





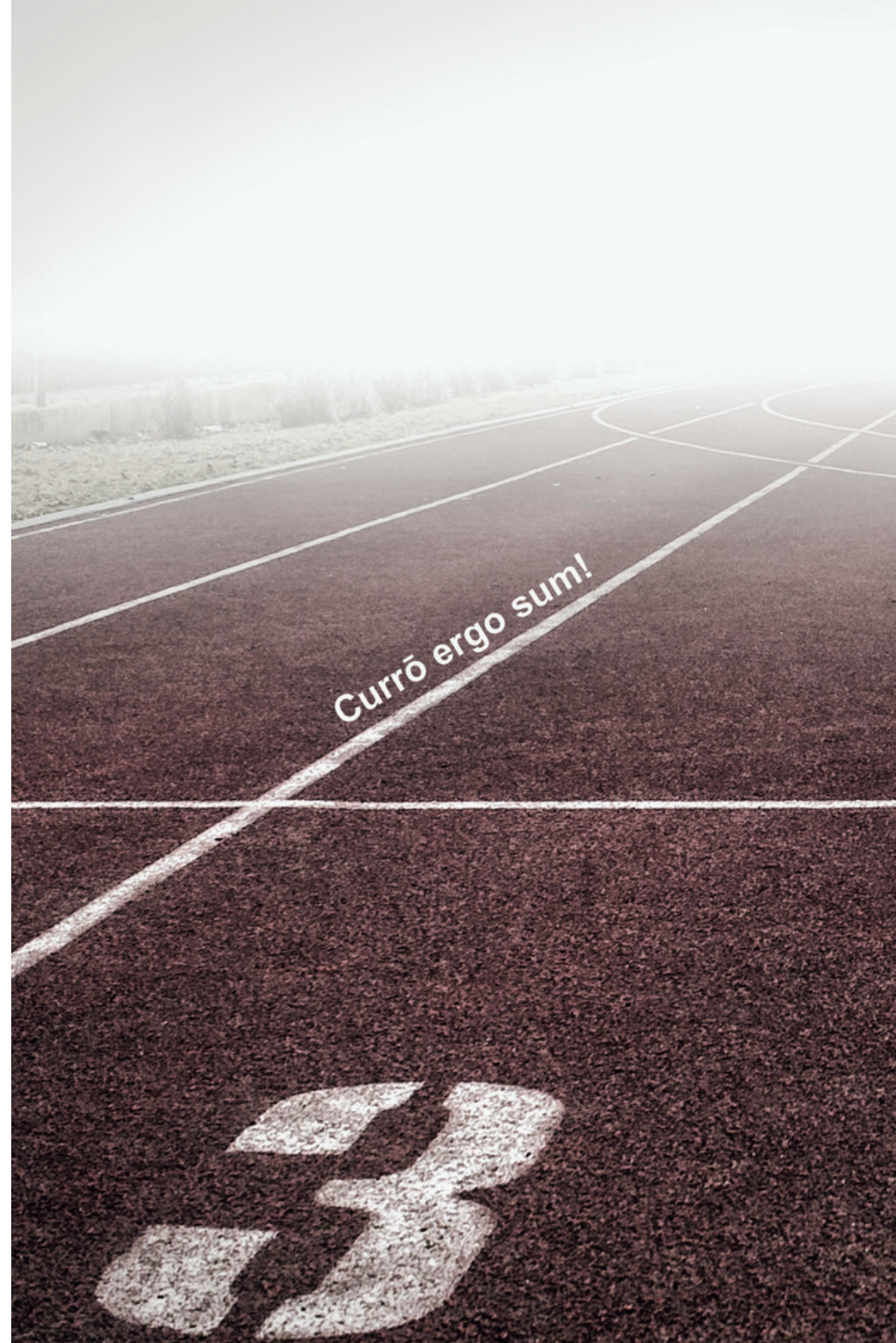
### 3\_ Wer sind Sie?

