtig, sodass mir fünf Tage wie zwei vorkamen. Natürlich gab es Zeiten, in denen es sehr anstrengend war und nicht immer so viel Spaß machte, aber spätestens wenn wir dann am Campingplatz angekommen waren, war ich stolz darauf die Anstrengung gemeistert zu haben und zufrieden. Während dem Fahren war mein Kopf frei, sodass ich meinen Gedanken nachhängen konnte, ohne dass sie mich belasteten oder bedrückten, aber genauso gut war es möglich, einfach an gar nichts zu denken. Am Ziel ankommen, bekam unserer Reise eine ganz andere Bedeutung, denn anders als nach einer langen Autofahrt steckten hier viel mehr Emotionen dahinter: Stolz, wirklich die ganze Strecke mit all seinen Anstrengungen gemeistert zu haben, Wehmut, weil die Reise jetzt wirklich zu Ende war und mit ihr die Zeit, in der alles andere so nebensächlich gewesen war und der Alltag wieder für ein Stück zurückkehrte, aber auch Erleichterung darüber, die müden Muskeln und das wundere Gesäß ein wenig ausruhen zu können.

Bis jetzt habe ich nur von Beobachtungen berichtet, die ich gemacht habe, wenn ich Sport mache. Aber auch wenn ich keinen Sport mache, merke ich eine Veränderung. Natürlich gibt es bei mir Zeiten, in denen ich mehr und genauso welche, in denen ich weniger Zeit in eine sportliche Aktivität investiere. In Phasen, in denen ich viel Sport mache, merke ich sehr schnell, wie sehr er mir fehlt, wenn ich einmal nicht dazu komme. Ich merke, wie mein Körper nach Bewegung verlangt. Ich werde unruhig und zappelig und ich bekomme das Bedürfnis mich selbst und meinen Körper zu spüren. Gleichzeitig habe ich immer weniger Energie meine Aufgaben zu erledigen, bin schneller faul und müde. Außerdem merke ich, wie sich meine Laune verschlechtert und ich schneller gereizt bin.

Wenn ich allerdings eine Zeit lang wenig Sport mache, fällt es mir nicht so stark auf. Hier habe ich oft körperlich nicht den Drang, mich zu bewegen und muss genauer auf mich hören, um zu erkennen, dass mir die Bewegung fehlt. Kann ich mich dann aber aufraffen, wird mir sehr schnell wieder bewusst, wie sehr es mir gut tut.

Zusammengefasst kann ich sagen, dass ich durch sportliche Betätigung auf jeden Fall mein Wohlbefinden steigern. Ich fühle mich zufriedener, ausgeglichener, habe bessere Laune, kann währenddessen sehr gut abschalten und den Alltag für eine Zeit vergessen sowie meinem Ärger Luft machen. Außerdem schöpfe ich dadurch neue Energie, durch die ich mich besser konzentrieren, Anstehendes konsequent angehen und meine Erholungsphasen besser nützen kann.

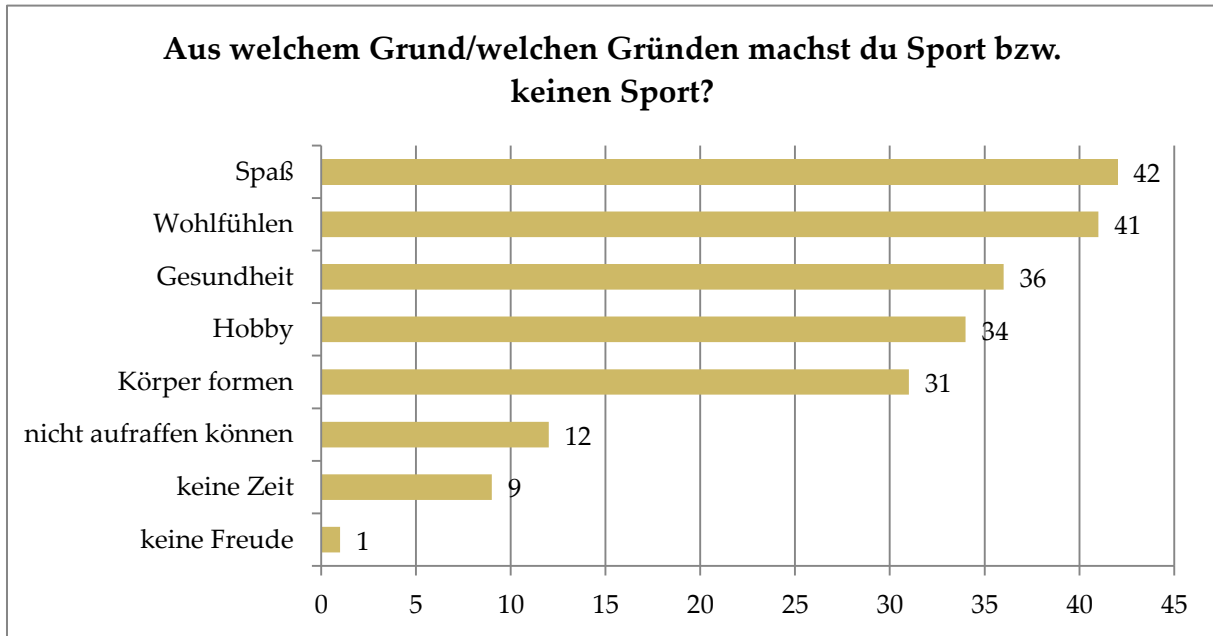
Fragebogenauswertung

Wie ich schon erwähnt habe, habe ich zu meinem Thema auch einen Fragebogen gestaltet. Ich habe mir erhofft, darin meine Erfahrungen bestätigt zu bekommen und durch die Erfahrungen anderer Neues zu erfahren. Um verwertbare Ergebnisse zu bekommen, habe ich versucht ihn gezielt an Personen auszuteilen, die Sport machen. Denn jemand, der keinen Sport betreibt, kann wohl kaum von seinen Erfahrungen in diesem Bereich berichten. Insgesamt habe ich 73 ausgefüllte Fragebögen bekommen. Sie sind von Schülern der Oberstufe, Personen aus einem Fitnesscenter, Tänzern aus einem Tanzsportverein und einigen Personen aus meinem näheren Umfeld ausgefüllt worden. Die Altersspanne beträgt 14-65 Jahre, wobei der Anteil der jungen Teilnehmer größer ist.

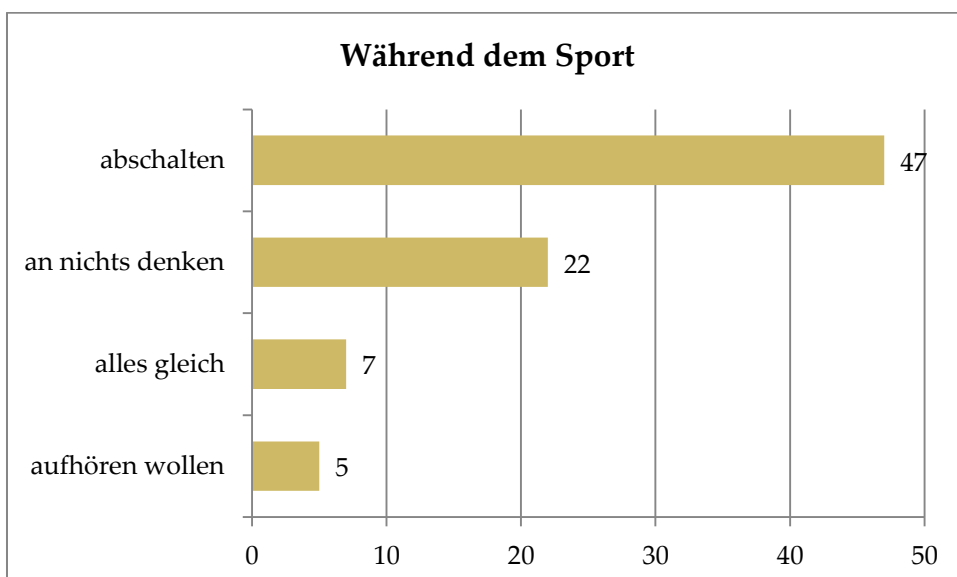
<p>Fragebogen zu den Auswirkungen von Sport auf das Wohlbefinden</p> <p>Hallo, vielen Dank, dass du bereit bist mich mit diesem Fragebogen bei meiner Jahresarbeit zu unterstützen. Die Antworten zum Ankreuzen sollen als Ideen dienen, du kannst gerne mehrere ankreuzen oder andere dazu fügen.</p> <p>Alter: _____ Geschlecht: _____</p> <p>Treibst du regelmäßig Sport? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein __x Woche/Monat</p> <p>Wie lange bist du beschäftigt, wenn du Sport machst? __ Minuten/Stunden</p> <p>Aus welchem Grund /welchen Gründen machst du Sport bzw. keinen Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Der Gesundheit wegen<input type="checkbox"/> Es macht mir Spaß<input type="checkbox"/> Es ist ein Hobby von mir<input type="checkbox"/> Ich möchte abnehmen/zunehmen/meinen Körper formen<input type="checkbox"/> Ich fühle mich danach wohler<input type="checkbox"/> Es bereitet mir überhaupt keine Freude<input type="checkbox"/> Ich würde gerne, schaffe es aber nicht mich aufzuraffen<input type="checkbox"/> Ich habe keine Zeit dafür<input type="checkbox"/> Ich darf aus gesundheitlichen Gründen nicht <p>----- -----</p> <p>Machst du schon seit deiner Kindheit viel Bewegung oder seit wann?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ja<input type="checkbox"/> Nein<input type="checkbox"/> Nein, seit __ Monaten/Jahren Weil _____ <p>Ab wann ist es für dich Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sobald ich mich bewege<input type="checkbox"/> Wenn ich danach erschöpft bin<input type="checkbox"/> Wenn ich meinen Körper noch am nächsten Tag spüre<input type="checkbox"/> Wenn ich eine Ortsänderung durchführe (z.B mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahren) <p>----- -----</p> <p>Bist du <input type="checkbox"/> motiviert Sport zu machen <input type="checkbox"/> oder fällt es dir eher schwer zu starten? (Ausnahmen bestätigen die Regel)</p>	<p>Gibt es Sportarten die du bevorzugst? Wenn ja welche und warum?</p> <p>----- ----- ----- -----</p> <p>Während ich Sport mache:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> denke ich an nichts anderes<input type="checkbox"/> kann ich richtig abschalten<input type="checkbox"/> ist alles gleich wie sonst<input type="checkbox"/> möchte ich am liebsten gleich wieder aufhören <p>----- ----- -----</p> <p>Nachdem ich Sport gemacht habe:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> bin ich müde und erschöpft<input type="checkbox"/> bereue ich, Sport gemacht zu haben<input type="checkbox"/> bin ich zufrieden<input type="checkbox"/> bin ich ausgeglichen<input type="checkbox"/> kann ich mich gut konzentrieren <p>----- ----- -----</p> <p>Hast du das Gefühl, dass dir die Erfahrungen, die du beim Sporteln machst, in anderen Bereichen des Lebens weiterhelfen?</p> <p>----- ----- -----</p> <p>Wenn du der Meinung bist, dass eine Frage fehlt oder ungenau formuliert ist, gib mir bitte Bescheid.</p> <p>Danke fürs Mitmachen! Florentine</p>
---	--

