

Heute schwitzen, morgen lächeln: Bewegung und mentale Gesundheit

Regelmäßige Bewegung beeinflusst nicht nur unsere körperliche Verfassung, sondern verbessert auch unsere mentale Gesundheit. Bewegung ist oft kostengünstig und leicht zugänglich – und hat doch grundlegende Auswirkungen, die vergleichbar mit verhaltenstherapeutischen und medikamentösen Maßnahmen sind. Depressive und ängstliche Zustände werden dadurch gelindert, unsere Widerstandsfähigkeit gegen Stress gekräftigt und unser Selbstbewusstsein gestärkt.

„Sport ist Mord“, sagen manche. „Beim Schwitzen kann ich erst so richtig abschalten und wieder Kraft tanken“, meinen andere. Doch ungeachtet dessen, was für ein persönliches Verhältnis wir zu Sport haben – wir wissen: Bewegung ist gut für uns.

Die Annahme, dass sich regelmäßige sportliche Betätigung positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, erscheint den meisten Menschen also höchst plausibel. Viele denken dabei jedoch in erster Linie an die Auswirkungen auf körperlicher Ebene, etwa das verminderte Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes zu erkranken. Manche empfinden Sport zudem als mehr oder weniger leidiges Mittel zum Zweck, in Form zu kommen und zu bleiben. Die Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung auf unsere Psyche sind über lange Zeit zweitrangig geblieben, finden nun aber immer größere Beachtung.

Wie beeinflusst Bewegung unsere mentale Gesundheit?

Medizin und Gesundheitspsychologie nehmen zunehmend ein ganzheitliches Bild von Gesundheit in den Blick und erkennen, wie eng Körper und Geist miteinander verknüpft sind. Infolgedessen rücken die Wechselwirkungen zwischen unserer körperlichen Verfassung und unserer Psyche mehr und mehr in den Vordergrund. So haben sich in den letzten Jahren immer mehr Studien mit der Frage befasst, wie und warum regelmäßige Bewegung unsere mentale Gesundheit positiv beeinflussen kann. Dabei haben sich über verschiedene Ausdauer- und Kraftsportarten hinweg vielversprechende Entwicklungen gezeigt:

löst depressive und ängstliche Zustände

Zahlreiche Studienergebnisse weisen darauf hin, dass regelmäßige sportliche Betätigung eine anti-depressive und angstlösende Wirkung hat. Diese Wirkung tritt nicht nur bei Patienten mit entsprechenden Diagnosen von Depressionen und Angststörungen auf – auch bei gesunden Menschen trägt Bewegung dazu bei, depressive Verstimmungen und ängstliche Zustände zu lösen. Hierbei ist es vor allem der Einfluss auf den Hormonhaushalt unseres Körpers, der unsere Stimmung aufhellt.

Manche Ergebnisse zeigen sogar, dass regelmäßige Bewegung genauso gut wirkt wie die Gabe von Anti-Depressiva. Das macht Bewegung, eingebettet in individuelle therapeutische Maßnahmen, zu einer vielversprechenden Alternative: im Vergleich zur Verabreichung von Medikamenten ist Bewegung weitaus kostengünstiger und hat zudem meist geringere Nebenwirkungen. Außerdem kommt ein weiterer entscheidender Faktor hinzu: wer etwa mit einem guten Freund Sport macht, erfährt hier auch soziale Unterstützung, die zu einer Besserung von depressiven Zuständen beitragen kann.

verbessert unsere Stresssensitivität

Auch die präventive Funktion von Bewegung spielte eine große Rolle: Sport schützt uns vor den langfristigen Folgen, die entstehen können, wenn wir dauerhaft psychosozialen Stress ausgesetzt sind. Bewegung scheint uns im Hinblick auf Stresssituationen resistenter zu machen. Während durch Bewegung also nicht nur bereits vorhandene depressive und ängstliche Zustände gelindert werden können, können auch Stresszustände abgefedert werden, die erst noch auf uns zukommen. Außerdem verbessert sportliche Betätigung im Alltag auch unseren nächtlichen Schlaf, sodass Erschöpfungszuständen wirkungsvoll vorgebeugt und bessere Voraussetzungen für den Umgang mit Stress geschaffen werden können. Und wer eine große Runde im Wald laufen geht, kommt vorübergehend auf andere Gedanken oder gewinnt vielleicht den einen oder anderen neuen Blickwinkel auf ein Problem – mit dem Ergebnis, sich insgesamt weniger gestresst zu fühlen.

stärkt unser Selbstbewusstsein

Bewegung trägt zudem zu einem besseren Selbstbild bei. Dies geschieht, indem einzelne Dimensionen des Selbstbewusstseins positiv beeinflusst werden, wie etwa unser körperliches Erscheinungsbild oder unsere selbstwahrgenommene Fitness und Stärke. Durch diese positive Einwirkung auf einzelne, kleinere Dimensionen wird so insgesamt unser globales, allgemeines Selbstbild aufgewertet.

