

körper & geist

# Mission

Gibt es noch eine Motivation, die tief aus einem selbst kommt? Oder folgen wir nur dem, was von außen an uns herangetragen wird? Wir begeben uns mit einer Sport-Mentaltrainerin auf die suche nach der eigenmotivation.



# Motivation



In einem Kalenderspruch, in geschnörkelter Schrift neben das Bild eines Sonnenuntergangs gedruckt, in der Instagram-Story der Nachbarin, auf dem Plakat für das Fitness-Studio – überall findet sich heute der Begriff Motivation. Fragen wie „Wie motiviere ich mich?“ oder „Wie motiviere ich andere?“ werden von außen an uns herangetragen und pflanzen sich dabei auch in unsere eigene Gedankenwelt. Dabei wird der Begriff selten präzise verwendet, sondern oft als Synonym für „sich überwinden“ benutzt. „Jetzt überwinde doch deinen inneren Schweinehund!“ oder „Nun motiviere dich doch dazu, ins Fitness-Studio zu gehen, auch wenn du keine Lust verspürst“ sind Sprüche, die man allzu gut kennt. Es geht vor allem um Selbstoptimierung und Funktionalisierung. Und wenn man dann den Schweinehund überwunden hat und nach der Arbeit noch losgelaufen ist, hört es selten auf. Denn während des Laufs schweifen die Gedanken schon wieder ab: Wie viele Kilometer hatte doch gleich die viel motiviertere Freundin bei ihrem letzten Lauf zurückgelegt?

## Motivation oder Manipulation?

„Motivation ist heute omnipräsent“, sagt auch Petra Müssig, Mentaltrainerin und Ausbilderin von Mentalcoaches, „ganz vieles, was da von außen an die Menschen herangetragen wird, ist eher eine Manipulation als eine Motivation. Da wird manipuliert, weil jemand zum Beispiel etwas verkaufen will. Aber auch gut gemeinte Hilfe und Ratschläge sind oft nicht gut gemacht. Und was man dabei meistens übersieht, ist der Aspekt, wie denn die Motivation im Menschen überhaupt funktioniert.“ Heute als Trainerin und auch schon in ihrer Zeit als professionelle Snowboarderin interessierte sich Müssig dafür, wie der Kopf, die Muskulatur, kurzum, wie der Mensch funktioniert und wie alles miteinander zusammenhängt.

Sie nähert sich dem Thema Motivation aus der Perspektive der Neurobiologie an und kommt so einer Art von Motivation auf die Spur, die wirklich erst einmal nur aus einem selbst heraus kommt und mit einem selbst zu tun hat. Dabei geht es zunächst um drei Botenstoffe. Der erste ist Dopamin, ein Neurotransmitter, der anstrengungsbereit, neugierig und konzentriert macht. „Dopamin wird immer dann ausgeschüttet, wenn ich, bei dem, was ich mache, eine Aussicht auf Gelingen habe. Man kann auch sagen Aussicht auf Erfolg, aber ich mag das Wort nicht so gerne. In ‚Aussicht auf Gelingen‘ steckt sehr viel mehr drin. Wenn ich mir also ein zu hohes, zu schmerzhaftes, zu langweiliges oder zu langfristiges Ziel setze, dann ist keine Aussicht auf Gelingen da“, erklärt Müssig. „Dazu kommen Opioide, der zweite Botenstoff. Die sorgen für das ‚Yeah-Gefühl‘, das ‚Wow, cool, ich hab’s geschafft‘. Opioide werden also dann ausgeschüttet, wenn mir etwas gelungen ist. Wenn ich nach drei Wochen Lauftraining merke, dass etwas mit meinem Körper passiert, dass es mir guttut. Die Mischung aus diesen beiden Stoffen, die Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft auf der einen Seite und das ‚Oh toll, das mache ich noch einmal, das tat ja gut‘ auf der anderen Seite, setzen den Menschen in Bewegung und machen einen motiviert“, sagt die ehemalige Leistungssportlerin. Dabei handelt es sich also um eine Motivation, die ausschließlich aus dem eigenen Körper heraus kommt.

Doch auch hierbei gibt es natürlich ein paar Hindernisse. „Die Krux an der ganzen Motivationsgeschichte ist, dass es eine Weile dauert. Das Thema Motivation hat ja oftmals auch mit einer Verhaltensänderung zu tun, wenn ich zum Beispiel sage, dass ich gerne mehr Sport treiben möchte, mich also zu Hause nicht mehr direkt aufs Sofa setzen, sondern stattdessen direkt eine Runde laufen gehen möchte. Das ist ja ein Verhaltensmuster oder eine Gewohnheit. Erfahrungen, die an Dopamine und Opioide gekoppelt sind, werden

bevorzugt abgespeichert und können sich zu einer Gewohnheit und einem neuen Verhalten entwickeln. Aber das geschieht nicht von heute auf morgen.“ Müssig empfiehlt zum Beispiel, ein Trainingstagebuch zu führen, damit man sieht, dass sich etwas tut, dass man auf dem richtigen Weg ist. Solche Hilfen können dem entgegenwirken, was vielen Menschen mit Neujahrsvorsätzen passiert – bei denen meistens sehr ferne Ziele schnell erreicht werden sollen und dieser Weg dann zumeist nach zwei Wochen abrupt abgebrochen wird.