In dem Fragebogen habe ich, um herauszufinden inwieweit die Person aus eigener Erfahrung spricht, Fragen zur Sportintensität gestellt. Ein Punkt geht der Frage nach, was der/diejenige als Sport bezeichnet. Ein weiterer soll mir zeigen, aus welchen Gründen Sport betrieben wird. Die zwei Hauptfragen beschäftigen sich mit den Wahrnehmungen, die während oder nach der sportlichen Aktivität entstehen. Zuletzt habe ich noch Freiraum gelassen, um die Frage zu beantworten, ob die Erfahrungen, die bei einer sportlichen Aktivität gemacht werden, auch in anderen Lebensbereichen

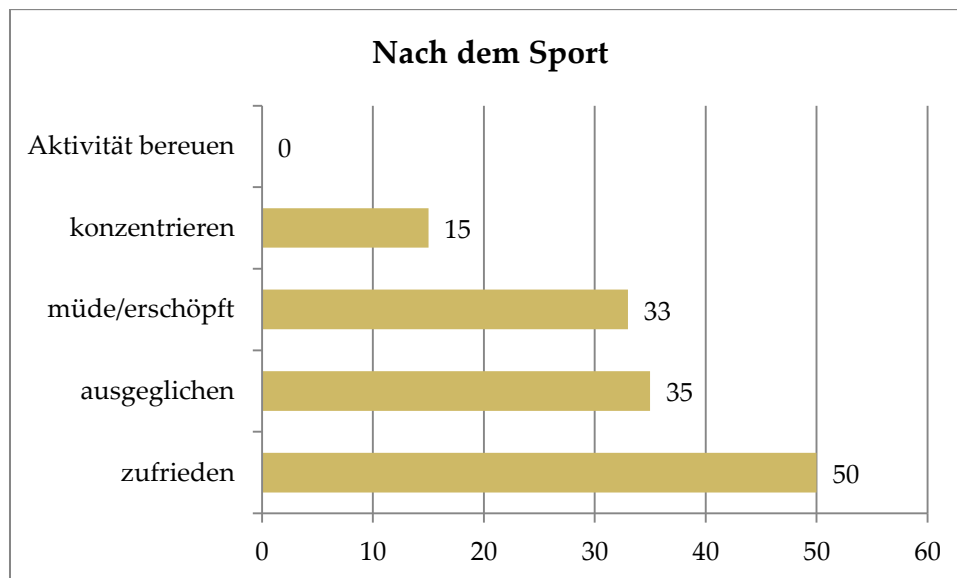
eine Hilfestellung sein können. Ich habe zu jeder Frage Beispielantworten zum Ankreuzen geschrieben, habe aber auch genügend Platz gelassen, um die Antworten zu ergänzen. Bei den meisten Fragen war es möglich mehrere Antworten anzukreuzen, daher zeigen die folgenden Diagramme keinen Prozentanteil, sondern die Anzahl der Stimmen. Ich möchte nun der Auswertung einzelner interessanter Fragen genauer nachgehen und von einigen nennenswerten Beobachtungen berichten.



Interessant an der Auswertung dieser Frage finde ich, dass nur eine einzige Person angegeben hat, überhaupt keine Freude bei einer sportlichen Aktivität zu haben. Schon bei dieser Frage kann man erkennen, dass der Faktor des psychischen Wohlfühlens eine wichtige Rolle spielt, das bringt mir schon eine erste Bestätigung für meine Arbeit.



Dieses Diagramm zeigt die Beobachtungen der Fragebogenbeantworter/innen, die sie während einer sportlichen Aktivität machen. Sehr schön sichtbar ist, dass die positiven Beobachtungen weit öfter angekreuzt wurden und kaum jemand gleich wieder aufhören möchte. Der Antwort, während dem Sport gut abschalten zu können, haben sogar 64,4% aller Teilnehmer zugestimmt.



Besonders herausstechend an diesem Diagramm ist, dass kein/e einzige/r angegeben hat im Nachhinein zu bereuen, Sport gemacht zu haben. Das zeigt sehr gut, dass negative Auswirkungen von Sport doch eher selten oder bei meinen Befragten nicht vorhanden sind und positive aber sehr wohl auftreten. Hervorheben kann man bei dieser Frage aber auch, dass mit 68,5% der Teilnehmer ein sehr beachtlicher Teil behauptet, nach einer sportlichen Aktivität zufrieden zu sein.

Zu einer weiteren Frage und einigen Antworten der letzten Fragen kann man noch eine zusätzliche Beobachtung machen. Auf die Frage, ob man motiviert ist Sport zu machen, haben 63% zugestimmt und 37% haben angegeben Schwierigkeiten damit zu haben mit einer Aktivität zu starten. Damit ist natürlich die grundsätzliche Einstellung gemeint und nicht die Verfassung an einem einzelnen Tag. Entnimmt man nun dem ersten Diagramm, dass 16% keinen Sport machen, weil sie sich nicht aufraffen können, zeigt das sehr stark, dass oft eine anfängliche Hürde vorhanden ist. Wenn diese jedoch überwunden ist und mit einer Aktivität begonnen wurde, geben nur noch fünf Personen und somit 6,7% an, am liebsten wieder aufhören zu wollen. Und ist die Aktivität abgeschlossen, gibt keiner mehr an, es bereut zu haben. Das würde bedeuten, dass es zwar am Beginn oft an der Motivation scheitert, diese im Laufe der sportlichen Betätigung aber nicht abnimmt, sondern eher steigt.

Vor allem der letzte Punkt meiner Umfrage, in der die Frage beantwortet werden soll, ob man das

Gefühl hat, dass einem die Erfahrungen, die bei Sport gemacht werden, auch in anderen Bereichen des Lebens weiter helfen können, hat mich besonders interessiert. Hier habe ich keine Antwortmöglichkeiten zum Ankreuzen gegeben, sondern individuellen Antworten Platz gelassen. Manchmal ist diese Frage leider unbeantwortet geblieben und 7 Personen haben sie verneint. Doch der Großteil hat zugestimmt und viele haben Bereiche aufgelistet. Am häufigsten wurde angegeben das Durchhaltevermögen zu stärken (acht Personen), zusätzlich sind einige ähnliche Begriffe gefallen wie Ausdauer, Ehrgeiz, Willenskraft, sich Ziele setzen, immer weiter machen und nicht aufgeben. Mit Rückschlägen umgehen zu können, an seine Grenzen gehen, sich fokussieren können und Disziplin wurden auch erwähnt. Interessant finde ich, dass nicht nur willenskraftstärkende Aspekte erwähnt wurden, sondern auch beruhigende. Dass Sport hilft, ausgeglichener zu sein, haben mehrere Personen angegeben, auch dass er ihnen hilft geduldiger zu sein und Stress besser zu verarbeiten und sich zu entspannen. Auswirkungen auf die Persönlichkeit werden auch von dem einen oder anderen erwähnt: man lernt mehr über sich und andere, formt seine Persönlichkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Außerdem wird gezielt auf das Körperbewusstsein angespielt, darunter fällt insbesondere die Haltung und Koordination. Diese Aspekte wurden vor allem bei den Tänzern des Öfteren aufgezählt. Im Sozialen wurde hauptsächlich die Teamfähigkeit erwähnt, die natürlich eher im Mannschaftssport aufkommen kann. Nach dem Motto „ist der Körper fit, ist es der Geist auch“, haben einige auch über die Auswirkungen auf die Konzentration und Produktivität geschrieben. Einige haben angegeben, zum Beispiel besser lernen, sich besser konzentrieren zu können und produktiver zu sein. Diese unterschiedlichen Bereiche kann man nun in Kategorien zusammenfassen: Willensstärke, innere Ruhe, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstbewusstsein, Sozialverhalten, Körperbewusstsein und Konzentration.

Nachdem auch die letzte Frage des Fragebogens behandelt wurde, möchte ich noch ein paar Begrifflichkeiten aufgreifen, die in verschiedenen Fragebögen zum Erscheinen gekommen sind, die ergänzend zu meinen vorgegebenen Antworten geschrieben wurden. Erwähnt wurde das Gefühl, sich nach der sportlichen Aktivität frischer, aktiver, wohler und glücklicher zu fühlen und während der Aktivität Freiheit zu empfinden und „im Flow“ zu sein.

Zwar ist eine Fragebogenauswertung mit 73 Teilnehmern nicht übermäßig aussagekräftig, trotzdem denke ich, dass einige Tendenzen doch eindeutig zu erkennen sind. Negative Auswirkungen wurden nie erwähnt, vereinzelt wird gar nichts empfunden, doch der Großteil spricht von positiven Auswirkungen, die zu einem großen Teil übereinstimmen. Während die Tänzer sehr ausführlich von positiven Aspekten berichten, scheint bei Sportlern im Fitnesscenter der Sport mehr als Mittel zum Zweck im Vordergrund zu stehen. Ich denke, dass das damit zusammen hängt, dass Tänzer ihren Sport aus Leidenschaft ausüben und im Fitnesscenter oft der gesundheitliche oder körperperformende

Aspekt der Hauptgrund der Aktivität ist. Weiters hat sich meine Vermutung aus dem Vorhinein bestätigt, dass sportliche Personen viel häufiger von positiven Auswirkungen berichten als diejenigen, die nur unregelmäßig Sport betreiben.

Studien und Metaanalysen

Nicht nur ich und meine Freunde und Bekannten haben zu den Auswirkungen von Sport Beobachtungen gemacht. In zahlreichen Zeitschriften oder auch im Internet liest man sehr oft davon, dass Sport nicht nur körperlich sehr gesund ist. Es gibt eine Vielzahl an Studien und Metaanalysen zu dem Thema *sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden*. Eine Studie von Abele und Brehm (1998) zeigt bei Teilnehmern in Sportkursen auf einer Befindlichkeitskala eine Verbesserung der Befindlichkeit von 75 %.⁸ Doch da eine einzelne Studie weniger aussagekräftig ist als eine ganze Metaanalyse, möchte ich zwei Metaanalysen erläutern.

