



Heute fang ich an, **versprochen!**

Keine Zeit, keine Energie: Gründe, sich vor dem Sport zu drücken, gibt es viele. Wir nennen **Gegenargumente** zu zwölf beliebten Ausreden. Die könnten glatt motivieren, aus den Puschen zu kommen

TEXT: CORNELIA HEIM

1. „Anlauf habe ich oft genommen, aber der Elan verpuffte bald.“

Die meisten Sporteinsteiger legen ihren ganzen Ehrgeiz in die Anfangsphase. Übersteigerte Ansprüche an sich selbst – binnen zwei Wochen bin ich so fit wie meine Nachbarin, die seit zwei Jahren läuft – sind zum Scheitern verurteilt. Man übernimmt sich, Muskelkater oder gar Schmerzen bremsen den anfänglichen Elan deutlich ab. „Crash-Sportler“ sind nach kurzem Hoch schnell frustriert, weil sichtbare Erfolge, sei es abzuneh-

men oder mehr Fitness, sich eben doch nicht von einem Tag auf den anderen einstellen.

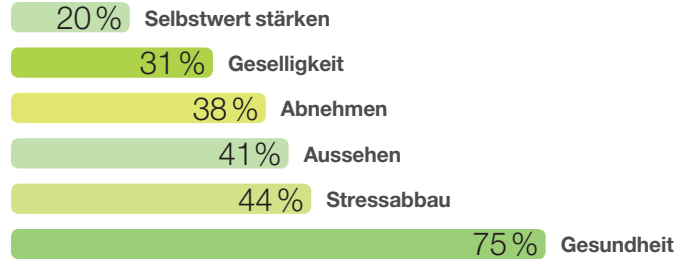
„Setzen Sie sich realistische Ziele“, rät Prof. Julius Kuhl, Psychologe an der Universität Osnabrück, „das ist der erste Schritt zur erfolgreichen Verwirklichung von guten Vorsätzen.“ Zweimal pro Woche in der Mittagspause 30 Minuten stramm spazieren gehen, kann ein erreichbares Ziel sein. Fangen Sie klein an, steigern Sie sich allmählich. Schöner Nebeneffekt: Sie werden viele kleine Etappenerfolge feiern.





Motive für den Sport

Die Vernunft turnt mit: Stärkster Motor für Bewegung ist die Sorge um die eigene Gesundheit



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

2. „Ich habe Angst vor Muskelkater.“

Keine Sorge, den sollen Sie beim Training auch nicht bekommen: Er wäre ein Indiz dafür, dass Sie zu viel des Guten gemacht haben. Wenn Sie nicht genau wissen, welches Level Ihnen bekommt, holen Sie sich beim (Wieder-)Einstieg professionelle Hilfe von einem Personal Trainer (Stundenhonorar ab 30 €; bundesweite Adressdatei beim Bundesverband deutscher Personal Trainer unter: www.bdpt.org). Auch gute Fitness-Studios coachen Neulinge beim Probetraining und bieten Mitgliedern kostenlose Beratungsgespräche inklusive individueller Trainingspläne an.

3. „Ich bin nach meinem langen Arbeitstag viel zu müde für Bewegung.“

75 Prozent der Deutschen können sich nach einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln nicht mehr richtig entspannen. „Die beste Erholung bieten nicht Sofa und Fernseher“, erklärt Studienleiter Henning Allmer, „sondern Sport.“ Der schwerste Schritt ist der erste. Ihn zu tun, erleichtern folgende Strategien: nach dem Büro gleich auf den Tennisplatz gehen. Die Sportklamotten für den Frühlauf abends schon rauslegen. Sich zum Sport verabreden. Wer anderen absagen muss, hat es schwerer, sich zu drücken. Vielleicht hilft über die Anfangshürde auch ein Belohnungsritual hinweg: Sie relaxen nach der Anstrengung in der Sauna. Motivierend kann auch ein Wochentrainingsplan am Kühlschrank sein: Sind

drei Workouts absolviert, gönnen Sie sich etwas Nettes. Noch ein Tipp: Suchen Sie sich einen Sport, der nicht gleich nach harter Arbeit riecht. Beim Radfahren anfangs flache Strecken wählen. Sich zum Fußballspielen mit Freunden im Park verabreden, mit der Familie schwimmen gehen.

