



Resilienz

# Zwillingspaar Sport und seelische Widerstandskraft

Weshalb können manche Menschen so viel sportliche Disziplin aufbringen? Und weshalb überstehen einige Menschen die schlimmsten Krisen, während andere dauerhaften Schaden tragen? Beides hängt eng miteinander zusammen.



14.08.2017



Dr. Kai Kaufmann, Hamburg

Die Welt ist ungerecht. Auch in Sachen Sport – so scheint es zumindest. Die Einen nehmen sich 100 Mal vor, regelmäßig ins Gym zu gehen und landen stattdessen 80 Mal auf der Couch. Andere dagegen sind sportlich so diszipliniert wie Angela Merkel es im Bewältigen von fetten Akten ist. Was nur steckt dahinter? Haben sportlich erfolgreiche Menschen ein „**Ich werde täglich eisern Sport treiben**“-Gen? Oder haben Sie sich den Sportsgeist quasi antrainiert? Letzteres wäre ja ein **Hoffnungsschimmer** für die große bewegungsträge Masse.

## Stehaufmännchen und -fräuleins

Ein wenig Licht ins Dunkel dieser Frage bringt eine Forschungsrichtung, die immer mehr Aufmerksamkeit bekommt; auch öffentliche, nämlich in der Burnout-Debatte. Weltweit untersuchen Soziologen, Psychologen und Genetiker, weshalb manche Menschen selbst schwerste **Krisen** und **Rückschläge** überstehen, während andere davon dauerhaften Schaden nehmen. Diese **Wiederaufsteher-Qualitäten** werden als **Resilienz** bezeichnet, was so viel bedeutet wie psychische oder **innere Widerstandskraft**. Resilienten Menschen geht es unter Druck wie einem **Bambus** im Wind: Das Gras wird vom Wind hin und her gerissen – doch es bricht nicht. Stattdessen richtet es sich bald wieder auf.

Untersucht wurde das Phänomen der Resilienz beispielsweise an hunderten Kindern, die unter **widrigsten Umständen** aufwuchsen, an KZ-Überlebenden, amerikanischen GIs und anderen Gruppen. All jene Menschen, die trotz schlimmster Umstände und Erlebnisse wieder in ein gesundes Leben zurückfinden, scheinen ganz bestimmte seelische Eigenschaften zu verbinden. Und die haben in doppelter Hinsicht auch etwas mit Sportsgeist und sportlicher Disziplin zu tun.

## Klassiker der inneren Widerstandskraft

Über einige Resilienzfaktoren sind sich die Wissenschaftler heute weitgehend einig. Zu diesen **Kernfaktoren** zählen realistischer Optimismus, Empathie, Akzeptanz, Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Netzwerkorientierung und die Fähigkeit zur Kausalanalyse, was man auch schlichtweg als Intelligenz bezeichnen kann. Seelisch widerstandsfähige Menschen verfügen zudem über ein hohes Maß an geistiger und emotionaler Flexibilität. Und sie sind davon überzeugt, dass ihr Handeln auch Früchte trägt – dies wird „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“ genannt.

## „Mein Einsatz macht Sinn“

Während manche Forscher ganz ausdrücklich physische Fitness zu den Resilienzfaktoren zählen, ist der Aspekt Sportsgeist oder Sportlichkeit in den meisten Resilienzfaktoren eher versteckt zu finden. Nehmen wir beispielsweise die „**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**“. Wer regelmäßig und über Jahre Sport treibt, muss schon ein gewisses Vertrauen darin haben, dass er seine sportlichen Ziele auch erreicht. Und sei es, dass er es durchhalten wird, 30 Minuten zu joggen. Verfolgt man als Sportler größere **Ziele**, ist eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung unverzichtbar. Wie sonst

sollte man monate- und jahrelang trainieren, um einen ausdefinierten, muskelösen Körper oder eine Triathlon-taugliche Fitness zu haben? Dieser Aspekt ist eng verbunden mit einem weiteren Resilienzfaktor: **Sinnhaftigkeit**. Dahinter steckt die Einstellung: Mein Einsatz und mein Ziel machen für mich Sinn. Mit anderen Worten: Man muss schon wissen, wofür man Sport macht. Wer sich dies immer wieder vor Augen führt, hat **bessere Chancen**, sein Vorhaben auch umzusetzen.

## Ablenkungen widerstehen

Resilienzforscher sprechen von „**Impulskontrolle**“, wenn Sie die Fähigkeit zur Beherrschung plötzlicher Bedürfnisse oder **Reize** meinen. Wie wichtig das für **sportliche Disziplin** ist, liegt auf der Hand. Denn wer für den Abend das Training im Gym vorgesehen hat, der darf sich weder vom kuscheligen Sofa, der nervigen Anfahrt oder der schicken Bar einen Strich durch die Rechnung machen lassen. Und wer als Early Bird schon vor dem Job joggen will, der wirft den Wecker im Morgendämmern besser nicht aus dem Fenster.

