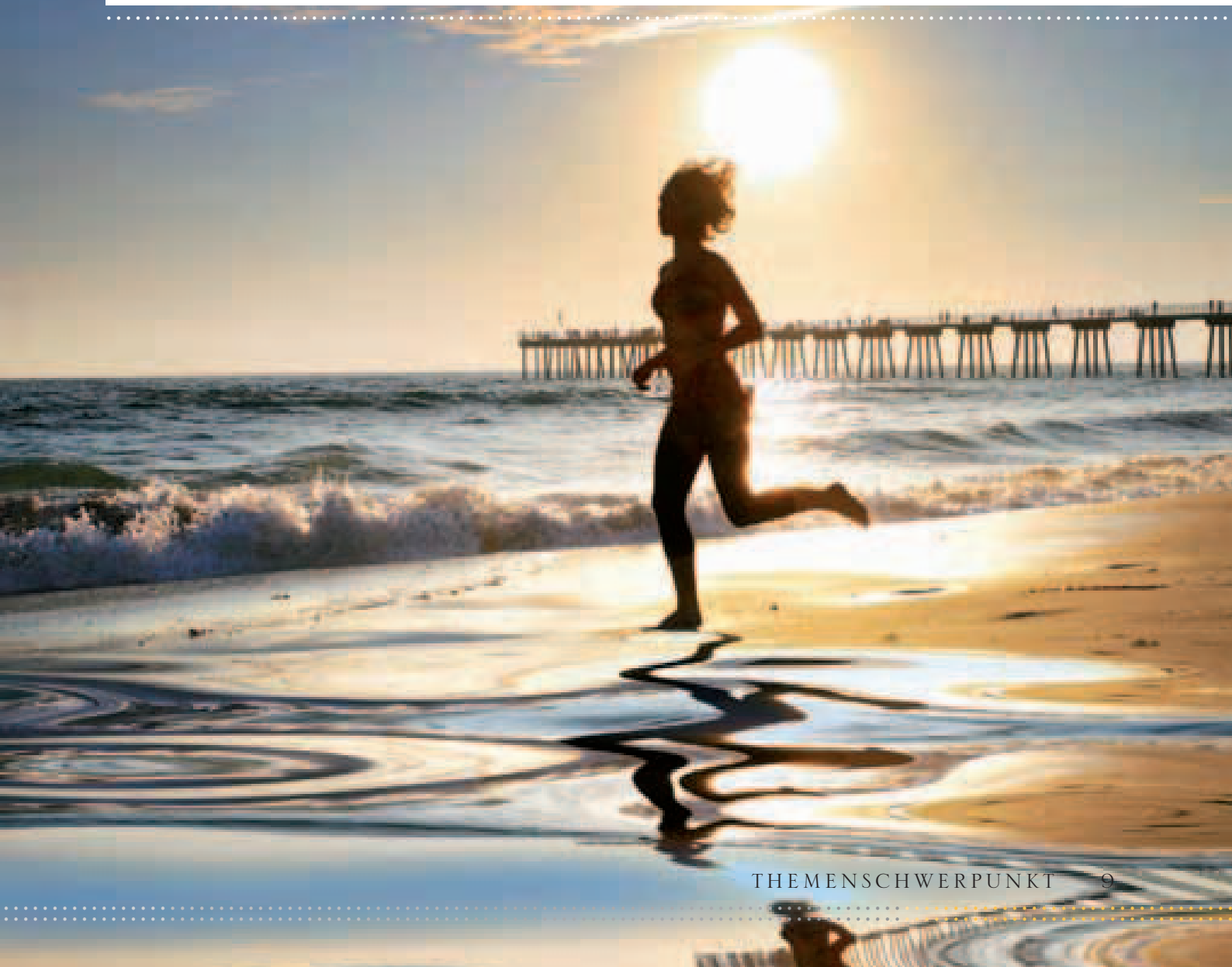


Sage mir, welchen Sport Du treibst und ich sage Dir, wer Du bist

Treiben Sie gerne Sport? Wenn ja, welchen? Und was sagt Ihre Lieblingssportart über Ihre individuellen Chancen und Stärken aus? In einem packenden Vortrag führte Thomas Frankenbach am Rande des GWV-Challenge-Laufes in die psychologischen Dimensionen des Sports ein. Mir geht's gut! unterhielt sich mit dem Medizinerwissenschaftler, Bewegungstrainer und Autor.





Thomas Frankenbach ist Gesundheitswissenschaftler, Bewegungstrainer und Autor mit langjähriger Erfahrung in der Betreuung von Freizeit- und Spitzensportlern. Er leitet den Fachbereich Ernährung und Bewegung einer der traditionsreichsten Kliniken für Rehabilitationsmedizin in Deutschland.

Herr Frankenbach, warum treiben viele Menschen Sport, anstatt gemütlich auf dem Sofa zu relaxen?

Thomas Frankenbach: Sie merken, dass Sport ihnen hilft, gesund zu bleiben und je nach Gefallen die eigenen Proportionen zu optimieren. Sport wirkt aber auch auf die Seele, ist Stresslöser nach einem harten Arbeitstag, baut Aggressionen ab und bringt uns inneren Ausgleich.

