

Wer sich körperlich quält, bekommt viel mehr als nur Muskeln



„Wir wissen kaum noch, was Schmerz ist“

GESUNDHEIT

Der Sportwissenschaftler und Theologe Stefan Schneider empfiehlt Leiden als Weg zum Glück

Herr Schneider, Sie haben sich mit der Frage beschäftigt, auf welche Weise uns Sport glücklich macht. Einer Ihrer ersten Tipps lautet: laufen, bis es wehtut.

An die Grenze zu gehen, verändert uns zweifach. Der Körper wird leistungsfähiger, aber was genauso wichtig ist: Das bewusste Erleben dieses punktuellen Leids hat fantastische Effekte auf unsere Psyche – die Probleme werden kleiner und die Zufriedenheit größer. **Das hört sich an, als wäre Schmerz das Beste am Sport.**

Nein. Das Beste kommt danach. Wenn der Schmerz nachlässt.

Was passiert denn psychologisch nach einem 400-Meter-Sprint, wenn die Welt noch wankt – und man trotzdem lächelt?

Das Tolle am Sportleid: Es verschwindet so schnell, wie es gekommen ist, und dann kommt Entspannung. Sie haben etwas Schmerz gespürt, aber kontrolliert – und dürfen jetzt müde sein. Dieses süße Gefühl der Belohnung wird gestützt durch die Ausschüttung von Hormonen wie Dopamin. Außerdem macht der Präfrontalkortex während und auch nach der Anstrengung Pause. Die quälenden Grübelschleifen stoppen. Viele Menschen sagen danach: Endlich habe ich wieder einen freien Kopf.

Klingt herrlich: Der Frontallappen macht Siesta. Klappt das immer?

Am besten gelingt das, wenn man mag, was man tut. Ich persönlich muss mich auspowern, damit ich mich wohlfühle. Andere können vielleicht besonders gut beim Yoga abschalten. Manche brauchen die Gemeinschaft beim Fußball oder aber die Einsamkeit auf dem Laufband. Beim Sport ist es wirklich entscheidend, dass man etwas findet, das Freude bereitet.

Das klingt ganz einfach. Warum fällt es uns in der Praxis so schwer?

Viele Menschen sehen Sport nur physiologisch. Laufen verbraucht die meisten Kalorien, also muss ich laufen. Aber wenn ich 30 Kilo zu viel habe, macht das keinen Spaß. Es tut einfach nur weh. Dann lieber Volley- ➤

FOTO: GETTY IMAGES



„Das Tolle am Sportleid:
Es verschwindet so schnell, wie es
gekommen ist, und dann
kommt Entspannung“

ball, Tennis oder sogar Tischtennis. Das mag weniger effizient sein – aber wenn ich dranbleibe, habe ich einen größeren Effekt, als wenn ich fünfmal joggen gehe und dann aufhöre.

Was ist mit den berühmten Glückshormonen, die mich eigentlich fluten sollen, während ich schwitze?

Für ein echtes Sport-High müssten Sie sich viel mehr quälen. Der Körper schüttet dann Endorphine und Endocannabinoide aus – Stoffe, die den Schmerz betäuben. Aber evolutionsgeschichtlich zünden sie erst sehr spät. Stellen Sie sich vor: Sie laufen vor einem Säbelzahntiger weg. Über weite Strecken. Ihre Beine tun irgendwann sehr, sehr weh. Aber stehen bleiben ist keine gute Option. Also schüttet der Hypothalamus diese schmerzstillenden Stoffe aus, die es Ihnen erlauben, weiterzulaufen. Dafür müssten Sie aber schon anderthalb Stunden sehr intensiv laufen. Das machen aus guten Gründen die wenigsten.

Warum sind die Bände zwischen Schmerz und Glück so eng?

Weil Leid und Glück zwei essenzielle Parameter unseres Lebens sind. Wenn wir das eine nicht erleben, können wir das andere nicht wirklich spüren. Das ist mehr als nur eine philosophische These, ich glaube, das ist ein Problem unserer Zeit.

