Auf der Spur bleiben

Persönliche Erfahrungen während des Lockdowns oder:

Warum es klug ist, sich in Krisenzeiten zu bewegen

Mila Kapaun, Q1

20.06.2020

Gliederung **Seite**

1 Ausgangslage/ Gedanken am Anfang **1**

2 Chemie macht glücklich **1**

3 Was passiert im Kopf?

Hippocampus und präfrontaler Cortex **3**

4 Den inneren Schweinehund besiegen/

Tricks zur Motivationssteigerung **4**

5 Meine Sport - App im Praxistest **5**

6 Fazit/ abschließende Gedanken **6**

Literaturangaben

1 Ausgangslage/ Gedanken am Anfang

Am 16. März begann für mich und viele andere eine ganz außergewöhnliche Zeit. Strukturen und gewohnte tägliche Routinen lösten sich auf. Der Schlafrhythmus veränderte sich und auf einmal war sehr viel Zeit und Raum für Selbstreflexion – sie zwang sich geradezu auf. Eine persönliche Supervision durchzuführen ist an sich eine gute Sache, man überdenkt dabei die Art, wie man lebt, Entscheidungen trifft, Urteile fällt. Trotzdem muss man aufpassen, dass das Ganze auf einem positiven Level bleibt. Zeiten der Isolation bringen auch Gefahren mit sich. „All das was aktuell zwingend notwendig ist, ist für unsere Psyche nicht gut“, erklärte beispielsweise die Professorin Kamila Jauch-Chara, ärztliche Direktorin des Zentrums für integrative Psychiatrie des Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel (ndr). Daher muss mit der entstandenen Zeit auch ein erhöhtes Bewusstsein für Selbstdisziplin entstehen. Bei meiner Selbstreflexion habe ich meinen Lebensstil überdacht.
Fragen wie: „Was möchte ich in meinem Leben verändern?“, „Bin ich zufrieden mit mir selbst?“ oder „Was ist mir eigentlich wirklich wichtig?“ beschäftigten viele Menschen wochenlang – mich eingeschlossen. Auf die Veränderungsfrage kam mir direkt „Sport“ in den Kopf, da ich schon lange vorhabe, dass das ein größeres Thema in meinem Leben sein sollte. Ich wohne in Mülheim direkt am Rhein und habe deshalb natürlich ans Joggen gedacht. Joggen zu gehen ist relativ einfach umzusetzen, da man direkt vor der eigenen Haustür damit anfangen kann. Nach ein paar Testläufen habe ich die Idee wieder verworfen. Zum einen fühlte ich mich beim Anblick der vielen „professionellen Jogger“ schnell eingeschüchtert und irgendwie beobachtet. Zum anderen waren plötzlich so viele laufende Menschen unterwegs, dass es schwer wurde, ausreichend Abstand zu halten. Also brauchte ich eine andere praktische Lösung – vorzugsweise mit möglichst wenigen Menschen. Welche anderen Möglichkeiten gibt es denn noch? In unserem Zeitalter der Digitalisierung liegt die Idee natürlich nahe, die Lösung im Smartphone zu suchen. Also habe ich verschiedene Workout-Apps durchprobiert, die mich positiv überrascht haben! Von einfachen Übungsabläufen bis hin zu komplizierten Tanzroutinen war alles dabei. Ich habe mich für eine App entschieden, mit der ich gut zurechtkam. Mein Bewegungsprogramm hat mich in den vielen Wochen des Zuhause-Seins begleitet. In der vorliegenden Arbeit beschäftige ich mich mit den Erfahrungen in dieser Zeit und mit der Frage, was beim Sport in unserem Körper passiert und warum es klug ist, sich in Krisenzeiten zu bewegen.

