

Mit 40 kommt die grosse Ungewissheit – war das schon alles?

Hobbysport immer extremer Sportpsychologin Evelyne Stock erklärt, warum immer mehr Menschen Marathon laufen oder mit dem Velo Pässe überqueren. Und ab wann viel Sport zu viel Sport ist.



Steht heute bei vielen auf der To-do-Liste: Der Jungfrau-Marathon.
Foto: Anthony Anex (Keystone)

Tobias Müller

Evelyne Stock, immer mehr Menschen nehmen sich grosse sportliche Herausforderungen vor, wollen einen Marathon rennen oder eine lange Pässefahrt absolvieren.

Warum tun wir das?

Menschen wollen positive Gefühle erleben und sich herausfordern, das ist nichts Neues. Nur gehört es heute für viele Menschen zum guten Ton, einmal einen Marathon zu rennen. Und haben Breitensportler früher auf den GP Bern hintrainiert, muss es heute für einige beispielsweise sogar ein Ultramarathon sein.

Warum das? Sind wir in unserem heutigen Alltag unterfordert?

Es gibt verschiedene Gründe, warum wir uns solchen Herausforderungen stellen. In der Motivationspsychologie unterscheidet man zwischen drei Motiven: dem Leistungsmotiv, dem Machtmotiv und dem Anschlussmotiv. Beim Leistungsmotiv geht es darum, dass ich auf ein Ziel hinarbeite und dieses erreichen will, beispielsweise, dass ich 100 Kilometer mit dem Rad zurücklegen kann. Beim Machtmotiv geht es darum, durch ein solches Projekt die soziale Anerkennung von meinem Umfeld zu spüren. Es geht ums Prestige, ich möchte sozusagen meine Dominanz zeigen.

Und das Anschlussmotiv?

Dabei geht es darum, durch solche Challenges eine Zugehörigkeit zu anderen Gleichgesinnten oder einer Gruppe zu finden. Wir

möchten uns durch das, was wir tun, geborgen und sozial eingebunden fühlen.

Warum muss es gleich ein Marathon sein statt einem 5-Kilometer-Lauf?

Bei solchen extremen Herausforderungen reden wir vom sogenannten Sensation Seeking. Wir suchen eine Aufgabe, die uns mental und körperlich ans Limit bringt. Das lässt sich evolutionär gut erklären: Früher war unser Leben geprägt von echten Gefahren, wir gingen jagen oder sammeln und mussten im Wald vor gefährlichen Tieren auf der Hut sein. Und: Wir waren ständig in Bewegung. Heute führen wir ein ganz anderes Leben. Viele Menschen sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch – und unmittelbare Gefahren gibt es in der Ersten Welt nicht mehr.

Also schaffen wir uns unsere Gefahren, unseren eigenen grossen Nervenkitzel?

Ja, und daran ist meiner Meinung nach auch nichts verkehrt. Es ist ganz natürlich, dass wir unseren Körper spüren wollen, uns bewegen möchten. Und dann kommt der Faktor des Vergleichens dazu, der durch Social Media vermutlich verstärkt wird. Es kann ein Konkurrenzdenken entstehen: Wer ist stärker, wer ist schneller, wer kann noch weiter rennen oder Rad fahren?

Ist das förderlich?

Solange man Sport macht, weil es einem guttut, und man seinem Körper keinen Schaden zufügt, sehe ich darin kein Problem.

Viele Menschen versuchen gerade um das 40. Lebensjahr

«Gut am Sport ist, dass es nie zu spät ist, damit anzufangen. Und dass er positive Auswirkungen auf die Vitalität hat – solange er im gesunden Rahmen ausgeführt wird.»

Die Expertin



Evelyne Stock (44) betreut als Sportpsychologin FSP und Coach Einzelpersonen sowie Teams aus dem Leistungs- und Spitzensport, aber auch aus der Arbeitswelt.

herum noch mal etwas Neues und fordern sich körperlich heraus, rennen dann zum Beispiel ihren ersten Marathon. Warum versuchen sie, mit Herkulesaufgaben einer solchen Midlife-Crisis entgegenzuwirken?

