



Darf ich vorstellen: der innere Schweinehund

Weihnachten steht vor der Tür. Mit im Gepäck ist nicht nur die obligatorische Festtagsschlemmerei, sondern auch die daraus resultierenden drei Kilo mehr auf den Rippen. Wer sich im restlichen Jahr ausreichend bewegt, darf da selbstverständlich ordentlich zulangen. Der innere Schweinehund hat jedoch viel zu oft etwas dagegen.

Klar: Sport hält fit und gesund, das weiß jedes Kind. Über diese Idealvorstellung kann der innere Schweinehund allerdings nur müde lächeln. Denn er ist es, der das sport-motivierte Herrchen ständig davon abhält, sich zu bewegen.

Sport ist Mord?!

Spätestens, wenn sich die überflüssigen Pfunde nicht mehr unter dicken Winterpullis verstecken lassen oder die angekratzte Gesundheit das Wohlbefinden einschränkt, fasst man den Entschluss, mal wieder etwas Sport zu treiben. Gesagt, getan?

Von wegen: Otto-Normal-Sportler bleibt lieber mit seinem Snickers auf der Couch sitzen. Die Gründe, die der innere Schweinehund liefert, sind genauso vielfältig, wie unplausibel. Keine Zeit, schlechtes Wetter oder ein leichtes Zwicken am kleinen Zeh setzen ihn schon mal außer Gefecht.

Frei nach dem Motto „Alles außer sitzen und liegen ist Sport“ beruhigt er sein Gewissen dann mit der Annahme, sich heute auf dem Weg zur Arbeit schon genügend bewegt zu haben.

Genau hier liegt aber das Problem, der Mensch ist ein Gewohnheitstier, den Großteil seines Tages verbringt er tatsächlich sitzend: im Auto, am Arbeitsplatz, vor dem Computer. Sich dann noch aufzuraffen, um andere Bewegungen auszuführen, wird für Viele zur besonderen Herausforderung.

Hinzu kommt ein gewisser Aufwand, mit dem der Schweinehund die Ausführung von sportlichen Aktivitäten verbindet. Da wäre zum Einen die Erhebung von der Couch, zudem das mühsame Anlegen der atmungsaktiven Sportbekleidung – die man vorher auch noch teuer kaufen muss – und zum Schluss auch noch der Gang unter die Dusche. Ein Hometrainer kann da auch nicht die Lösung sein, denn der ist teuer, braucht viel Platz und ist nicht besonders dekorativ.

Es lebe der Sport

Diese Ausreden kennen wir alle und haben sicherlich schon einmal Gebrauch davon gemacht. Auch eine Kollektivschuld greift hier nicht, denn es soll in der Tat auch Menschen geben, die sich nicht dazu aufraffen müssen, Sport zu treiben, sondern auch noch Spaß daran haben.

Was bewegt beispielsweise Berufssportler dazu, sich regelmäßig sportlich zu betätigen? Dazu stehen sie unter dem enormen Druck, hervorragende Leistungen zu erbringen, um weiterhin ihren Lebensunterhalt damit bestreiten zu können.

Im Zweifelsfall lässt sich alles auf den natürlichen Feind des inneren Schweinehundes zurückführen: der Körper scheidet beim Sport Endorphine aus, die sogenannten Glückshormone. Regelmäßige Portionen Sport machen also glücklich, da der Körper durch dieses körpereigene Dopingmittel angetrieben wird.

Wer es also nicht schafft, sich aufzuraffen und dem Schweinehund an den Kragen zu gehen, wird es schwer haben, aus dem Teufelskreis der Weihnachtspätzchen, Rettungsringe und Frustration auszubrechen.

(Text: Laura Gassner)