2 Chemie macht glücklich

Eine wissenschaftliche Studie, die Forscher der Universitäten Yale und Oxford zwischen 2011 und 2015 durchführten, belegt die Verbesserung der psychischen Gesundheit durch

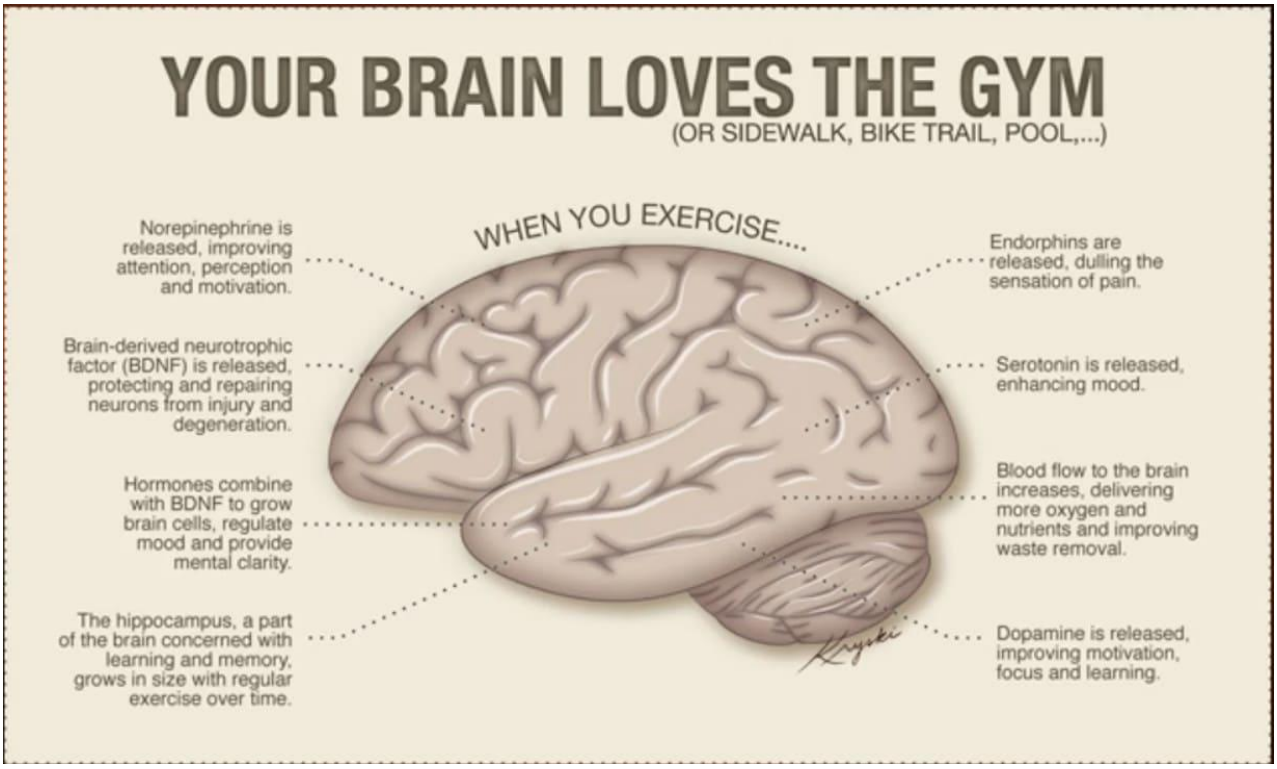
sportliche Betätigung. Aktives Sportverhalten beeinflusst die Stimmung positiv. Probleme werden als weniger gravierend wahrgenommen, die persönliche Lebenssituation und das Wohlbefinden werden als deutlich positiver eingeschätzt. Gründe dafür findet man beim genaueren Betrachten der chemischen Vorgänge im Körper. In direktem Zusammenhang mit sportlicher Betätigung stehen die Hormone und Botenstoffe, die im Körper ausgeschüttet werden. Sie spielen eine wichtige Rolle in unserem Körper und beeinflussen unsere Gefühle und unser Befinden.

