

5 Fragen an...

Prof. Dr. Ralf Brand

Prof. Dr. Ralf Brand leitet den Lehrstuhl für Sportpsychologie an der Universität Potsdam, der sich gleichermaßen dem Leistungs- und Gesundheitssport verschrieben hat. In seiner Forschung beschäftigt sich Prof. Brand unter anderem mit automatischen Prozessen und Emotionen in der Auslösung und Aufrechterhaltung eines körperlich-aktiven Gesundheitsverhaltens.

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Baustein für unsere körperliche Gesundheit: Wie kommt es dazu, dass diese verbreitete Erkenntnis letztendlich nicht in die Tat umgesetzt wird?

Tatsächlich gibt es in der Gesundheitspsychologie eine ganze Reihe von Befunden, die zeigen, dass Menschen sehr wohl wissen, wie gut es wäre, Sport zu treiben – und es dennoch nicht tun. Eine positive kognitive Einstellung gegenüber Sport ist Teil der Motivation, ist wichtig, aber nicht hinreichend. Denn Motivation ist nicht gleich Handeln oder Verhalten. Sie endet damit, dass Menschen im besten Fall einen Entschluss fassen beziehungsweise eine Intention bilden. Um diese in Verhalten münden zu lassen, braucht es dann Volition beziehungsweise Willenskraft.

In vielen Untersuchungen ist gezeigt worden, dass solche Dinge wie Affekte und Emotionen, Gewohnheiten und Automatismen einen wichtigen Beitrag sowohl im motivationalen als auch im volitionalen Geschehen leisten. Ebenso wie Einstellungen und Erwartungen. Manche Menschen scheut es schon beim Gedanken daran, sportlich aktiv zu werden. Und erst im darauffolgenden Gedanken wird ihnen klar, dass es wahrscheinlich doch gut für sie wäre. Wir gehen davon aus, dass diese negativen Impulse auf früh erworbene Muster zurückgehen, in dem Sinne, dass sich – klassisch lerntheoretisch – aus Erfahrungen heraus Assoziationen zwischen Sport und negativem Affekt gebildet haben. Insofern kann zum Beispiel der Schulsport früh Weichen stellen. Für manche Menschen verbindet sich der Begriff „Sport“ sofort mit Wettkampf und Leistung. Und mit der Erinnerung, dass sie früher im Sportunterricht immer als letzte gewählt wurden und untalentiert und schlecht waren. Deswegen sprechen wir häufig von „Bewegung“ und „körperlicher Aktivität“ statt von „Sport“. Ebenso sollten angehende Lehrer dafür sensibilisiert werden, dass es im Sportunterricht vor allem darum geht, positive Erfahrungen zu schaffen und mit sportlicher Aktivität und Bewegung zu verknüpfen. Unterstrichen wird das durch Studien, in denen das Sportverhalten über die Lebensspanne verfolgt wird: Das sportliche Engagement von Kindern und Jugendlichen ist der beste Prädiktor für sportive Verhaltensweisen im Erwachsenenalter.

Negative, handlungsvermeidende Impulse machen es zwar nicht unmöglich, körperlich aktiv zu werden; aber Menschen, bei denen allein der Gedanke an Sport einen negativen Affekt hervorruft, müssen entsprechend mehr Willenskraft aufbringen. Für sie ist die Hürde viel größer.

Welchen Rat würden Sie Menschen geben, damit aus dem guten Vorsatz ein Verhalten wird?

Wichtig ist es zunächst, die eigenen Ziele und Erwartungen in Bezug auf das neue Verhalten nicht zu hoch zu stecken. Ein Grund dafür, dass viele Menschen nicht sportlich aktiv werden, ist der, dass sie sagen: „Ich habe dafür keine Zeit.“ Und da ist auch etwas dran: Unser Alltag ist in der Regel gefüllt mit Dingen, die wir machen müssen oder machen wollen. Das heißt, wir müssten erst einmal Platz schaffen. Und das heißt auch, dass ich, wenn ich zum Sport gehe, irgendetwas anderes nicht mehr machen kann. Sporttreiben kostet Zeit. Und es ist anstrengend. Insofern ist es wichtig, realistische Ziele zu haben. Es bringt wenig, sich vorzunehmen, von nun an immer Sport zu machen. Lieber sollte ich so herangehen: „Ich werde in dieser Woche an diesem oder jenem Tag zum Sport gehen.“

Das schüchtert weniger ein und ist viel einfacher zu erreichen und zu kontrollieren. Eine gute, nahe liegende und motivierende Zwischenetappe, von der aus sich weiter planen lässt. Und für die ich mich belohnen kann, indem ich mir etwas Schönes gönne, wie etwa eine Tasse Kaffee mit Freunden. Dann kann ich mich noch mehr daran freuen, dass ich meinen Plan umgesetzt habe. Selbstbelohnung ist ein wichtiger, wenn nicht sogar entscheidender Punkt. Oft tendieren Menschen, die mit Sport beginnen, auch dazu, sich zu überanstrengen und überlasten. Sie machen mehr als notwendig und vor allem mehr, als ihnen gut tut und Spaß macht. Günstiger wäre es, einen sanften Einstieg zu wählen. Und sich die Selbstbelohnung abzuholen, dass Bewegung gut tut.

