

## MACHT SPORT GLÜCKLICH?



Text: Julia Gsell Fotos: MTV Stuttgart

**V**iele von euch haben das sicher schon bemerkt, sei es das Hochgefühl nach einem beendeten Workout, die Freude auf das nächste Training oder das steigende Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Verantwortlich dafür sind biochemische Prozesse, die Ausschüttung so genannter Glückshormone. Die bekanntesten unter ihnen sind Endorphine, Dopamin und Serotonin. Sport und psychische Gesundheit können einander bedingen.

Es heißt „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Doch was ist, wenn auch der Geist krank wird oder sich Geist und Körper nicht mehr gegenseitig in einer gesunden Balance unterstützen können? Genau das ist seit vielen Jahren zu beobachten: Immer mehr Menschen fühlen sich auf einer seelischen, mentalen oder emotionalen Ebene überfordert bzw. leiden an einer psychischen Erkrankung. Sport hilft dabei effektiv, einen Ausgleich zu schaffen und die psychische Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

### Wenn die Seele krank wird

Diese Entwicklung bei der Zahl psychischer Erkrankungen ist einerseits besorgniserregend, andererseits verändert sich seit einigen Jahren aber auch das Bewusstsein zum Thema psychische Gesundheit. Es ist gesellschaftlich anerkannter, dass die Seele krank werden kann und dass man sich auch um sein Seelenwohl kümmern sollte, so wie man sich um die körperliche Gesundheit kümmert.

Für viele stellt sich jedoch die Frage, wie sie ihre Psyche gesund halten können. Dazu lohnt sich zunächst ein Blick darauf, was man unter psychischer Gesundheit versteht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert sie als Zustand des Wohlbefindens, in dem jede und jeder die eigenen Fähigkeiten ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigt, produktiv arbeiten und etwas zur Gemeinschaft beitragen kann.

Dabei wird die psychische Gesundheit von vielen Faktoren beeinflusst. Die Corona-Pandemie hat z.B. ganz deutlich gezeigt, dass sich soziale Distanzierung und Bewegungsmangel negativ auf das Seelenwohl auswirken. Weitere Einflussfaktoren sind u.a. die Erfüllung von Bedürfnissen wie das Autonomie- oder Kompetenz-Bedürfnis und der Ausgleich zu alltäglichen Belastungen.

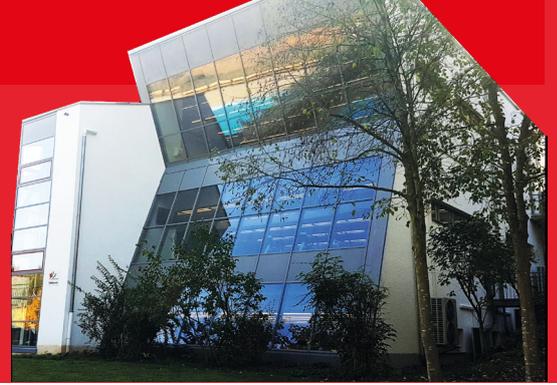
### Sport als „Happy Pill“

Es gibt also viele Möglichkeiten, positiv auf die psychische Gesundheit einzuwirken! Die gute Nachricht dabei: Sport und v.a. Sport in einer Trainingseinrichtung wie einem Fitnessstudio oder Verein schafft Raum für den entscheidenden Ausgleich und stärkt dabei sowohl Körper als auch Geist.

Dies liegt zu einem an den vielen, durch Sport angeregten Prozessen im Körper, die sich positiv auf unsere Psyche auswirken. Dazu zählen z.B. die Ausschüttung von Glückshormonen oder die Aktivierung und Verbesserung bestimmter kognitiver Fähigkeiten.



# FIT & GLÜCKLICH SEIN



Der Ausgleich zur Alltagsbelastung wird aber auch dadurch geschaffen, dass beim Sport ein Raum für einen Perspektivenwechsel entstehen kann. Wenn man seine Aufmerksamkeit für die Zeit des Trainings auf etwas ganz anderes legt – die körperliche Belastung, den Umgebungswechsel, das Zusammenreffen und den Austausch mit anderen Menschen –, können neue Ideen und Impulse entstehen.

Doch hilft Sport nicht nur beim Stressabbau, sondern auch dabei, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress von Körper und Psyche, die sogenannte Resilienz, zu stärken. Im Training lernt der Körper immer wieder, mit körperlichen Stressreaktionen umzugehen.

Mit dieser Fähigkeit hält er einem auch den Rücken frei, wenn es im Alltag hektisch wird. Außerdem können wir beim Sport viele positive Erfahrungen sammeln, z.B. wenn das Training so richtig Spaß gemacht hat, man eine Herausforderung gemeistert hat oder man beim Sport eine tolle Zeit mit einem Freund oder einer Freundin verbracht hat.

Dies stärkt u.a. das Selbstbewusstsein, verbessert das Selbstbild und schafft Selbstwirksamkeit. Aus dieser gestärkten Position heraus finden wir einen besseren Umgang mit Konflikten und Krisen.

## Individuelle und flexible Lösungen in unserem Fitnessstudio MOTIV

Um die positiven Effekte von Sport und Training zu nutzen, müssen sie auch wirklich einen Gegenpol zum Alltag darstellen. Wer im Alltag stark eingespannt ist und einen vollen Terminkalender hat, der profitiert nicht unbedingt davon, wenn er beim Sport ähnliche Rahmenbedingungen vorfindet.

Ein starrer Trainingsplan und feste Trainingszeiten können hier demotivieren und die Überforderung auch auf den Sport übertragen. Ähnliches gilt für ein besonders intensives Training: ist der Körper vom Alltag schon mit Stresshormonen „geflutet“, kann die zusätzliche körperliche Belastung durch ein intensives Training die Stressreaktionen zusätzlich befeuern, anstatt stressabbauend zu wirken.

Wie genau das Training angepasst werden kann, können unsere MOTIV-Mitglieder bei Bedarf jederzeit mit unseren Trainern besprechen. Unser Ziel ist es, Wege zu finden, wie Sport und Bewegung kontinuierlich Teil des Alltags bleiben. Durch unser vielfältiges Trainingsangebot in unserem Fitnessstudio MOTIV in Kombination mit dem abwechslungsreichen Sport- und Kursangebot des MTVs finden wir für viele Lebenslagen eine passende Lösung.



## Raum für Ruhe und Entspannung

Zusätzlichen Raum für Ruhe und Entspannung finden unsere Mitglieder in unserem Wellnessbereich oder bei dem Angebot unserer Masseure.

Aber auch ruhige und verständnisvolle Gespräche tragen zur Entspannung bei. Unsere Mitarbeiter:innen stehen auch hier mit Sorgfalt, Einfühlungsvermögen und Motivation bereit.

