

Körper oder Zahl? So nutzt man beim Laufen neue Technologie

Wer sich allein auf Daten von Schrittzählern und Co. verlässt, drängt das Empfinden in den Hintergrund. Dabei ist es wichtig, aufs Gefühl zu hören.

Von Yonca Krahn

Wenn Luca vom Lauftraining zurückkommt, sind die ersten Handgriffe: Sportuhr ab, Laptop an. Wenn er dann das Tracking-Programm startet, sieht er in roten, gelben und blauen Linien ein Abbild der letzten Stunde. Zahlen, Karten und Graphen zeigen ihm, ob sein Puls hoch war, wo die gelaufene Strecke durchführte und ob er Pausen gemacht hat. Sie zeigen ihm Werte, lösen Wertungen aus. «Sehr gut!» oder «Mist, hätte ich doch noch etwas Gas gegeben.» Zuerst schaut er auf die metrisch klassifizierten Daten, dann setzt er sich hin und spürt in seinen Körper hinein. Aber fühlt er da noch etwas?

Schwierige Interpretation

Selbstmesstechnologien sind allgegenwärtig – ob mit Tracker, Handy-App oder Sportuhr. Sie können Körperdaten wie Puls und Schrittzahl erfassen. Häufig besitzen sie auch GPS-Funktionen und errechnen die Distanz in Relation zur Herzfrequenz, nutzen Algorithmen, um die Erholungszeit zu bestimmen und zeigen diverse hochspezifische Parameter an, deren Interpretation ein halbes Studium bedürfte. Eine vorangegangene Leistungsdiagnostik ist beispielsweise notwendig, wenn der persönliche Puls richtig interpretiert werden soll. Denn ein Pulswert an sich lässt wenig Schlüsse über das Leistungsspektrum erkennen.

Viele Breitensportler nutzen die Technologien während des Trainings. Aber auch bei nicht sportlichen Tätigkeiten und im Büro gibt es immer mehr Personen, die ihre Schritte zählen und ihre Bewegungsstunden vermessen. Daraus entsteht eine neue Form von Wissen über den Körper: Es geht nicht mehr darum, was man fühlt, sondern darum, was die Tracker in metrischen Daten spiegeln und mit Algorithmen weiterverarbeiten.

Doch das Streben nach dem Erreichen eines bestimmten Wertes forciert ein immer höheres Mass an Aktivität und eine fortwährende Steigerung der eigenen Leistung. Unsinnige und unrealistische Zielsetzungen können entstehen. Die permanente Steigerung wirkt sich kontraproduktiv auf die Leistung und das Wohlbefinden aus. Ein Training ins Unermessliche zu steigern, korreliert nicht mit dem, was sinnvoll für den Körper ist oder was ein personalisiert ausgerichteter Trainingsplan vorschlagen würde.

Errechnete Erholungszeiten der Uhren beispielsweise generieren sich primär nur aus den metrischen Körperdaten und ignorieren weitere wichtige Bedürfnisse. Hat jemand Stress auf der Arbeit, braucht er mehr Erholung von einem Training als ein emotional ausgeglichener Kollege. Die Technologie weiss von diesen Details nichts und



Schlechte Entwicklung: Es geht bei vielen Sportlern nicht mehr darum, was sie fühlen, sondern darum, was die Daten sagen.

rechnet einzig mit vorprogrammierten Schemata. Manch eine Vorgabe der Smarttechnologie ist daher eher algorithmisches Hexenwerk als sinnvoll für den Technikträger.

Auch wenn sich eine Entzündung oder Erkältung anbahnt, wissen die Geräte davon nichts. Zwar gibt es teilweise entsprechende Eingabeoptionen, doch die Smarttechnologie kann solche weichen Faktoren nur in pauschale Richtwerte umwandeln. Da sich der Puls unter Krankheit anders verhält, kann der Bezug auf die Zahlen fatale Folgen haben: Wer trainiert, gefährdet seine Gesundheit. Lieber pausieren, langsamer machen und die Geräte einmal ausschalten. Nach einer Krankheit sieht es anders aus. Der Sportwissenschaftler Sascha Wenzel sagt: «Nach einer Erkältung ist die Pulsuhr für den Sporteinsteiger sinnvoll, damit man wirklich ruhig beginnt und seinen Körper langsam wieder an die Belastung gewöhnt.»

Intelligentes Bewegungsverhalten

Die Bernerin Andrea Huser ist Ultraläuferin. Sie ist Champion der Ultra-Trail World Tour und blickt auf eine international erfolgreiche Karriere im Ausdauersport zurück. Huser

kennt ihren Körper gut. Früher hatte sie Messgeräte am Velo, der Trainer wertete diese für sie aus und entschied, wie sie weiter trainieren sollte.

Heute treibt sie Sport nach Gefühl. Wenn das Herz schneller klopft, kann sie unterscheiden, in welcher der sogenannten Intensitätszonen sie trainiert. Ihr Körpergefühl leite sie an, zeige ihr, was es brauche und was ein Zuviel wäre und früher oder später zu Überlastungen und Leistungseinschränkungen führen würde.