Im Hinblick auf die automatischen Impulse wissen wir, dass Hinweise aus der Umgebung sehr stark an der Verhaltensauslösung beteiligt sind. Beispielsweise ist es hilfreich, schon morgens die gepackte Sporttasche in den Flur zu stellen. Wenn ich dann abends von der Arbeit komme und als erstes diesen Hinweis auf meinen Vorsatz sehe, heute noch Sport zu treiben, steigt die Wahrscheinlichkeit immens, dass es auch klappt mit der Umsetzung. Das wäre ein selbst geschaffener nützlicher Umweltreiz. Zudem ist es sinnvoll, ein gewisses soziales Commitment herzustellen: Wer Sport treiben möchte, sollte diesen Entschluss nicht für sich behalten, sondern seinem Partner, den Kindern, Eltern und Freunden davon erzählen. So wird es viel schwerer, den Vorsatz wieder fallen zu lassen. Und wer weiß, vielleicht findet sich ja sogar ein Mitstreiter?

Nach welchen Prinzipien oder Kriterien sollten Menschen eine bestimmte Bewegungsform für sich auswählen? Was ist günstig?

So etwas wie die „richtige“ Form von Bewegung, die vernünftige Sportart für alle gibt es nicht. Menschen unterscheiden sich sehr stark darin, was sie mögen und wollen. Daher würde ich von pauschalen Empfehlungen Abstand nehmen. Wenn Sie beginnen wollen, Sport zu treiben, probieren Sie sich aus! Versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihnen früher Spaß gemacht hat und knüpfen Sie daran an! Finden Sie den Sport, die Bewegung, die Ihnen Spaß macht und gut tut!

Professionelle Anregung und Anleitung ist nicht zwingend notwendig, kann aber nützlich sein. Es gibt in Sportvereinen heute die unterschiedlichsten Angebote, die man da mitunter gar nicht erwartet. Zudem gibt es die Präventions- und Kursangebote bei den Krankenkassen und natürlich jede Menge kommerzielle Angebote.

Hilfreich für die Wahl einer Sportart ist es, sich vorzustellen, wie es wäre, die entsprechenden Bewegungen selbst auszuüben. Es gibt beispielsweise Sportarten wie Nordic Walking, bei denen man Gelenk schonend und an der frischen Luft ein sehr gesundes Ausdauertraining betreiben kann.

Aber, auch wenn es medizinisch gesehen sehr vernünftig ist: Wenn ich es mir partout nicht vorstellen kann, mit langen Stöcken und bunten Hosen durch den Wald zu laufen, dann ist es nicht die richtige Sportart für mich.

Ähnlich verhält es sich mit der „richtigen“ Intensität der Bewegung: Es gibt so etwas wie ein physiologisch günstiges Maß, und wenn ums Trainieren geht, ist eine bestimmte Mindestbeanspruchung notwendig. Es trainiert beispielsweise nicht, durch einen Park zu schlendern. Aber – ein ganz großes Aber: Ich würde davon abraten, irgendwelchen Ratschlägen zu folgen, welche Pulsfrequenz zum Beispiel erreicht werden muss, und dann mit dem Pulsmesser am Handgelenk zu versuchen, bei genau 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Das mag notwendig sein, damit sich langfristig Trainingseffekte einstellen. Es geht aber, gerade zu Beginn, erst einmal nicht um Trainingseffekte, sondern darum, Verhaltensgewohnheiten zu entwickeln und in das eigene Leben zu integrieren. Um in einen „bewegteren Alltag“ hinein zu finden, ist es besser, langsam anzufangen – gerne auch unterhalb der notwendigen Schwelle. Und dann all die positiven Gefühle, die Selbstbelohnung, all das, was ich positiv mit Sport verbinden kann, abzurufen und mich langsam zu steigern. Und letztendlich ist jeder Schritt, den man geht und nicht mit dem Auto fährt und jede Treppe, die man steigt, immer noch besser als nichts.

Mit dem Sport anzufangen, ist die eine Sache, eine andere ist das Durchhalten auf Dauer. Welche Prozesse spielen dann eine Rolle?