4. „Ich nehme vom Sport nicht ab, deshalb fehlt mir ein echter Anreiz.“

Prof. Klaus-Michael Braumann von der Uni Hamburg hat das Ess-Verhalten von Fitness-Studio-Mitgliedern untersucht und festgestellt, dass die meisten ihren Kalorienverbrauch bei Workouts gnadenlos überschätzen: „Viele Hobbysportler nehmen mit ihrem Eiweiß-Shake mehr Kalorien zu sich, als sie verbraucht haben.“ Mit Sport alleine bekommt man Gewichtsprobleme nicht in den Griff. Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten. Und vertrauen Sie darauf: Wer mehr Muskeln hat, verbraucht selbst in Ruhe mehr Energie. Sie nehmen langfristig ab, vorausgesetzt, Sie halten Ihren Kalorienverbrauch.

5. „Wenn ich Gewichte hebe, bekomme ich Muskelpakete und wirke bald bullig.“

Die Sorge ist bei Frauen aus physiologischer Sicht unbegründet. Muskelwachstum ist eng gekoppelt an das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Frauen haben nicht die Voraussetzungen zur Bodybuilderin, im Gegenteil, sie haben eher das Problem

von zu wenig Muskeln und zu viel Fett. Macht bei jungen Männern die Skelettmuskulatur bis zur Hälfte des Körpergewichts aus, nimmt sie bei einer Frau allenfalls 35 Prozent in Anspruch. Ab Mitte 20 beginnt die Kraft zu schwinden, pro Lebensjahrzehnt verlieren wir im Schnitt zwei Kilo Muskelmasse. Krafttraining wird Sie also nicht megamuskulös erscheinen lassen, sondern Ihnen eine gute Haltung bescheren und Ihnen beim Abnehmen helfen.

6. „Fürs Training habe ich bei der Doppelbelastung von Kind und Job keine Zeit.“

Viele fürchten, sie müssten jeden Tag eine Stunde trainieren, damit es sich lohnt. Es geht aber nicht um alles oder nichts. Sogar wenige Minuten machen fitter, wie eine amerikanische Studie belegt. Die Uni von Cornell untersuchte zwei Gruppen; die eine machte täglich fünf Minuten Sit-ups, die andere gar nichts. Nach nur drei Monaten waren die 5-Minuten-Turner deutlich fitter, muskulöser und zufriedener. Kurzum: Selbst ein bisschen Gymnastik auf der Fit-

nessmatte im Wohnzimmer lohnt sich. Übrigens, der gerne vorgebrachte Stress im Beruf zählt als Ausrede nicht. Tipp von Fitness-Expertin Jutta Schuh: „Tragen Sie Ihren Sport-Termin wie jeden anderen Business-Termin in den Kalender ein, nur dann nehmen Sie ihn genauso ernst wie ein Meeting in der Firma.“ Auch Kinder müssen kein Hemmschuh sein. Von ihrem natürlichen Bewegungsdrang können wir lernen, wie leicht sich Aktivität im Alltag leben lässt. Spielen Sie Frisbee auf der Wiese, werfen Sie Bälle, laufen Sie am Strand um die Wette, erkunden Sie den Wald. Tipp: Setzen Sie kleine Kinder aufs (Lauf-)Rad und joggen oder skaten Sie nebenher, das macht Groß und Klein viel Spaß. Wunderbare Sportarten mit älteren Kindern sind Tennis, Badminton, Skifahren.

7. „Ich mache mir Sorgen, dass ich mit den anderen nicht mithalten kann.“

Sportwissenschaftlerin Jutta Schuh empfiehlt allen, die Konkurrenz scheuen, sich erst einmal im stillen Kämmerlein mit dem Sport anzufreunden. „Warum ▶

Hansaplast verlost zehn Schuh-Abos.

Gewinnen Sie ein **12-Monats-Schuh-Abos***: ein Jahr lang jeden Monat ein neues Paar Schuhe. Teilnahme und weitere Informationen unter www.hansaplast.de

Schöne Schuhe verursachen oft Schmerzen an den Füßen. Damit ist jetzt Schluss: Die Fuß-Produkte von **Hansaplast** mindern Reibung und Druck durch Schuhe und lindern den Druckschmerz von Blasen.

