

## **Was Menschen jeden Alters – auch jenseits der 50 – motiviert leistungsambitioniert Sport zu treiben.**

Als *>schönste Nebensache der Welt<* wird Sport oft bezeichnet. Diese Aussage kann sich sowohl auf das Zuschauen als auch auf das eigene aktive Sporttreiben beziehen. Ursprünglich ist sie jedoch eher letzterem zuzuordnen. Das junge, sich in ihrer Entwicklung befindende Menschen sich im Allgemeinen gern bewegen und Lust am Bewegungskönnen empfinden, ist ein Produkt unserer Evolution. Diese genetische Mitgift ist gewissermaßen eine essenzielle Voraussetzung für die geistige Entwicklung des Menschen. Das Kleinkind lernt buchstäblich durch konkretes Begreifen und Erfassen die Welt zu verstehen, abstrakte Hirnleistungen folgen erst viel später. Bewegungsfähigkeiten, insbesondere die Fortbewegung, Gehen und Laufen also, möglichst rasch zu entwickeln, war für die Sicherung des Überlebens unserer Vorfahren eine *>conditio sine qua non<*. Wer nicht bald in der Lage war, vor Gefahren zu flüchten, oder mit seinen motorischen Fähigkeiten abzuwehren, dessen Überlebenschance war entsprechend reduziert. Bewegung ist ein kaum ersetzbares Element des Lebens. Welche Bedeutung das rasche Lernen der Fähigkeit sich fortzubewegen über die weitaus längste Zeit der Menschheitsgeschichte<sup>1</sup> hatte, lässt sich nachvollziehen, wenn man sich den Lebensalltag unserer Vorfahren einmal vorstellt. Als Nomaden waren sie stets *per pedes* unterwegs, permanent umgeben von wilden Tieren, mit denen sie um Nahrung konkurrierten und die eine erhebliche Gefahr darstellten. So ist es kein Wunder, dass das Bestreben, schnellstmöglich mobil zu werden, unsere Vorfahren, den *Homo erectus*, im Laufe der Evolution geprägt und sich in unseren Genen verankert hat. Diesen *>Beweggrund<* können wir deshalb gänzlich unverfälscht bei gesunden, etwa einjährigen Kleinkindern beobachten, wie sie mit ausdauernder Zielstrebigkeit und unter großen Anstrengungen jede sich bietende Gelegenheit nutzen, selbstständig laufen zu lernen und dabei buchstäblich zahllose Niederlagen klaglos hinnehmen und ihr vom Unterbewusstsein gesteuertes Ziel aufs Neue in Angriff nehmen. Welch ein emotionales Feuerwerk sich bei ersten Erfolgen, dem freien Gang, in ihren Köpfen abspielt und sich in Ihren Gesichtern widerspiegelt, welch ein Rausch des Glücks das Kind in diesen Momenten erfasst, bleibt dem aufmerksamen Beobachter nicht verborgen. Diese Glücks- und Lustgefühle können wir als Lohn bzw. Belohnung für die Anstrengungen ansehen; sie sind gleichzeitig die

---

<sup>1</sup> Wenn nach dem Kenntnisstand der Wissenschaft davon ausgegangen werden kann, dass der Frühmensch vor ca. 2–3 Millionen Jahren das Laufen „erfand“ und angenommen werden kann, dass die Fortbewegung des Menschen *per pedes* bis zum Beginn der Industrialisierung, also vor ca. 200 Jahren, noch eine immense Bedeutung hatte, dann nimmt dieser letzte Zeitabschnitt unseres Daseins lediglich 1/10000 der Menschheitsgeschichte ein.

treibende Kraft, uns weitere dieser Gefühle zu verschaffen. Aus der Sicht der Evolutionsbiologie macht diese Urmotivation insofern Sinn, als auf diese Weise die Entwicklung motorischer Fähigkeiten vorangetrieben und vervollkommnet werden, womit sich die Überlebenschancen des Individuums erhöhen.