Die erste ist von Calfas und Taylor, in der 20 Studien aus den Jahren 1983 bis 1993 verglichen werden. Insgesamt kommen Daten von 2192 Jugendlichen zwischen 11 und 21 Jahren zum Tragen. Das Ergebnis dieser Analyse zeigt in Verbindung mit sportlicher Aktivität einen positiven Anstieg des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und vor allem beim Selbstkonzept und eine Reduktion von Ängstlichkeit und Stress. Auch bei Feindseligkeit und Ärger konnte eine geringe Abnahme festgestellt und bei Depressionen ein antidepressiver Effekt wahrgenommen werden. Bei anderen psychischen Störungen wird hier auch ein positiver Effekt vermutet, dazu benötigt es aber noch nähere Untersuchungen. Diese Metaanalyse zeigt sehr viele positive Auswirkungen von Sport auf das Wohlbefinden, allerdings ist sie nicht stellvertretend für jeden Menschen, da für diese Metaanalyse relativ wenige Studien miteinbezogen wurden und nur Proben aus der Mittel- und Oberschicht verwendet wurden. Trotzdem finde ich sie aussagekräftig, um prinzipiell einen Effekt fest zu stellen.⁹

Eine weitere Analyse stammt von Metzenthin und Tischhauser. In dieser werden Studien von sehr vielsagenden und aussagekräftigen Studien miteinander verglichen, also Studien mit sehr großer Bandbreite an Teilnehmern aus möglichst vielen Bevölkerungsschichten. Dieser zur Folge zeigt sich der größte positive Effekt im Wert der Ruhe, gefolgt von einer gehobenen Stimmung und Aktiviertheit. Außerdem sinken die Werte bei Ärger, Erregtheit, Deprimiertheit und Energielosigkeit. Interessant ist, dass der Durchschnittswert für Besinnlichkeit sehr niedrig ist. Das kommt durch sehr abweichende Ergebnisse bei den einzelnen Studien. Vermutet wird, dass dieser Wert sich sehr sportspezifisch verändert. Neben vielen erwähnenswerten positiven Auswirkungen ist bei dieser Metaanalyse vor allem aufgefallen, dass sich die positiven Befindlichkeiten, wie eine gehobene Stimmung, viel leichter und einfacher durch Sport beeinflussen lassen, als negative gedämpft werden können.¹⁰

⁸ Vgl.: Metzenthin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S. 52-55

⁹ Vgl.: Ebda

¹⁰ Vgl.: Metzenthin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches*

Neben diesen zwei näher dargestellten Metaanalysen gibt es natürlich noch zahlreiche weitere, die im Großen und Ganzen auf ähnliche Ergebnisse kommen. In einigen wurde spezifisch nach Unterschieden gesucht, die durch unterschiedliche Intensitäten, Sportarten oder die Dauer entstehen oder versucht, den Verlauf des Befindens während der sportlichen Aktivität festzustellen. In einigen Bereichen konnte schon vieles festgestellt werden, in anderen weichen die Ergebnisse noch sehr stark voneinander ab. Zusammenfassend kann man sagen, dass laut den Studien auf jeden Fall positive Auswirkungen von Sport aufs Wohlbefinden vorhanden sind. Im Gegensatz zum habituellen Wohlbefinden, wo sich die Meinungen noch spalten, kann beim aktuellen eine deutliche Veränderung wahrgenommen werden. Je niedriger der Ausgangswert einer Stimmung zu Beginn der sportlichen Aktivität ist, umso beeinflussbarer ist er. Die besten Ergebnisse werden bei mäßig anstrengender Belastung erzielt. Wird eine Wirkung wahrgenommen, so ist sie meist noch zwei bis drei Stunden nach der Aktivität nachweisbar.

Erklärungsansätze für die psychischen Auswirkungen von Sport

Da nun die Frage geklärt ist, ob Auswirkungen ähnlich meiner Erfahrungen auch allgemein zu beobachten sind, möchte ich der Frage nachgehen, wie sich dieses Phänomen erklären lässt. Doch auf diese Frage gibt es bis heute keine eindeutige Antwort. Bei Nachforschungen stößt man sehr bald auf Begriffe wie das *Runnershigh* oder *Flow*. Was aber oft als abgeschlossene Wahrheit dargestellt wird, handelt von Theorien, die eifrige Verfechter, aber auch Gegner haben. Diese Hypothesen werde ich in diesem Kapitel näher erläutern. Sie wirken sich auf zwei Ebenen aus: einerseits unmittelbar auf der psychischen und andererseits auf der physischen Ebene, die dann weiter die psychische beeinflusst.

Die erste Hypothese, die ich behandeln möchte, die **Endorphinhypothese**, ist weit verbreitet. Sie ist auch unter dem Namen *Runnershigh* bekannt. In dieser wird davon ausgegangen, dass der Endorphinspiegel durch sportliche Betätigung steigt.

Endorphine sind Hormone, die Emotionen und Schmerzzustände regulieren, und haben eine ähnliche Wirkung wie Morphin. Unsere Nervenzellen kommunizieren untereinander über Neurotransmitter. Unter ihnen befinden sich Opioide, zu denen die Endorphine gehören. Besonders viele dieser Opioide befinden sich in dem Hirnareal, das für emotionale Zustände und Schmerzzustände zuständig sind. Dort können die Endorphine dann mit ihnen reagieren. Durch sportliche Aktivität steigt der Endorphinspiegel und eine euphorisierende Wirkung ist bemerkbar. Allerdings kommt es dazu erst ab einer sehr hohen sportlichen Intensität und langen Dauer, wie sie von Freizeitsportlern kaum erreicht wird. Erst ab 40-60 Minuten höchster Verausgabung kann diese euphorisierende Wirkung festgestellt werden. Daher ist diese Hypothese, trotz ihrer Bekanntheit, bei Experten sehr umstritten.¹¹

Neben dem Endorphinspiegel wird auch der **Katecholaminspiegel** bei sportlicher Aktivität beeinflusst. Katecholamine, oder auch biogene Amine genannt, treten genauso als Neurotransmitter auf und werden oft als Stresshormone bezeichnet. In die Kategorie fallen unter anderem Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Sie sind sehr stark verantwortlich für unsere Motivation, unsere Leistungsbereitschaft und unseren Antrieb.

Bei ausdauernden Sportarten erhöht sich die Konzentration der Amine. Dadurch kann sich negative Stimmung verbessern und sogar Depressionssymptome können abgebaut werden.

Das Dopamin spielt Frieder Beck nach eine besonders bedeutende Rolle, da seine Ausschüttung eine sehr vielfältige Wirkung hat. Es steigert nicht nur das Glücksgefühl, sondern auch die geistige

¹¹ Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50; Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

Leistungsfähigkeit und die Bereitschaft sich anzustrengen. Die Dopaminneuronen im Mittelhirn produzieren das Dopamin und schütten es an zahlreiche Synapsen aus. Die Vielfältigkeit der Wirkung liegt darin, dass die Dopaminleitungsbahnen so viele unterschiedliche Endpunkte besitzen. Unter anderem enden sehr viele von ihnen im Striatum. Im Striatum liegt der als Lustknoten bekannte Nucleus accumbens. Dort werden durch die Aktivität der Dopaminneurone Opiode freigesetzt, die ein gutes Gefühl ausstrahlen.^{12, 13, 14}

Eine weitere Auswirkung, die sich über die physische Ebene auf das psychische Wohlbefinden auswirkt, ist die **Körpertemperatur**. Durch die Bewegung werde die Durchblutung angeregt und die Organe und das Zentralnervensystem mehr mit Sauerstoff versorgt. Dadurch erhöht sich die Körpertemperatur, die auch auf psychischer Ebene Wohlbefinden auslöst. Das kann mit der Aktivierungstheorie von Alfermann (1993, S.22) erklärt werden.¹⁵

Ich denke, diese Auswirkung ist auf jeden Fall vorhanden. Denn wer fühlt sich schon wohl, wenn ihm kalt ist? Allerdings glaube ich, dass sie nur einen geringen Teil zum gesamten psychischen Wohlbefinden beiträgt und viele Aspekte eine wichtigere Rolle spielen.

Auch über das Selbstkonzept und damit zusammenhängend über das Selbstvertrauen wird das Wohlbefinden erhöht. Das geschieht sehr naheliegend durch **Bekräftigung und Kompetenzerfahrung**. Dies ist die erste Auswirkung, die ich beschreibe, die sich direkt über die Psyche auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Am meisten erhält man diese Bekräftigung, wenn man Fortschritte erzielt oder ein Ziel erreicht. Es spielt keine Rolle, ob dies im Vergleich mit anderen oder mit persönlich gesetzten Zielen geschieht. Auf dieses Thema gehe ich in dem Kapitel über das Selbst noch genauer ein.¹⁶

Zum Wohlbefinden trägt auch das Gefühl bei, sein Glück selbst steuern zu können, das Leben in die Hand zu nehmen und Kontrolle über sein Umfeld zu haben. Man nennt dies **Kontrollüberzeugung**. Dieses Gefühl kann erhöht werden, indem man immer wieder Aufgaben meistert, die einen fordern, aber nicht überfordern. Das fördert klarerweise das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und gibt einem das Gefühl, auch knifflige Aufgaben bewältigen zu können. Dadurch entsteht auch das Gefühl die Umwelt mitgestalten zu können und seine Ziele erreichen zu können. Diese Eigenschaft bringt Sport auf jeden Fall mit sich. Vor allem kurzfristig hat dieses positive Erfolgsgefühl viel Einfluss auf

¹² Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50;

¹³ Vgl.: <http://symptomat.de/Katecholamine>

¹⁴ Vgl.: Beck, Frieder: *Sport macht schlau*, Berlin 2014, S.53-55

¹⁵ Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50

¹⁶ Vgl.: Ebda.

das psychische Wohlbefinden, um auch einen langfristigen Einfluss bestätigen zu können, ist dieses Thema jedoch noch zu unzureichend erforscht.¹⁷

Eine weitere Auswirkung, die über ein erhöhtes Selbstwertgefühl zutrifft, ist die **Kausalattribution**. Über die Kausalattribution versucht der Mensch Handlungen und ihre Ergebnisse unterbewusst für sich zu erklären. Dazu sucht er nach Ursachen für ein Ereignis. Diese erklärt er sich so, dass sie mit seinen Meinungen und Überzeugungen übereinstimmen. Die Frage, woher Erfolg und Misserfolg stammen, spielt hier eine sehr große Rolle. Die meisten Menschen neigen dabei dazu, Erfolg internen Ursachen zuzuschreiben, Misserfolg hingegen externen Ursachen. Wenn ich zum Beispiel einen guten Test schreibe, werde ich die Ursache darin finden, dass ich genug gelernt habe oder schlau bin. Wenn ich hingegen schlecht abschneide, werde ich eher dazu neigen, den Lehrer zu beschuldigen, zu schwere Fragen gestellt zu haben, oder die Klasse für meine Unkonzentriertheit verantwortlich machen. Dadurch, dass ich positive Erfahrungen und deren Ursache mir selbst zuschreibe, entsteht Stolz, das Gefühl der Kompetenz und Selbstvertrauen, was zu einem höheren Selbstwertgefühl führt. Wenn man nun im Sport positive Erfahrungen macht und Erfolg hat, findet man die Erklärung der Ursache schnell bei sich. So baut man sein Begabungsselbstkonzept auf, dieses führt zu mehr Selbstwertgefühl. Dieses wiederum wirkt sich auf die Attribuierungsprozesse aus.¹⁸

Oft bietet Sport Auszeit vom Alltag, indem er **Ablenkung** bietet. Die Probleme des Alltags können so für eine Weile auf die Seite geschoben werden. Für dieses Auf-die-Seite-schieben sind Stressoren (Stressauslöser) im Gehirn verantwortlich. Beim Sport können die Stressoren, die einen gedanklich auf Trab halten, nicht mehr genügend versorgt werden, da die sportliche Aktivität die meiste Kapazität der Stressoren, die für Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung zuständig sind, benötigt. Aufgabenbezogene Stressoren werden aufgabenirrelevanten vorgezogen. Außerdem verdrängen die positiven Emotionen, die durch die Bewegung aufkommen, die negativen und nehmen deren Platz ein.¹⁹

Eine weitere mögliche Erklärung dafür, dem Alltag mithilfe von Sport zu entkommen, ist der **meditative Bewusstseinszustand**. Dieser ist oft auch bekannt unter dem Namen *Flow*. Dies ist ein

¹⁷ Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50; Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

¹⁸ Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50; <http://lexikon.stangl.eu/1922/kausalattribution/>;
<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/attribution/1584>

¹⁹ Vgl.: Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.45-50; Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

meditationsähnlicher Zustand, der durch die konzentrierte Ausführung einer Tätigkeit zu Stande kommt. Diese Konzentration besteht darin, sich herauszufordern. Man blüht in der Tätigkeit auf und sie bereitet überhaupt keine Mühe. Ist die Tätigkeit überfordernd, entsteht ein Angstgefühl, ist sie unterfordernd, tritt Langeweile auf. Im Zustand dazwischen ist es möglich, in diesen Flow-Zustand zu gelangen. Dieser Zustand muss nicht zwingend durch Sport hervorgerufen werden, sondern kann im Grunde bei jeder Tätigkeit entstehen. Um diesen im Sport erreichen zu können, erwähnt Mihaly Csikszentmihalyi, der das Flow-Erlebnis beschreibt, mehrere Punkte. Zuerst ist es notwendig, sich ein Gesamtziel zu setzen und darunter möglichst viele Unterziele. Zusätzlich gilt es eine Methode zu finden, um den Fortschritt zu messen. Die Konzentration muss vollkommen auf dem Tun liegen. Nun entwickelt man Fähigkeiten, bis man seine Ziele erreicht hat. Sobald es langweilig wird, setzt man sich eine neue Messlatte der Ziele.