Hansaplast – macht jeden Schuh zum Laufschuh.

Lindert den Druckschmerz bei Blasen

Mindert den Druck von Schuhen

Reduziert Reibung

* Teilnahmechluss: 30.09.2008

Hansaplast

kaufen Sie sich nicht eine Sport-DVD nach Ihrem Geschmack und holen sich Ihre ersten Fitness-Stunden ins Wohnzimmer?“ Allerdings sind völlig Ungeübte in Studios und Sportvereinen gut aufgehoben und müssen auch nicht fürchten, sich einsam zu fühlen unter Superfittin in gestylten Klamotten. Denn dort trainieren Rentnerinnen ebenso wie die Mütter nach der Babypause. Es gibt überall Anfängerstunden, und gute Trainer geben Übungsoptionen von leicht bis mittel oder schwer. Wenn Sie sicherheits halber vor der Stunde mit dem Coach reden, wird er gerne auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

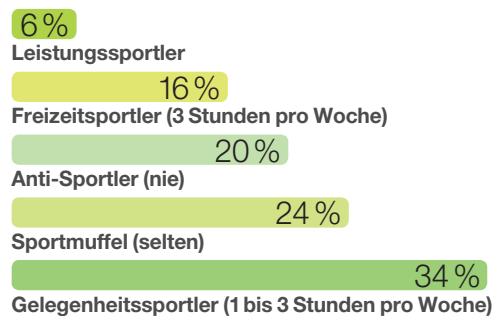
8. „Ich finde Trainieren langweilig.“

Die Sportwissenschaftlerin Prof. Petra Wagner von der TU Kaiserslautern motiviert Laufanfänger durch Ablenkung: „Ich bringe sie auf andere Gedanken: Schau mal, wie sich die Sonne auf deiner Haut spiegelt!, Hörst Du die Vögel?, Wie heißt wohl die gelbe



Wie oft treiben Sie Sport?

Bewegte Mehrheit: 56 Prozent der Deutschen sind mindestens eine Stunde pro Woche aktiv



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.

„Es gibt keinen Schweinehund“

Wir müssen nicht die Psyche austricksen, um in Bewegung zu kommen. Sondern Sport mit positiven Emotionen verbinden, sagt die Zürcher Psychologin Maja Storch

Alle wissen, wie gut Bewegung tut. Scheitern aber trotzdem am Plan, Sport in ihren Alltag zu integrieren. Warum?

Es liegt daran, dass wir zwei unterschiedliche Bewertungssysteme haben: das bewusste und das unbewusste. Beide urteilen nach unterschiedlichen Kriterien. Das unbewusste Bewertungssystem haben wir als neurobiologisches „Office-Paket“ mitbekommen. Es entwickelt sich in der fünften Embryonalwoche, lebt im Hier und Jetzt und kennt keine Zukunftsperspektive. Das bewusste Argument, dass es für meine Gelenke in zehn Jahren gut sein wird,

wenn ich heute walke, zieht da nicht. Im Zweifel siegt das kuschelige Bett, denn das Unbewusste klopft alle Argumente auf Lust- oder Unlust-Kriterien ab.

Für manche Menschen ist sportliche Aktivität so alltäglich wie das Zähneputzen. Was läuft bei ihnen anders?

Wenn ich während eines Vortrags in die Runde frage, wer bei dem Wort Sport ein positives Gefühl hat, meldet sich ein Drittel der Zuhörer. Zwei Drittel hingegen haben ambivalente oder negative Gefühle.

Müssen diese ihren inneren Schweinehund austricksen?

Auf keinen Fall! Den gibt es doch

gar nicht! Die Vorstellung, dass ich mich selbst manipulieren muss, mündet in eine Persönlichkeitsspaltung, nach dem Motto: Schlecht ist alles Sinnliche, gut und heilig ist die Vernunft. So eine Herangehensweise macht uns nur ein schlechtes Gefühl. Wollen wir unser Verhalten verändern, müssen wir lernen, wie wir beide Systeme synchronisieren können.

Und wie machen wir das?