Man merkt, dass Sie nicht nur Sportwissenschaftler, sondern auch Theologe sind.

Beschäftigt Sie deshalb der Schmerz?

Tatsächlich war ein Erlebnis in der Kirche so etwas wie mein Ausgangspunkt. Ich saß an einem Karfreitag in einem Gottesdienst. Es ging um die Leiden Jesu Christi am Kreuz. Und um mich herum saßen nur Menschen, die nicht weiter von einer solchen Erfahrung entfernt sein könnten. Gut gekleidet, mit Wohlstandsbüchlein, fast gelangweilt auf gepolsterten Kirchenbänken. Das war ein Moment, in dem mir bewusst wurde: Wir wissen kaum noch, was Schmerz ist.

Die meisten würden das als positive Entwicklung beschreiben.

Das ist es auch. Aber es hat Folgen. Der Theologe Fulbert Steffensky hat das verkürzt mal so formuliert: „Wir sind nicht mehr bedrängt von Kälte und Hitze. Wir wissen kaum noch, was Hunger und Durst sind. Aber es gibt nichts ohne Preis. Vielleicht bezahlen wir den Fortschritt der Freiheit mit einem narkotischen Gefühl der Welt und dem Leben gegenüber.“ Ich glaube, da ist etwas dran.

Fast jeder Dritte in Deutschland gibt an, sich psychisch eher schlecht zu fühlen. Und wenn man sich die Lebensrealität vieler Menschen anschaut, gibt es dafür doch auch gute Gründe.

Das will ich auch nicht kleinreden. Die Frage ist, ob wir für alle diese negativen Gefühle den richtigen Maßstab haben.

Vielleicht kann Sport ein Mittel sein, um das Leben wieder besser spürbar zu machen, danach zu entspannen und das eigene gefühlte Leid ein bisschen zu relativieren. Schauen Sie sich den Leitsatz der Benediktiner aus dem 4. Jahrhundert an: „Ora et labora“ – bete und arbeite. Im Grunde ging es auch darum einen Wechsel von körperlicher Anspannung und Entspannung. Der Bauer, der früher sonntags in die Kirche ging, suchte nicht nur geistliche Erbauung. Er wollte vermutlich einfach mal eine Stunde sitzen, nach einer körperlich harten Woche.

Dann sind das Training und die Zeit danach so etwas wie Seelsorge?

Es gibt Tage, da bin ich depressiv, da bin ich traurig, da habe ich schlechte Laune. Wenn ich mich dann beim Sport verausgabe, wenn ich die Muskeln spüre, relativiert sich danach mein seelisches Leid. Ich habe geleistet. Ich kann entspannen. Ich habe körperliche Schmerzen gefühlt – aber jetzt sind sie weg. Die Grübelspiralen stoppen. Im Grunde ist das ein Schmerz-gegen-Schmerz-Prinzip.

Seelischen Schmerz gegen körperlichen austauschen, das klingt sehr simpel.

Na ja. Wenn Sie Schmerzen im rechten Arm haben und sich auf den linken hauen, vergessen Sie für einen Moment, dass der rechte wehtut. Mit dem Sport ist es das gleiche Prinzip: Sorgen lösen sich auf oder werden kleiner. Aber es passiert noch mehr – gerade wenn man nicht allein trainiert. Plötzlich hat man Menschen um sich, mit denen man redet. Kabinengespräche nach dem Spiel. Ein gemeinsames Getränk. Das verbindet.

Kann man es mit dem Trainingsleid auch übertreiben? Es muss doch eine Grenze geben zwischen sinnvoller Grenzerfahrung und gefährlicher Selbstüberforderung?

