

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


GESUNDHEIT

---

## Gemütsbewegend

Psychologie nach Zahlen: 5 Erkenntnisse über die stimmungsaufhellende Wirkung von Sport.

VON ANNETTE SCHÄFER

 08. MAI 2019

Bewegung tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut, das hat sich herumgesprochen. Aber wie sollte ein Sporttraining beschaffen sein, um die Laune wirkungsvoll zu heben? Aufs Rennrad steigen, Gewichte stemmen oder sich lieber im Schattenboxen üben? Und wie intensiv und lange muss man trainieren? Ein neuer Forschungsüberblick gibt Auskunft darüber, was Forscher heute über den Einfluss von Art, Intensität und Dauer von Sport auf die Gemütslage wissen. John Chan von der *Shenzen University* und seine Kollegen analysierten 38 Studien aus verschiedenen Ländern. Dabei unterschieden sie zwischen anaerobem und aerobem Training. Zum aeroben Fitnesstraining zählen (langsames) Joggen, Radfahren, Rudern und Schwimmen; dabei verwendet der Körper Sauerstoff, um Kohlehydrate und Fett zu verbrennen. Gute Beispiele für anaerobe Übungen sind Krafttraining und Sprinten; hierbei gerät der Körper kurzfristig an seine Belastungsgrenze, so dass er keine Zeit hat, Sauerstoff zur Energiegewinnung zu nutzen. Auch Studien zu achtsamkeitsorientierten Übungen wie Yoga und Tai-Chi bezogen die Forscher mit ein.

### 1 Krafttraining macht Laune

Anaerobe Übungen sind ein hervorragendes Mittel, um in Stimmung zu kommen. So verbesserten sie in den analysierten Studien zuverlässig die Gemütslage der Teilnehmer. Zudem schien diese Art der Bewegung besser als aerobe Übungen geeignet zu sein, Ängste und Stress zu lindern. Anaerobes Training wirkt möglicherweise deshalb so gut, weil der Sportler Fortschritte rascher beobachten kann, vermutet das Chan-Team. Wenn man beispielsweise beim Krafttraining eine Übung nach einer Weile problemlos mit einer schwereren Hantel absolvieren kann, ist das ein klares Indiz dafür, dass man stärker geworden ist. Oft sieht man es sogar der Muskulatur an – und das dürfte die meisten Aktiven freudig stimmen. Zudem fördern anaerobe Übungen die Bildung des Botenstoffes BDNF, der nicht nur das Nervenzellenwachstum stimuliert und kognitive Funktionen verbessert, sondern auch eine Rolle bei der Stimmungsregulierung zu spielen scheint.

## **2 Yoga stimmt ausgeglichen**

Auch achtsamkeitsorientierte Praktiken scheinen ein guter Stimmungsaufheller zu sein. Zwar lagen dem Chan-Team hier nur wenige Studien vor, aber in diesen wirkten Ansätze wie Yoga und Tai-Chi sogar besser gegen schlechte Laune, Stressgefühle und Ärger als anaerobes und aerobes Training. Das ist auch wenig überraschend: Körperübungen, die dem Gedanken von Mindfulness Rechnung tragen, beziehen üblicherweise meditative Elemente in das Bewegungsprogramm mit ein. Und aus anderen Forschungsarbeiten weiß man, dass Meditation dabei hilft, Emotionen und Aufmerksamkeit zu regulieren. Dies wiederum fördert die seelische Ausgeglichenheit und psychische Belastbarkeit.

## **3 Runner sind nur manchmal high**

Wohl sehr viele haben schon vom *runner's high* gehört, dem euphorischen und beglückten Gemütszustand, der beim Langstreckenlauf und anderen Ausdauersportarten auftreten kann. Doch das Chan-Team fand für aerobes Training gemischte Ergebnisse vor:

Manchmal hellte Joggen oder Radfahren die Stimmung ähnlich gut auf wie anaerober Sport, manchmal blieben Effekte aus. Ein Grund für die durchwachsenen Resultate könnte nach Vermutung der Forscher sein, dass sich die Studien auf sehr unterschiedliche Teilnehmergruppen konzentrierten. Manche bezogen nur Studenten ein, andere bloß übergewichtige Frauen, Gefängnisinsassen oder HIV-Patienten. Vielleicht wirkt aerobes Training nur unter bestimmten Bedingungen oder bei Menschen mit bestimmten Charakteristika. Eine weitere mögliche Erklärung: Beim Laufen oder Radeln ist es nicht so leicht wie bei anaeroben Übungen abzuschätzen, ob man Fortschritte gemacht hat oder nicht; die Trainierenden haben deshalb vielleicht seltener Erfolgserlebnisse, die sie euphorisieren könnten. Offenbar stimmt es nicht jeden schon froh, in Bewegung an der frischen Luft zu sein.

## **4 Weder zu lahm noch zu verbissen**

Eine mittlere Trainingsintensität scheint für die Stimmung besser zu sein als eine sehr hohe oder sehr niedrige Intensität, wie die Analyse von Chan und Kollegen zeigte. Dies galt zumindest für das anaerobe Training. Dafür gibt es psychologische und neurophysiologische Erklärungen: Ein zu lahmes Training ruft leicht Langeweile hervor und regt das neuronale Belohnungssystem im Gehirn oft nicht genug an, um die Stimmung zu heben. Sehr herausfordernde Übungen wiederum können das Stresssystem des Körpers überaktivieren und Überforderungsgefühle und Ängste hervorrufen. Eine mittlere Intensität dagegen vermittelt ein Gefühl von Könnerschaft; zudem fördert es die Freisetzung körpereigener Cannabinoide, die vermutlich für euphorische Gefühle nach körperlicher Anstrengung verantwortlich sind. Beim aeroben Training waren die Ergebnisse wiederum uneindeutig, je nach Studie.

## **5 Ein halbes Stündchen reicht**

Eine gute Nachricht für Bewegungsmuffel: Zehn bis dreißig Minuten Sport reichten in den einbezogenen Studien in der Regel aus, um das innere Barometer der Teilnehmer auf heiter zu drehen. Mehr als eine halbe Stunde zu trainieren brachte ihnen hingegen stimmungsmäßig kaum etwas. Über den Zusammenhang zwischen Trainingsdauer und affektiver Reaktion wisse man noch wenig, schreibt das Chan-Team, doch es wird vermutet, dass das Nervensystem bei einem Training von weniger als 10 Minuten zu wenig stimuliert wird, um eine Veränderung der Stimmungslage hervorzurufen, während Trainingseinheiten von mehr als 30 Minuten zu Ermüdung und Unlustgefühlen führen können.

#### Literatur

John S. Y. Chan u.a.: Special issue – therapeutic benefits of physical activity for mood: A systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. The Journal of Psychology. DOI: 10.1080/00223980.2018.1470487

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Männer und ihre Mütter**

Die Beziehung zur Mutter prägt den Sohn ein Leben lang, ob er will oder nicht.

GESELLSCHAFT

## Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

# MEISTGELESEN

### **1** BEZIEHUNG

#### **Nicht mehr erreichbar**

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

### **2** BEZIEHUNG

#### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

### **3** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.