*Und warum in Gottes Namen wollen Sie Sport treiben?*

Das ist eine ernst gemeinte Frage. Michael Roth hat in seiner aktuellen Sportethik treffend die Sinnfreiheit des Sports beschrieben. Und diese wird nirgendwo deutlicher als beim 400-Meter-Lauf: Sie starten, produzieren Unmengen an Laktat, kommen körperlich an Ihre Grenze, ächzen, stöhnen, fluchen ... nur um nach einer Runde wieder genau da anzukommen, wo Sie losgelaufen sind. Das wirkt in der Tat recht sinnfrei.

Doch vielleicht laufen Sie und treiben Sport, weil es Ihnen Spaß macht. Vielleicht auch, weil es Ihnen Ihr Arzt mit Blick auf Ihren zunehmenden Bauchumfang empfohlen hat. Vielleicht sind Sie ein verbissener Sportler, der den Wettkampf, das gegenseitige Kräfteressen und den Erfolg sucht. Vielleicht auch den Sieg über den inneren Schweinehund. Vielleicht wollen Sie in ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben im Alter investieren. Körperliche Fitness ist dafür ein wichtiger Punkt.

Ich will Ihnen meine Motivation verraten: Eigentlich finde ich Sport doof. Anders als andere Menschen habe ich nicht wirklich Spaß am Sport und daran, mich zu bewegen. Aber ich merke, wie gut es mir tut. Wenn ich zwei Stunden über einem Text gebrütet habe, brauche ich diese mentale Pause, in der ich mich nur auf die Bewegung konzentriere und alles andere ausblende. Und bin danach froh, den inneren Schweinehund überwunden zu haben. Mir geht es nach dem Sport immer blendend. Die Welt erscheint in einem anderen Licht, die kleinen und großen Probleme des Alltags scheinen plötzlich irrelevant. Das hat auch damit zu tun, dass Sport uns an unsere körperlichen Grenzen führt. Dass Bewegung schmerzt und wehtut. An der leiblichen Unversehrtheit kratzt. Es ist ein bisschen wie nach dem Zahnarztbesuch: Danach sieht die Welt viel rosiger aus. Was mich persönlich überrascht, ist, dass es immer wieder klappt. Und ich mich nachher besser fühle.