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Aber grundsätzlich bin ich der Meinung, dass wir eher zu vorsichtig beim Sport sind. Vor einiger Zeit kam eine ältere Frau nach dem Training zu mir, legte meine Hand auf ihr Herz und sagte besorgt: „Das pocht so schnell!“ Ich sagte: „Ja, das pocht. Sie haben Sport getrieben. Das ist kein Grund, sich Sorgen zu machen.“ Natürlich gilt der Rat für jeden, der Sport treibt, und besonders für die, die beginnen wollen: auf jeden Fall regelmäßig zum Kardiologen und durchchecken lassen. Danach aber darf man seinen Puls gerne in die Höhe treiben.

Die Beine brennen, die Lunge pfeift. Was passiert dann im Körper?

Der Schmerz, den wir in diesem Moment fühlen, ist ein Warnsignal. Der Muskel übersäut. Den Effekt kennen Sie aus der Küche: wenn Sie Zitronensaft in Milch tröpfeln.

Die wird dick.

Genau. Die Säure zersetzt die Proteine. Würden wir jetzt einfach weiterlaufen, würde sich der Muskel buchstäblich selbst zerlegen. Darum schickt der Körper Schmerz vorweg – als Schutz, damit wir Tempo rausnehmen. Das sollte man auch tun.

Okay. Schmerz heißt: bitte aufhören! Warum sollte ich ihn dann trotzdem herausfordern?

Weil jetzt das Interessante beginnt. Nach der Quälerei nämlich, wenn der Körper merkt, dass er überlastet wurde, beginnt sein eigentliches Werk: Muskeln und Herz-Kreislauf-System bauen sich um und auf. Damit es nächstes Mal leichter wird. Das ist der Trainingserfolg. Voraussetzung dafür

ist allerdings: ein überschwelliger Reiz. Der muss ein bisschen wehtun, sonst merkt das System nicht, dass es etwas verbessern soll. Das ist auch der Grund, warum Pausen so wichtig sind. Adaptation passt danach, nicht während des Trainings. Der Körper braucht Zeit, um die Botschaft umzusetzen.

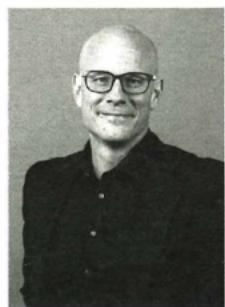
Für diese Botschaft muss ich aber nicht laufen, bis die Füße bluten?

Nein. Es geht darum, mal außer Puste zu sein und seine Muskeln zu spüren. Je nach Trainingszustand kann das schon nach kurzen Strecken auftreten. Aber ganz ohne Anstrengung funktioniert es eben auch nicht. Wenn mich Menschen fragen, die fitter werden wollen: Reicht es, wenn ich spazieren gehe? Dann antworte ich: Wenn du nicht maximal übergewichtig bist, nein, dann nicht.

Sie sagen, der Schmerz kommt punktuell. Häufig spüre ich ihn aber noch Tage später.

Nach dem Sport haben Sie Muskelkater. Das sind Mikroverletzungen innerhalb des Muskels, weil man ihn überreizt. Das ist unangenehm und zeigt einem, dass man es ein wenig übertrieben hat. Man muss aber keine Sorge haben, dass etwas kaputtgegangen sein könnte. Viel wichtiger ist, dass Sie etwas geleistet haben. Und sich mit großer Wahrscheinlichkeit glücklicher fühlen als zuvor. *

Nicole Simon versucht gleich morgens, ein wenig Leid in ihr Leben einzubauen – beim Mini-Work-out auf der Yogamatte. Seit dem Interview fällt ihr das leichter



STEFAN SCHNEIDER
ist Sportwissenschaftler, Theologe und Vizepräsident der Deutschen Sporthochschule Köln. Außerdem leitet er das Zentrum für Gesundheit und Integrative Physiologie im Weltraum. Sein Buch „111 sportliche Impulse, die schlau und glücklich machen“ (240 Seiten, 18,95 Euro) ist im Emons-Verlag erschienen.