Ein Beispiel: Ich selbst schwitze überhaupt nicht gerne. Das erinnert mich an meine Jugend, als wir eine grässliche Runde nach der anderen um den Schulhof keuchten. Das Unbewusste ist

Pflanze?“ Schwupps, verrinnen die Minuten, ohne dass man seine Schritte zählen muss. In der Tat ist es nicht so wichtig, ob Sie laufen oder skaten, schwimmen oder boxen. Entscheidend ist, dass Sie Spaß daran haben. Sportpsychologe Prof. Allmer behauptet, beim Sport brauche man wie beim Shoppen den Erlebnischarakter zum Erfolg: „Nur dann wollen Sie sich dieses schöne Gefühl, das Sie bei der Radtour im Sonnenuntergang oder beim Strandlauf im warmen Regen hatten, immer wieder holen.“ Wer ausschließlich auf Disziplin und Willensanstrengung setze, lasse wichtige Verbündete im Kampf gegen festgefahrene Gewohnheiten außen vor: Gefühle.

9. „Mir tun beim Sport die Brüste weh.“

Keine Frage, Frauen mit großem Busen brauchen eine Stütze mit breitem Unterbrustband und breiten Trägern (etwa *revolutionary support bra* von Nike). Ihre Größe finden Sie auf folgende Weise: Messen

Sie den Umfang unterhalb der Brust in Zentimetern (sie entsprechen dann auch der Größe: z. B. 80). Nun messen Sie den Brustumfang an der stärksten Stelle der Brust. Aus der Differenz zwischen Über- und Unterbrustweite ergibt sich Ihre Körbchengröße, einen Online-Rechner finden Sie unter: www.anita.com.

10. „Vor dem Fitness-Studio schrecke ich zurück, ich will mich nicht lange binden.“

Für jeden, der regelmäßig trainieren will – und das ist Ihr Ziel –, rentiert sich eine lange Bindung. Studios bieten immer Probestunden an. Fragen Sie dann Mitglieder, ob sie zufrieden sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Studio nah an Ihrem Zuhause oder der Arbeitsstelle liegt, nur dann ist die Chance groß, dass Sie auch hingehen. Steigen Sie mit Freunden ein, das motiviert mehr. Im Übrigen sind Studios heute Wohlfühl-Tempel, die oft Sauna, Thermenlandschaft, Kosmetik- sowie Beautybehandlung und ▶

geprägt von unserer individuellen Lernerfahrung. Ich bin vom Typ her eher elegant, ich würde heute also nie freiwillig wie ein Hamster im Laufrad auf dem Laufband strampeln. Stattdessen mache ich Tai-Chi, das entspricht meiner Natur. Es geht nicht darum, unsere Psyche austricksen, sondern um gutes Self-Management.

Helfen Tricks? Sporttagebuch führen oder die Sporttasche abends packen?

So etwas ist gut und wichtig, oft geht's auch nicht ohne. Aber das sind Maßnahmen auf der Ebene der Taktik. Wissenschaftlich gesehen, gehen sie auf die Motivationspsychologie der 1970er Jahre zurück. Im 21. Jahrhundert sprechen Psychologen hingegen von „Ressourcen“ und von „Motto-Zielen“. Damit ist gemeint,

dass wir nur dann, wenn wir unsere Haltung, also unsere Einstellung zu Sport und Bewegung verändern, uns dauerhaft mehr bewegen werden.

Können wir denn unsere Einstellung verändern?

An jedem Wort hängt ein Bild, an jedem Bild ein Gefühl. Da ich mit Sport das Bild einer verschwitzten Schulstunde verbinde, fängt mich niemand mit dem Vorschlag, Sport zu machen. Wird aber gesagt „Komm, wir atmen frische, blaue Luft“ oder „Wir schauen, ob die Maiglöckchen blühen“, bin ich dabei. In den Worten steckt ein sinnliches Element, das mich anspricht.

Funktioniert diese Form von Selbsthilfe wirklich? Die Bundesbürger investieren im Jahr immerhin fünf Milliarden Euro in Motivationskurse?

In vielen Fällen ja. Ich bekomme auf mein neues Buch*, in dem es genau um die Frage geht, wie wir Vorsätze verwirklichen können, viel positive Resonanz. Ist der Lesestoff nicht genug Motivationsanreiz, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Mithilfe eines guten Coach geht die Umstellung recht schnell. Allerdings ist der Begriff „Motivationstrainer“ keine geschützte Berufsbezeichnung. Es gibt auf diesem grauen Markt viele Scharlatane. Verlassen Sie sich bei der Suche auf Mund-zu-Mund-Propaganda und Ihren Instinkt.