## 5 Sport fördert Demokratie

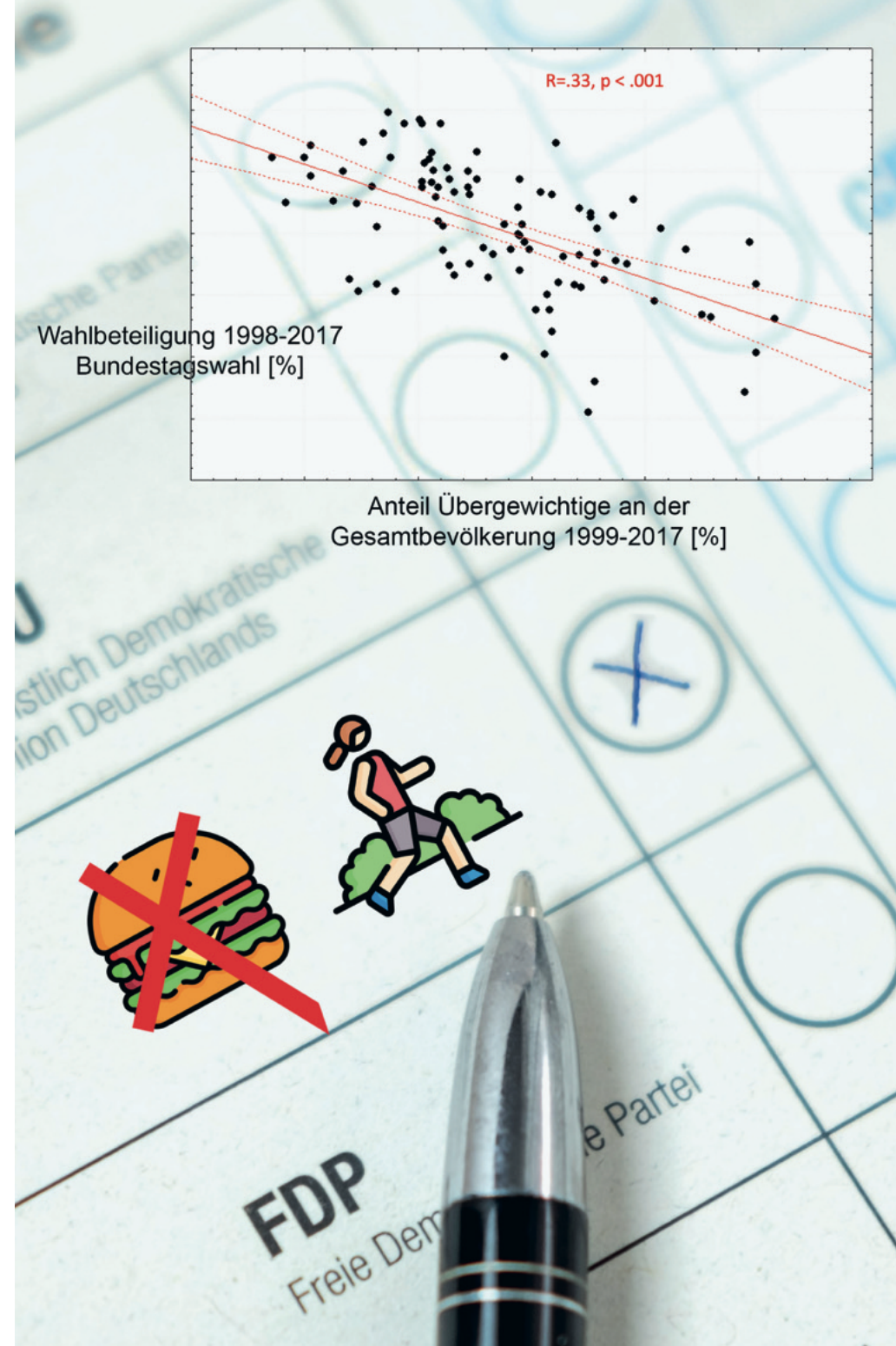
*Eine kurze Bewegungsanthropologie*

Als der Europapolitiker Martin Schulz vor ein paar Jahren die Deutsche Sporthochschule Köln besuchte, hatte ich die Ehre, ihn zu begrüßen. Und mir dafür überlegt, wie denn der Themenkomplex Sport und Bewegung mit seiner Lebensrealität zu verknüpfen sei. Nicht ganz einfach. Politiker sitzen ja viel.

Irgendwann kam mir der Gedanke, mit Daten des Statistischen Bundesamts eine Korrelation zwischen der Entwicklung der Wahlbeteiligung der deutschen Bundestagswahlen 1998 bis 2017 und dem Anteil der Übergewichtigen an der bundesdeutschen Gesamtbevölkerung im selben Zeitraum zu berechnen. Immerhin heißt es ja, man »geht« zur Wahl. Da die Anzahl der Briefwahlen im selben Zeitraum konstant geblieben ist und immer mehr Menschen an Übergewicht leiden, was nachweislich der körperlichen Aktivität im Allgemeinen und dem Gehen im Speziellen abträglich ist, hatte ich vermutet, dass die Wahlbeteiligung sinkt. Und tatsächlich gab es einen Zusammenhang ( $p < .001$ ,  $R^2 = 0.33$ ) zwischen diesen beiden Zahlen: Je mehr Übergewichtige, desto geringer die Wahlbeteiligung.

Natürlich sind diese Zahlen und diese Vorgehensweise nicht tragfähig und repräsentativ. Mein Anliegen bestand darin, eine Sensibilität dafür zu entwickeln, wie die anthropologische Grundkonstante Bewegung über viele Tausende von Jahren nicht nur unser Leben, sondern auch unsere Sprache geprägt hat.

