

Trainingswissenschaftler über Motivation

Warum scheitern so viele Menschen mit ihren guten Sportvorsätzen?

Exklusiv für Abonnenten

Sie haben es schon wieder nicht zum Sport geschafft? "Schalten Sie das schlechte Gewissen ab", sagt der Sportwissenschaftler Lars Donath und gibt Tipps, wie Sie Bewegung in den Alltag integrieren. Von Eva Schläfer

29. November 2018

Lars Donath ist Professor für Trainingswissenschaftliche Interventionsforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln.

SPIEGEL: Herr Donath, die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet fünf Stunden Bewegung oder zweieinhalb Stunden Sport pro Woche als optimal für die Gesundheit. Ganz schön viel Zeit, die man da aufbringen muss.

Donath: Grundsätzlich gilt, dass man täglich sportlich aktiv sein sollte. Am besten in Sportarten, die große Muskelgruppen betätigen wie etwa Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Zudem gilt auch: Die körperliche Reaktion auf sportliche Betätigung fällt bei längerer Trainingsdauer intensiver aus als bei kurzen Bewegungsepisoden. Aber zur Beruhigung: [Alles ist besser als nichts.](#)

Anzeige

SPIEGEL: Man rutscht dann aber schnell in den Bereich, den die WHO nur als "ausreichend aktiv" definiert: zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche oder 75 Minuten Sport.

Donath: Ja, das Leben ist nun mal nicht immer perfekt. Schalten Sie das schlechte Gewissen ab. Denn die gute Nachricht ist: Wenn man drei Bewegungsepisoden à zehn Minuten über den Tag verteilt, kann das ähnliche Effekte hervorrufen wie 30 Minuten Bewegung am Stück. Es gibt dazu zwar leider keine Interventionsstudien über einen längeren Zeitraum. Aber es herrscht weitgehend Konsens darüber, dass diese angesammelten, kleinen Effekte über einige Jahre hinweg bewirken, dass ich gesünder bin, als wenn ich auf sie verzichtet hätte.

SPIEGEL: Ich muss also nicht im Studio schwitzen, sondern kann ein Häkchen an das Thema Fitness setzen, wenn ich mein Kind statt mit dem Auto mit dem Fahrrad zur Kita bringe?

Donath: Wenn ich mein Kind bei niedriger Intensität hin- und herradde, kann ich keine riesigen Anpassungen meines Herzens und meiner Muskeln erwarten. Aber moderates Fahrradfahren ist aus sportwissenschaftlicher Sicht trotzdem die bessere Alternative als gar keine Bewegung zu bekommen. Das Spektrum an Sportangeboten ist heute außerdem so groß, dass man das heroische Bild des Sporttreibens – man schwitzt, man duelliert sich, man gewinnt – gut hinter sich lassen kann.

SPIEGEL: Warum scheitern trotzdem so viele Menschen mit ihren guten Sportvorsätzen?

Donath: Weil die meisten nur sehr kurzfristig denken, nämlich bis zum Fitnessstudio um die Ecke. Das bringt aber häufig Interessenkonflikte mit sich. Was passiert im Alltag mit meinen Kindern, meinem Partner, meinem Job, meinen Hobbies, meinem Geld, wenn ich ab jetzt drei Mal die Woche anderthalb Stunden ins Studio gehe? Da ist Frust oft schon vorprogrammiert.

SPIEGEL: Wie geht es denn besser?

Donath: Man sollte seinen Alltag kritisch scannen: An welchen Stellen kann ich Bewegung sozial- und familienverträglich unterbringen? Umfeld und Bewegung müssen miteinander synchronisierbar sein, das ist der Schlüssel zum Erfolg. Vielleicht wäre es ja besser, als Familie Sport zu etablieren, weil man gemeinsam aktiv sein will. Bewegung muss sich wie eine Katze in den Alltag einschmiegen.

SPIEGEL: Bleibt nur noch der innere Schweinehund, der Sofa und Auto dem Familienfußball und Radfahren deutlich vorzieht.

Donath: Dagegen hilft, sich ein genaues und ehrliches Ziel zu setzen und dieses kritisch zu hinterfragen. Ein Beispiel: Wenn ich mir einen Waschbrettbauch antrainieren will, weil ich glaube, dass meine Umgebung das erwartet, werde ich dieses Ziel mit großer Wahrscheinlichkeit nicht erreichen. Habe ich aber Rückenschmerzen und will daher Muskeln aufbauen oder möchte ich mich einfach vitaler fühlen, sind das vernünftige Ziele, die mich langfristig motivieren können.

SPIEGEL: Mein Verhalten muss ich trotzdem ändern – vermutlich die schwierigste Aufgabe.

Donath: Richtig! Man muss sich von dem Gedanken verabschieden, die Änderung herbeizuführen, ohne sie detailliert zu planen, zu kommunizieren und zu überwachen. Man ist ja nicht umsonst in die Situation geraten, in der man ist.

SPIEGEL: Was sollte man konkret tun?

Donath: Setzen Sie sich ein Ziel und untergliedern dieses noch einmal in Teilziele. Suchen Sie sich soziale Unterstützung durch Freunde, Familie oder Kollegen. Dokumentieren Sie ihren Trainingsfortschritt. Machen Sie mögliche Hindernisse ausfindig. Etablieren Sie ein Belohnungssystem - und damit ist nicht der Schokoriegel am Abend gemeint. Und kommunizieren Sie: Wenn Sie mit Ihrem Arbeitgeber aushandeln, dass Sie künftig zweimal die Woche eine Viertelstunde später zur Arbeit komme, weil Sie mit dem Rad länger brauchen als mit dem Auto, schaffen Sie sich Verbindlichkeit nach innen und außen.

SPIEGEL: Wenn man nie aktiv Sport getrieben hat: Wie sehr kann man seinen körperlichen Zustand verbessern?

Donath: Am besten ist es natürlich, [früh anzufangen](#): Wer als Kind inaktiv und dick ist, ist es mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit auch als Jugendlicher und Erwachsener. Auch die Bewegungskultur in der Familie, Kita und Schule prägen meine Sportbiografie natürlich stark. Trotzdem hat man immer die Chance, solche Muster aufzubrechen. Es gibt [gute Studien](#), die zeigen, dass ein Spätestieg jederzeit möglich und mit positiven

Anpassungsprozessen verbunden ist.

SPIEGEL: Und wenn ich mich trotz allem nicht aufraffen kann?

Donath: Dann verringern Sie wenigstens Ihre Sitzzeit. Sitzen entspricht einfach nicht unserer Biologie: Unser Muskel-Sehnenapparat wird nicht angemessen belastet, unser Stoffwechsel fährt sich herunter, die Durchblutung der Haut wird schlechter. Bei gleichzeitig hoher Kalorienzufuhr [führt das zur Gewichtszunahme](#). [Stehen Sie also mehr](#), zum Beispiel, wenn Sie telefonieren, lesen oder Sitzungen abhalten.

Schicken Sie uns Ihr [Feedback](#) zu diesem Beitrag.