Als Auslöser für Glücksgefühle beim Sport werden oft die Endorphine, also körpereigene Morphine, angeführt, obwohl diese Theorie wohl nicht unumstritten ist. Fernando Dimeo, Sportmediziner an der Charité in Berlin, nennt diese Theorie eine „einfache, platte Behauptung, die nicht zu beweisen ist“ (Spiegel). Vieles spricht dafür, dass Endorphine Schmerz erträglicher machen sollen, bzw. wie „Schmerzkiller“ funktionieren. Sie sind nur im Blut nachweisbar, nicht aber im Gehirn, wo Glücksgefühle entstehen. Vielmehr wird vermutet, dass Endocannabinoide, also körpereigene Substanzen, die rauschähnliche Zustände auslösen, das Wohlbefinden nach dem Sport begünstigen. Sie unterdrücken auch Schmerz und Angstgefühle.

Als Stimmungsaufheller gelten Adrenalin und Noroadrenalin, Serotonin und Dopamin. Adrenalin setzt der Körper eigentlich bei Bedrohung und Gefahr frei, aber z.B. auch bei Schulstress und sportlicher Aktivität. Es soll uns schnell in die Lage versetzen, angreifen oder fliehen zu können. Gleichzeitig löst es ein positives und aktivierendes Gefühl aus. Das Noroadrenalin sorgt dann dafür, dass sich Atmung und Puls beschleunigen und das Herz schneller schlägt, so dass mehr Blut transportiert und der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt wird. Wir fühlen uns leistungsstark, wach und voller Energie.

Adrenalin aktiviert im Körper die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin, die auch als „Glückshormone“ bezeichnet wird. Dopamin versorgt uns mit Energie, Motivation und Tatendrang. Es stärkt unsere Zielorientiertheit und löst einen gesteigerten Bewegungsdrang aus. Serotonin stabilisiert die Psyche und hilft uns, ruhig und zufrieden zu sein. Es reduziert negative Gefühle wie Angst oder Stress. Gleichzeitig wirkt es entspannend, beruhigt und sorgt für besseren Schlaf. Einen euphorischen Zustand, auch bezeichnet als „Runner´s High“, lösen sicher auch die eben benannten chemischen Vorgänge im Körper aus. Einen wesentlichen Anteil für das psychische Wohlbefinden beim Sport hat auch die rhythmische Wiederholung, die dem Gehirn dabei hilft, sich neu zu strukturieren. Diese Fähigkeit des Gehirns, sich durch Rhythmus zu erholen und neue Strukturen zu bilden, wird auch in der Traumatherapie berücksichtigt. Sie nutzt gleichbleibende Bewegungsmuster wie zum Beispiel Augenbewegungen, Schrittfolgen oder Töne, um Vergangenes zu verarbeiten und wieder Vertrauen in sich selbst zu finden.