Mit zunehmendem Alter, insbesondere ab der Pubertät, verringert sich bei den meisten Menschen der Zuwachs an motorischer Leistungsfähigkeit stetig und Bewegungserfolge werden seltener und die Leistungen geringer. Wenn man erst einmal seinen Körper entsprechend den Anforderungen des Alltags beherrscht, bleiben emotionale high Lights weitgehend auf der Strecke. Bei Sport treibenden Menschen ist das jedoch anders, für sie bleibt der Sport eine unversiegbare Quelle positiven Erlebens und das kann sich bis ins hohe Alter fortsetzen. Warum ist das so? Der Mensch ist zunächst erst einmal Körper, über dessen Sinnessysteme wir die Welt um uns und in uns selbst, teils bewusst, teils unbewusst, wahrnehmen, erschließen und erleben. Unser, den Geist hervorbringendes Hirn ist keineswegs unser *>Epizentrum<*, wengleich sicher das wichtigste Organ im Organismus, dessen zentrale Funktion der Steuerung und seine außerordentliche Bedeutung für den *>ganzen<* Menschen<sup>2</sup> unbestritten ist. Aber trifft das nicht ebenso für die anderen Organe zu? Könnten wir auf das Herz, die Lunge etc. etwa verzichten? Natürlich nicht! Erst der synergetische Effekt, das Zusammenwirken aller Organsysteme im Sinne der Lebenserhaltung, macht den Menschen aus. Dass die Dichotomie von Körper und Geist sich längst als obsolet erwiesen hat, nimmt im Denken der westlichen Welt derzeit noch wenig Raum ein<sup>3</sup>. Die Beziehung zwischen Körper und Geist entspricht keineswegs den noch immer herrschenden Denkmustern: Beides ist mehr miteinander verbunden, als wir uns gemeinhin vorzustellen vermögen. Der Geist steuert nicht nur die Muskeln und zwingt sie zu arbeiten, sondern Muskeln ihrerseits veranlassen unser Hirn Botenstoffe zu produzieren, neue Nervenzellen wachsen zu lassen und ein Netzwerk von Verbindungen zwischen ihnen herzustellen. Bewegung und damit Muskeltätigkeit wirkt, wie Forschungen belegen, auf unser Gehirn in vielfältigster Weise positiv zurück. So schützen sie vor Demenz ebenso wie sie Depressionen lindern und unseren Geist fordern und fit halten. Bewegung im Allgemeinen, im Besonderen jedoch Sport bringt uns Spaß und Freude,

---

<sup>2</sup> Das *Ganze* ist bekanntlich stets *mehr als die Summe seiner Teile*. Das *Ganze* ergibt sich im Wesentlichen durch ein strukturiertes Zusammenwirken seiner Teile in Hinblick auf ein bestimmtes Ziel. Bei Lebewesen heißt dieses Ziel unter biologischem Aspekt „Leben generieren und erhalten“.

<sup>3</sup> Dieses Denkmuster entstand im abendländischen Kulturkreis erst mit Beginn der Neuzeit. Die Griechen, auf deren Kultur sich das Abendland gern beruft und das stets als Modell galt, hatten eine konträre Sicht der Dinge, sie bevorzugten nämlich eine ganzheitliche Bildung des Menschen, in der Bewegung als ein Element höchster Priorität galt.

verschafft uns eine gute Stimmung, ja, sogar jede Menge Glücks- und Lustgefühle<sup>4</sup>. Das kommt nicht von ungefähr, sondern hat einen nachvollziehbaren biologischen Grund, denn Lust ist die Belohnung für Leben förderndes und Leben generierendes Verhalten. Lustempfindungen verlangen nach Wiederholung, werden geradezu zur *Sucht*<sup>5</sup>, d.h., wir warten nicht passiv ab bis sie irgendwann zufällig auftreten, sondern *suchen* sie aktiv auf. Das macht sie zur treibenden Kraft für dieses Verhalten. Zu den primären Verhaltenskategorien gehört ganz sicher Bewegung, denn sie ist eine essenzielle Voraussetzung, um unseren Organismus in einen (Funktions-) Zustand zu versetzen, der Leben mit einem hohen Grad an Gesundheit erst ermöglicht. Und zweifellos ist Gesundheit die Essenz unserer Lebensqualität.