Hat man den Flow-Zustand erreicht, treten kaum mehr selbstbezogene Gedanken auf und die Tätigkeit löst positive Gefühle wie Zufriedenheit aus. Kurz gefasst geht es beim Flow nicht unbedingt darum, was man tut, sondern wie man es tut.^{20, 21}

Eine weitere Hypothese ist das **zweidimensionale Aktivierungsmodell** von Thayer (1989). Über dieses ist nur sehr schwer Information zu finden. Daher kann ich es nur umrisshaft beschreiben. Anhand des Arousal erkennt man den Grad der Aktivierung des zentralen Nervensystems. Im Schlaf ist dieses sehr gering, in Angstsituationen besonders hoch.²² Laut Thayer ist dieses Arousal zweidimensional. Wir besitzen ein Spannungs-Arousal, das aktiviert ist, wenn wir angespannt sind, oder negative Gefühle überwiegen und ein energetisches Arousal, das zum Beispiel bei sportlicher Betätigung aktiviert wird. Da immer nur eines der beiden Arousal aktiv sein kann, wird das Spannungs-Arousal, wenn man Sport macht, inaktiv und die Anspannung und negative Gefühle verschwinden.²³

Neben diesen Hypothesen gibt es auch noch eine Menge an kleinen Ansätzen, die sicher auch ihren Teil zur Wirkung beitragen. Sport lehrt einen, seine eigenen Ziele und Herausforderungen ernst zu nehmen und man erhält das Gefühl, selbst etwas verändern zu können und knifflige Situationen meistern zu können. Das verhilft zu einer optimistischeren Lebenseinstellung, die ein Teil des habituellen psychischen Wohlbefindens ist. Aber auch der soziale Aspekt von Sport darf nicht unterschätzt werden. Man trifft sich mit Menschen, die das gleiche Interesse teilen und kann neue Kontakte knüpfen. Außerdem spielt Erlebnisseffekt eine Rolle. Jeder, der etwas Schönes erlebt hat,

²⁰ Vgl.: Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

²¹ Vgl.: Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow, das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart 1992, S. 133-136

²² Vgl.: <http://flexikon.doccheck.com/de/Arousal>

²³ Vgl.: Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

oder etwas getan hat, was ihm Spaß macht, fühlt sich währenddessen und danach wohler. Durch das In-Schwung-bringen des Kreislaufs kann das psychische Wohlbefinden genauso erhöht werden. Denn wenn man mehr Energie hat und aktiver ist, wirkt sich das aus. Und zu guter Letzt trägt ein gutes physisches Wohlbefinden maßgeblich zu einem guten psychischen bei. Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind der Grundstein für ein positives psychisches Wohlbefinden. Dass dieses mit sportlicher Betätigung verbessert werden kann, ist jedem klar und zu genüge bestätigt.²⁴

Ich habe nun eine Vielzahl an möglichen Erklärungen dargestellt, wie Sport zu einem erhöhten psychischen Wohlbefinden beiträgt. Einige erscheinen schon auf den ersten Blick logisch, andere sind vage Hypothesen. Ich denke, jede dieser Auswirkungen trägt ihren Teil dazu bei, dass man als Sportler eine positive Veränderung des Wohlbefindens erlebt. Je nachdem welche Sportart man betreibt, werden die unterschiedlichen Aspekte mehr oder weniger in den Vordergrund treten und ich kann mir gut vorstellen, dass sie zusätzlich von Mensch zu Mensch variieren. In der Forschung ist dieses Thema sehr jung und noch recht unerforscht, aber es gibt ständig neue Erkenntnisse und Fortschritte.

²⁴ Vgl.: Schlicht, Wolfgang: *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*, Schorndorf 1995, S.71-87

Positive Auswirkungen von Sport

Angstverminderung

Ein Mensch, der wenig Angst empfindet, hat auf jeden Fall besser Chancen sich wohl zu fühlen, als jemand, der sehr ängstlich ist. Daher trägt eine angstmindernde Wirkung von Sport sehr zum psychischen Wohlbefinden bei. Angst kann als emotionaler Zustand (Zustandsangst) auftreten, aber auch als Persönlichkeitsmerkmal - die Ängstlichkeit, oder als Krankheit – die Angststörung. Man geht davon aus, dass Sport dazu beiträgt, weniger ängstlich zu sein, aber auch, dass eine erhöhte körperliche Betätigung das Risiko eine Angststörung zu erleiden, in den nächsten vier Jahren halbiert.

Zu diesem Thema wurden schon zahlreiche Studien durchgeführt und Metaanalysen verfasst. Eine Studie von 2011 teilt 72 sportlich inaktive Personen in zwei Gruppen. Die erste Gruppe machte dreimal in der Woche für 30 Minuten moderat-intensives Training auf dem Ergometer, die andere Gruppe mit gleicher Intensität Dehnübungen und Yoga. Bei beiden Gruppen wurde ein Abbau der Zustandsangst festgestellt, wobei die Veränderung bei der ersten Gruppe ein bisschen stärker war. In einer weiteren Studie wurde bei 34 Studenten vor, während und 15 Minuten nach einer Beschäftigung die Zustandsangst gemessen. Drei verschiedene Bedingungen wurden getestet. In der ersten machten die Studenten für 25 Minuten Ausdauertraining bei relativ hoher Intensität im Labor, in der zweiten unter natürlichen Bedingungen mit gleicher Intensität und Zeit und in der dritten eine 40 minütige Ruhephase. Während bei der Ruhephase keine Minderung der Zustandsangst festgestellt werden konnte, war bei den anderen Bedingungen ein signifikanter Abfall festgestellt worden. Interessant ist, dass, anders als unter natürlichen Bedingungen im Labor der Wert zuerst zunahm und dann wieder abfiel.

In Metaanalysen ist ein durchschnittlich moderater Effekt zu sehen. Die beste Wirkung wird bei moderatem Training erzielt. Bei Krafttraining war der Abfall der Zustandsangst nicht so gut sichtbar wie bei Ausdauertraining. Auch über eine Stunde nach der sportlichen Aktivität kann noch immer eine reduzierte Zustandsangst festgestellt werden. Bei langfristigem Training mit einer Intensität von drei bis vier Einheiten in der Woche über einen Zeitraum von sieben bis zehn Wochen kann neben der Minderung der Zustandsangst auch die Eigenschaftsangst reduziert werden. Gemeint ist damit die Ängstlichkeit als Persönlichkeitsmerkmal. Je höher die Angstwerte der Testperson sind, umso größer ist der Effekt.

Doch wie kommt es zu dieser Verminderung der Angst beim Sport? Diese entsteht auf zwei Ebenen, der physiologischen und der psychologischen. Auf der physiologischen sind neurochemische Prozesse im Gehirn dafür verantwortlich. Bei sportlicher Aktivität treten langsame Frequenzen der

Gehirnaktivität an der Oberfläche des Kopfes gehäuft auf, genauso wie es auch im Ruhezustand oder in tiefer Entspannung der Fall ist. Sport wirkt also zentralnervös dämpfend und beruhigend. Ein weiterer Grund auf der physiologischen Ebene liegt in der Hemisphärenasymetrie. Im rechten vorderen Gehirnteil liegt das Verhalten für Rückzug und Verhaltensdämmung begründet, während der linke vordere Teil für das Annäherungsverhalten zuständig ist. Bei sportlicher Betätigung ist in dem linken vorderen Teil mehr Aktivität als im rechten, der auch für Angst zuständig ist. Psychologisch liegt die angstdämmende Wirkung zuerst einmal in der Ablenkung von negativen Gedanken und im erhöhten Selbstwertgefühl. Weiter wurde festgestellt, dass Menschen mit erhöhten Angstwerten kleine physische Veränderungen, wie zum Beispiel Herzrasen, intensiver und schneller wahrnehmen. Dadurch erleben sie Angst viel eher. Da man bei sportlicher Aktivität den Körper extremer wahrnimmt, wirken diese Signale nicht mehr bedrohlich und die Angstsensitivität wird geringer. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass durch das Meistern kritischer Situationen eine Reduzierung der Ängstlichkeit auftreten kann. Ich werde im Sport immer wieder plötzlich mit Situationen konfrontiert, in denen ich schnell reagieren muss, um nicht die Kontrolle zu verlieren, zu stürzen oder einen Wettkampf zu verlieren. So lernt man in Grenzsituationen zu agieren und nicht angstvoll vor ihnen zurückzuschrecken.

Das Thema Angstreduzierung durch Sport ist ein sehr junges Thema und es ist noch viel Forschung notwendig. Trotzdem wurde schon Beachtliches entdeckt. Vor allem sportliches Ausdauertraining kann Angstwerte reduzieren. Die geringeren Werte konnten bis jetzt aber nur nach der Aktivität gemessen werden, währenddessen konnte noch keine Veränderung festgestellt werden. Ich selbst habe noch keine Erfahrungen zu diesem Thema gemacht. Vielleicht liegt das daran, dass ich prinzipiell nicht sehr ängstlich bin und vor allem bei Menschen mit hohen Angstwerten größere Auswirkungen vorhanden sind.²⁵

²⁵ Vgl.: Schlicht, Wolfgang; Fuchs, Reinhard: *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*, Göttingen 2012, S.186-204

Stressreduktion

Man hört immer wieder, dass Sport bei der Stressreduktion helfen kann. Ohne selbst Erfahrungen dieser Art gemacht zu haben, erscheint diese Annahme zunächst wahrscheinlich eher unlogisch. Denn warum sollte man, obwohl einem schon die Zeit ausgeht, trotzdem noch Zeit in eine sportliche Aktivität investieren? Eine Studie von Lutz (2010), in der 95 Studentinnen sechs Wochen lang ein Tagebuch führten, in dem sie über ihre sportliche Aktivität und Stress berichten, zeigt, dass Studentinnen, die es gewohnt sind regelmäßig Sport zu betreiben, bei erhöhtem Stress ihre Sportintensität erhöhen, während Studentinnen, die Sport nicht so gerne oder nur unregelmäßig ausführen, eher dazu neigen, ihre sportliche Aktivität zu reduzieren, um mehr Zeit für ihre Aufgaben zu haben.