## Gut mit sich umgehen

Um in Sachen Sport über Jahre am Ball zu bleiben, braucht es auch ein gehöriges Maß des Resilienzfaktors „**Selbstfürsorge**“. Meist will man sich ja etwas Gutes tun, nämlich seiner körperlichen Verfassung, aber auch der seelischen. Wenngleich Sport viel mit Selbstüberwindung und manchmal auch mit Selbstgeißelung zu tun hat: Meist treibt man Sport, weil er einem gut tut.

## Die „richtigen“ Ziele verfolgen

In den gesetzten sportlichen Zielen und ihrer systematischen Verfolgung findet sich die „**Zielorientierung**“ aus der Resilienzforschung wieder. Ihr positiver Gegenspieler ist der Resilienzfaktor „**Empathie**“. In diesem Fall Empathie für sich selbst. Sie hilft, zumutbare Ziele und Grenzen zu setzen, sich nicht zu überfordern und zu schaden. Das macht Zielorientierung, Selbstfürsorge und Empathie zu einem gesunden Trio.

## Starke Partner

Was zum Beispiel im Job die einflussreichen Kollegen sind, dass kann im Sport der Laufpartner oder Gym-Buddy sein: ein hilfreiches Netzwerk. So wichtig die „**Netzwerkorientierung**“ für eine starke innere Widerstandskraft ist, so hilfreich kann sie im Sport sein: zur Motivation, zum Einhalten der Routine, zum Austausch von Tipps und vielem mehr. Ein Personal Trainer oder ein sportliches Idol können den Resilienzfaktoren „**Mentor**“ und „**Vorbild**“ entsprechen. Sie erhöhen die Chance auf Erfolge – bei der Resilienzstärkung wie den sportlichen Vorsätzen und Zielen. Natürlich kann jeder Personal Trainer Sie dabei unterstützen, sei es für Fitness, Krafttraining, Marathon (/suche/sportart-marathon\_1624.html) oder jeden anderen Sport. Hilfreich kann aber auch ein Trainer für Mentales Training, Motivationstraining (/suche/sportart-motivationstraining\_2467.html) oder Meditation (/suche/sportart-meditation\_2848.html) sein. Denn: Viele dieser Themen sind natürlich Kopfsache.

## Zwischen Genen und Umwelt

Nun gut, die notwendigen inneren Eigenschaften und Haltungen für ein sportlich aktives Leben kennen wir jetzt. Doch weshalb hat sie der Eine und der Andere hat sie nicht? Um es kurz zu machen: Studien von Genetikern, Medizinern und Soziologen zeigen, dass diese Faktoren zu rund 50 Prozent genetisch bedingt sind. Und wir reden nicht von einem einzigen Resilienz-Gen oder einem einzigen „Ich werde täglich eisern Sport treiben“-Gen. Aktuell sind rund **700 Resilienz-Gene** bekannt...

## Freiheit bedeutet Verantwortung

Während die Gene also zu rund 50 Prozent Einfluss auf die angeführten Eigenschaften und Haltungen haben, sind die verbleibenden 50 Prozent umweltbedingt. Und dazu gehört mehr als gute Luft: der Freundeskreis, der Job, die Erfahrungen – kurz: alle **äußereren Einflüsse**. Diese 50 Prozent geben uns ein gehöriges Maß an **Freiheit** und **Verantwortung**. Wen wundert es da, dass Eigenverantwortung ebenfalls zu den bekannten Resilienzfaktoren gehört. Umso mehr Sinn macht es, dass Menschen mit wenig Eigenverantwortung es schwer haben werden, für ein gesundes Maß an Bewegung und Sport in ihrem Leben zu sorgen.

Ein fittes, gesundes Leben scheint also eng verknüpft zu sein mit einer hohen seelischen Widerstandskraft. Doch umgekehrt gilt dies genauso. Wer sportlich aktiv ist, der stärkt Körper und Geist. Nicht nur durch **biologische Prozesse**, sondern auch durch seine **Erfahrungen** als Sportler. Denn er trainiert sich auch eine innere Haltung an. Und die heißt: Ich habe Power, ich kann Ziele erreichen, ich kann mein Wohlbefinden selber steuern. Nicht schlecht, oder?

**Zum Autor:** Dr. Kai Kaufmann ist für Konzerne und mittelständische Unternehmen Seminartrainer zu den Themen „Resilienz – innere Widerstandskraft stärken“ und „Stressmanagement“.

Autor: Dr. Kai Kaufmann (/suche/trainer/4735)

## Noch Fragen?

Hallo Dr. Kai,  
sehr gern würde ich mehr zu deinem Artikel "Resilienz - Zwillingspaar Sport und seelische Widerstandskraft" erfahren. Ich freue mich sehr auf den Kontakt mit dir.

Kai

drkaikaufmann@icloud.com

Absenden

**Datenschutz:** Wir gehen sehr vertrauensvoll mit deinen Daten um. Mit dem Absenden dieses Formulars zeigst du dich einverstanden, dass wir deine Daten zweckgebunden speichern und an den Trainer weiterleiten. Mehr zum Thema Datenschutz findest du hier (/datenschutz2.php).