

## Auf den inneren Schweinehund soll man hören

Manchen fällt es schwer, sich zum Sporttreiben aufzuraffen, andere hören rasch wieder auf oder hadern ständig mit ihrer Motivation. Was hilft dagegen?

Von Anja Knabenhans

Wer auf der Couch lümmelt, statt über Waldwege zu flitzen, schimpft auf ihn. Wer über Waldwege läuft, aber vorzeitig aufgibt, gibt ihm die Schuld. Und wer einige Male über Waldwege saust und dann nie mehr, seufzt: «Mein innerer Schweinehund ist zu gross.» Ziemlich fies. Denn er will ja nur das Beste für uns, nämlich: möglichst hohes Wohlbefinden. Und auf der Couch sitzen ist angenehmer, bei den meisten wohl nicht mit schlechten Erfahrungen verbunden.

Bewegung löst viele positive Emotionen aus. Wer Kindern beim Herumtoben zusieht, erkennt das unschwer. Aber im Laufe der Jahre erleben Menschen Negatives. Sie werden im Schulsport als Letzte ins Team gewählt, stürzen vom Rad, leiden an Muskelkater und so weiter. Diese Eindrücke werden im Gedächtnis gespeichert und beeinflussen unser künftiges Verhalten. Der innere Schweinehund speist sich quasi aus diesen Informationen. Er will wie ein fürsorglicher Wachhund dafür sorgen, dass wir nicht erneut in Situationen geraten, die mit negativen Erfahrungen verknüpft sind. «Er engagiert sich für Dinge, die er gut findet», sagt die Sportpsychologin Romana Feldmann.

### Vorsicht vor der Rache

Der innere Schweinehund denkt nicht nach, er lässt sich von Gefühlen leiten - und genau das macht seine Stärke aus. Neuropsychologisch werden Emotionen nämlich schneller transportiert als Reflexion. Sehr vereinfacht erklärt: Unser Verstand kann noch so sehr behaupten, dass Bewegung jetzt gut wäre; der innere Schweinehund mit all seinen Emotionen war schon vorher da und hat eine miefige Ambiance geschaffen.

Darum ist es wenig wirksam, den inneren Schweinehund zu bekämpfen. Er ist ein wichtiger Teil von uns, den man nicht ausschalten kann, der sich bei einem solchen Versuch manchmal sogar rächt. Viele Sportanfänger kennen die Situation, dass sie sich aufrufen, sich aus lauter Freude darüber zu fest verausgaben und beim nächsten Mal keinerlei Energie mehr aufbringen. Erfahrene Sportler merken oft, dass sie sich auspowern können, danach aber Motivationsprobleme haben. Der Grund: Das übermässige Training wurde vom Körper als schädlich vermerkt, weshalb kein Interesse daran besteht, so etwas zu wiederholen. «Deshalb ist es wichtig, auf Warnsignale zu achten», sagt Feldmann. Die Körperwahrnehmung sei ein bedeutsamer Punkt auf dem Weg zu konstantem und erfolgreichem Sporttreiben.

Die Psychologin rät, zuerst seine Motive und Ziele zu definieren. Was will ich erreichen? Weshalb? Feldmann sagt: «Wenn etwas



Schwimmen tut gut. Wer es aber nur auf ärztlichen Rat macht, hält vermutlich nicht lange durch.

Spass macht, sind Motivation und Durchhaltewille am stärksten. Deshalb ist es wichtig, dass man positive Handlungserfahrungen ermöglicht. Wenn wir nur wissen, dass etwas sinnvoll ist, wird es schon schwieriger. Und wenn wir einfach Sport treiben wollen, weil beispielsweise der Arzt dazu geraten hat, ist die Zielbindung sehr gering.» Die Übereinstimmung der Ziele mit persönlichen Werten und Interessen entscheide zu einem grossen Teil darüber, ob man auf Kurs bleibe.

### Barrieren voraussehen

Sind die ersten Fragen geklärt, geht es an die Planung. Auf keinen Fall sollte man nur das grosse Ziel im Auge haben, sondern Etappen festlegen - und deren Erreichen später auch feiern. Wer sich kleine Teilziele ausdenkt, punktet mehrfach: Das Aufraffen fällt leichter, die Gefahr des Scheiterns ist kleiner, und wenn das Resultat positiv ausfällt, belohnt das Gehirn dieses Verhalten mit Glückshormonen. Das freut den inneren Schweinehund, und er stemmt sich nicht gegen die Wiederholung.

Neben der möglichst exakten Etappenplanung müssen allfällige Barrieren in Betracht

gezogen werden. Was könnte mich von meinem Vorhaben abhalten? «Gerade hier macht sich sonst der innere Schweinehund stark bemerkbar», sagt Feldmann. Wer weiss, dass er abends daheim nur noch aufs Sofa sitzen mag, macht lieber direkt nach der Arbeit Sport. Immer wieder glauben wir ja, wir könnten alte Verhaltensmuster aufbrechen. Aber dass etwa ein Langschläfer irgendwann gerne frühmorgens Sport treibt, ist unrealistisch. Wer gleichzeitig Diät halten und sein Bewegungsverhalten intensivieren will, hat auch schon eine Barriere im Weg. Feldmann sagt: «Sich den ganzen Tag zu kontrollieren, ist schwer. Die Selbstregulation reagiert wie ein Muskel, der irgendwann müde wird.» Zudem tritt wieder der innere Schweinehund als Störfried in Aktion, weil es an Wohlbefinden mangelt.

