

Freizeitsport

«Ich mache nur die Hälfte» – so funktioniert Motivation

Auf Tiktok, Instagram und Co. finden sich viele Tipps, um sich aufzuraffen und am Training dranzubleiben. Was sie taugen.

Von Anja Knabenhans

Motivationsprobleme beim Sport? Da braucht es nur den richtigen Leitsatz, und schon kann man sich problemlos aufraffen! Das suggerieren sogenannte Content-Creators in den sozialen Netzwerken in ihren Kurzvideos. Sind diese Videohäppchen Blödsinn, oder gibt es tatsächlich hilfreiche Ansätze? Die Sportpsychologin Romana Feldmann und der Sportpsychologe Robert Buchli haben einige Kurzweisheiten analysiert, die eine regelmässige und langfristige Sportroutine unterstützen sollen.

Do it as a joke

Konzept: Man soll alles so machen, als ob man es gar nicht so ernst meinte. Eine Art der Selbstüberlistung, um den eigenen Perfektionsdrang oder den inneren Kritiker auszu-booten. Als Beispiel kann man sich selber sagen: «Die Jogging-Runde? Ach, nur ein Plausch. Ich will nachher drüber lachen können, wie rasch ich ins Keuchen kam.»

Buchli: Diese Form des Relativierens ist hilfreich, um den Erwartungsdruck zu reduzieren. Das ist grundsätzlich okay. Aber es hilft vermutlich zu wenig, um ein Verhalten nachhaltig zu ändern.

Feldmann: Wir alle haben das Grundbedürfnis, uns als kompetent zu erleben. Mit dieser Strategie des Nichternstnehmens untergrabe ich dieses Bedürfnis, zumindest am Anfang. Wenn bereits eine gewisse Gewohnheit etabliert ist, kann es schon einmal eine hilfreiche Strategie sein, um den inneren Kritiker etwas zu zähmen.

Half-Assing

Konzept: Alles nur mit einer Pobacke tun, bildlich gesprochen. Die Ansprüche an sich tief ansetzen und sich nicht mit anderen vergleichen. Zum Beispiel: «Mein Anspruch an mich ist, im Fitnesscenter meinen gesamten Trainingsparcours zu machen. Nein! Ich mache nur die Hälfte.» So hat man vielleicht eher Lust, überhaupt zum Sport zu gehen. Man lernt, es auszuhalten, dass sich auch eine geringere Leistung gut anfühlen kann.

Buchli: Das ist sicher hilfreich für den Einstieg – vor allem die Loslösung vom Vergleich, das finde ich sehr wichtig.

Feldmann: Das kann einmal für das eine oder andere Training eine Strategie sein. Wichtig aber ist insgesamt: Wie sieht es aus mit meiner Zielsetzung? Habe ich übergeordnete Ziele? Realistische Ziele? Es ist in der Tat häufig so, dass sich Anfängerinnen und Anfänger zu hohe Ziele setzen und das Alles-oder-nichts-Prinzip in sich haben. Es würde kleine Zwischenziele brauchen, die erreichbar sind, damit immer wieder kleine Erfolgserlebnisse möglich sind und somit die Motivation steigt. Ein Herunterspielen oder Nichternstnehmen darf nicht die Basis sein, sondern kann eine Option sein, um über kleinere Motivationskrisen hinwegzuhelfen.

Just show up

Konzept: Um Routinen zu etablieren, braucht es Wiederholungen. Deshalb ist es wichtig, nicht zu früh aufzugeben. Für viele Leute ist es schwer, sich überhaupt zu Bewegung aufzuraffen. Dieser Tipp besagt, man solle einfach einmal hingehen. Wenn man sich nicht besser fühlt, kann man wieder heim. Als Beispiel: Man will nicht ins Hallenbad? Hingehen, fünf Minuten im Wasser dümpeln. Vielleicht kommt die Lust zum Schwimmen – wenn nicht, ist es auch okay.

Buchli: Das ist effektiv, wenn es um die Basis geht, sich überhaupt zu bewegen. Aber es kann eine problematische Methode sein, wenn sich Menschen schnell damit begnügen, ihren Anteil gemacht zu haben.

Feldmann: Das finde ich gut! Ergänzend

VOSS/SABALET / CAWANI IMAGES/LAIF



Ratschläge gibt es viele. Doch welche helfen, dranzubleiben?

kann man vielleicht auch extra in eine «So tun, als ob»-Haltung schlüpfen: Ich tu heute einfach so, als würde ich mit Energie oder Freude ins Hallenbad gehen. Man setzt ein Lächeln auf, strafft die Schultern, streckt die Brust raus – denn das Verhalten hat Einfluss auf das Erleben. Auch diese Strategie kann nicht als Basis der Sportroutine dienen, aber bei Schwierigkeiten in der Umsetzung helfen.

Body-Doubling

Konzept: Besonders neurodivergente Personen, also Menschen mit ADHS, ADS oder Ähnlichem, haben Mühe, sich für etwas zu motivieren. Manchen hilft es, wenn sie einer anderen Person zugucken, die dasselbe macht. Man nennt das «Body-Doubling», es gibt Apps oder Communitys, wo man sich gegenseitig beim Aufräumen, Arbeiten, Putzen oder Sporttreiben zugucken kann.