Wir reden in diesem Zusammenhang von Übergängen im Leben, wobei sich Umstände drastisch verändern. Das passiert beispielsweise in der Pubertät ganz extrem, wenn sich die Selbstwahrnehmung ändert, das soziale Umfeld und die persönlichen Bedürfnisse aufgrund von hormonellen Anpassungen im Körper. Und ja, auch im mittleren Lebensalter. Ich sehe häufig, dass sich Menschen mit 40 oder 45 substanzielle Fragen stellen. Sie haben sich eine Karriere erarbeitet, haben häufig Familie. Und dann kommen plötzlich die grossen Ungewissheiten: Was jetzt? War das schon alles? Eine Folge davon kann sein, dass wir uns dann neuen, teils grossen Herausforderungen stellen wollen. Etwas ist diesbezüglich spannend.

Das wäre?

Der Unterschied, wie Frauen und Männer solche Situationen angehen. Die Forschung konnte zeigen, dass sich Frauen in einem solchen Krisenmoment eher mit verschiedenen Leuten aus dem Umfeld austauschen. Männer hingegen machen vieles oft mit sich selber aus.

Laufen darum mehr Männer Marathon oder fangen mit 40 plötzlich an, für einen Triathlon zu trainieren?

Ich bin mir gar nicht sicher, ob das tatsächlich so ist. Ich sehe viele Frauen in meinem Umfeld, die sich grossen und eindrücklichen Herausforderungen stellen, die beispielsweise den Jakobsweg begehen. Vermutlich ist das Anschlussmotiv bei Frauen jedoch ausgeprägter, sprich, oftmals planen und gehen Frauen solche Projekte mit anderen Menschen an.

Sind denn Sport und speziell grosse Herausforderungen die richtige Methode, um mit einer Midlife-Crisis umzugehen?

Es gibt sicher schlechtere Methoden. (lacht) Themen, die damit auch oft in Verbindung gebracht werden, sind Alkoholkonsum und Drogenmissbrauch. Oder jemand kauft sich ein teures und schönes Auto, um sich für einen Moment besser zu fühlen. Da ist regelmässige Bewegung meiner Meinung nach sicher die sinnvollere Lösung. Gut am Sport ist auch, dass es nie zu spät ist, damit anzufangen. Und dass er positive Auswirkungen auf die Vitalität hat – solange er im gesunden Rahmen ausgeführt wird.

Wann ist Sport nicht mehr gesund?

In der Sportpsychologie wird zwischen einer hohen Sportbindung und der Sportsucht unterschieden. Bei der Sportbindung ist die Läuferin motiviert, Ziele zu erreichen, auf einen Wettkampf hinzutrainieren. Der Sport ist dabei aber nicht der einzige Lebensmittelpunkt, und es entsteht keine gröbere Krise, wenn mal ein Training ausfällt. **Anders bei der Sportsucht.**

Genau. Dabei reden wir von einem zwanghaften Drang, sich regelmässig bewegen zu müssen. Die Verhaltensabhängigkeit lässt sich darlegen, indem ich fünf Fragen beantworte. Erstens: Brauche ich immer mehr Sport, damit ich mich gut fühle? Zweitens: Habe ich Entzugserscheinungen, wenn ich eine Pause einlegen muss, zum Beispiel aufgrund einer Verletzung? Drittens: Habe ich die Kontrolle über mein Trainingsausmass verloren? Viertens: Nimmt der Sport immer mehr und überproportional viel Zeit in Anspruch? Und fünftens: Sage ich regelmässig Termine mit Freunden ab oder kann meine Arbeit oftmals nicht mehr erledigen, weil ich Sport treiben muss? Beantwortet jemand drei dieser fünf Fragen mit Ja, dann liegt gemäss Definition ein Suchtverhalten vor.

Welche Alternativen gibt es denn neben den sportlichen Zielen, um sich mit etwas Neuem herauszufordern?

Da kommen die drei Säulen des Wohlbefindens ins Spiel: Dazu gehören neben der Bewegung die Ernährung und die Entspannung. Gerade im Bereich Entspannung finden viele Menschen eine alternative Aufgabe im Leben. Sie meditieren oder machen autogenes Training, um sich vom Alltagsstress zu lösen. Ich sehe das als einen sehr positiven Ansatz, da wir durch Achtsamkeit für einen Moment vom allgegenwärtigen Leistungsdenken wegkommen und dabei etwas nur für uns und das eigene Wohlbefinden tun.