© St.Galler Tagblatt AG Darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden

Zu faul zum Joggen?

Alltagsforschung Marie Hennecke vom Psychologischen Institut der Universität Zürich sucht für eine Studie Leute, die durch regelmässiges Joggen sportlich ins neue Jahr starten möchten. Die Psychologin motiviert sie dabei. **Sybil Jacoby**

Motivationsprobleme? Wer hat sie nicht! Der innere Schweinehund spielt uns immer wieder einen Streich: Sei es bei einer Diät, beim Eintritt ins Fitnessstudio oder beim Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören. Um Ausreden sind wir selten verlegen. Deshalb spricht ein Zeitungsinserat mit dem Titel «Motivationsprobleme?» den Leser sofort an: Die Arbeitsgruppe «Angewandte Psychologie: Life Management» am Psychologischen Institut der Universität Zürich sucht Freiwillige für eine Jogging-Studie, Frauen wie Männer.

Frau Hennecke, Sie sind Projektleiterin der Studie. Womit beschäftigen Sie sich genau?

Marie Hennecke: Ich bin promovierte Psychologin. Als wissenschaftliche Assistentin von Professor Alexandra Freund befasse ich mich mit der Motivation und Selbstregulation über die verschiedenen Lebensphasen hinweg. Wir untersuchen die Art und Weise, wie Menschen sich in ihrem Alltag verhalten, wie sie ihn wahrnehmen. Welche persönlichen Ziele setzt sich ein Jugendlicher zu einem bestimmten Zeitpunkt im Vergleich zu einem Erwachsenen mittleren Alters? Dazu bestimmen wir jeweils Themen, die eine breite Bevölkerungsschicht ansprechen sollen.

Worum geht es bei der Jogging-Studie?

Hennecke: Wir haben Jogging ausgewählt, weil Laufen ein gesunder Ausdauersport ist, der Fitness und Gesundheit auf besonders wirksame, umfassende Art fördert. Es braucht keine teure Ausrüstung und kann praktisch in jedem Lebensalter begonnen und überall ausgeübt werden. Auch hier braucht es viel Motivation, um ein bestimmtes Vorhaben zu erreichen. Welche Art von Zielen muss sich ein Anfänger setzen, um sein Training erfolgreich durchzuhalten? Welche emotionalen Einflüsse spielen eine positive oder negative Rolle? Wie kann er sich selbst motivieren? Was kann dabei helfen? Dazu suchen wir vierzig bis fünfzig Personen zwischen 18 und 70 Jahren, die durch regelmässiges Joggen sportlich ins neue Jahr starten wollen und dabei Unterstützung suchen, um motiviert durchzuhalten. Wir haben uns für den Start der Studie bewusst auf Ende des Jahres 2011 geeinigt, denn das gute Gefühl, bereits sportlich das alte Jahr zu beenden, ist ein zusätzlicher Antrieb. Dazu haben wir Inserate geschaltet, in Zeitungen, aber auch online.

Bild: F1online

Jeder Jogger hat irgendwann angefangen: Laufen ist die einfachste Art, Gesundheit und Fitness zu verbessern.

Sich ein Ziel zu setzen, ist eine Sache, es zu erreichen, eine andere. Womit sabotieren wir uns?

Hennecke: Als erstes müssen wir uns zu einem Entscheid durchringen: Ab nächstem Montag gehe ich regelmässig joggen, komme, was wolle. Denn der Entschluss beeinflusst das Ziel. Fürs Durchhalten ist es nicht förderlich, zu abstrakte Ziele ins Auge zu fassen. Also bringt es auf die Dauer wenig, sich vorzunehmen: Ich gehe so häufig, wie es mir möglich ist. Das ist zu allgemein. Besser wäre es, sich einen konkreten Laufplan zu erarbeiten: Ich gehe dreimal in der Woche dreissig Minuten joggen, also immer montags, mittwochs und freitags nach der Arbeit oder morgens, wenn die Kinder in der Schule sind. Das hilft mehr.

Dann schneit es am Montagmorgen, im Fernsehen kommt abends ein guter Film – und schon liegen wir auf der Couch…

Fürs Durchhalten ist es nicht förderlich, zu abstrakte Ziele ins Auge zu fassen.

Hennecke: Die eigene Bequemlichkeit macht uns gerne einen Strich durch die Rechnung. Wenn wir aber zum Beispiel jedes Mal, bevor wir das Büro verlassen, bereits dort die Jogginghose und die Laufschuhe anziehen, sind wir weniger demotiviert, als wenn wir uns erst zu Hause umziehen, wo uns vieles ablenken kann. Wenn wir zudem von Anfang an Alternativprogramme haben bei schlechtem Wetter – zum Beispiel der Hometrainer oder das Hallenbad –, geben wir nicht so schnell auf.