3 Was passiert im Kopf? Hippocampus und präfrontaler Cortex

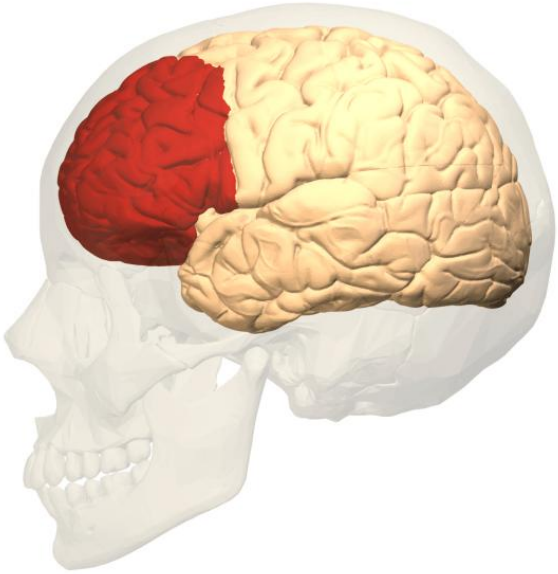


Quelle: https://www.fiverr.com/faroukrajhi/sport-as-a-medicin

Der Hippocampus gilt als eine der evolutionär ältesten Strukturen des Gehirns. Er ist eine entscheidende Schaltstelle und dafür verantwortlich, dass Informationen aufgenommen, verarbeitet und weiterverteilt werden. Wenn der Hippocampus nicht gut funktioniert, können neue Situationen und unbekannte Anforderungen Stress und Überforderung auslösen. Der Hippocampus sorgt dafür, dass Informationen vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übergeführt werden. Wir brauchen einen funktionierenden Hippocampus, um erfolgreich lernen zu können. In Studien wurde gezeigt, dass Sport die Lern- und Gedächtnisleistung des Gehirns durch Volumenzunahme direkt verbessert.

Der Hippocampus ist einer der wenigen Orte im Gehirn, an dem Neuronen neu gebildet werden (Neuroneogenese). Neuronen sind Nervenzellen, die Reize aus der Umwelt aufnehmen und weiterleiten. In der aktuellen Forschung vermutet man einen Zusammenhang von Depressionen und reduzierter oder nicht funktionierender Neuroneogenese im Hippocampus.

Der präfrontale Cortex ist das Denk- und Planungszentrum des Gehirns. Er sorgt dafür, dass wir Entscheidungen treffen können und aufmerksam sind. Er befindet sich im vorderen Teil des Gehirns, gleich hinter der Stirn. Er beeinflusst unsere Persönlichkeit.



Quelle: https://gedankenwelt.de/der-praefrontale-kortex-einer-der-interessantesten-bereiche-des-gehirns/

Der präfrontale Cortex hat kein unbegrenztes Fassungsvermögen. Durch Sport wird dieses Gehirnareal entlastet, man bekommt einen freien Kopf, indem die kognitiven und emotionalen Prozesse im präfrontalen Cortex „heruntergefahren“ werden. Die Aktivität in diesem Bereich wird verringert und Gehirnareale sind aktiv, die Atmung, Muskulatur und Körperkoordination steuern. Die Wirkung ist verwandt mit einem Flow-Zustand, also einem Zustand, in dem man mühelos und zeitlos im Hier und Jetzt ist. Nach aktiver Bewegung sind wir viel fokussierter und konzentrierter. Bewegung wirkt also wie ein Schutzschild oder Muskeltraining für Hippocampus und präfontalen Cortex.

4 **Den inneren Schweinehund besiegen/ Tricks zur Motivationssteigerung**

Eine gewisse Disziplin und Regelmäßigkeit helfen, eine weitgehend strukturlose Zeit, wie sie in den vergangenen Wochen der Schulschließung und Corona-Zeit gegeben war, sinnvoll für sich zu nutzen. Eine besondere Schwierigkeit beim Sport besteht aber darin, sich selbst zu motivieren. Damit das besser klappt, gibt es einige nützliche Tricks. Besonders wichtig finde ich, dass man sich nicht unter Druck setzt. Wenn man unrealistische Ziele hat und sie schon am Anfang nicht erreicht, kann das schnell frustrieren und dazu führen, dass man ein Gefühl des Scheiterns bekommt und sein Vorhaben abbricht. Mir hat geholfen, dass ich mir eher kleine Ziele vorgenommen und dafür direkt einen Zeitpunkt bestimmt habe. Mein Ziel war es, jeden Tag ein Bisschen Sport zu machen. Das war viel einfacher für mich, als zweimal in der Woche eine lange Trainingseinheit einzuplanen. Zum Beispiel nahm ich mir immer abends vor, nach dem Aufstehen am nächsten Tag ein Glas Wasser zu trinken und dann direkt mit einer kleinen Sporteinheit zu starten. Diese Regelmäßigkeit und Überschaubarkeit hat Struktur gegeben und kostete relativ wenig Überwindung. Ich habe festgestellt, dass es mir morgens am leichtesten fällt, in Bewegung zu kommen. Schon am Vorabend legte ich die Sportkleidung vors Bett und nach dem Aufwachen ist direkt mein Blick darauf gefallen. Das war wie eine Erinnerungshilfe. Die Dusche und das

