

Sport kräftigt nicht nur den Körper, auch die Psyche profitiert vom Trainingseffekt. Beim Sporttreiben können Glückshormone ausgeschüttet, soziale Kontakte geknüpft und Grenzen gesprengt werden. Worauf warten manche noch?
Jürg Lendenmann

Sport und Seele – ein unzertrennliches Paar



Gesunder Geist in einem gesunden Körper: So wird das «mens sana in corpore sano» des römischen Dichters Juvenal meist unsportlich zitiert. Richtig wäre: «Bitten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.» Juvenal wollte seine Zeitgenossen tadeln, die ihre Götter mit törichten Bittgebeten überhäufeten; für ihn hiess fitter nicht zwangsläufig klüger. Dennoch: Vom körperlichen Training profitiert auch die Psyche auf mancherlei Weise; dies leuchtet umso mehr ein, wenn Körper und Seele als ineinander verwobenes Ganzes – bodymind – verstanden werden.

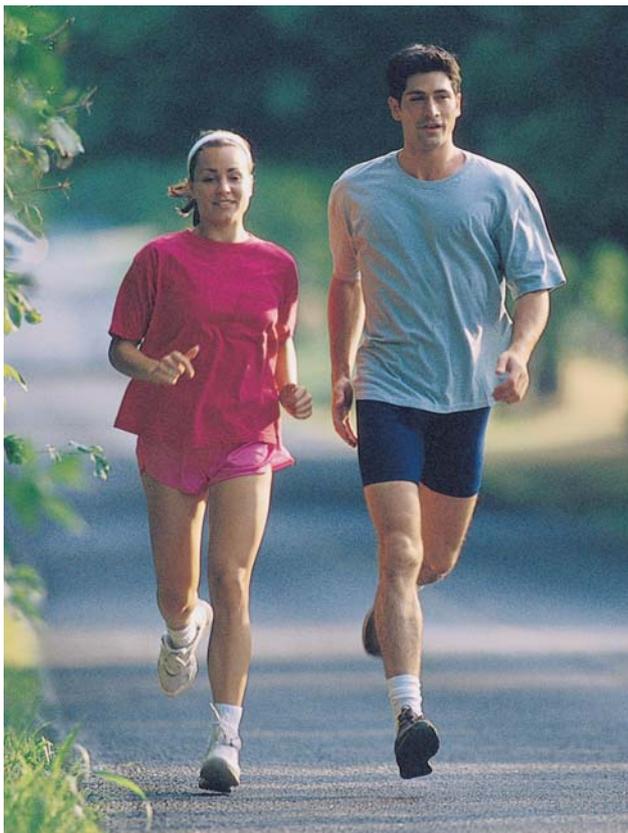
Sport – oder doch lieber «No Sports!»?

Sportliches Training kräftigt nicht nur Muskeln und Sehnen, es fördert auch Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination ... und verbrennt nebenbei – was meist sehr erwünscht ist – Kalorien. Müssten nicht schon dieser Vorteile wegen alle Sport treiben?

Wenn es um Sport oder «No Sports!» (Winston Churchill) geht, hat die Psyche ein Wörtchen mitzureden. Beispielsweise kann jemand Sport ablehnen, wenn sie/er den Begriff mit Konkurrieren und Gewinnen-Müssen gleichsetzt und diese Bereiche negativ besetzt sind. Wann wird Sport treiben erstrebenswert?

Sport als Bühne

Sport ist dann attraktiv, wenn die Psyche ihren gerechten Anteil erhält. Über mangelnde Wahlmöglichkeiten jedenfalls kann sie sich nicht beklagen: Es gibt Sportarten, die Eigenbrötlern auf den Leib geschnitten sind; bei anderen fühlen sich solche wohl, für die der Kontakt zu Partner, Gegner, Team, Gleichgesinnten wichtig ist.



Sport kann Freiräume eröffnen, in die hinein sich die Seele entfalten kann – Sport wird zur Bühne, auf der verschiedenste Rollen gespielt werden können. Aus diesem Rollenspiel fließt der Seele Nahrung zu: Freude über Erreichtes, Anerkennung, Freundschaft usw. Dass dabei Schattenseiten nicht zu stark ausgelebt werden, dafür sorgen auch Regeln, Schiedsrichter, Dopingkontrollen.

Sport hat noch andere Facetten: Bewegung, Kampf, Spiel, Kunst. Die Übergänge sind fließend und jede Sportart hat ihren eigenen Mix: Denken Sie an Eiskunstlaufen, Billard, Schwimmen oder Schach. Ein weiteres Element wird oft vergessen: Sport leitet sich ab vom Lateinischen *se deportare* – die überflüssige Zeit wegtragen. Sport war damals Vergnügen.

Welcher Sport ist der richtige?

Die Anforderungen an Koordination, Kondition oder Psyche können bei den einzelnen Sportarten sehr unterschiedlich sein; nur wer sie erfüllt, kann gute Leistungen erzielen. An Erfolgen freut sich auch die Psyche mit. Doch Gewinne für die Seele laufen nicht immer mit messbaren sportlichen Erfolgen parallel.

Meist sind die Motive unbewusst, die einen eine bestimmte Sportart wählen lassen; erst viel später wird dann oft klar, was man alles dem Sport zu verdanken hat. Zudem können sich die Motive fürs Sporttreiben im Verlaufe der Jahre genauso ändern wie die körperlichen Voraussetzungen es, dem Lauf der Natur folgend, tun – schneller oder langsamer. Alles ist mit der persönlichen Geschichte verwoben; die einen wechseln ihren Sport so häufig «wie Unterwäsche», andere können ein Leben lang ihrem Lieblingssport treu bleiben.

Joggend zum Glücksgefühl

Wer sich intensiv und lange bewegt – Ausdauersport wie Joggen, Laufen betreibt –, veranlasst den Körper, Beta-Endorphine auszuschütten. Durch wohl dosierten Ausdauersport, so der Mediziner Prof. D.G.R. Finden, wird Psyche und Geist der Trainierenden in Hochstimmung versetzt. Auch das Immunsystem wird regelrecht trainiert und damit die psychophysiologischen Abwehrkräfte auf Trab gehalten.

Wer körperlich weniger intensiv, dafür mit offenen Sinnen in der freien Natur wandert, kann bestimmt auch von Glücksgefühlen erfüllt werden.

Mit Tai-Chi innere Räume entdecken

Schneller, höher, stärker/weiter: Das antike «*citius, altius, fortius*» weist auf die äusseren Räume hin, die bei den meisten Sportarten warten, erschlossen zu werden. Doch es gilt auch innere Räume zu entdecken. «Sportarten» östlicher Provenienz, von Kendo (Schwertkampf) bis Kyudo (Bogenschiessen), eignen sich dazu vorzüglich. Tai-Chi – chinesisch Schattenboxen – zeigt sich dabei besonders vielfältig: Es kann Tanz sein, Gymnastik, Bewegungsmeditation, Kampfkunst, sowie auch ein Weg, innere Kraft (Qi) zu entwickeln. Wer Tai-Chi ausübt, wird bald merken, warum es in China «gespielt» wird: Wo Spiel ist, ist Spass – Heiterkeit. Vergnügen also, ganz im Sinne der alten Römer.

Wer sich einem «Sport» verschreibt und ihn lange ausübt, wird Grenzen sprengen, äussere wie innere – die Bühne wird zum Weg. ■