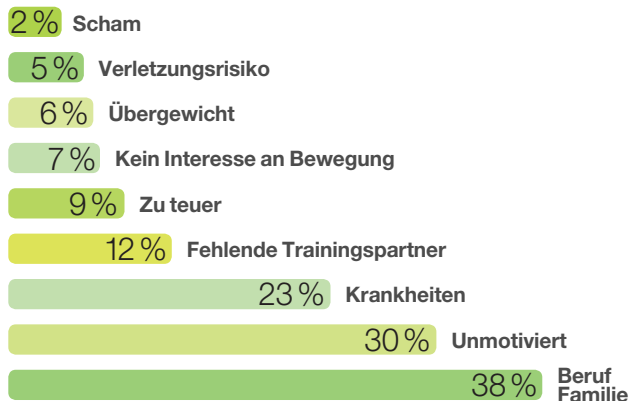
*Mein Ich-Gewicht. Pendo-Verlag, 16,90 Euro.



Dr. Maja Storch
Projektleiterin an der Uni Zürich, Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ

Was uns vom Sport abhält

Hohe Ansprüche machen passiv: Man meint, Sport sei teuer, zeitaufwendig und anspruchsvoll – und bleibt unsportlich



Quellen: Techniker Krankenkasse, F.A.Z.-Institut.



Massagen anbieten. Tipp: Fragen Sie nach Möglichkeiten der Kinderbetreuung. Ist sie regelmäßig gewährleistet, können Sie die Kleinen mitnehmen und sich unbeschwert Zeit für sich selbst nehmen.

11. „Es lohnt sich nicht, ich bin so unfit.“

Es gibt Leute, die stellen ihr „Vorher“-Foto ins Internet und erfreuen sich dann an den wöchentlichen Fortschritten. So weit müssen Sie ja nicht gehen. Aber ein bisschen Öffentlichkeit kann niemandem schaden: Weihen Sie Freunde, Bekannte, Partner in Ihren Fitnessplan ein. Suchen Sie sich Unterstützung im Bekanntenkreis, verabreden Sie sich zum Training mit einer Freundin oder nehmen Sie an einem Internet-Blog teil. Viele berichten, dass sie dank der virtuellen Community bei der Stange bleiben, weil der Austausch mit Gleichgesinnten motiviert. Dass es sich im Netz um Fremde handelt, ist völlig egal, Sie teilen die gleichen Probleme und sind Ihnen im Moment sogar näher als die Freundin, die zum Kaffee einlädt und nicht versteht, dass Sie zeitgleich eine Gymnastikstunde haben. Weiterer Tipp: Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch, das macht sie überprüfbar.

12. „Ich schwitze nun einmal nicht gerne.“

Vermutlich treiben Sie den falschen Sport: Nicht jeder ist zum Ausdauersportler geboren. Um gesund zu bleiben, müssen Sie nicht joggen. Ihr Herz-Kreislauf-System freut sich schon, wenn Sie spazieren gehen. Experten unterscheiden fünf Fitness-Typen und meinen, nur mit einer typgerechten Sportart bleibt man dabei. Die Natürliche, die bei jedem Wetter draußen ist, wandert, rudert, klettert, reitet, joggt, macht Mountainbiking und Skilanglauf. Für die Gemütliche sind Freunde und Genuss wichtiger. Sie sollte besonders darauf achten, langsam und geduldig Sport aufzubauen, zum Beispiel mit Walken, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Yoga, Tai-Chi. Die Perfekte geht gerne an ihre Grenze, überfordert sich aber auch oft. Sie powert sich aus beim Joggen, Rennradfahren, Schwimmen, Skifahren, Spinning. Die Körperbewusste wird oft um ihre Figur beneidet, die sie sich beim Bodybuilding, Aerobic, Tanzen, Turnen, Klettern gestylt hat. Die Gesellige wiederum macht Sport nur dann, wenn auch die Clique mitzieht und Spaß hat. Ideal ist für sie ein Fitness-Studio, da ist sie nie alleine. Alternativen: Beach-Volleyball, Inline-Skating, Snowboarden, Tanzen, Aerobic.