Am Anfang braucht es – das kann man ganz bildlich sehen – einiges an Willenskraft, um den eigenen Vorsatz umzusetzen. Und es ist selbstverständlich, dass Kraft eine endliche Ressource ist. Und dass man sich nicht ein ganz Leben lang selbst in den Hintern treten kann. Das heißt, wichtig für das Durchhalten ist es, in Gewohnheiten hinein zu finden. Diese entstehen zum Beispiel dann, wenn schon frühzeitig eine gewisse Regelmäßigkeit besteht. Das bedeutet nicht, dass es mit dem Sporttreiben nur funktioniert, wenn ich mir vornehme, immer mittwochs zwischen 18 und 19 Uhr Sport zu machen. Und dann geißele ich mich in der vierten Woche selbst, weil mir am Mittwoch etwas dazwischen gekommen ist. Es soll keine Rigidität entstehen. Aber wichtig ist, gewisse Rituale zu haben. Bestimmte Tage und Freizeiten zu nutzen, bestimmte Bewegungsformen in den Alltag und seine Abläufe zu integrieren. All diese Dinge erleichtern das Durchhalten auf Dauer.

Und nicht zu viel erwarten! Wenn jemand unerfahren mit Sport startet, ähneln die anfänglich damit verbundenen „Symptome“ denen, die wir mit Herzinfarkt assoziieren: Schweißausbrüche, Atemnot, Herzrasen. Kommt nun noch die Erwartung hinzu, dass man – trotz Jahren der Inaktivität – doch eigentlich sofort ein Glücksgefühl erleben müsste, kann das eine eher enttäuschende Erfahrung sein. Glücksgefühle, wie sie oft beschrieben werden, stellen sich erst später ein. Genauso werden sich erste sportliche Aktivitäten nicht sofort in einem Gewichtsverlust oder augenfällig mehr Muskelmasse äußern.

Inwiefern hängen allgemeines Gesundheitsverhalten und sportliche Aktivität zusammen?

Insbesondere gesunde Ernährung und Bewegung hängen relativ eng zusammen. Es gibt allerdings nicht so etwas wie eine Reihenfolge, ein zwangsläufiges Aufeinanderfolgen. Diskutiert und viel beforscht wird jedoch die sogenannte Gateway-Hypothese: Man beobachtet immer wieder, dass Menschen, die es geschafft haben, ihr Verhalten in einem der beiden Lebensbereiche umzustellen, leichter im zweiten Bereich einen Einstieg finden. Daraus wurde gefolgert: Wenn Sie nie Sport gemacht und sich bis jetzt von Pizza und Cola ernährt haben, nehmen Sie sich nicht vor, ab morgen Bewegungsverhalten und Ernährung umzustellen. Nehmen Sie sich lieber vor, sich entweder gesünder zu ernähren oder mehr zu bewegen. All das, was Sie dann beim Verhaltensaufbau in der einen Domäne erfahren und lernen, wird Ihnen nützen, wenn Sie die zweite Domäne angehen.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei die Selbstwirksamkeitserwartung, die Überzeugung, auch angesichts von Barrieren ein Verhalten zeigen zu können. Die Erfahrung, dass man es geschafft hat, vom klassischen Couch-Potato zu jemandem zu werden, der täglich mit dem Rad zur Arbeit fährt, lässt sich transferieren. Und mündet vielleicht in dem Gedanken: Na, dann sollte ich es wohl auch schaffen, dreimal in der Woche abends nur einen Salat zu essen.

All diese beschriebenen Schritte zum Aufbau eines bewegteren Lebensstils sind letztendlich angelehnt an die Methoden der Verhaltenstherapie. Und gewürzt damit, dass mit Blick auf Bewegung die Dinge mitunter einfacher, mitunter aber auch viel schwieriger sind. Wenn ich das zum Beispiel mit einem Rauchstopp vergleiche: In diesem Fall kann Selbstwirksamkeit sich sehr gut im Gespräch mit dem Therapeuten entwickeln. Bei körperlicher Aktivität ist es hingegen so, dass die ganze Selbstwirksamkeit, die ich mir so schön eingeredet habe, mit der ersten Erfahrung mit dem neuen Sport wieder zerbröseln. Weil ich merke: Ich will zwar und ich gebe mir auch alle Mühe, aber ich kann einfach nicht. Und aus dieser Erschöpfung heraus entsteht leider schnell der Gedanke: Anscheinend kann ich es doch nicht. Darüber reden, ist eben doch etwas anderes, als es zu tun. Daher gilt: Sich ausprobieren, die Bewegung langsam aufbauen, Schritt für Schritt hinein finden in eine neue Gewohnheit, realistisch in den Erwartungen bleiben und das Verhalten sich entwickeln lassen. Dann kann Sport eine echte Bereicherung für das Leben werden.