Zur Wahl gehen ist dabei nur ein Beispiel. Wenn wir verliebt sind, hüpfert unser Herz vor Freude. Auch »etwas begreifen« ist eine bewegungsmotorische Metapher. Praktisch bedeutet es, ich nehme einen Gegenstand in die Hand, schaue ihn mir an, wende ihn hin und her und verstehe dann seinen Sinn. Dieses »begreifen« erweitert den Horizont unseres Verständnisses. Das neurophysiologische Äquivalent nennt man Synaptogenese: Zwei oder mehr Nervenzellen verbinden sich und speichern so Informationen.



# 13\_\_Neuroplastizität

## *Autobahnen im Gehirn*

Letztens las ich von der »Erreichbarkeitsentwicklung des deutschen Autobahnnetzes«. Imposantes Wort: Erreichbarkeitsentwicklung. So wie viele andere deutsche Wörter. Zum Beispiel Fußbodenschleifmaschinenverleih. Oder Grundstücksverkehrsgenehmigungszuständigkeitsübertragungsverordnung. Oder Doppelhaushälfte – hat man dann nicht ein Haus, wenn man die Hälfte von einem Doppelhaus hat? Und was ist bitte schön eine Unterüberschrift?

Das Erlernen schwieriger Wortkombinationen, ebenso wie das Erlernen einer Fremdsprache (viel besser für unser Gehirn übrigens, als Kreuzworträtsel zu lösen!) oder der Rolle rückwärts durch den Handstand (auch cool!), basiert auf dem Modell der Neuroplastizität. Vereinfacht ausgedrückt bezeichnet Neuroplastizität die Fähigkeit des zentralen und peripheren Nervensystems, sich anzupassen. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff mit der Massezunahme des Gehirns assoziiert, damit, dass das Gehirn neue Zellen bildet. Das kann es auch, aber nur sehr bedingt und lokal, vor allem im Hippocampus, einem stammesgeschichtlich sehr alten Areal des Gehirns (siehe Kapitel 93). Und die Bildung von Nervenzellen, Neuronen, alleine sagt leider noch gar nichts, entscheidend ist die funktionelle Belegung. Nur weil Nervenzellen da sind, heißt das noch nicht, dass diese auch die gewünschte Funktion übernehmen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Bodybuilder. Der hat extrem viel Muskeln, aber schafft kaum fünf Klimmzüge. Masse ist nicht gleich Kraft ist nicht gleich Funktion.

Neuroplastizität ist vergleichbar mit der Erreichbarkeitsentwicklung des deutschen Autobahnnetzes von 1950 bis ins Jahr 2020: Der begrenzende Umfang bleibt zwingend gleich, aber die Einzelverbindungen zwischen den Orten (= Nervenzellen) können sich verändern. Oder anders ausgedrückt: ein viel besseres Streckennetz bei gleichzeitig konstantem Volumen.



**Deutsches Autobahnnetz**  
so funktioniert Neuroplastizität





## 49 Exekutive Funktionen

### *Das Schoko-Mango-Eis-Dilemma*

Ein ganz konkretes Beispiel für eine solch komplexe Entscheidung – und eine kleine Einführung in die exekutiven Funktionen – ist eine willkürliche verbale Beleidigung. Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch eine Fußgängerzone, vielleicht mit einem Schoko-Mango-Eis von Ihrem Lieblingsitaliener in der Hand. Plötzlich kommt eine Ihnen unbekannte Person auf Sie zu und nennt Sie ein »widerliches Arschloch«. Das ist für Sie erst einmal eine bedrohliche Situation, und es könnte passieren, dass Sie reflexartig (limbisches System!) Ihr Schoko-Mango-Eis opfern, um es Ihrem Gegenüber ins Gesicht zu schmieren. Allerdings mögen Sie Schoko-Mango-Eis sehr. Es ist Ihr absolutes Lieblingseis, Sie haben sich den ganzen Winter darauf gefreut, und der Sommer hat gerade erst begonnen ...

