

## Motivation – der entscheidende Kick für mehr Bewegung

**Wir alle wissen, dass regelmäßiger moderater Sport die Basis für mehr Wohlbefinden und Gesundheit ist. Doch warum halten wir uns oft nicht an diese Erkenntnis? Die Motivationsforschung zeigt, wie es gelingen kann, eigene Ziele umzusetzen und dabeizubleiben – nicht nur Sportbegeisterten, sondern auch Bewegungsmuffeln.**



Foto: www.stock.adobe.com, Dirima

Wer kennt das nicht? „Ich fühle mich zu müde, um heute Abend zum Fußball-Training zu gehen“, „Erst muss noch die Steuererklärung fertig werden“ oder „Mit den Rückenschmerzen kann ich unmöglich joggen“. Kein Zweifel: Gründe, gerade jetzt keinen Sport treiben zu müssen, gibt es genug. Unser innerer Schweinehund verhindert allzu oft, dass wir nach der Arbeit noch Fußball spielen, zum Body-Workout gehen oder joggen. Stattdessen lümmeln wir auf dem Sofa, essen eine Pizza oder streamen eine Serie nach der anderen.

### Anstrengung contra Lustgewinn

Die Motivationsforschung weiß inzwischen, dass hier zwei unterschiedliche Belohnungssysteme miteinander konkurrieren: ein kurzfristiges Belohnungssystem, das unmittelbar Entspannung oder eine leckere Pizza verspricht. Und ein langfristiges Belohnungssystem, das zum Beispiel Gesundheit oder einen Platz unter den ersten zehn des nächsten Stadtlaufs in Aussicht stellt. Das kurzfristige System ist in einem stammesgeschichtlich sehr alten Hirnareal (limbisches System) verankert, das Emotionen verarbeitet und impulsive Handlungen steuert. Oft siegt dieser ältere Hirnbereich gegenüber den jüngeren Regionen im Gehirn, die für abstraktes Denken zuständig sind. Dann überwiegt der kurzfristige Lustgewinn gegenüber dem langfristigen Belohnungsziel von Gesundheit oder einem Siegerplatz im Stadtlauf (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“, Hintergrundinformationen 1 „Wie funktioniert Selbstkontrolle?“).

### Jede Form der Bewegung zählt

Die Folge: Wir bewegen uns zu wenig. Doch was heißt eigentlich Bewegungsmangel? Es geht nicht um den einen Abend, den wir zu Hause herumhängen. Gemeint ist ein Lebensstil, bei dem man einen Großteil der Zeit im Sitzen, Stehen oder Liegen verbringt. Die erste gute Nachricht: Wer bisher ein Sportmuffel war, muss sich deshalb nicht unbedingt als Sportfreak entpuppen. Auch Alltagsbewegungen wie Treppensteigen, Putzen, Spazieren-



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivati-on“, [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/), Webcode: lug1033109

gehen, Radfahren oder Gartenarbeit gelten als körperliche Aktivität. Zur Bewegung gehören jeder Schritt und jeder Handgriff, verbraucht der Körper hierbei doch mehr Energie als im Ruhezustand, und das ist letztendlich entscheidend.

### Bewegung und Sport – ein kleiner, feiner Unterschied



Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln erklärt den Unterschied von Bewegung und Sport folgendermaßen (siehe <https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/gesundheit/1000-antworten-1696.html>): „**Bewegung ist all das, was wir im Alltag machen.** Insgesamt liegt Bewegung bezüglich der körperlichen Reizschwelle deutlich unterhalb des Sports. Wir sprechen dann von Bewegung, wenn wir maximal etwa 30 Prozent unserer körperlichen Leistungsfähigkeit ausschöpfen. Wenn wir über 30 bis 40 Prozent liegen, sprechen wir von Sport, denn dann ist es bereits ein richtiger Trainingsreiz.“

Bewegung umfasst also Tätigkeiten von A bis Z in niedriger Intensität – von Autofahren bis Zähneputzen, alle Alltagsbewegungen wie gehen, Treppen steigen, die Toilette aufsuchen, Einkaufen etc. Eine halbe Stunde moderate Bewegung pro Tag hat schon gesundheitliche Effekte – also etwa mit dem Rad zur Arbeit oder zur Schule fahren statt mit Auto oder Bus.