Frühstück nach meiner Sporteinheit waren wie eine Belohnung. Ich habe mich wirklich immer darauf gefreut und das hat mich zusätzlich motiviert. Obwohl auch meine App die Anzahl der gemachten Übungen zählte, habe ich zusätzlich für jeden Tag Sport einen Strich gemacht. Ich konnte genau sehen, wie meine Liste gewachsen ist und hatte meinen Erfolg vor Augen. Plötzlich hatte ich dreißig Tagen ohne Unterbrechung zusammen. Das war wirklich ein tolles Gefühl. Wenn das Wetter gut war, habe ich meine Sporteinheit in den Garten verlegt, was sich dann ein Bisschen nach Urlaub und Abenteuer angefühlt hat. Es kann also auch helfen, sich einen besonderen Ort für das Training zu suchen. Die von mir genutzte App hat meine Motivation ebenfalls aufrecht erhalten und dazu Anregungen und zusätzliche Struktur gegeben.

5 Meine Sport - App im Praxistest

Auf meiner Suche nach der Sport-App, die am besten zu mir passt, habe ich vieles ausprobiert. Letztendlich hat mich die „Women Workout at Home – Female Fitness“ – App am meisten überzeugt. Das besondere an dieser App ist, dass sie die Sportlerin nicht mit zu vielen Angeboten überfordert – wie viele andere das leider tun. Die Anzahl von fertigen Workouts ist vielfältig und trotzdem übersichtlich gestaltet. Das Gegenteil war bei der von mir getesteten „Workout for Women – Weight Loss Fitness“ – App by 7M der Fall, da die unzähligen Übungen ohne richtige Struktur aufgelistet waren.
Ein weiterer Vorteil von „Women Workout at Home“ war die motivierende Art der App. Auf der ersten Seite sieht man oben direkt, wie viele Workouts schon gemacht und wieviele Kalorien dabei verbrannt wurden. Das spornt einen dazu an, diese Zahlen zu vergrößern! Ein Kalender diszipliniert und hilft zu regelmäßigen Sporteinheiten, an die man auf seinem Handy auch erinnert wird. Das ist nicht selbstverständlich. Die „Daily Workouts – Exercise Fitness Workout Trainer“ – App besitzt einen derartigen Zusatz nicht, was zum unregelmäßigen Nutzen der App führen kann. Meine anfangs vorgestellte App ist für alle Stadien gedacht, ob Anfängerin oder Profisportlerin. Die Anzahl der Übungen kann individuell angegeben werden, genauso wie die Pausen dazwischen. Somit ist die App sowohl motivierend, als auch unterstützend, es wird nicht langweilig. Die Übungen wurden sehr gut erklärt, so dass ich die Übungen gut nachmachen konnte. Die App war leicht installierbar. Vorteil ist, dass man unabhängig von Zeit und Ort loslegen kann. Gefallen hat mir auch, dass man in jedem Workout einen Konfettiregen über den Bildschirm gerieselt bekommt.
Die App zeigt, dass man, um Sport zu machen, weder Fitnessstudio noch personal Trainer braucht. Das ist auch von Zuhause aus alleine möglich. Diesen Erfolg bestätigen auch die Downloadzahlen: über 10.000.000 Menschen nutzen diese kostenlose App und bewerten sie mit 4,8 Sternen.