Was hilft beim Durchhalten?

Hennecke: Vieles läuft auf der mentalen Ebene ab: Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf, wenn ich ans Joggen denke? Es ist ratsam, nicht lange über Vor- und Nachteile nachzudenken, sondern sich sofort die Schuhe anzuziehen und nach einer Aufwärmphase in Trab zu setzen. Ein Laufpartner spornt einen zusätzlich an.

Sie haben auch Studien im Diätbereich durchgeführt. Was hat Sie am meisten überrascht?

Hennecke: Wir haben Interessantes festgestellt: Je mehr sich die Frauen auf ihr Aussehen und ihr angestrebtes Gewicht fokussierten, desto weniger waren sie für die Diät motiviert. Wer als Motivation eine Fotografie aus schlanken Tagen an den Kühlschrank hängt oder sich ausmalt, wie toll das Wunschkleid aus der Lieblingsboutique endlich passen wird, hat durch diese Phantasien bereits ein positives Gefühl. Wir brauchen aber negative Gefühle, um etwas in unserem Alltag zu verändern.

Wie gehen Sie bei der Jogger-Studie vor?

Hennecke: In einem etwa einstündigen Gruppentreffen der Interessierten bei uns an der Universität Zürich setzt sich jeder Teilnehmer ein individuelles Ziel, das er verbindlich einhalten möchte: beispielsweise zweimal die Woche zwanzig Minuten lang zu joggen. Dazu gibt es einen Fragebogen, in dem die Gesundheit, das Verhältnis zu Sport und Motivation im allgemeinen festgehalten werden. Danach werden die Probanden während sechs Wochen von uns unterstützt: Wir schicken ihnen motivierende SMS, mit denen wir sie zum Beispiel bitten, über ihr Ziel und ihren Weg dorthin nachzudenken. Ausserdem füllen die Probanden zweimal die Woche eine Art Lauftagebuch aus, um Erfolge und Misserfolge festzuhalten und sich vor Augen zu führen.

Und nach der Studie?

Hennecke: Danach gibt es eine Auswertung in Form eines Abschlussfragebogens: Welche Erfahrungen haben die Jogger gemacht, was war ihre Anschubmotivation, welche Auswirkungen auf ihre Gesundheit und andere Bereiche haben sie feststellen können? Werden sie künftig in Eigenregie laufen? Die Auswertung wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung gestellt und in einem Fachorgan publiziert. Bei offenen Fragen ist eine Folgestudie geplant.

Wer kann teilnehmen?

Hennecke: Jedermann ab 18 Jahren, dessen Gesundheit es erlaubt, regelmässig zu joggen. Älteren Probanden raten wir, den Arzt zu konsultieren, ob Joggen für sie in Frage kommt.

Interessierte melden sich sobald als möglich per Mail an:
studie.angpsy@psychologie.uzh.ch
Gruppentreffen: 9. oder 10. Dezember.
www.psychologie.uzh.ch

Seit dreissig Jahren

Martin, 60, ist ein routinierter Jogger: «Glücklicherweise gehöre ich zu den wenigen Menschen, die sich fürs Joggen nicht besonders motivieren müssen. Sonst würde ich es nicht schaffen, da ich ein eher bequemer Mensch bin», sagt er. Er jogge seit seinem dreissigsten Altersjahr zwei- bis dreimal in der Woche. In der Vorbereitung auf einen Marathon laufe er dreimal wöchentlich und steige einmal aufs Velo. «Einen Halb- oder Ganzmarathon vorzubereiten, gibt mir zusätzlichen Antrieb. Mühe habe ich manchmal nur, wenn ich am Morgen in der Dunkelheit für einen Lauf früher aufstehen muss. Ein Kaffee bringt mich dann in Schwung. Und nach einem längeren Lauf belohne ich mich mit einem Bad.» (sj.)

Vom Gehirn gebremst

Zürcher Wissenschafter erforschen die Zusammenhänge von Ausdauerleistungen und Hirnvorgängen.

Sportler wissen aus Erfahrung, dass der Kopf bei Ausdauerleistungen eine wichtige Rolle spielt. Wie Gehirn und Körper zusammenspielen, wenn die Muskeln langsam ermüden, ist aber noch kaum bekannt. Lange Zeit war die Erforschung der Muskel-Ermüdung auf Veränderungen im Muskel selbst beschränkt, wie die Universität Zürich gestern mitteilte.