## Sich selbst eine Freundin sein

Petra Müssig wurde 1987, 1988 und 1989 Snowboard-Weltmeisterin und ist 13-fache Gesamtweltcup-Siegerin im Snowboarden. Mit einer Anekdote aus ihrer aktiven Zeit als Snowboarderin kommt sie auf den dritten Botenstoff zu





sprechen. So hätte sie früher mit ihrem Snowboard zwei Stunden lang allein einfach vor sich hin trainieren können, bis sich dann plötzlich das Blatt wendete. „Ich hatte Aussicht auf Gelingen, ich hatte gelingende Erfahrungen. Aber irgendwann wurde es langweilig, ich hatte kalte Zehen, da hat etwas gefehlt.“ Der fehlende Faktor sei der menschliche Bereich gewesen. „Wenn ich Menschen um mich herum habe, mit denen ich eine gelingende Erfahrung teile, wird Oxytocin ausgeschüttet. Es geht um Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, Freude miteinander haben. Das können Freunde, Trainingspartner oder auch der Trainer sein. Oxytocin ist ein lange verkanntes Hormon, das immer nur in Verbindung mit Geburt und Milchproduktion stand“, erläutert die deutsche Snowboard-Pionierin. Innerhalb einer Freundesgruppe wird aus einer anstrengenden Bergwanderung eine schöne gemeinsame Erfahrung, bei der die körperliche Belastung nicht so extrem wahrgenommen wird.

Doch für die Momente, in denen man keine unterstützenden Freunde an der Seite weiß, hat Müssig einen Tipp: „Man stellt sich vor, was der beste Freund in dieser Situation raten würde, oder auch, was man selbst dem besten Freund raten würde. Diese Technik, mit sich selbst wie mit einer guten Freundin umzugehen, kann sehr hilfreich sein.“ Generell empfiehlt die Trainerin, mit sich selbst entspannter umzugehen. „Das ist trainierbar. Und in dem Moment, in dem ich mit mir gelassener und freundlicher umgehe, stelle ich fest, dass ich mich nicht mehr so stark motivieren muss, weil ich mit meinem Körper gehe und nicht gegen meinen Körper“, ergänzt die Trainerin, die auch ein Buch über Mentaltraining im Sport geschrieben hat.

## Flow

Wer mit seinem Körper geht, kann dann auch während des Sports in den Flow kommen, also in seiner Tätigkeit aufgehen. „Bei ganz vielen sind aber die Anforderungen viel höher als das, was zu ihnen körperlich oder technisch passt. Sie überfordern sich massiv und kommen nicht in den Flow, sondern brauchen die Holzhammermethode, und das wird dann heutzutage oft Motivation genannt“, sagt Müssig. Beim Flow werde ein Teil der Gehirnaktivitäten ruhiger gelegt, erklärt die Sportlerin. „Und zwar der Teil, der grübelt und sich Gedanken macht. Wenn ich den natürlich absichtlich befeure, weil ich nicht aufhöre zu grübeln, mir Sorgen oder ein schlechtes Gewissen zu machen, kann ich nicht in den Flow kommen, und so lange braucht es auch jemanden, der einen motiviert. Denn wenn mein Kopf schon so sehr beschäftigt ist, wie soll ich mich denn da noch darum kümmern, was mir guttäte.“



Das zu finden, was einem guttut, sich selbst besser kennenzulernen, sind Wünsche, die viele Menschen heutzutage mit sich herumtragen und dafür auch Antworten von außen suchen. „Das ist ein ganz großer Punkt“, sagt Müssig. „da ist so viel von außen, was man meint, machen zu müssen, oder meint, sein zu müssen. Dieser Input ist so massiv, dass es schwerfällt, sich dann wirklich hinzusetzen und zu gucken, ob ich das denn wirklich will, und vielleicht sogar etwas nicht zu machen. Denn eigentlich kennt man sich schon, unser Gehirn und unser Körper wissen ganz genau, was sie wollen und brauchen, aber unser Verstand oder Geist redet immer mit rein. Solange wir den quatschen lassen und alles glauben, so lange werden wir uns nicht besser kennenlernen. Dabei bieten aber besonders Sport und Bewegung tolle Möglichkeiten, sich Auszeiten von dem ganzen Input zu nehmen.“

Kerstin Börß

### NEUE BERUFE - GUTE CHANCEN

 **Impulse e.V.**  
SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

- Heilpraktiker/in
- Psychologische/r Berater/in
- Ernährungsberater/in
- Erziehungs- und Entwicklungsberater/in
- Gesundheitsberater/in
- Entspannungstrainer/in
- Mediator/in
- Fitness- und Wellness-trainer/in
- Seniorenberater/in
- Tierheilpraktiker/in

**Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten. Beginn jederzeit möglich!**  
Nähere Informationen auf unserer Homepage.



[www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

Impulse e.V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal · Tel. 0202/73 95 40