

Spass am Sport führt zu weniger Stress und mehr Lebenszufriedenheit

Jugendliche sind weniger zufrieden mit ihrem Leben, wenn sie gestresst sind. Körperliche Aktivität kann dem entgegenwirken, indem sie hilft, Stress abzubauen. Dabei spielt die intrinsische Motivation eine entscheidende Rolle, wie Forschende der Universität Basel herausgefunden haben.

Jeder vierte Junge und jedes dritte Mädchen fühlt sich in der Schule oder in der Lehre gestresst. Dies zeigt eine Untersuchung von Sucht Schweiz aus dem Jahr 2019. Wie gelingt es, das Stresslevel zu senken und dadurch die Lebenszufriedenheit zu steigern? Körperliche Aktivität kann dabei unterstützen, weil sie eine stresspuffernde Wirkung hat. Entscheidend ist die intrinsische Motivation, die die Jugendlichen veranlasst, sich zu bewegen. Das haben Forschende des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit und der Fakultät für Psychologie der Universität Basel herausgefunden. 864 Jugendliche aus der Schweiz im Alter von 16-25 Jahren nahmen daran teil.

Zu Beginn der Studie haben die Teilnehmenden einen Fragebogen ausgefüllt, in dem sie ihr Stresslevel einstuften und Angaben zu ihrer körperlichen Aktivität sowie zu ihrer Lebenszufriedenheit machten. Zehn Monate später wurden sie erneut befragt: Jene Jugendliche, die sich anfangs gestresster fühlten, waren bei der zweiten Befragung weniger zufrieden mit ihrem Leben.

Die körperliche Aktivität beeinflusste die Lebenszufriedenheit positiv: Sie zeigte eine stresspuffernde Wirkung. Dies gilt allerdings nur, wenn die Bewegung aufgrund intrinsischer Motivation geschieht. Ist diese vorhanden, gilt: intensive körperliche Aktivität kann den negativen Effekt von Stress auf die Zufriedenheit hemmen.

Unter intrinsischer Motivation versteht man das Handeln aus einem inneren Antrieb: Die Aktivität selbst bereitet einem Spass, äussere Faktoren spielen keine Rolle. Dem gegenüber steht die extrinsische Motivation, welche die Verhaltenssteuerung durch äussere Anreize wie Belohnung, Bestrafung oder Erwartung anderer umschreibt.

Äussere Einflüsse halten viele Jugendliche vom Sport ab

Die Forschenden unterstreichen mit ihren Erkenntnissen nicht nur die Bedeutung von intrinsisch motivierten Aktivitäten, sondern vor allem ihre Bedeutung während des Jugendalters. Eine Zeit, in der es viele extrinsische Gründe gibt, die verschiedenen Formen der körperlichen Betätigung aufzugeben: Heranwachsende Mädchen geben Zeitmangel, das Gefühl der Inkompetenz oder die Sorge um ihr Aussehen beim Sport als Gründe an, mit der körperlichen Betätigung aufzuhören oder sie zu reduzieren. Auch Jungen berichten, dass das Aussehen ihres Körpers sie davon abhält, sich sportlich zu betätigen.

Im Gegensatz dazu führt die intrinsische Motivation zu einer regelmässigen und insbesondere langfristigen Teilnahme an körperlichen Aktivitäten. Es ist daher umso wichtiger, diese Motivation und das autonome Interesse der Jugendlichen an körperlichen Aktivitäten zu fördern. «Mehr

Selbstbestimmung bei der Auswahl der Sportart, Erfolgserlebnisse beim Sporttreiben sowie das Gefühl der sozialen Eingebundenheit könnten hier erste Schritte sein», hebt die Psychologin Silvia Meyer hervor.

Stressbewältigung zentral für Jugendliche

Die Jugend gilt als herausfordernde Zeit. Konflikte mit Eltern oder Gleichaltrigen, Stimmungsschwankungen und ein gesteigertes Risikoverhalten kommen häufig vor. Die Anfälligkeit für Stress ist in dieser Lebensphase stark erhöht. Die Verbesserung der Fähigkeit, Stress bewältigen zu können, ist demnach das wichtigste Gesundheitsbedürfnis der Schweizer Jugendlichen.

«Genau hier setzen wir mit unserer Studie an: Wir wollten zeigen, dass Sport – unter der Bedingung, dass er intrinsisch motiviert ist – zu einer besseren Stressbewältigung beitragen kann», resümiert Silvia Meyer. Für die weitere Forschung sieht sie die intrinsische Motivation als zentralen Faktor – nicht nur um Jugendliche für mehr Sport zu begeistern, sondern auch um weitere positive Effekte von physischer Aktivität offenzulegen.

Originalpublikation

Silvia Meyer, Alexander Grob, Markus Gerber

[No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescent's motivation](#)

Psychology of Sport and Exercise (2021), doi: 10.1016/j.psychsport.2021.102004