Im Präfrontalkortex laufen nun sehr unterschiedliche Informationen auf: Während von den eher affektiven Hirnarealen der Befehl kommt: »ins Gesicht schmieren: Gefahr!«, werden die hedonistischen Areale argumentieren: »auf keinen Fall das leckere Schoko-Mango-Eis opfern«. Um dieses Dilemma zu lösen, wird die Exekutive eingeschaltet und ein analytischer Prozess in Gang gesetzt: »Vielleicht ist die Person krank? Eventuell Tourettesyndrom? Oder einfach nur einen schlechten Tag gehabt? Vielleicht ein tief verankertes frühkindliches Schoko-Mango-Eis-Trauma?«

Wenn Sie im Allgemeinen ein eher ausgeglichener Mensch sind, werden in der Summe diejenigen Informationen überwiegen, die Ihren prämotorischen Arealen kommunizieren: »Auf keinen Fall erbost das Schoko-Mango-Eis ins Gesicht schmieren!« Man spricht dann von inhibierenden, also hemmenden Impulsen oder Informationen. Und das alles läuft mit einer wahnsinnigen Geschwindigkeit ab – obgleich der initiale Schutzreflex, Ihrem Opponenten das Schoko-Mango-Eis ins Gesicht zu schmieren, deutlich schneller abgelaufen wäre.





## 83 — Selbstoptimierung

*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*

Manche Menschen denken ja, mehr ist mehr, und ballern ihr Leben zu. Und nennen das Selbstoptimierung. Hier noch ein Kurs (auch für Kinder), hier noch eine Fortbildung. Ich spreche aus eigener Erfahrung: Hier noch ein Dokortitel, hier noch ein Professorentitel ... Aber das gibt es auch im Kleinen des Tagesablaufs: Effizient schlafen mit Schlafapps, bloß nicht zu lange oder zu kurz. Effizient dem Körperkult frönen mit Fitnessapps. Immer wieder dieselbe Leier: Ich muss besser werden, und besser werde ich nur, wenn ich noch mehr tue, meine Zeit optimiere, mich optimiere, nichts vergeude. Pausen und Wartezeiten werden elegant genutzt mit dem Checken von E-Mails oder Posten in den sozialen Medien.

Das ist keine Selbstoptimierung, das ist Selbstmaximierung. Und das Perverse ist, dass es in der Selbstoptimierung nicht um uns selbst geht, sondern um die Wahrnehmung unseres Selbst durch andere. Wir wollen toll sein, wir wollen fit sein, wir wollen effizient sein – wir wollen, dass andere uns so sehen. Eigentlich wollen wir aber manchmal einfach nur auf dem Sofa sitzen und Netflix gucken. Und geliebt werden. Aber wir werden nicht geliebt wegen dem, was wir tun, sondern wegen dem, der wir sind. Wegen unseres Wesens. Was schlagen wir für Pfauenräder, nur um geliebt zu werden – um dann festzustellen, dass man uns nicht wegen, sondern trotz unserer Pfauenräder liebt.

Ich habe nichts gegen Selbstoptimierung – finde das sogar biblisch: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben. Und dazu gehört, sich Auszeiten zu nehmen und darüber nachzudenken, was uns guttut. Das ist der feine Unterschied zwischen einem egozentrierten und einem egozentrischen Lebensstil. Es ist wichtig, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein – ohne sich selbst ständig in den Mittelpunkt zu stellen. Nur wenn ich fest stehe, kann ich meinem Nächsten ein Halt sein.





## 94 Wanderprediger

*Wäre Jesus dement geworden?*

Nun machen wir einen großen Schritt. Von der Antarktis in die Bibel. Auch wenn Sie jetzt kurzfristig an meinen Orientierungsfähigkeiten zweifeln, vertrauen Sie mir: Der rote Faden ist da! Was mich, neben der integrativen Weltraumphysiologie, noch begeistert, sind crossdisziplinäre Fragen. Wenn man in zwei so unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen wie der Theologie und der Sportwissenschaft unterwegs ist, fallen einem manchmal Fragen vor die Füße, die in ihrer wissenschaftlichen Relevanz sicherlich zu vernachlässigen, mit Blick auf den Transfergedanken, den unsere Hochschulen und die Politik aber immer stärker fokussieren, durchaus von Bedeutung sind. Zum Beispiel die Frage, ob ein Radrennprofi, der an die katholische Transsubstantiationslehre, also den realen Wandel von Wein und Brot in das Blut und den Leib Christi während des Abendmahls, glaubt, unmittelbar nach der Eucharistie an der dritten Etappe der Tour de France teilnehmen kann – oder ob das dann Blutdoping ist.

Ich habe mir im Rahmen meiner Dissertation vor vielen Jahren einmal die Mühe gemacht, die Reisen Jesu Christi während der ersten acht Monate seiner dreijährigen messianischen Wirksamkeit – in Analogie der Reiseerzählungen nach Markus – bei Google Maps nachzuzeichnen. Jesu Reisen summieren sich auf knapp 1.100 Kilometer.

Jesus Christus war Wanderprediger, und selbst unter der Annahme, dass er im höheren Alter und aufgrund zunehmenden Missionserfolgs weniger unterwegs gewesen wäre, hätte die Reisetätigkeit per pedes präventive Wirkung gehabt. Damit wäre eine demenzielle Erkrankung im Alter sehr unwahrscheinlich geworden. Denn ein aktiver Lebensstil reduziert das Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Der positive Effekt von Bewegung verstärkt sich im Übrigen noch einmal, wenn man gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil achtet.

Kapernaum  
Gerasa  
Nazareth  
See Genezareth (Kapernaum)  
Tyros  
Sidon  
Dekapolis (Keshet)  
See Genezareth (Kapernaum)  
Cäsarea  
Kapernaum  
Jericho  
Jerusalem

---

873km  
(ohne Aktivitäten des tägl. Lebens)



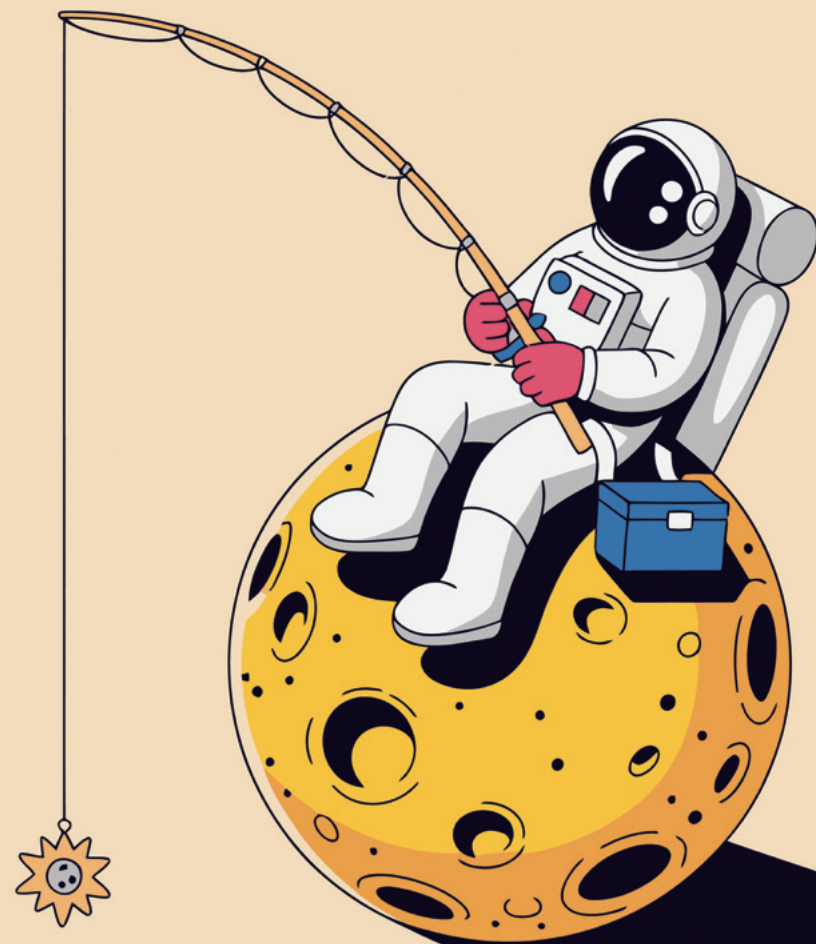
# 100 Delightful isolation

*Die Grübelspirale verlassen und mental offline gehen*

Egal, ob Krafttraining oder Fußball oder Yoga. Entscheidend ist, dass uns ein Training nicht zusätzlich stresst, sondern wir wirklich einmal abschalten können. Wobei abschalten nicht meint, dass wir an gar nichts mehr denken. Abschalten meint, die tägliche Grübelspirale zu durchbrechen. In der Konzentration auf die Bewegung und das Spiel mit dem Körper den Alltag zu vergessen. Freude an der Bewegung zu empfinden und die Gedanken driften zu lassen. Wohl wissend, dass das meine Zeit ist, in der mich keiner stört und in der nichts wichtiger ist, als mich zu bewegen. Es ist definitiv die Zeit, in der Sie keine E-Mails beantworten, keine Telefongespräche führen und sich nicht aus untätiger Langeweile heraus verführt sehen, den Webbrowser zu öffnen. Training – in welcher Form auch immer – ist die persönliche kleine Auszeit des Tages.

Wenn wir uns heute in ein Flugzeug setzen, um den Atlantik oder Pazifik zu überqueren, wissen wir meist, dass wir für die kommenden zehn Stunden Gefangene sind. Manche haben gelernt, diese Zeit zu genießen: nicht erreichbar zu sein, ein paar Filme zu schauen, den Gedanken nachzuhängen. Es ist ein Stück Freiheit, die uns im Alltag kaum noch zuteilwird. Manche verachten diese Langeweile, verkennen aber den Wert – oder haben nicht den Mut –, einmal nicht beschäftigt zu werden, sondern sich (mit sich) selbst beschäftigen zu müssen. Markus Albers, der häufig für das Luftansa Magazin schreibt, hat das Reisen für sich als »Delightful isolation« beschrieben. Sich auf Langstreckenflügen hinzusetzen und zu wissen, für die kommenden Stunden abgeschnitten vom Rest des Weltgeschehens zu sein.

Alexander Gerst, unser deutscher Astronaut, hat mir mal auf die Frage, welcher Sport ihm während des Aufenthalts auf der ISS am meisten Spaß macht, geantwortet: »Der, wo mich keiner stört.« Sport kann Me-Time sein.





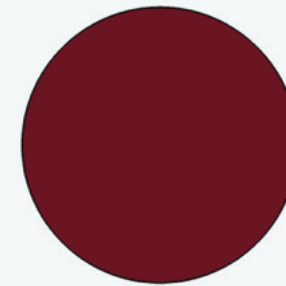
# 102\_\_Rituale

*Wie beginnen?*

Da aller Anfang schwer und der Mensch ein Gewohnheitstier ist, wird von Trainingswissenschaftlern wie Sportpsychologen gleichermaßen empfohlen, zu Beginn einer freizeitsportlichen Karriere die Motivation zum Einstieg über eine gewisse Regelmäßigkeit zu finden. Statt nach Lust und Laune sollte man sich einen oder zwei Termine in der Woche fest für den Sport reservieren. Ist dies erst einmal zur Gewohnheit geworden, wird die körperliche Aktivität in die wöchentliche oder tägliche Routine integriert und lässt sich irgendwann nicht mehr wegdenken. Nicht wenige Menschen sehen den Sport als festes Ritual an, welches seinen zeitlichen Platz im Tagesablauf hat – und den Rhythmus des Tages und der Woche mitbestimmt.

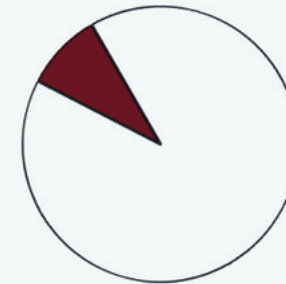
Oftmals wird der Faktor Zeit unterschätzt. Nach oben und unten. Denken Sie noch mal an die Schulpause. 15 bis 20 Minuten Ablenkung reichen meist aus, um wieder konzentriert arbeiten zu können. Zeit, die Sie in Bewegung investieren, steigert Ihre mentale Produktivität und spart Zeit, wenn der Kopf nicht mehr mitwill. Allerdings möchte ich Sie gerne vor den üblichen Bewegungspausen warnen. Mal strecken und recken bringt gar nichts. Außer den vom Sitzen geschundenen Körper zu fühlen. Ich plädiere immer dafür, 30 bis 60 Minuten wirklich intensiv Sport zu treiben. Organisatorisch nicht immer machbar, schon klar. Aber sehr effizient. Gerade, und hier kommen wir zum zweiten Aspekt der Zeit, wenn wir das über mehrere Monate machen. Eine Trainingseinheit bringt nicht viel (außer einem freien Kopf). Aber jeden Tag oder jeden zweiten eine Trainingseinheit katapultiert uns in einem Jahr in eine andere Dimension. Das ist das sogenannte Bewegungs-Imposter-Syndrom: Wir überschätzen häufig den Fortschritt einer Trainingseinheit, unterschätzen aber, was wir in mehreren Monaten schaffen können. Egal, ob Gewichtsverlust oder Muskelmassenzunahme ...

## WHAT IT SEEMED LIKE



■ THE END OF THE WORLD

## WHAT IT WAS



■ UNPLEASANT  
□ A LESSON TO BE LEARNED



# 111 Und sonst noch?

*Auch die Verhältnisse müssen sich ändern*

Die Balance finden. Sich nicht selbst unter Druck setzen und nicht von Trends beeinflussen lassen. Wer aus gesundheitlichen Gründen regelmäßig Sport treiben will, sollte sich auf eine Reise machen. Ausprobieren, was Spaß macht und was nicht. Drinnen, draußen, Studio, Laufband, Zumba, Judo, Volleyball, Einzel- und Mannschaftssportarten. Wichtig ist dabei, ehrlich zu sein und bewusst zu reflektieren, was sich ändert. Nicht in einer Woche, sondern über Wochen. Ein Gefühl zu bekommen für den eigenen Körper und den Geist. Mit Sport und Bewegung zu beginnen heißt, eine ganz bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit zu wagen. Irgendwann wird es dann so sein, dass Sie einschätzen können, was wann gut ist. Wann Sie körperliche Spannung brauchen, um mentale Spannung abzubauen, und wann Sie körperliche Ruhe brauchen, um zu sich zu finden. Das ist in meinen Augen die Kunst. Nicht dogmatisch eine These zu verfolgen, sondern bewusst zu akzeptieren, dass es viele Wege nach Rom gibt. Und dass alle recht schön sind. Manchmal auch den geplanten Sport sausen lassen und mit einem Glas Rotwein vor dem Fernseher versacken. Wenn wir nicht gerade für irgendeinen Wettkampf trainieren, ist es relativ egal, wenn mal eine Trainingseinheit ausfällt.

Wichtig ist immer auch zu sehen, dass es nicht nur um eine Verhaltensänderung des Einzelnen geht, sondern auch darum, Verhältnisse zu ändern. Das ist Aufgabe der Gesellschaft und hier vor allem der Politik. Und diese Aufgabe ist eigentlich nicht schwer. Ideen gibt es genug. Nehmen Sie nur das Thema Radwege: Wenn es mehr Radwege gibt, fahren mehr Leute mit dem Rad, ja, nicht jeder, aber mehr. Damit halten Sie sich fit, werden glücklich, gesund und reduzieren Ihren persönlichen Impact auf das Gesundheitsbudget. Aber Radwege sollen hier nicht das Thema sein, dort liegt nicht meine Expertise. Aber es sollte zumindest erwähnt worden sein.