Ein hochrelevantes Konzept ist dabei die Selbstwirksamkeitserwartung, d.h. die individuelle Überzeugung eines Menschen, mit den eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten ein gesetztes Handlungsziel zu erreichen. Wenn beim Sport persönliche

Erfolge erlangt werden, beginnt man in dieser Hinsicht auch mehr auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und an sich selbst zu glauben. Das Erfolgserlebnis, ganz allmählich die eigenen Grenzen zu überwinden und etwas zu schaffen, das man zuvor nicht für möglich gehalten hätte, stärkt genau diese Selbstwirksamkeitserwartung. Mit der Zeit wird diese Entwicklung in die eigene Lebensgeschichte integriert und verleiht der eigenen Identität eine neue Facette, denn es gibt plötzlich andere Bereiche, abseits des Berufs- und Familienlebens, in denen man gut ist. Viele Menschen berichten zudem, dass das Gefühl der körperlichen Leistungsfähigkeit auf ihre mentale Stärke "überschwappt": wer sich also körperlichen Herausforderungen stellt und die Erfahrung macht, sie gut zu meistern, traut sich anschließend vielleicht auch in anderen Lebensbereichen wie Beruf und Studium mehr zu.

Sportliche Gewohnheiten festigen – mit individuellen Maßstäben

Es gibt viele Formen der Bewegung. Egal, ob es dabei um Joggen, Schwimmen, Nordic Walking oder Gewichte stemmen geht – Empfindung der Anstrengung und Intensität sind dabei subjektiv. Was also für eine Person im richtigen Maße herausfordernd ist, mag für einen zweiten bereits überfordernd und für einen dritten womöglich langweilig sein. Daher macht es Sinn, sich vielmehr an individuellen Maßstäben zu orientieren und mit früheren Ergebnissen zu vergleichen: "Heute bin ich zwar immer noch zwei Kilometer weniger gelaufen als meine Freundin – dafür aber einen ganzen Kilometer mehr als vor einer Woche." Den ersten Schritt muss natürlich von alleine tun. Doch das Verbuchen kleiner und größerer Erfolge motiviert zum Weitermachen. So gibt man Gewohnheiten Zeit, sich zu festigen.

Bewegung als „Heilmittel“ - wann, wie oft, wie viel?

Forscher wissen heute, dass Sport unsere mentale Gesundheit positiv beeinflusst; die Gründe hierfür sind jedoch noch nicht genau bekannt. Die beobachteten Zusammenhänge zwischen Bewegung und mentaler Gesundheit lassen noch keine eindeutigen Rückschlüsse auf die verantwortlichen Mechanismen zu, legen aber nahe, dass es sich um ein Zusammenspiel von biochemischen, psychischen und physiologischen Faktoren handelt. Am stärksten wird jedoch davon ausgegangen, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf neurobiologische Prozesse im Gehirn auswirkt. Unklar ist zudem, welche zusätzlichen Einflussgrößen wirksam werden, die den positiven Zusammenhang zwischen Bewegung und mentaler Gesundheit stärker oder schwächer ausfallen lassen. Eine andauernde „Ursachenforschung“ erschwert es also derzeit noch, allgemeingültige Empfehlungen und Richtlinien hinsichtlich der "Dosierung" abzugeben, die im Gesundheitswesen zur Anwendung kommen und klar an Patienten kommuniziert werden können. Weil es selbstverständlich auf die individuellen Voraussetzungen ankommt, gilt es also vorerst, auf den Hausarzt oder die innere Stimme zu hören, um das eigene richtige Maß zu finden.

Das Heilmittel Bewegung erscheint auch deshalb so vielversprechend, weil es, anders als Therapien und Arzneimittel, für viele Menschen einfach zugänglich und kostengünstig ist – oft braucht es nur ein gutes Schuhwerk und ein bisschen frische Luft. Fest steht, dass wir langfristig von regelmäßiger Bewegung profitieren, da sie nicht nur unseren Körper fit hält, sondern auch unsere Psyche stärkt, um uns für die kleinen und großen Herausforderungen zu wappnen. Und dann ist die Funktion als leistungsförderndes Mittel zum Zweck gar nicht mehr so wichtig.

Autor: Marlene Heinzle (Impulsdialog)

Quellen:

- Crone, D., Smith, A. & Gough, B. (2006). The physical activity and mental health relationship – a contemporary perspective from qualitative research. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.* 2006, 36 (3); 29-35.
- O'Connor, P.J., Herring, M.P. & Carvalho, A. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4; 377-396.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Saxena, S., van Ommeren, M., Tang, K.C. & Armstrong, T.P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14 (5), 445-451.
- Schmitz, N., Kruse, J. & Kugler, J. (2004). The association between physical exercise and health-related quality of life in subjects with mental disorders: results from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine*, 39, 1200-1207.
- Stanescu, M. & Vasile, L. (2014). Using physical exercise to improve mental health. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 149, 921-926.