Ich merke bei mir sehr deutlich, dass ich Stress besser bewältigen kann, wenn ich Sport gemacht habe. Wenn ich nach einem langen Schultag nach Hause komme und noch sehr viel zu tun habe, fehlt mir oft die Energie mich sofort hinzusetzen und beispielsweise einen Aufsatz zu schreiben. Dann tut es mir sehr gut, mir eine kleine Auszeit zu nehmen, in der ich Sport mache. Dabei kann ich meinen Stress für eine Weile vergessen, mich erholen und danach viel konzentrierter an die Arbeit gehen. Immer wieder merke ich, dass es sich für mich auszahlt, trotz Stress Zeit in eine sportliche Aktivität zu investieren, denn danach geht mir alles viel schneller von der Hand und ich verzweifle nicht so schnell an scheinbar unlösbaren Aufgaben.

Auch in der Auswertung des Fragebogens habe ich eine Tendenz in diese Richtung erkennen können. So geben 64% an, bei Sport gut abschalten zu können. Des Öfteren sieht man Anmerkungen wie: „Ich kann dabei andere Sachen, die mich beschäftigen, eine Zeit lang vergessen“ oder „Ich genieße die Zeit für mich“ aber genauso auch, dass eine Sportart betrieben wird, „um zu entspannen“ und, dass danach die Motivation wieder größer ist.

Die oben genannte Studie mit 95 Studentinnen zeigt mir zwar, dass nicht nur ich Sport bei hohem Stress als hilfreich empfinde, allerdings ist sie mit nur 95 Teilnehmern für die breite Masse nicht sehr aussagekräftig. Die größte Studie zu diesem Thema von Aldana, Sutton, Jacobson und Quirk (1996) hat mit 32 000 Teilnehmern eine viel größere Aussagekraft. Diese zeigt, dass Menschen, die körperlich aktiv sind (das entspricht in diesem Fall einer Gehzeit von einer Stunde pro Tag), nur halb so oft hohen Stress empfinden, als diejenigen, die keinen Sport machen. Auch andere, kleinere Studien erkennen meist zumindest einen leichten oder moderaten Zusammenhang zwischen Sport und Stressreduktion. Vereinzelt erkennen aber auch keinen oder sogar einen negativen Zusammenhang. Dieser kann aber auf ein Phänomen zurückgeführt werden, das bei der Studie mit den Studentinnen auftritt: Menschen, die viel Stress haben, bringen keine Zeit oder Kraft auf, mit einer sportlichen Aktivität zu starten oder glauben, so ihre Zeit zu verschwenden. In meinem

Fragebogen war bei der Frage, aus welchem Grund man Sport bzw. kein Sport macht, eine Antwortmöglichkeit „ich habe keine Zeit dafür“. Allerdings ist der Anteil, der diese Antwort angekreuzt hat, mit 12% doch eher gering. Ich denke, das hängt damit zusammen, dass der Großteil der Befragten regelmäßig Sport betreibt und sich die Zeit also einfach nimmt.

Nun stellt sich die Frage, wie diese stressreduzierende Wirkung von Sport zu erklären ist. Sport hilft auf der einen Seite Stress zu vermindern, ist also sensor-reduzierend. Auf der anderen Seite sorgt er aber auch dafür, Stress gar nicht oder nur vermindert entstehen zu lassen, tritt also ressourcenstärkend auf. Das bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein stressauslösendes Ereignis (auch Stressor genannt) auftritt, reduziert werden kann. Zum Beispiel kann dem Stressor „soziale Isolation“ durch einen Mannschaftssport oder einen Beitritt in einer Sportgruppe entgegen gewirkt werden. Der Stress kann aber auch durch eine optimistischere Einschätzung der zu erledigenden Aufgaben vermindert werden. Mithilfe eines besseren Selbstwertgefühls, das im Sport vor allem durch Erfolgserlebnisse hervorgerufen wird, kann man Stress auslösenden Ereignissen optimistischer begegnen. In der Verarbeitung von Stress hat Sport neben einer kognitiven Wirkungsweise auch eine physiologische. Wenn sich Stress in Form von Denkblockaden oder einem Blackout sichtbar macht, kann körperliche Bewegung behilflich sein, den Kopf für eine Zeit frei zu bekommen und eine Erholungspause vom Denken zu ermöglichen. Aufgrund von Laboruntersuchungen geht man davon aus, dass bei Menschen, die körperlich aktiv sind, unter Stress der Blutdruck und die Herzfrequenz geringer ansteigen als bei sportlich inaktiven Menschen, und dass unter anderem das Cortisol-Level geringer ist. Cortisol ist ein Hormon, das bei Stress vermehrt freigesetzt wird. Außerdem wurde festgestellt, dass sich sportlich Aktive schneller von Stress erholen können. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass beim Sportbetreiben ähnliche Stressoren aktiviert werden, wie bei üblichem Stress. Dadurch wird der Organismus bei jeder sportlichen Betätigung im Umgang mit Stressoren trainiert und somit fit für die Konfrontation mit psychosozialen Stressoren. Zuletzt hat Sport auch noch die gesundheitsstärkende Wirkung, die eine höhere Belastbarkeit bei Stress ermöglicht. Genau diese, durch Stress verursachten, gesundheitlichen Risikofaktoren, wie Cholesterin, Insulin oder Blutdruck werden mit Hilfe von sportlicher Aktivität besonders gesenkt.

Wie viele Studien bemerken und einige Labortest bestätigt haben, hat Sport eine positive Auswirkung auf die Stressreduktion. Neben den von mir festgestellten und durch zahlreiche Studien belegten Beobachtungen, dass Sport Entspannung, Erholung und Ausgleich zum Alltag bietet, hat er aber auch physiologisch einige Auswirkungen, die Stress reduzieren. Nicht jede Sportart ist dafür gleich gut geeignet und zeigt die gleiche Wirkung und nicht jeder Mensch wird mit sportlicher Betätigung gleich viel Erfolg bei der Stressbewältigung haben, doch einen Versuch mit sportlicher

Aktivität Stress zu reduzieren, ist es auf jeden Fall wert.^{26, 27}

²⁶ Vgl.: <http://www.apotheken-umschau.de/laborwerte/cortisol>

²⁷ Vgl.: Schlicht, Wolfgang; Fuchs, Reinhard: *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*, Göttingen 2012, S.100-117

Auswirkung auf das Selbst

Selbstkonzept, Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstbewusstsein,...all diese Wörter haben eine sehr ähnliche Bedeutung, und jeder stellt sich etwas anderes darunter vor. Daher ist eine kurze Erklärung dieser Begriffe notwendig.

Als Überbegriff dieser Wörter kann man den Begriff *Selbst* verwenden. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen erklären sich großteils von alleine und haben im Großen und Ganzen dieselbe Bedeutung. Es geht dabei immer um die Einschätzung des eigenen Wertes und der eigenen Fähigkeiten. Das Selbstkonzept, genauso wie das Selbstbild, behandelt die Frage „Wer bin ich?“. Es umfasst meine Identität, meine eigenen Werte, meine Gedanken und Gefühle und welches Bild ich von mir habe. Von meinem Selbstkonzept hängt ab, wie ich meine Entscheidungen treffe und wie sehr ich mich von anderen beeinflussen lasse. Ein positives Selbstkonzept trägt dazu bei, dass neue Erfahrungen dazu genutzt werden können, sich an Situationen anzupassen. Das führt zu Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Habe ich hingegen ein negatives Selbstkonzept, werde ich mich schnell bedroht oder angegriffen fühlen und versuchen, mich zu verteidigen. Das ganze Selbst hat einen sehr großen Einfluss auf mein psychisches Wohlbefinden. Niemand, der mit sich selbst unzufrieden ist oder sich nicht wertschätzt, wird angeben, ein hohes psychisches Wohlbefinden zu haben.²⁸

Das Selbstwertgefühl oder das Selbstbewusstsein bezieht sich im Zusammenhang mit Sport in erster Linie auf die physischen Fähigkeiten, vor allem in Bezug zu Erfolg. Wenn ich zum Beispiel gerne laufe und erfolgreich einen Marathon laufe, erhöht das mein Selbstwertgefühl. Auch der Vergleich mit anderen kann dieses steigern. Beispielsweise, wenn ich im Sportunterricht besser bin als andere. Genauso kann sich beides auch negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken, wenn ich



Abb. 1

eine Niederlage erlebe oder mit den anderen nicht mithalten kann. Ich denke, dass nicht nur in Sportarten, in denen man die Möglichkeit hat, sich mit anderen zu messen, dieser Zusammenhang auftreten kann. Denn ich kann auch Vergleiche mit mir selbst ziehen, in dem ich mich steigern möchte oder mir eigene Ziele setze, die ich erreichen möchte.

Eine weitere Auswirkung von Sport auf das Selbstbewusstsein zeigt sich in Bezug auf das Erscheinungsbild und die Attraktivität. Es ist sehr naheliegend, dass Menschen, die sich sportlich betätigen, zufriedener mit ihrem eigenen Körper sind, als sportlich inaktive. Das dürfte am

²⁸ Vgl.: <http://definition-online.de/selbstkonzept/>; <http://lexikon.stangl.eu/4925/selbstkonzept/>; <http://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstbewusstsein>

häufigsten bei Sportarten auftreten, die sich auf Bodybuilding beziehen. An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal auf meinen Fragebogen beziehen. Hier gibt mit 42,5% doch ein sehr großer Teil an Sport zu machen um abzunehmen, zuzunehmen oder den Körper zu formen.

Auch zu diesem Thema wurde schon eine Vielzahl an Studien durchgeführt, wobei hier nur kleine oder mittlere Effekte von Sport auf das Selbstbild entdeckt werden konnten. Zusammenfassend kann man sagen, dass vor allem junge Menschen, insbesondere kleine Kinder, von den positiven Effekten profitieren. Die Auswirkungen von Sport auf das Selbstbild wurden allerdings bei allen Studien nur unmittelbar nach der sportlichen Betätigung beobachtet, für langfristige Effekte gibt es keine Studienergebnisse. Außerdem treten in den Studien die fähigkeitsbezogenen Selbstaspekte eher auf als die, die sich auf das Erscheinungsbild und die Attraktivität beziehen.

Die Auswirkungen von Sport auf das Selbstbild eines Menschen können, laut den mir bekannten Studien, nur zu einem geringen Teil bewiesen werden, dürften aber trotzdem zu einem erkennbaren Teil vorhanden sein. Ich denke, Sport kann sich sowohl negativ als auch positiv auf das Selbstbild auswirken und es hängt sehr stark davon ab, wie ich mit Erfolg und Niederlage sowie Vergleichen umgehen kann. Wenn Sport eine positive Auswirkung erzielt, dann bezieht sie sich meiner Meinung nach nicht nur rein auf die physische Akzeptanz, sondern auf mein gesamtes Selbstwertgefühl. Wenn ich zum Beispiel erfolgreich einen Marathon laufe, habe ich ein Erfolgserlebnis und bin zufrieden mit meiner Leistung. Diese Zufriedenheit breitet sich dann aus, sodass sie sich nicht mehr nur auf die erbrachte Leistung bezieht, und führt zu einem gesamten besseren Selbstwertgefühl. Die Frage ist nur, wie lange sich dieses Gefühl hält und wie bald ich wieder ein neues Erfolgsgefühl benötige. Ein gutes Beispiel dafür bringt der Spitzensport. Nicht jeder erfolgreiche Sportler ist automatisch ein glücklicher Mensch, oft wirken genau diese unzufrieden. Denn Erfolg ist kurzlebig und wenn dieser einmal ausbleibt oder Ziele zu hoch gesteckt werden, wendet sich die Auswirkung auf das Wohlbefinden ins Negative. Es hängt also sehr stark davon ab, wie ich meine Ziele definiere. Ich denke, kurzfristig kann Sport zu einem höheren Selbstwertgefühl führen, langfristig gibt es wahrscheinlich aber andere, wirkungsvollere Methoden, um selbstbewusster zu werden.²⁹

²⁹ Vgl.: Schlicht, Wolfgang; Fuchs, Reinhard: *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*, Göttingen 2012, S.142-161; Metzethin, Sibyll; Tischhauser, Karin: *Auswirkungen des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*, Zürich 1996, S.13-33

Auswirkung auf das soziale Wohlbefinden

Soziales Wohlbefinden wird oft neben dem psychischen und physischen Wohlbefinden als dritte wichtige Unterteilung von Wohlbefinden gesehen. Unabhängig davon hat es auf jeden Fall einen engen Zusammenhang zum psychischen Wohlbefinden und trägt zu diesem bei. Unter sozialem Wohlbefinden versteht man im Allgemeinen fünf Aspekte. Die Wahrnehmung und soziale Akzeptanz, somit das Gefühl geschätzt zu werden, dann auch das Gefühl nicht nur akzeptiert, sondern geliebt und gemocht zu werden, aber auch gebraucht zu werden und zu einer Gruppe zu gehören. Zusätzlich zählt dazu, wie zufrieden man mit seinen sozialen Beziehungen ist (in der Arbeit, in der Familie und im Freundeskreis) und die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung, die man erhält. Zusammengefasst definiert sich soziales Wohlbefinden aus den Gefühlen geschätzt(1), geliebt(2), und gebraucht(3) zu werden und der Zufriedenheit(4) mit dem sozialen Umfeld und der Unterstützung(5), die man durch dieses erhält.

Man geht davon aus, dass sich vor allem Sport in der Gruppe positiv auf das soziale Wohlbefinden auswirkt: in erster Linie durch die Eingebundenheit in eine Gruppe und das daraus resultierende Zugehörigkeitsgefühl. Durch die gegenseitige Motivation bleibt eine regelmäßige gemeinschaftliche Aktivität bestehen. Diese Kontakte können außerhalb der sportlichen Aktivität bestehen bleiben und können so die Aspekte der Zufriedenheit mit dem Umfeld und der Unterstützung befriedigen, wenn zum Beispiel ein Teamkollege sich auch außerhalb des sportlichen Rahmens für dein Befinden interessiert oder dir weiter hilft. Eine weitere mögliche Auswirkung könnte sich auf die soziale Kompetenz beziehen, wenn diese durch das Mannschaftsdenken gefordert wird. Wenn aufgrund gesundheitlicher Probleme die sozialen Kontakte vernachlässigt werden, kann Sport aber auch über den gesundheitsfördernden Aspekt zu sozialem Wohlbefinden beitragen. Dies geschieht zumeist in Reha-Einrichtungen oder Ähnlichem.



Abb. 2

Doch bis jetzt handelt es sich an dieser Stelle nur um theoretische Überlegungen, die noch kaum durch Studien bestätigt werden konnten. Gillison wollte 2009 anhand einer Metaanalyse herausfinden, inwieweit sportliche Aktivität im Besonderen die gesundheitsbezogene Lebensqualität beeinflusst. Dabei wurde sichtbar, dass sich Sport in Gruppentrainings positiver auf

das soziale Wohlbefinden auswirkte als in Einzeltrainings. Allerdings waren alle anderen gemessenen Werte bei Einzeltrainings höher. Eine Längsschnittstudie, die in Deutschland zum Gesundheitssport gemacht wurde, behandelt auch das soziale Wohlbefinden. Während nach einem Jahr die soziale Unterstützung in der Sportgruppe zugenommen hatte, konnte sie außerhalb dieser Gruppe nicht erhöht festgestellt werden. Über einen Zeitraum von mehreren Jahren konnte schlussendlich doch eine erhöhte soziale Funktionsfähigkeit auch außerhalb der Sportgruppe entdeckt werden. Interessant ist, dass diese bei Frauen deutlicher auftrat als bei Männern.

Zu den Auswirkungen von Sport auf das soziale Wohlbefinden sind leider nur sehr wenige Studien vorhanden und es gibt kaum Erklärungen zu den Wirkmechanismen. Die meisten Erkenntnisse erschließen sich aus Einzelheiten aus anderen Studien angrenzender Themen. Trotzdem konnten teilweise schon Tendenzen entdeckt werden. So wurde zum Beispiel bei Sportgruppen, die der Rehabilitation dienen, am häufigsten eine Wirkung auf das soziale Wohlbefinden entdeckt, die über die sportliche Aktivität hinausreicht. Möglicherweise hat das mit der Krankheitsverarbeitung zu tun, die gemeinsam in der Gruppe leichter ist. Grundsätzlich war nur bei einer Beobachtung über mehrere Jahre hinweg eine Veränderung zu sehen. Diese ist dann noch dazu geschlechterspezifisch. Positive Auswirkungen auf das soziale Wohlbefinden waren nur bei Sportarten, die in der Gruppe ausgeführt werden, vorhanden. Das muss aber nicht zwingend ein Mannschaftssport sein, denn auch eine Einzelsportart, wie Radfahren oder Laufen kann in der Gemeinschaft ausgeführt werden.³⁰

Auch wenn bis jetzt kaum empirische Beweise vorliegen, bin ich der Meinung, dass auf jeden Fall ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Wohlbefinden und Sport besteht. Wenn ich auf die fünf Aspekte des sozialen Wohlbefindens zurückkomme, können die meisten doch sehr offensichtlich mit Sport in Verbindung gebracht werden. Im Mannschaftssport wird das Gefühl gebraucht zu werden(3) sicherlich sehr schnell befriedigt werden können, genauso wie die soziale Akzeptanz(1). Natürlich kann auch das Gefühl geliebt zu werden(2) in diesem Rahmen entstehen, das dürfte, denke ich jedoch sehr stark von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich sein. In gewissem Maß kann auch die Zufriedenheit mit dem sozialen Umfeld(4) und deren Unterstützung(5) durch einen Mannschaftssport positiv beeinflusst werden. Ob diese Aspekte dadurch aber auch außerhalb dieses Rahmens wirksam sind, darüber lässt sich streiten. Ich selbst betreibe keinen Mannschaftssport, nutze Sport aber trotzdem um soziale Kontakte zu pflegen, indem ich beispielsweise mit einer Freundin Rad fahre. Doch ich denke, dass dies, wenn auch nur zu einem sehr kleinen Teil, zu meinem psychischen Wohlbefinden beiträgt.

³⁰ Vgl.: Schlicht, Wolfgang; Fuchs, Reinhard: *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*, Göttingen 2012, S.56-75

Die Rolle der Sportarten

Es gibt hunderte und tausende verschiedene Sportarten und jeder, der Sport macht, bevorzugt andere. Der eine macht lieber Ausdauersport, der andere lieber Krafttraining oder einen Mannschaftssport, und jeder macht ihn aus bestimmten Gründen und möchte etwas anderes damit bezwecken. Mich interessiert besonders, aus welchen Gründen Menschen genau diese Sportart ausüben und habe dazu mit Hilfe meines Fragebogens mehrere Leute befragt. Wie schon in den vorherigen Kapiteln stellenweise zu Geltung gekommen ist, variieren die Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Sportart zu Sportart. Diese Unterschiede möchte ich in diesem Kapitel noch einmal zusammentragen.

Ich liebe es neue Sportarten auszuprobieren und merke immer wieder, dass mir einige mehr Spaß machen und ich zu manchen überhaupt keinen Bezug habe. Manche der neu entdeckten Sportarten und einige, die mir schon länger gut gefallen, würde ich sehr gerne weiter verfolgen, aber ich habe nicht die geeigneten Möglichkeiten dazu. So habe ich ein paar Sportarten, die ich sehr gerne und viel ausübe, weil ich sehr einfach und schnell dazu komme und ein paar, die ich nur hin und wieder ausführen kann.

Am häufigsten fahre ich Fahrrad. Ich bevorzuge diese Sportart aus mehreren Gründen. Der wichtigste Grund ist wohl, dass es mir sehr viel Spaß macht. Ich liebe das Gefühl, wenn der Fahrtwind meinen Kopf befreit und die Landschaft an mir vorbeizieht und ich nach einem langen Tag richtig in die Pedale treten kann. Besonders gut gefällt mir, dass man, im Gegensatz zum Laufen, schnell voran kommt und sich die Umgebung so schnell ändert. Ein wichtiger Grund ist auch, dass



man als Vorbereitung nicht viel Zeit benötigt, weil man direkt vor der Haustüre losfahren kann und nicht erst irgendwo hinfahren muss. Dazu trägt zu einem großen Teil sicher auch die Umgebung meines Zuhauses bei. Außerdem liebe ich Sportarten, die im Freien ausgeführt werden können.

Für mich ist Radfahren ein sehr abwechslungsreicher Sport, da man zum Beispiel bei der Auswahl der Strecke viele Möglichkeiten hat die Schwierigkeit zu variieren. Wenn ich nicht ganz fit bin, oder nicht viel Zeit habe, fahre ich in der Ebene und habe die Möglichkeit, je nach meiner Verfassung, mein Tempo angemessen zu variieren. Außerdem kann ich besonders bei solchen Strecken sehr gut meinen Gedanken freien Lauf lassen, da man sich nicht auf die Strecke konzentrieren muss. Ein anderes Mal, wenn ich länger Zeit habe, fahre ich auf den nächsten Berg. Das erfordert mehr Konzentration und ich kann dabei gut abschalten. Besonders schön finde ich beim Mountainbiken,

dass man nach einem meist sehr anstrengenden Anstieg eine Abfahrt vor sich hat, bei der man nicht einfach nur hinunter fährt, sondern mit Steinen oder Wurzeln noch immer etwas zu tun hat, es aber eine ganz andere Bewegung ist, als beim Bergauffahren. Vor allem während der Schulzeit bin ich sehr froh eine Sportart zu haben, bei der ich mir die Zeit selbst einteilen kann und je nachdem, wie viel ich gerade zu erledigen habe, zwischen längeren oder kürzeren Routen wählen kann. In den Ferien genieße ich es, auch einmal länger unterwegs zu sein oder sogar eine Reise mit dem Rad zu unternehmen. Zu guter Letzt ist Radfahren eine Sportart, die man sowohl in der Gruppe, als auch alleine ausführen kann. Ich bin also unabhängig von anderen, kann aber genauso gut die Zeit doppelt nützen und gleichzeitig Zeit mit einer Freundin verbringen. Dieser soziale Aspekt spielt mit Sicherheit auch eine sehr große Rolle dabei, dass ich diese Sportart so gerne und häufig ausführe.

Eine weitere Sportart, die ich sehr gerne mache, ist Skifahren. Diese zählt zu den Sportarten, die ich gerne öfters ausführen würde, wenn es die Gelegenheiten zuließen. In erster Linie ist die Häufigkeit eingeschränkt, weil es nur im Winter möglich ist, aber auch, weil diese Sportart viel Zeit in Anspruch nimmt und sehr kostspielig ist. Doch weil es mir so viel Spaß bereitet, versuche ich, so oft es nur irgendwie möglich ist, Skifahren zu gehen. Für mich ist Skifahren die perfekte Sportart, um meine Grenzen auszuloten. Wie schnell kann ich fahren, ohne die Kontrolle über meine Ski zu verlieren? Wie weit kann ich mich bei einem Schwung hineinlehnen, ohne hinzufallen? Dadurch, dass man im Schnee meist unbeschadet stürzen kann, traue ich mich auch diese Grenzen hin und wieder zu überschreiten und sie so neu zu definieren. Beim Skifahren versuche ich ständig mich zu verbessern und das unbeschreibliche Gefühl bei einem gelungenen Schwung spornt mich an, den nächsten genauso gut zu fahren. Ein ganz anderes, aber mindestens genauso schönes Gefühl erlebe ich beim Tiefschneefahren, denn dort bekommt man die Möglichkeit zu *schweben*. Anders als beim



Radfahren ist Skifahren für mich ein Sport, bei dem ich mich immer kurzzeitig sehr anstrenge und dann aber immer wieder auch Erholungsphasen habe.

Weitere Aspekte, warum mir Skifahren so viel Freude bereitet, sind, dass man dabei immer an der frischen Luft ist, ich den Schnee liebe und man diese Sportart sehr gut mit Freunden ausführen kann.

Im Winter komme ich unter der Woche recht selten dazu draußen Sport zu machen und zum Beispiel Rad zu fahren. So habe ich diesen Herbst beschlossen, mir ein Fitnesscenter anzusehen. Dazu habe ich mit einer Freundin ein Probetraining von zwei Wochen ausgemacht. In dieser Zeit bin ich hauptsächlich auf dem Laufband gelaufen oder auf dem Rad gefahren. Ich habe schon bemerkt,

dass es mir gut tut mich zu bewegen, allerdings nicht so markant, wie zum Beispiel nach einer Radrunde und es hat es mir weniger Spaß gemacht. Für mich haben neben der frischen Luft die Abwechslung und die Herausforderung gefehlt und dadurch war mein Erfolgserlebnis kleiner. Ein paar Mal habe ich auch einen Zumba-Kurs besucht, hier war die Bewegung abwechslungsreicher und man hat mehr Konzentration benötigt, dadurch hat es mir auch mehr Spaß gemacht. Nach dem zweiwöchigen Probetraining habe ich dann beschlossen nicht weiter zu verlängern, da es für mich zeitaufwendiger und kostspieliger ist und noch dazu weniger Spaß macht, als mit dem Rad von zu Hause aus Sport zu machen.

Neben dem Radfahren und Skifahren mache ich auch noch einige andere Sportarten und jede betreibe ich aus einem anderen Grund gerne: manche, so wie Laufen oder diverse Ballspiele, weil sich durch meine Mitmenschen die Möglichkeit ergibt, Slackline, weil sie sehr viel Konzentration verlangt und den ganzen Körper beansprucht, Schwimmen, da man vor allem im Sommer gleichzeitig eine Abkühlung hat oder Krafttraining, wenn das Wetter besonders schlecht ist.



Anhand meiner Lieblingssportarten kann man meiner Meinung nach sehr gut erkennen, welche Aspekte mir beim Sport am wichtigsten sind. Am liebsten mache ich Sport an der frischen Luft. Ich mache Sport nicht, um einen Wettkampf zu gewinnen, sondern bevorzuge Sportarten, die man sowohl alleine als auch in einer Gruppe ausführen kann. Für mich ist es wichtig, immer wieder Abwechslung zu haben und neue Herausforderungen zu meistern.

Ein anderer wird eher den Mannschaftssport bevorzugen, da er lieber in einer Gemeinschaft Sport macht, wieder andere nehmen gerne an Wettkämpfen teil, da sie sich mit anderen messen wollen. Ich bin der Meinung, dass jeder, wenn er die richtige Sportart gefunden hat, Spaß daran finden kann.

In Bezug auf die Auswirkungen auf das Wohlbefinden habe ich bei mir bemerkt, dass prinzipiell alle Sportarten mein Wohlbefinden steigern. Wenn mir jedoch eine Sportart nicht so gut gefällt, ist die Auswirkung natürlich geringer als bei einer, die mir viel Freude bereitet. Aber selbst bei denen, die ich gerne ausführe, zeigen sich Unterschiede. Je nach Sportart können oft unterschiedliche Aspekte des Wohlbefindens gesteigert werden. So werden bei der Verminderung von Angst mit Ausdauersport größere Effekte erzielt, als mit Kraftsport. Bei der Reduzierung von Stress hat Mannschaftssport eine andere Wirkung als andere Sportarten, da die soziale Komponente dazu kommt, die den Stress, der mit sozialer Isolation auftritt, vermindern kann. Das soziale Wohlbefinden wird hauptsächlich von der sozialen Komponente des Mannschaftssports beeinflusst. Auch der Einfluss auf das Selbst hängt stark von der Sportart ab. Wenn das Selbstbewusstsein über

das Erscheinungsbild und die Attraktivität gesteigert wird, wird Bodybuilding und Krafttraining mehr Einfluss haben. In Bezug auf den selbstwertsteigenden Aspekt durch Erreichen von Zielen und Erfolg spielt die Sportart weniger eine Rolle. Dafür ist es im Hobbysport sicher einfacher Ziele zu erreichen, da man sie sich hauptsächlich selbst setzt, im Leistungssport hingegen die Ziele sehr stark von außen vorgegeben werden. Auch die Intensität, in der eine Sportart betrieben wird, nimmt Einfluss auf das Wohlbefinden. Ein extremes Beispiel dafür ist die Wirksamkeit der Endorphine, die erst ab extrem hoher Belastung eintritt. Das richtige Maß an Verausgabung spielt jedoch in jedem Fall eine Rolle für das Wohlbefinden.

Neben diesen allgemein gültigen Unterschieden denke ich, dass jeder für sich je nach Sportart andere Wirkungen beobachtet, die ganz individuell ausfallen. Wie auch bei mir bei jeder Sportart andere Aspekte wichtig sind, macht jeder sich dazu sein eigenes Bild, das von seinen Erfahrungen geprägt ist. In meinem Fragebogen war eine Frage auch den unterschiedlichen Sportarten gewidmet, bei der der/die Befragte begründen soll, warum er welche Sportart bevorzugt. Leider sind die Antworten zu dieser Frage sehr gering ausgefallen. Trotzdem möchte ich diese Ergebnisse auch noch erwähnen. Der Aspekt Sport zu machen, um in einer Gruppe oder einem Team zu sein ist doch das eine oder andere Mal angegeben worden. Da der Fragebogen von mehreren Tänzern ausgefüllt worden ist, habe ich zu dieser Sportart am meisten Antworten bekommen. Aspekte, die beim Tanzen wichtig zu sein scheinen, sind Körperbewusstsein, Koordination, das Ausdrücken von Gefühlen, die Musik und auch das Zusammensein in der Gruppe. Um abzunehmen, zu entspannen oder an der frischen Luft zu sein, sind auch Aspekte, die bei verschiedenen Sportarten hervorgehoben wurden. Am häufigsten ist allerdings angegeben worden eine Sportart zu machen, da sie Spaß bereitet. Das, finde ich, sollte doch immer der Hauptgrund sein, um Sport zu machen.

Kritische Auswirkungen von Sport

Bis jetzt habe ich mich ausschließlich mit den positiven Auswirkungen von Sport auf das Wohlbefinden beschäftigt, allerdings gibt es sehr wohl auch kritische. Ich finde es ist sehr wichtig darüber Bescheid zu wissen, daher möchte ich auch diesem Thema ein Kapitel in meiner Arbeit widmen.

Physiologisch besteht natürlich, sobald man sich bewegt, die Gefahr, dass man sich verletzt. Doch ich denke, diese Gefahr muss man in Kauf nehmen. Psychisch kann man, solange man Sport im richtigen Maße betreibt, kaum von negativen Auswirkungen sprechen. Anders sieht es aus, wenn man es übertreibt. Dann kann es zum Beispiel zu Sportsucht kommen.

Die Sportsucht zählt zu den Verhaltenssuchten. Ihre genaue Definition ist aber bis jetzt nicht ganz eindeutig festgelegt. Sie beginnt dann, wenn der Sport zum wichtigsten Lebensinhalt wird. Soziale Kontakte, der Beruf oder andere Interessen werden hinten angestellt. Jemandem, der sportsüchtig ist, ist es fast unmöglich seine Trainingsintensität zu vermindern, sondern er oder sie ist immer dabei sie zu steigern. Dafür werden sogar körperliche Schmerzen ignoriert. Wenn das Sportpensum nicht erreicht werden kann, treten Entzugserscheinungen auf. Diese können in Form von Stimmungsschwankungen, Nervosität, Schuldgefühlen, Schlaflosigkeit, aber sogar Depressionen in Erscheinung treten. Oft tritt Sportsucht, vor allem bei Frauen, im Zusammenhang mit Magersucht auf.



Abb. 3

Sportsucht kann mehrere Ursachen haben, die teilweise auch ergänzend auftreten können. Eine sehr häufige Ursache liegt in einem verschobenen Idealbild des Körpers. Es handelt sich um das gleiche Phänomen wie bei der Magersucht. Man beginnt Sport zu machen, um abzunehmen oder Muskeln aufzubauen, also seinen Körper zu formen. Bei Männern trifft eher das Zweite zu, bei Frauen meist ersteres. Doch anstatt rechtzeitig aufzuhören, trainiert man immer weiter, um noch dünner zu werden, noch mehr Muskeln aufzubauen. Dies ist wohl die häufigste Ursache einer Sportsucht. Weiters kann auch die Ablenkung von anderen Problemen, die durch eine sportliche Aktivität erzielt werden kann, eine Ursache sein, wenn man beginnt nur noch in der Aktivität zu leben und sich der Realität immer weiter entzieht. Eine Rolle kann auch das Selbstbewusstsein spielen. Angenommen, das Selbstbewusstsein eines Menschen ist nicht sehr hoch, zum Beispiel, weil es durch das soziale Umfeld immer wieder zurück geworfen wird. Dann kann die Ausübung

einer Sportart, in der man Erfolg und Selbstbewusstsein hat, schnell schöner sein als die Realität. Auch der Entspannungseffekt nach einer sportlichen Aktivität kann ein Auslöser für Sportsucht sein, da er wie eine Droge auf uns wirkt. Auch die Endorphin-Hypothese spielt hier wieder eine Rolle. Sollten bei sportlicher Betätigung wirklich ausreichend Endorphine freigesetzt werden, können diese ebenfalls wie eine Droge wirken. Doch, wie ich schon erwähnt habe, handelt es sich dabei nur um eine Hypothese, die in der Forschung noch nicht nachgewiesen werden konnte. Wie eine Droge kann auch die vermehrte Ausschüttung von Dopamin wirken. Denn Dopamin wird nicht nur bei Sport vermehrt ausgeschüttet, sondern auch bei vielen anderen Rauschmitteln, wie Kokain.³¹

All diese Auslöser können zu einer Sportsucht beitragen. Doch welche Folgen hat eine Sportsucht? In erster Linie zeigt der Körper durch die ständige Belastung und Überlastung Abnutzungserscheinungen. Jeder der süchtig ist, hört nicht mehr auf seinen Körper und dessen Signale, wann genug ist. Aber auch die sozialen Aspekte leiden unter der Sucht. Die Beziehungen zu anderen Menschen werden vernachlässigt, um dem Sport nachzugehen. Das kann sogar so weit gehen, dass alle sozialen Kontakte abgebrochen werden.

Sportsucht zu heilen ist nicht sehr einfach, da der/die Betroffene sein Problem oft nicht erkennt, da er sich als begeisterten Sportler betrachtet, aber nicht bemerkt, dass ihm durch das exzessive Sporttreiben viel Wichtiges verloren geht.³²

Nach dieser Beschreibung von Sportsucht mag das Sportmachen möglicherweise eine bedrohliche Note erhalten haben. Doch Sportsucht soll kein Grund sein keinen Sport zu machen. Statistisch gesehen ist nur 1% der Bevölkerung davon betroffen und solange man sich dieses Themas bewusst ist und auf das richtige Maß an Sport achtet, wird man zu den 99% gehören, die keine Sucht nach Sport entwickeln.³³

Negative psychische Auswirkungen von Sport sind vor allem im Spitzensport leider keine Seltenheit. Es gibt viele Fälle, in denen Sportler ihre Karriere beenden, weil sie unter Depressionen oder Burnout leiden. Spitzensportler stehen oft unter sehr hohem Erwartungsdruck. Neben den Erwartungen, die



Abb. 4

sie selbst an sich stellen, kommt noch der Druck von außen dazu, durch Trainer oder Fans. Vor allem bei Misserfolg

³¹ Vgl.: <http://www.gesundheit.de/krankheiten/psyche-und-sucht/suchterkrankungen/sportsucht>;
<http://www.mdr.de/lexi-tv/Sportsucht100.html>

³² Vgl.: <http://www.mdr.de/lexi-tv/Sportsucht100.html>

³³ Vgl.: <http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Sportsucht-Zuviel-des-Gesunden-9735.html>

stellen sich sehr schnell Selbstzweifel ein. Eine Rolle spielt auch, dass Profisportler durch einen streng geregelten Ablauf kaum Möglichkeit zur Selbstbestimmung haben und ihnen sehr wenig Zeit bleibt, um soziale Kontakte zu pflegen. Aber auch ein Übertraining kann sich auf die Psyche auswirken. Hier leidet der Sportler schnell an Schlafstörung, Appetitlosigkeit, Traurigkeit und hat wenig Selbstbewusstsein.³⁴

Gerade am Spitzensport lässt sich gut erkennen, dass sportliche Aktivität nicht immer positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben muss. Doch solange man Sport mit Maß und Ziel betreibt, kann man nicht von negativen Auswirkungen berichten.

³⁴ Vgl.: <http://www.spiegel.de/sport/sonst/depressionen-bei-leistungssportlern-sind-verbreitet-a-942840.html>

Abschluss

Die kritischen Auswirkungen von Sport, die nach dem letzten Kapitel vielleicht einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen haben könnten, treten zum Glück selten auf. Daher möchte ich am Ende noch einmal einen abschließenden Blick auf die zahlreichen positiven Auswirkungen werfen und auf die Fragen zurück kommen, die ich mir am Beginn meiner Arbeit gestellt habe.

Für mich ist Sport von sehr großer Bedeutung. Das war schon, bevor ich mit meiner Arbeit begonnen habe, der Fall und meine Einstellung wurde im Laufe des Jahres durch diese Arbeit nur noch mehr bestärkt. Meine Erfahrungen wurden zu einem sehr großen Teil bestätigt: durch die, meiner Meinung nach aussagekräftigen Ergebnisse meines Fragebogens, durch eine Vielzahl an Studien und Metaanalysen, der großen Bandbreite an Erklärungsansätzen und durch Gespräche mit anderen Menschen.

Gibt es grundsätzlich Auswirkungen von Sport auf das Wohlbefinden? Ich denke, meine Kernfrage kann ich nun mit gutem Gewissen mit „Ja“ beantworten und sie anhand unterschiedlicher Ansätze begründen und erklären. Vielleicht ist das nun auch dem einen oder anderen Leser möglich. Auch für meine weiteren Fragen habe ich im Laufe meiner Arbeit Antworten gefunden. Ob es Beweise für positive Auswirkungen gibt, hat sich vor allem anhand von Studien gezeigt. Auch wenn Sport nicht gleich Sport ist und kleine Unterschiede zwischen den Sportarten vorhanden sind, ist immer eine Auswirkung auf das psychische Wohlbefinden merkbar, solange man auch Spaß an Sport hat.

Nicht nur für mich, auch für viele andere Menschen ist die Ausübung von Sport ein wichtiger Bestandteil, um das eigene Wohlbefinden zu steigern. Mir stellt sich nun die Frage, warum trotzdem von einem ständigen Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft die Rede ist, wenn genau diese Bewegung fast jedem Menschen gut tut. Ein Teil der Antwort ist in meiner Fragebogenauswertung sehr gut sichtbar geworden und liegt der fehlenden Motivation zu Grunde. Obwohl niemand angibt seine sportliche Aktivität im Nachhinein zu bereuen, hat trotzdem ein sehr großer Teil Schwierigkeiten mit einer Aktivität zu starten. Um Sport zu machen, ist es notwendig zuerst seine Komfortzone zu verlassen. Ist diese erste Hürde vom Sofa aufzustehen oder sogar das Haus zu verlassen einmal geschafft, geht es mit der Motivation meistens bergauf.

Eine weitere Rolle spielt meiner Meinung aber auch, dass der gesellschaftliche Stellenwert von Sport gering ist. Das beginnt schon in der Volksschule, in der zwar schon lange über eine tägliche Turnstunde diskutiert wird, diese aber bis jetzt noch nicht umgesetzt wurde. Auch im späteren Leben wird Sport immer hinten angereiht, da immer andere Sachen wichtiger erscheinen. In der Schule das Lernen von Mathematik, Englisch... und später der Job. Auch ich merke manchmal, dass mich ein schlechtes Gewissen plagt, wenn ich anstatt zu lernen Sport mache. Mit dem Wissen, dass

ich danach aber viel effektiver und konzentrierter arbeiten kann, verschwindet dieses schlechte Gewissen sehr schnell wieder.

Sportliche Aktivität ist aber nicht der einzige Weg, um sein Wohlbefinden zu steigern. Ich habe darin für mich eine gute Möglichkeit gefunden, ein anderer empfindet möglicherweise Ähnliches, wenn er seiner Kreativität freien Lauf lassen kann, zum Beispiel in der Musik oder Malerei oder in seiner Ernährung. Sport ist nur einer von vielen möglichen Wegen.

Ich habe aus meiner Arbeit viel Interessantes mitnehmen können. Viele spannende Gespräche sind entstanden, die mich zu neuen Sichtweisen angeregt haben. Immer wieder begegne ich dem Thema in verschiedenen Situationen und bin gespannt, wie es sich in den nächsten Jahren entwickeln wird, denn meiner Meinung nach ist dieses noch lange nicht ausgeschöpft. Auch ich entdecke immer wieder von Neuem, in welcher Art und Weise sich Sport auf mein Wohlbefinden auswirkt.

Ich hoffe, neben den Fragen, die ich mir am Beginn dieser Arbeit gestellt habe, habe ich auch die anfänglichen Fragen von Ihnen als Leser in meiner Arbeit ausreichend beantworten können.

Vielleicht ist es mir gelungen, den einen oder anderen zu motivieren mehr Sport zu machen und, auch wenn viel zu tun ist, sich die Zeit dafür zu nehmen oder ein anderes Bewusstsein zu schaffen.

Wenn ich auch nur einen Teil davon bei Ihnen als Leser erreicht habe, habe ich mein Ziel erreicht.



Abb. 5

Literaturverzeichnis

Beck, F. (2014). *Sport macht schlau*. Berlin.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow, das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart.

Metzethin, S., & Tischhauser, K. (1996). *Auswirkung des Sporttreibens auf Selbstkonzept und psychisches Wohlbefinden*. Zürich.

Schlicht, W. (1995). *Wohlbefinden und Gesundheit durch Sport*. Schorndorf.

Schlicht, W., & Fuchs, R. (2012). *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität*. Göttingen.

<http://definition-online.de/selbstkonzept/>

<http://flexikon.doccheck.com/de/Arousal>

<http://lexikon.stangl.eu/1922/kausalattribution/>

<http://lexikon.stangl.eu/4925/selbstkonzept/>

<http://symptomat.de/Katecholamine>

<http://vitafair.de/blog/10-tipps-wie-sie-ihr-wohlbefinden-steigern>

<http://www.abraham-maslow.de/beduerfnispyramide.shtml>

<http://www.apotheken-umschau.de/laborwerte/cortisol>

http://www.drstatow.de/tests/2012_Big_Five_Wohlbefinden_Jehle.pdf

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstbewusstsein>

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf?ua=1

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/psyche-und-sucht/suchterkrankungen/sportsucht>

<http://www.mdr.de/lexi-tv/Sportsucht100.html>

<http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Training/Sportsucht-Zuviel-des-Gesunden-9735.html>

<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/attribution/1584>

<http://www.spiegel.de/sport/sonst/depressionen-bei-leistungssportlern-sind-verbreitet-a-942840.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sport>

<https://www.dosb.de/de/organisation/was-ist-sport/sportdefinition/>

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: http://i.telegraph.co.uk/multimedia/archive/02735/Fraser_2735907b.jpg

Abb. 2: http://www.natuerlich-online.ch/typo3temp/_processed_/csm_leben_aktuell_gemeinsam_n_0d7abd1632.jpg

Abb. 3: http://www.fitforfun.de/files/images/2007707/0/fff_fitness_sportsucht_aufmacher2,15565_m_n.jpg

Abb. 4: <http://img.zeit.de/sport/2009-11/burnout-sportler/bitblt-820x462-0ffcff7964edd7515b84ad3a4440e26ae9ceb93e/burnout-sportler-540x304.jpg>

Abb.5: <http://www.spot.co.at/site/assets/files/1037/fit-im-sport.png>