

Ariella Kaeslin
Vituro, Blogs 2020: 3/12

Sport hilft gegen Stress – aber nicht immer

In meinem letzten Blogbeitrag schrieb ich über eine Erkenntnis, die mir im Zusammenhang mit Stress besonders wichtig ist. Dass es nämlich nicht nur schlechten, sondern auch guten Stress gibt.

Jetzt geht es um die Frage, wie man mit Stress umgeht. Abhängig von der Art und der Intensität des Stresses sowie von der Persönlichkeit des Leidenden gibt es natürlich viele verschiedene Möglichkeiten. Akuter Stress wegen einer bevorstehenden Prüfung ist nicht dasselbe wie chronischer Stress, der beispielsweise durch den Verlust einer nahestehenden Person ausgelöst wird.

Für mich selber kann ich sagen, dass sich Sport in vielen Fällen als geradezu ideal herausgestellt hat, um Stress zu reduzieren. Das zeigen auch neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft: Sport fördert Stressabbau.

Doch es gibt ein Problem: Sport kann selber zu einem Stressfaktor werden. Und zwar dann, wenn man mit übermässigem Leistungswillen ins Training geht. Du kannst mir glauben, ich kenne das aus eigener Erfahrung nur zu gut!

Früher, als ich noch Profisportlerin war, geriet ich dadurch in einen Teufelskreis: Ich wollte Leistung erbringen, obwohl ich müde war. Ich setzte mich noch mehr unter Druck und wurde noch müder.

Das ist gefährlich. Und kontraproduktiv.

Doch was kann man dagegen tun?

Es führt kein Weg daran vorbei, sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein. Aufmerksamkeit ist schon die halbe Heilung. Es geht darum, bewusst Sport zu treiben – und auch einmal bewusst KEINEN Sport zu treiben.

Seien wir ehrlich: Sofern du nicht Leistungssportlerin oder Leistungssportler bist, musst du im Sport doch niemandem etwas beweisen! Frage dich, wie du dich vor dem Training fühlst: Hast du wirklich Lust drauf? Lass das Training sein, wenn du merkst, dass du in Wahrheit etwas ganz anderes tun möchtest. Brich es ab, wenn du bereits damit angefangen hast.

Gerade gestern war ich im CrossFit. Ich dachte, ich müsse wie ein gestörter Affe dieses Seil hochklettern. Bis ich in der Mitte angelangt war und mich fragte: Was tust du hier eigentlich? Ich hatte überhaupt keine Lust. Ich unterbrach die Übung und realisierte, dass ich gerade in ein altes Muster gefallen war.

Sei lieb zu deinem Körper. Und gönne ihm eine Pause, wenn er diese braucht. Manchmal ist eine Auszeit das beste Mittel gegen Stress, besser noch als Sport.