Körper und Hirn

Ein Team unter der Leitung des Neuropsychologen Kai Lutz von der Universität Zürich und von Urs Boutellier vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich hat nun erstmals Prozesse im Hirn aufgedeckt, die dafür verantwortlich sind, dass die Muskelaktivität im Lauf einer ermüdenden körperlichen Aufgabe abnimmt. Auf diese Weise verhindert der Geist, dass der Körper seine Grenzen überschreitet.

Bedrohliche Informationen

Die Forscher liessen für ihre Tests unter anderem Testpersonen so lange anstrengende Oberschenkelkontraktionen durchführen, bis sie die verlangte Kraft nicht mehr erreichten. Es zeigte sich, dass zwei Hirnareale kurz vor dem Abbruch der ermüdenden Aufgabe besonders aktiv waren – der Thalamus und der insuläre Kortex.

Diese beiden Hirnteile sind dafür bekannt, dass sie unter anderem Informationen analysieren, die dem Organismus eine Bedrohung vermitteln – etwa Schmerz oder Hunger. Weitere Untersuchungen zeigten, dass es tatsächlich der insuläre Kortex ist, der die motorische Aktivität regelt.

Laut Kai Lutz öffnen die Ergebnisse ein neues Forschungsfeld: Sie seien ein wichtiger Schritt, um die Rolle aufzudecken, die das Gehirn bei der Muskelermüdung spiele. Damit werde es etwa möglich, Strategien zu entwickeln, um Muskelleistungen zu verbessern.

Medizinische Anwendungen

Das könnte auch in der Medizin wichtig sein. Anhaltend reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit kommt nämlich relativ häufig vor. Sie kann zum Beispiel als Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten auftreten. Oft aber diagnostizieren Ärzte dann einfach ein chronisches Erschöpfungssyndrom. (sda)

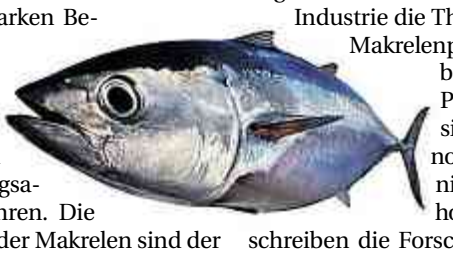
Bedrohung durch Fischerei

Die Bestände von Thunfischen und Makrelen sind gefährdet. Stärker begrenzte Fangzahlen könnten den Fischpopulationen helfen, sich zu erholen.

Sie landen auf dem Teller oder werden zu Mehl: Fische. Weil immer mehr von ihnen gefangen werden, um die grosse Nachfrage zu decken, gehen die Bestände vieler Arten dramatisch zurück. Forscher warnen bereits vor Folgeschäden für die Ökosysteme.

Fischerei verantwortlich

Betroffen sind sowohl grosse als auch kleine Fische, zum Beispiel Thunfische und Makrelen. Ihre Zahl in den Weltmeeren sei in den vergangenen 50 Jahren um durchschnittlich 60 Prozent geschrumpft, berichtet ein internationales Forscherteam aus Spanien im Fachmagazin «PNAS». Verantwortlich dafür sei vor allem die Fischerei. Die Forscher um Maria José Juan-Jordá von der Universität La Coruña haben die Bestandesentwicklung bei insgesamt 26 Populationen von verschiedenen Thunfisch- und Makrelenarten untersucht. Sie beobachteten die Jahre zwischen 1954 und 2006. Dabei haben sie festgestellt, dass die grössten Thunfisch-Arten der gemässigten Zonen besonders gefährdet sind. Ihre Populationen verkleinert sich bei einer starken Befischung schneller als die der tropischen Arten, weil sie sich langsamer vermehren. Die Rückgänge der Makrelen sind der industriellen Fischerei seit den 1950er-Jahren zuzuschreiben. Sie verwendet kleine Fische vermehrt nicht nur zum direkten Verzehr, sondern auch für die Herstellung von Fischöl und Fischmehl.



Schäden begrenzen

Um die Bestände der beiden Fischarten für die Zukunft zu sichern, müssten die Management-Organisationen in der Fischerei die Fangzahlen stärker begrenzen. Derzeit befischt die Industrie die Thunfisch- und Makrelenpopulationen bis zu dem Punkt, an dem sie sich gerade noch erhalten, nicht aber erholen können, schreiben die Forscher. Eine Begrenzung der Fangzahlen sei auch wichtig, um Schäden bei anderen Arten des Ökosystems zu begrenzen. (sda)