Im fordernden beruflichen Alltag wird Ausgleich immer wichtiger. Welche Sportarten empfehlen Sie als besonders stresslösend?

Thomas Frankenbach: Besonders wirkungsvoll ist für viele Menschen Ausdauersport, also monotonen Tun. Wiederholende Bewegungsmuster helfen gut, um psychisch ins Gleichgewicht zu kommen. Die Wirkung der Monotonie in der Bewegung ist aus vielen Kulturen bekannt. Denken Sie nur an Rosenkranzbeten, an Gebetsmühlen, an Mantra-Singen oder auch an Pilgern.

Löst zuviel Sport nicht auch schon wieder Stress aus?

Thomas Frankenbach: Wer regelmäßig Sport treibt, setzt sich auch sinnbildlich in Bewegung. Wie immer kommt es natürlich auch hier auf die passende Dosierung an. Die ist individuell verschieden. Manche übertreiben, richten manchmal sogar ihr komplettes Leben nach dem Sport aus. Dann ersetzt der Körperkult wirklich zum Teil die Religion. Das drückt sich ja auch in der Sprache aus, in der von Fitness-Tempeln, vom Ernährungs-Guru oder dem Laufpapst die Rede ist.

Über die Sportart ziehen Sie Rückschlüsse auf die Persönlichkeit?

Thomas Frankenbach: Unser Wesen und unsere unbewussten Sehnsüchte drücken sich auch in unserer sportlichen Betätigung aus. Freud meinte, dass wir – wenn es gut läuft – Triebwünsche in gesellschaftlich anerkannte Formen umlenken. Um ein sehr plastisches Beispiel zu nennen: Wer gerne schneidet, sollte besser Chirurg als ein Jack The Ripper werden. Freud-Schüler Carl Gustav Jung hat das Schattenmodell entwickelt, nach dem wir Teile unserer Persönlichkeit verdrängen und einfach nicht wahrhaben wollen. Und dieses Modell können wir auch auf den Sport übertragen und uns fragen: Was sagt mein Lieblingssport über mich aus?

Können Sie bitte einige praktische Beispiele nennen?

Thomas Frankenbach: Wer Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren ausübt, begeht ein Arbeitsritual, ist oft zäh, ausdauernd, belastbar und beständig, läuft unter Umständen auch im Hamsterrad, weil er symbolisch womöglich auch im Leben immer die gleichen Runden dreht. Ausdauersportler können sich fragen, wie sie bei so viel Arbeitsritus in der Freizeit zu Genuss stehen, ob sie dazu neigen, sich selbst zu quälen und falls ja, warum?

Gewissermaßen polar dazu stehen die Ekstase- und Funsportler wie Surfer, Snowboarder oder Paraglider: Sie nutzen die Elemente, nehmen die Welle, lassen sich treiben. Leichtigkeit, Lässigkeit, ein fließendes Lebensgefühl sind charakteristisch für sie. Die Kehrseite: Wie steht es um den Eigenantrieb? Eine andere Frage ist, warum jemand Mannschaftssportarten liebt: Bringt er sich gut ins Team ein oder heißt Team für ihn eher *Toll, ein anderer macht's für mich?*

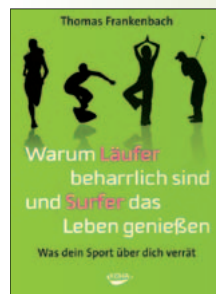
Auch Fitness- und Kraftsport können unbewusst eine Botschaft, einen Schatten vermitteln: Auf der einen Seite bedeutet es Arbeit an der eigenen Stärke, und es zeigt die Bereitschaft, Widerstände zu überwinden und Erschwernisse in Kauf zu nehmen. Andererseits will hier aber vielleicht auch jemand mehr im Mittelpunkt stehen, oder er gebraucht seine Muskeln sinnbildlich als Schutzpanzer.

Wozu ist es gut, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen?

Thomas Frankenbach: Selbsterkenntnis bereichert das Leben. Welche Rolle nehme ich ein? Bin ich Einzelkämpfer oder Teamplayer? Bin ich Ausdauersportler oder Asket? Leite ich ein Spiel oder ordne ich mich tendenziell eher ein? Wie kann ich die Rollen, die ich in meinem Leben einnehme, zu meinem Vorteil ausschöpfen? *Carl Gustav Jung* hat es auf den Punkt gebracht: Wenn wir uns unserer Schatten bewusst werden und sie annehmen können, wird das Leben leichter. Auf dieser Ebene ist Sport ein Heilmittel.

Das Interview führte Daniel Dietl

BUCHTIPP:



THOMAS FRANKENBACH
Warum Läufer beharrlich sind
und Surfer das Leben genießen
Was dein Sport über dich verrät

Koha-Verlag
192 Seiten, Hardcover
durchgehend vierfarbig
16,99 €
ISBN 978-3-86728-183-6