Wenn trotzdem der größte Teil der Erwachsenen in unserer Gesellschaft auf ein notwendiges Maß an Bewegung als Quelle von Gesundheit und Lebensfreude verzichtet, so scheint ein wesentlicher Grund in der uns allen eigenen Verhaltenstendenz der Bequemlichkeit zu liegen, die vor allem durch technische Entwicklungen einen enormen Aufstieg erfahren hat. Auto, Fahrstuhl, Maschinen aller Art nehmen uns die körperliche Arbeit weitestgehend ab. Dagegen ist nichts einzuwenden, wenn der dadurch entstehende Mangel an Bewegung ausgeglichen würde. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir deshalb unsere technische Zivilisation wieder abschaffen sollten, sondern können deren Vorteile dazu nutzen, was dem Menschen bis vor einigen Jahrzehnten noch nicht vergönnt war, nämlich durch Sport den Bewegungsmangel auszugleichen. Die überwiegende Mehrheit der Menschen in den Wohlstandsgesellschaften wird, so ist zu befürchten, diese Erfahrung jedoch nicht nutzen und kommt somit auch nicht in den Genuss dieser Quelle des Glücks und der Lust. Aber bekanntlich ist > Jeder selbst seines Glückes Schmied<. Es wird einem allerdings heutzutage auch nicht leicht gemacht, denn die Pharmaindustrie bombardiert uns mit Werbung die uns suggeriert, dass Bewegung nicht notwendig und Gesundheit per Pille praktisch kaufbar sei. Nur zu verständlich in einer Marktwirtschaft, in der Verantwortung zugunsten materieller Prioritäten immer mehr auf der Strecke bleibt. Viele Ärzte doktern primär an den Symptomen herum, die Ursachen, die oft und im Wesentlichen mit Bewegungsmangel und Fehlernährung zusammenhängen, scheinen sie kaum zu interessieren. O.k., man muss ja auch nicht unbedingt sein Leben verändern, um sich mehr zu bewegen, aber eines ist sicher, wer sich mehr bewegt, verändert sein Leben.

Und eben das tun sportaktive, leistungsambitionierte Menschen, die bereits ihren biologischen

---

<sup>4</sup> Momentane Glück- und Lustgefühle sind flüchtige Zustände, gewissermaßen emotionale high Lights

<sup>5</sup> Unter *Sucht* werden Verhaltenszustände verstanden, bei denen Betroffene unter einem Zwang des *Suchens* nach abhängig machenden Substanzen (Drogen) stehen. Im Gegensatz zu den stark abhängig und krank machenden „Zivilisationssüchten“ sind Emotionen, die durch Bewegung hervorgerufen werden, völlig unschädlich.

Zenit längst überschritten haben. Und das muss Gründe haben. Fragt man sie danach, was sie empfinden, wenn sie sich bei Wettbewerben bis aufs Äußerste anstrengen, hört man beispielsweise Folgendes:<sup>6</sup>

- erst durch körperliche Anstrengung spüre ich mich ganz selbst, lerne mich immer wieder erneut kennen. Das ist eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte.
- es vermittelt mir ein Gefühl der Zufriedenheit und des Einklangs zwischen Körper, Geist und Psyche (Seele).
- es macht mir bewusst, dass ich noch etwas kann und macht mich auch ein wenig stolz, dass mein Körper meinem Hirn noch einigermaßen gehorcht. Es gibt mir auch die Sicherheit, mich auf ihn verlassen zu können.
- ich fühle mich nach Sportaktivitäten geistig viel frischer und unternehmenslustiger, als es bei körperlicher Passivität der Fall ist.
- wenn mir im Training etwas gut gelungen ist, empfinde ich Zufriedenheit und Freude, manchmal ist mir gar zum Jubeln zumute.
- eine gute Platzierung oder gar ein Sieg bei einem Wettbewerb, beflügelt mich. Ich freue mich auch durchaus über die mir zuteilwerdende Anerkennung.
- Ein Sieg bei einer Meisterschaft vermittelt mir Gefühle, die es in anderen Lebenssituationen selten gibt. Diese Gefühle bereichern mein Leben und beeinflussen seine Qualität intensiv und nachhaltig.
- ich bin stets gut gelaunt, wenn ich mein Bestes im Training oder im Wettkampf gegeben habe.

Diese Empfindungen werden von Neurotransmittern<sup>7</sup> hervorgerufen, deren bekannteste Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und die Endorphine sind. Nicht ohne Grund werden sie auch als Glückshormone bezeichnet.

<sup>6</sup> Ergebnisse von strukturierten Interviews bei 3 Senioren-Europa- und 2 Senioren-Weltmeisterschaften von 2006 – 20014 mit 76 Teilnehmern

<sup>7</sup> Botenstoffe - sie tauschen Signale (Informationen) zwischen den Nervenzellen aus.

° Leistungssport verlangt nicht nur im Wettkampf, sondern besonders bei anstrengendem Training ein hohes Maß an Konzentration und Selbstdisziplin. Diese selbstauferlegten Anforderungen meistern zu können befriedigt.  
° Leistungssport setzt ein allgemeines sowie trainingswissenschaftlich begründetes Zeitmanagement voraus, insbesondere, wenn man noch beruflich tätig ist.