

Die Neurobiologie beweist: Spass und Lust an der Bewegung *müssen* sein!

Von Ueli Schweizer

Bewegung und Training *müssen* Spass machen. Braucht man Disziplin dazu, hört man sehr schnell wieder auf damit. Die Drop-out Quoten sind der Beweis. Das Leben braucht sonst schon viel, für viele zu viel, Disziplin, Ordnung und Pflichterfüllung. Bemühen dann viele Opinionleader der Fitnessbranche noch das berühmte Bild vom inneren Schweinehund, den es mit aller Härte zu besiegen gilt, dann macht man beim Menschen die Motivation definitiv kaputt. Neurobiologie und Neuropsychologie belegen mit neuen Untersuchungen und Erkenntnissen überzeugend, dass erfolgreiche und nachhaltige Verhaltensänderungen nur mit Spass, Lust und Freude möglich sind.

Die Macht des Unbewussten

Das Unterbewusstsein bewertet alles was auf den Menschen einwirkt und speichert diese Bewertungen in einem unterbewussten Gedächtnis ab. Das Speichern erfolgt nicht in einer klaren Sprache oder mit deutlichen Bildern, die vom bewussten Gehirn abgerufen und verstanden werden könnten, sondern in diffusen Emotionen, Empfindungen und Körpergefühlen. Diese können wir meistens nicht spüren und noch viel schwerer interpretieren. Sie steuern aber massgeblich unser Handeln, ohne dass wir uns darüber im Klaren sind. Alles was dem Menschen passiert, wird sofort vom Unterbewussten mit Hilfe des unbewussten Gedächtnisses bewertet und löst eine Handlung aus. Dies passiert, bevor wir bewusst und willentlich reagieren können.

Schwarz und Weiss

Das Unterbewusstsein beurteilt nur in zwei Kategorien. Tut eine Einwirkung dem Menschen, dem Organismus und der Psyche gut, dann wird das als angenehmes, gutes, lustvolles Gefühl gespeichert. Würde die Einwirkung den Menschen, den Organismus und die Psyche schädigen, dann wird das als schlechtes, belastendes Gefühl abgelegt. Sobald eine gleiche oder ähnliche Situation sich in Zukunft abzeichnet, löst das Unbewusste automatisch beim Menschen eine entsprechende, abwehrende Handlung aus. Das ist ein Schutzmechanismus der verhindert, dass der Mensch Schaden leidet. Letztlich geht es um Leben und Tod! Wenn wir beobachten, wie irrational und emotional ablehnend viele Menschen auf Liegestütz und Klimmzüge reagieren, dann müssen sie bei diesen Übungen irgendwann, wahrscheinlich im Schulsport, körperlich oder psychisch stark gelitten haben.

Bewertet das Gedächtnis des Unterbewusstseins eine neu auftretende, ihm aber bekannte Situation als für den Menschen vorteilhaft, löst das gute Gefühle aus und der Mensch lässt sich automatisch auf diese Situation ein.

Faule Ausreden

Assoziiert das Unterbewusstsein, und das ist eine seiner Fähigkeiten, Liegestütz und Klimmzug mit Brustpresse und Latzug, dann bringt es den Menschen, ohne dass dieser bewusst weiss warum, ins Handeln: der Interessent (der bewusst handelte: ich will etwas für meine Gesundheit tun) will plötzlich kein Fitnessabo lösen. Seine Begründungen tönen nach faulen Ausreden, denn das Unbewusste steuert ihn jetzt mächtig, mächtiger als das logische Denken. Das Unbewusste kommuniziert nur über diffuse, aber starke Gefühle und Empfindungen. Darum kann der Interessent keine guten, rationalen Gründe gegen eine Mitgliedschaft angeben. Am liebsten würde das Unterbewusste jetzt wegrennen. Damit das Bewusste das erlaubt, unterschreibt er vielleicht sogar einen Mitgliedschaftsvertrag. Das sind Verkäufe die nur schaden: der Drop-out und die schlechte Mund zu Mund Propaganda sind programmiert. Vielleicht zwingt sich unser Mitglied, trotz des schlechten Gefühls (und das ist jetzt der **wahre** innere Schweinehund!), mit viel Disziplin zum Training im Fitnessklub. Dass er den Willen und die Disziplin nicht lange aufrechte erhalten kann, "weiss" das Unterbewusstsein und "erfindet" immer häufiger immer bessere Ausreden gegen das Training. Der Drop-out ist

vollzogen, das Fitnessstraining und eventuell jede Form des Trainings und der Bewegung für immer emotional stark negativ verankert.

Das gute Gefühl

Damit Bewegung und Training nachhaltig als Lebensstilveränderung etabliert werden, müssen Bewegungsarten und Trainingsformen gefunden werden, die beim Menschen gute Gefühle auslösen. Dass das Bewusstsein die diffusen Gefühle des Unbewussten richtig wahrnimmt, ist nicht einfach. Zu oft überlagern andere Gefühle von anderen Einwirkungen oder aus Assoziationen die wahren Gefühlsantworten auf Bewegung und Training. Oder das Bewusste weigert sich die wahren Gefühle wahrzunehmen. Nach dem Motto: was nicht sein darf, kann nicht sein! Mit etwas Übung, Ehrlichkeit mit sich selbst und unspektakulärem In-sich-hineinhören sollte man die entsprechenden Gefühle identifizieren lernen.

Als Fitnessklubbesitzer und Fitnesstrainer müssen wir endlich wahrnehmen, dass viele Menschen nur beim Bewegen in der Natur oder bei Spiel und Tanz gute Gefühle entwickeln und im unbewussten Gedächtnis gespeichert haben. Diese Erkenntnis muss zu neuen Angeboten führen!

Glückshormone

Aber aufgepasst: mit gutem Gefühl sind nicht die euphorischen Glücksgefühle gemeint, die bei zu intensivem Ausdauertraining auftreten. Denn die lassen uns die Erschöpfung und den Schmerz nicht spüren, damit wir bei Gefahr, ohne Rücksicht auf kleinere und grössere Verluste und Schäden unser Leben retten können. Die Wunden können dann später, wenn wir in Sicherheit sind, geleckt werden.

Neuronale Bahnen

Haben wir die Bewegung und das Training gefunden, das im Unterbewusstsein gute Gefühle auslöst, dann beginnt die Umsetzung. Wir bewegen uns, wir trainieren mit Freude, Spass und Lust. Dabei bilden wir immer stärkere neuronale Bahnen in unserem Unterbewusstsein. Neuronale Bahnen entstehen, wenn viele Synapsen, also Verbindungen zwischen Nervenzellen entstehen. Je mehr wir trainieren, je besser das Gefühl dabei ist, desto stärker werden diese neuronalen Bahnen. Erfahren wir zusätzlich alle positiven Wirkungen und Nebenwirkungen der Bewegung und des Trainings (das Unterbewusstsein schafft die Assoziationen!) werden diese Bahnen immer stärker.

Intrinsische Motivation

Je stärker diese neuronalen Bahnen sind, desto ausgeprägter ist die Trainingsmotivation. Ich will trainieren! Nur schon der Gedanke daran löst ein gutes Gefühl aus. Störfaktoren, die das Training verhindern würden, werden nicht mehr wahrgenommen oder locker beseitigt. Das ist die wahre intrinsische Motivation. Das ist die nachhaltige Lebensstilveränderung. Eine Lebensstilveränderung die Spass macht, die sich gut anfühlt, die ein Rundum-Wohlgefühl auslöst, die Lust auf mehr bewirkt.