6 Abschließende Gedanken/ Fazit

Die Zeit in der Corona-Krise war eine kleine Herausforderung für mich, weil vieles nicht mehr möglich war, was sonst meinen Alltag strukturiert und ausgefüllt hat. Meine Musiktermine fanden gar nicht oder nur noch online statt, ich hatte keine Schule und kaum soziale Kontakte. Der Tag verlor mehr und mehr an Form und Inhalt. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass mir mein tägliches Sportprogramm als Morgenroutine geholfen hat, gut durch diese Zeit zu kommen. Ich habe nach anfänglichen Schwierigkeiten und einigem Herumprobieren mit Zeit, Ort und Übungen geschafft, das Richtige für mich zu finden und Freude dabei zu entwickeln. Wenn ich nach einer längeren Lerneinheit eine Pause brauchte, habe ich manchmal eine zweite kleine Einheit oder nur ein paar einzelne Übungen im Garten gemacht. Danach hatte ich wirklich immer direkt das Gefühl, dass mein Kopf wieder aufnahmefähig ist. Ich fühlte mich dann erholt, glücklich und wach. Manchmal konnte ich dann Aufgaben, an denen ich vor dem Sport hängen geblieben bin, nach dem Sport plötzlich lösen. Bewegung hält uns nicht nur körperlich fit, sondern wirkt sich direkt auf unsere Gehirnleistung und Lebensfreude aus. Sport macht selbstbewusst, hilft gegen Niedergeschlagenheit und bringt unser Gehirn in Schwung. Aktive Menschen sind glücklicher. Diese Erfahrung habe ich in der Corona-Zeit selbst gemacht. Ich habe gelesen, dass Menschen, die mindestens eine Stunde pro Woche Sport treiben, sich besser fühlen und deutlich seltener an Depression erkranken. Das ist das Positive, was geblieben ist: die Erinnerung an Vogelgezwitscher und Natur und das Wissen um die Kraft der Bewegung.

Literaturverzeichnis

https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/coronavirus/Corona-und-Psyche-Isolation-als-Ausloeser-fuer-Krise,depression264.html

https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/endorphine-serotonin-flow-warum-sport-gluecklich-macht-a-959763.html

https://www.ispo.com/know-how/studie-beweist-sportler-sind-gluecklicher

https://www.medizinpopulaer.at/archiv/bewegung-fitness/details/article/gluecklich-durch-bewegung.html

https://www.sportaktiv.com/runners-high-was-bei-dem-laeuferhoch-im-koerper-passiert

https://www.esanum.de/today/posts/wie-sich-die-corona-krise-auf-sport-und-bewegung-auswirkt

https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Krprl_Akt_psych_Gesund.pdf?__blob=publicationFile

https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/stressregulation

https://www.stern.de/sport/sportwelt/training-zu-hause--diese--kostenlosen--anbieter-halten-sie-fit-9207040.html

http://www.sportpaedagogik-online.de/smart1.html

https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-020-03139-2

https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.sport-und-psychische-gesundheit-bewegung-bewirkt-wunder-im-kopf.922b5e1d-396d-438c-83df-61aa800727a0.html

https://www.scinexx.de/news/medizin/sport-hilft-auch-dem-juengeren-gehirn/

https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/Aktivitaet_und_Sport

https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30227-X/fulltext#seccestitle10

https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/233-rtkl-motivation-mehr-sport-treiben-so-gelingen-gute-vorsaetze

https://www.dr-feil.com/blog/sport/sport-macht-schlau.html

https://www.ahead-nutrition.com/blogs/konzentration/gehirnleistung-steigern-durch-sport

https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-bewegung-gesundheit-therapie/seite-3

https://www.svz.de/deutschland-welt/wissenschaft/Hilfreiche-Tipps-fuer-Hobbysportler-in-Corona-Zeiten-id27851977.html

https://www.dasgehirn.info/handeln/motorik/was-sport-im-gehirn-bewirkt

https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/der-hippocampus

https://www.fiverr.com/faroukrajhi/sport-as-a-medicin

https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/bewegung-neuroplastizitaet-das-gehirn-kein-muskel-und-doch-unglaublich-trainierbar/2/