Wegsperrern kann man ihn nicht. Aber mit klaren Motiven, kleinen Etappenzielen und guten Strategien im Umgang mit Barrieren wird er milde gestimmt. Fehlt nur noch eine positive Grundeinstellung, etwa, dass man sich nicht sagt, man müsse Sport treiben, sondern: «Ich gönne mir Bewegung.» Dann läuft das Hündchen recht artig an der Leine.



### Sportberatung Natina Schrengenberger

Immer mehr Kolleginnen tragen Kompressionskleidung. Mich beengt diese im Bauchbereich, ich habe recht weibliche Formen. Kann solche Kleidung schädlich sein? Sonja F., Bülach

**V**erzichten Sie lieber darauf, wenn Sie sich unwohl fühlen. Obwohl das Tragen von Kompressions-

kleidung beim Sport generell als ungefährlich gilt, unheimlich trendig ist und als leistungssteigernd angepriesen wird, sollte man gewisse gesundheitliche Aspekte berücksichtigen.

Unsachgemässe Anwendung kann in der Tat Risiken bergen oder zumindest die Performance eher negativ beeinflussen.

Sinn und Zweck der Kompression von aussen ist eine erhoffte Optimierung des Stoffwechsels im arbeitenden Muskelgewebe, unter anderem durch Vermeidung von Wassereinlagerung im Gewebe als auch durch Mithilfe im Abtransport der Abfallprodukte. Damit die Kompression effektiv ist, muss die arbeitende Muskelpartie zirkulär umschlossen und komprimiert werden.

Da Frauen von Natur aus einen höheren Fettanteil im Unterhautfettgewebe haben, wird neben dem Muskel als Erstes das Fettgewebe komprimiert. Dies mag eine optisch schlanke Silhouette machen und Orangenhautpölscherchen zum Verschwinden bringen. Aber: Je mehr man von den gängigen Massen abweicht und je kompressiver der Stoff ist, desto mehr Probleme gibt es dabei, überhaupt ein Kleidungsstück zu finden, das von unten bis oben passt und komprimiert.

Gerade bei Leggings ist dies problematisch. Ist die Hose unten an Knöchel oder Wade zu eng, kommt es zu einem Lymphstau im Fuss, und dieser schwillt an. Drückt es etwas um Hüften und Gesäss, ist dies höchstens lästig, aber nicht gefährlich. Einengung im Bauchbereich oder in der Leiste sind jedoch heikel. In der Leiste verlaufen wichtige Nerven und Blutgefässe. Werden diese über längere Zeit stark abgedrückt, können sie Schaden nehmen, oder es kommt durch Scheuern in der Leistenbeuge zu Hautreizungen.

Zu enge Kompression des Bauches ergibt in jedem Fall keinen Sinn. Einerseits wird durch zu enge Kleidung die Atmung erschwert und oberflächlich, andererseits kann theoretisch im Extremfall auch der venöse Rückfluss in der unteren Hohlvene des Bauchraumes beeinträchtigt werden. (Dann müssten Sie jedoch wirklich sehr enge Kleidung tragen.)

Es ist also unnötig, sich damit herumzuquälen, wenn man sich nicht wohl fühlt in dieser Kleidung. Gerade im Breitensport ist der Leistungsgewinn durch Optimierung der Technik und Einhalten angemessener Erholungszeiten sicherlich um einiges grösser als durch das Tragen von schlecht sitzender Kompressionskleidung!

Natina Schrengenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Fragen an: freizeitsport@nzz.ch

### Einfache Massnahmen mit grosser Wirkung



#### Gleichgesinnte und Unterstützung suchen

Wer sich zum Sport verabredet, kann Motivationstiefs oft schneller überwinden. Die Trainings werden eher als Verpflichtungen angesehen und im Kalender fixiert. Wichtig ist, dass man nicht einfach den Lieblingssport des Partners übernimmt, die Bewegungsart muss einem behagen. Und wer gerne gemächlich trainiert, darf sich keiner ehrgeizigen Gruppe anschliessen. Soziale Netzwerke bieten gute Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu finden. Wer lieber allein sportelt, kann sein Umfeld einbeziehen, damit es einen unterstützt und erinnert.



#### Tagebuch führen und Ziele visualisieren

Der Stolz, endlich den steilen Hügel hinaufgestampelt zu sein. Die Eindrücke beim Joggen im Herbstwald. Diese und andere Emotionen gehen rasch vergessen - und wären doch hilfreich, wenn man sich grad nicht motivieren mag. Tagebuch führen hilft, das Positive festzuhalten und jederzeit hervorholen zu können. Und es kann motivierend sein, zu sehen, wie oft man sich schon aufgerafft hat. Auch kleine Entwicklungsschritte werden so deutlich. Zudem hilft es, seine Ziele klar zu umreissen und sie sich immer wieder vor Augen zu halten.



#### Zahlen sammeln und sich beobachten

Fitness-Tracker gibt es viele. Ihre Verwendung ist umstritten, weil sie das Körpergefühl nicht ersetzen und Auswertungen wie etwa der Kalorienverbrauch höchst ungenau sind. Trotzdem können solche Gadgets anspornen. Man sieht das Geleistete, kann es mit anderen teilen, sich Anerkennung oder Inputs holen. Wer seinen eigenen Einschätzungen zu wenig traut, was vor allem bei Anfängern der Fall ist, erhält konkrete Zahlen - und sollte mithilfe eines Trackers unbedingt versuchen, die Selbstwahrnehmung zu schulen. (ajk.)