Je besser jemand seinen Körper kennt, desto eher kann er deuten, was dieser gerade leistet. Dabei hilft Achtsamkeit. Klinische und neurobiologische Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen das Körpergefühl und die Stress- und Emotionsregulation verbessern. Dabei geht es nicht um das Bewerten, sondern um das Annehmen von Empfindungen. Die Informationen der smarten Technologien können dann in Beziehung zum eigenen Empfinden gesetzt werden. Sie sollten mehr als Abgleich und weniger als Vorgabe und verpflichtende Zielsetzung dienen. Dann unterstützen sie ein intelligentes Bewegungsverhalten.



Sportberatung
Romana
Feldmann

Lächeln Sie den inneren Kritiker weg

Um im Sport ganz an die Spitze zu gelangen, braucht es über Jahre täglich viele Stunden hartes Training.

Ein anstrengender Weg, der eine hohe Leistungsbereitschaft mit viel Disziplin fordert und auch ein gewisses Mass an Perfektionismus, um an Details zu feilen.

Die Forschung zeigt: Athleten mit einem ausgeprägten Mass an «perfectionistic striving» zeigen eine grössere Motivation, positivere Emotionen und bessere Leistung. Das Konstrukt Perfektionismus umfasst jedoch noch eine zweite Dimension, nämlich die Bedenken und besorgniserregenden Gedanken, die mit dem Streben nach Perfektion einhergehen: «perfectionistic concerns». Hohe Werte in dieser Dimension äussern sich zum Beispiel in der Angst, Fehler zu machen oder von anderen bewertet zu werden, langem Grübeln über Fehler, generellem Überbewerten von negativen Ereignissen, Alles-oder-nichts-Denken oder selbstwertschädigender Selbstbewertung. All dies löst Stress aus und ist verbunden mit einer Reihe von Belastungen oder gar Krankheiten.

Das Streben nach ständiger Verbesserung kennen nicht nur Spitzensportler, es ist in unserer leistungsorientierten Gesellschaft in vielen Lebensbereichen zu erkennen. Folgende Tipps können helfen, die hinderlichen Aspekte des Perfektionstrebens im Sport zu mindern:

Fragen Sie sich: Was ist meine Motivation, Sport zu treiben? Halten Sie sich Ihren persönlichen Grund (z. B. fit sein, sich erholen, soziale Kontakte) immer wieder einmal vor Augen.

Weiter können Ziele pro Training helfen, den Fokus auf etwas Bestimmtes zu lenken. So reduzieren Sie die Gefahr, Ihr ganzes Training schlechtmachen zu können. Konzentrieren Sie sich vor dem Training auf Ihre Ziele, und überprüfen Sie sie danach.

Verwenden Sie einen fairen Bewertungsmaassstab? Würde Ihr Trainingskollege oder ein guter Freund Ihre Leistung gleich einschätzen? Halten Sie jeweils mindestens einen positiven Punkt fest, etwa, was Ihnen gelungen ist, und erkennen Sie Ihre Stärken an. Neuste Studien belegen positive Effekte der Übung, sich täglich (oder nach jedem Training) 15 Minuten Zeit zu nehmen und über drei Dinge zu schreiben, die gut oder schön waren.

Macht sich bei einem Fehler Ihr innerer Kritiker bemerkbar, kann ein Leitsatz helfen, die Aufmerksamkeit wieder auf Ihr gegenwärtiges Tun zu richten. Gerade in solchen Situationen zu lächeln, kann zudem Distanz zum Kritiker schaffen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Für eine bessere Wahrnehmung



Meditation

Das Körperbewusstsein schulen, Stress abbauen, Energie tanken, Ängste bewältigen, Einschlafstörungen mildern – Meditation kann bei vielen Anliegen helfen. Wer noch nie meditiert hat, findet online zahlreiche Informationen. Die 7-Mind-App eignet sich besonders gut für Einsteiger. Das Design ist schlicht, die Bedienung selbsterklärend. Die Anleitungen sind simpel und gut verständlich. Es gibt Grundlagen-Meditationen, auf denen man aufbauen kann, Meditationen zu verschiedenen Lebenssituationen, zweiminütige Mini-Meditationen und so weiter.



Gruppentraining

Manche Hobbysportler brauchen verbindliche Gruppentermine, um sich motivieren zu können. Für die Selbstwahrnehmung ist das gemeinsame Sporttreiben ebenfalls wertvoll – sofern man eine Problematik beachtet: Im Vergleich mit anderen vergessen wir oft, auf unseren Körper zu achten. Wenn man aber regelmässig mit denselben Leuten unterwegs ist und sich nach dem Training austauscht, schult das die Achtsamkeit. Denn wer sein Befinden in Worte fassen muss und vom Gegenüber ein Feedback erhält, entwickelt ein feineres Sensorium.



Notizbücher

Achtsamkeits-Tagebücher sind begehrt. Eines der bekanntesten heisst «Ein guter Plan» und ist für 2018 ausverkauft, ebenso «Ein gutes Buch» vom selben Unternehmen (www.einguterplan.de). Es gibt aber auch «Das 6-Minuten-Tagebuch» oder «Klarheit, Life Coach + Kalender» usw. Gemeinsam ist allen Notizbüchern, dass man auf den Tag, die Woche, den Monat zurückblickt und seine Eindrücke niederschreibt. Das soll helfen, mehr auf Positives zu fokussieren, Ziele erfolgreicher zu verfolgen und das Wohlbefinden zu steigern. (ajk.)