Buchli: Wir sind Herdentiere, deshalb ist die Grundidee, Dinge mit andern zu tun und eine gewisse Verpflichtung zu erleben, sehr gut. Es wird aber schnell anspruchsvoll belegt, dass man sich eher aufrufen und länger dranbleiben kann, wenn man sich in eine positive Stimmung bringt. Besonders hilfreich ist, sich mit anderen zu verabreden.

Feldmann: Bei Neurodivergenten ist es vor allem wichtig, dass die Tätigkeit Spass macht. Weil sie sich nur dann darin vertiefen können. Apps und so weiter könnten dabei eine Hilfe sein. Generell ist wissenschaftlich belegt, dass man sich eher aufrufen und länger dranbleiben kann, wenn man sich in eine positive Stimmung bringt. Besonders hilfreich ist, sich mit anderen zu verabreden. Falls man Apps verwendet, können Reminder oder Push-Nachrichten helfen.

Man setzt ein Lächeln auf, strafft die Schultern – das Verhalten hat Einfluss auf das Erleben.



Sportberatung

Natina Schregenberger

Schmerzt das Knie, hilft oft Bewegung

Bei Menschen aller Altersgruppen treten beim Sport sehr häufig Knieschmerzen auf, die vorne mittig im Bereich der Kniescheibe lokalisiert werden. Meist verstärkt sich der Schmerz beim Treppensteigen, Hüpfen oder Abwärtsgehen und verschwindet von selbst wieder. Eine Folgerung hieraus wäre, dass sportliche Betätigung dem Knie generell schadet und man davon absehen sollte.

Doch dies ist ein Trugschluss, und oft ist genau das Gegenteil der Fall! Bewegung und Training sind meist das Einzige, was nachhaltig hilft, um einem immer wiederkehrenden und von Belastung abhängenden vorderen Knieschmerz den Garaus zu machen.

Fürs Verständnis ein kurzer Einblick in die Anatomie: Unser Knie besteht eigentlich aus zwei Gelenksflächen. Das grosse Hauptgelenk, welches mehrheitlich durch Bänder sehr straff geführt wird, befindet sich zwischen Oberschenkel- und Unterschenkelknochen. Das kleinere Gelenk, sozusagen das Nebengelenk, liegt zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Die Kniescheibe ist in die Sehnenplatte des Oberschenkelmuskels integriert und hat die Funktion einer Art Umlenkrolle in der Kraftübertragung der Streckung auf den Unterschenkel.

Als Selbsttest können Sie auf den Boden sitzen, Knie locker ausgestreckt, Beinmuskeln entspannt. Nehmen Sie dann die Kniescheibe zwischen Daumen und Zeigefinger, sie lässt sich seitlich hin- und herbewegen. Spannen Sie nun ganz stark, ohne das Knie zu beugen, den Oberschenkelmuskel an. Die Kniescheibe sitzt nun fest und ist kaum mehr verschiebbar.

Wird nun durch muskuläre Dysbalancen, Asymmetrien, Bindegewebschwäche oder muskuläre Verkürzungen die Kniescheibe beim Sport nicht richtig im Zentrum durch die dafür vorgesehene Knochentrinne am Oberschenkel geführt, kommt es zu Entzündungen, die einen Knieschmerz vorne mittig provozieren. Knien hat die Kniescheibe zudem auch nicht gerne, da sie dadurch hart an den Oberschenkel gepresst wird.

Das Problem kann meist mit qualitativ gut instruiertem Training gelöst werden. Damit wird die Oberschenkelmuskulatur so trainiert, dass die Kniescheibe optimal in der Mitte geführt wird. Durch alleinige Schonung und Sportpause wird sich der Schmerz leider immer wieder zurückmelden, da sich die muskuläre Situation so nicht verbessert.

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

Voluntary

Konzept: Freiwillige Aktivität generiert weniger Stress als erzwungene. Auf Social Media kursiert ein Experiment: Zwei Ratten absolvieren dasselbe Work-out, eine erzwungen, die andere freiwillig. Bei der zweiten Ratte waren die Stressmarker viel niedriger. Das heisst: Die Sportart wählen, die man wirklich gern macht.

Buchli: Wir sprechen in diesem Kontext von intrinsischer Motivation. Es ist auf jeden Fall plausibel, dass es enorm hilft, wenn Menschen sich als kompetent erleben, also Fortschritte machen, und Spass dabei haben.

Feldmann: Dazu passt die Selbstbestimmungstheorie mit den vier Regulationsarten. Kurz gesagt, braucht man eine starke Zielbindung/Regulation. Man kann sich fragen: Was ist mein Motiv? Es macht einen Unterschied, ob man überzeugt ist, dass man Schwimmen liebt, oder ob man für einen konkreten Zweck schwimmt, etwa für mehr Schulterkraft. Dann geht man eher ins Hallenbad. Hingegen ist es schwierig, wenn einfach jemand sagt, Schwimmen sei gesund.

Feldmann sagt grundsätzlich, es könne nicht einfach über gut oder schlecht, hilfreich oder nicht hilfreich befunden werden. «Dem Individuum sollten spezifisch Strategien empfohlen werden – abhängig davon, wie fortgeschritten ein regelmässiges Bewegungsverhalten schon ist und wie gut jemand sich selbst steuern kann.» Und Buchli betont: «In ganz vielen Fällen stellen nicht die Methoden das wirkliche Problem dar, sondern der Wille, etwas über längere Zeit durchzuziehen.» Dafür brauche es Zeit, einen klaren Grund und oft auch soziale Unterstützung.