Sport hingegen zielt auf die Stärkung und Kräftigung von folgenden Bereichen ab: **Kraft** (Muskeln), **Ausdauer** (Herz-Kreislauf-System), **Beweglichkeit**, **Schnelligkeit**, (Zusammenspiel von Wahrnehmung, Kognition und Nerv-Muskel-System) und **Koordination** (Zusammenspiel von zentralem Nervensystem und Skelettmuskulatur). Doch Sport soll auch Spaß machen, den Spieltrieb befriedigen, Erfolg und Rekorde bringen, ist ein Mittel zum Abnehmen, stärkt das Ego, erhöht die Anerkennung und ist Kontaktstätte oder Flucht aus dem Alltag. Sport alleine und draußen, im Fitnessstudio oder im Verein befriedigt also auch unterschiedliche Bedürfnisse und Motive.



Illustrationen: Michael Hüter

### Die Kraft der Rituale

Die zweite gute Nachricht: Je öfter wir es geschafft haben, unseren inneren Schweinehund zu besiegen – um Sport zu treiben oder einfach nur den Weg zur Schule oder zur Arbeit zu Fuß zu gehen – desto weniger müssen wir uns überwinden. Dann ist der Sport oder der Spaziergang zur Gewohnheit geworden. Die im Gehirn immer wieder angesprochenen Nerven, die diese Tätigkeit steuern, haben im Laufe der Zeit Spuren hinterlassen wie Trampel-

pfade auf einem Rasen. Bei der Wiederholung einer Tat werden dieselben Nerven aktiviert, der gleiche Trampelpfad wird beschritten. Denkmuster haben sich gebildet. Deshalb sind regelmäßige Rituale (z. B. vor dem Schlafengehen 20 Liegestütze oder morgens direkt nach dem Aufstehen Gymnastik machen) so wichtig.

### Ziele, die uns antreiben

Trotzdem ist es natürlich nicht einfach, feste Gewohnheiten zu ändern. Jede Verhaltensänderung braucht erst einmal Zeit. Wie schafft man es dann aber? Viele Mädchen und Frauen treiben Sport, um gut auszusehen und schlank zu bleiben. Junge Männer stählen hingegen häufig lieber ihre Muskeln – meist in Fitnessstudios. Auch sie wollen den aktuellen Körper- und Schönheitsidealen entsprechen. Diese Ziele motivieren sie, regelmäßig zu trainieren.

### Mehr Lust auf Sport und Bewegung

Nur wer motiviert ist und einen echten inneren Antrieb hat, setzt seine Vorsätze auch in die Tat um. Dabei helfen folgende Tipps:

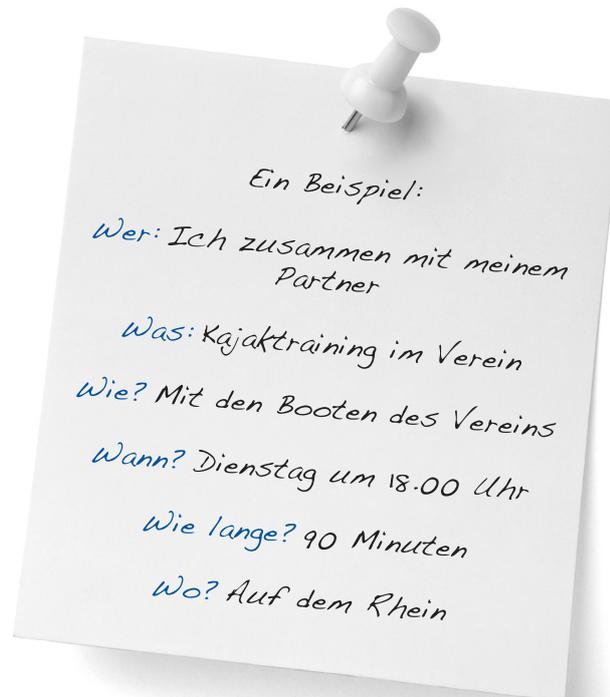
- Zunächst sollte man sich vor Augen führen, was das **persönliche Ziel** ist, warum man eigentlich Sport treiben und insgesamt aktiver werden möchte. Um abzunehmen? Um fit zu sein? Um nach einem stressigen Tag besser abschalten zu können? Um etwas gegen seine Rückenschmerzen zu tun? Je konkreter man dieses Ziel formulieren kann, desto eher wird man es umsetzen.
- Zuerst sollte man seine **Vorlieben beim Sport kennen**: Was macht mir am meisten Spaß? Bin ich gerne drinnen in der Halle oder draußen in der Natur, alleine oder in der Gruppe? Will ich gegen andere gewinnen oder geht es mir eher um Körpergefühl? Für alle Vorlieben und Bedürfnisse gibt es traditionelle und moderne Sport- und Bewegungsarten – angefangen von Aquajogging, Badminton und Bouldern (Klettern ohne Seilsicherung), Cross-Skifahren, Frisbee-Werfen, Fußball, Handball, Inline-Skaten, Jonglieren, Klettern, Qigong, Slacklining (Balancieren auf einem Band), Parkour (Art eines Hindernislaufs, oft im städtischen Raum), Radfahren, Reiten, Rudern, Tai-Chi, Tanzen, Volleyball, Wellenreiten ... Jeder und jede sollte das machen, worauf er oder sie am meisten Lust hat. Denn unsere innersten, tiefsten Bedürfnisse sind unsere stärksten Antreiber.
- **Zusätzliche Anreize** können unser langfristiges Belohnungssystem austricksen. Denn das langfristige Belohnungsziel „mehr Gesundheit“ ist zunächst einmal anstrengend. Die kurzfristige Belohnung bleibt aus. Ein zusätzlicher Anreiz sein kann dann eine wohltuende Massage nach dem Sport, ein Extra-Nachtisch oder der Kauf einer schon lang erträumten Bluse (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“, Hintergrundinformationen 1). Dann assoziiert das Gehirn mit der Trainingseinheit unmittelbar etwas Positives.
- Wer sich die sechs wichtigsten W-Fragen stellt, ist schon dabei, einen **konkreten Aktionsplan** zu formulieren: Wer? Was? Wie? Wann? Wie lange? Wo? Das ist besonders hilfreich, wenn man eine neue Sportart ausprobieren möchte oder nach langer Zeit



Foto: www.stock.adobe.com, JSign



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Selbstmotivation“, [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/), Webcode: lug1033109



wieder aktiv werden will. Das Vorhaben wird so unmittelbarer und eventuelle Hindernisse (z. B. eine fehlende Ausrüstung) werden gleich offenbar.

- Unterstützen können auch „**Wenn-dann-Pläne**“: Im Sinne von „Wenn ich am Donnerstag von der Berufsschule nach Hause komme, packe ich sofort die Sporttasche und gehe ins Fitnessstudio.“ Das Gehirn verknüpft dann die Situation „donnerstags nach der Berufsschule“ fast automatisch mit der Handlung, die Sporttasche zu packen – ähnlich wie bei festen Gewohnheiten.
- Wer nicht alleine zum Aerobic oder Fußballtraining gehen möchte, sucht sich eine Partnerin oder einen Partner. **Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß**, und man kann sich nicht mehr so leicht drücken oder herausreden.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegung und Gesundheit, Oktober 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Küh, Anna Nöhren, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Heidi Wahl, München



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht