MIND FOUNDATION

Verändern Sie Ihr Bewusstsein – mit Bewegung

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

26. Februar 2021



Editiert von Abigail Calder & Lucca Jaeckel

> "Ein veränderter Bewusstseinszustand ist eine vorübergehende Veränderung im allgemeinen Muster des subjektiven Erlebens, sodass der Einzelne glaubt, dass seine psychologischen Funktionen sich deutlich von gewissen allgemeinen Normen seines normalen Wachbewusstseins unterscheiden."– G.W. Farthing

Woran denken Sie, wenn Sie den Ausdruck “veränderter Bewusstseinszustand” hören? Während sie häufig mit Substanzkonsum oder dem stereotypen buddhistischen Mönch in der Meditation in Verbindung gebracht werden, können veränderte Bewusstseinszustände (engl.: altered states of consciousness – ASCs) unter überraschend vielen Umständen auftreten.

Einer dieser Umstände ist der einer anstrengenden körperlichen Aktivität, welche sowohl den Körper trainieren als auch den Geist verändern kann. Dies liegt daran, dass Veränderungen im subjektiven Erleben nicht nur Veränderungen im Gehirn, sondern auch in anderen Teilen des Körpers zum Ausdruck bringen. Die unterschiedlichen Bewegungsformen haben jeweils einzigartige Eigenschaften und können verschiedene Veränderungen des Bewusstseins begünstigen: Alles von Laufen über Tanzen bis hin zu Klettern und Kampfkunst kann einen einzigartigen mentalen Zustand erzeugen.

Wenn man dies hört, fragt man sich vielleicht, ob trainingsbedingte Bewusstseinsveränderungen überhaupt wünschenswert sind. Klar befindet man sich in einer Art “verändertem Zustand”, wenn man am Ende eines langen Workouts Schmerzen hat und nur noch möchte, dass es vorbei ist. Aber obwohl alle, die jemals in einen Fitnesskurs gezwungen wurden, diesen Zustand kennen, gibt es häufig auch andere erlebte veränderte Zustände im Zusammenhang mit Bewegung, die offensichtlichere Vorteile haben. Einige davon –

das “Runner’s High”, die “Zone” und der Flow beim Tanzen – sind nicht nur angenehm, sondern oft auch mit einer erhöhten Motivation für Bewegung und psychischem Wohlbefinden verbunden.1-3

Bevor ich Ihnen zeige, wie verschiedene Arten von Bewegung Ihren Gemütszustand beeinflussen können, habe ich eine wichtige Nachricht: Trainingsbedinge ASCs sind nicht nur Hochleistungssportlern vorbehalten. Jeder, der trainiert, kann sie mit genügend Übung und Geduld erreichen. Egal, ob Sie eine Couch-Potato oder ein Olympiateilnehmer sind, am Ende eines guten, harten Trainings wartet ein veränderter Zustand auf Sie.

> "Es ist egal, wie du es machst. Zieh einfach los und tu es!"– Dean Karnazes

Runners high

Ein Runner’s High ist im Grunde das, wonach es sich anhört: sich während und nach dem Laufen großartig zu fühlen. Wissenschaftler haben es noch genauer definiert: “Ein Runner´s High ist ein subjektives, plötzliches, angenehmes Gefühl von Euphorie, Anxiolyse, Sedierung und Analgesie nach einer längeren Bewegung wie z.B. Langstreckenlauf”.4 Längere Bewegung bedeutet in diesem Fall, sich mindestens 45 Minuten kontinuierlich zu bewegen,5 wenn nicht eher bis zu mehreren Stunden, wie bei einem Marathon. Ähnliche Erfahrungen treten beim Rudern auf (“rower’s high”), und könnten mit der Synchronität der Bewegung zusammenhängen, die für hohe Leistungen in Rudermannschaften so entscheidend ist.6 Darüber hinaus beinhalten sowohl das Laufen als auch das Rudern eine bestimmte rhythmische Bewegung und eine koordinierte Atmung, was den Fokus auf die gegenwärtige Aufgabe erhöht. Schon dieser Fokus ist von Natur aus angenehm.7

Wie erreicht man also ein Runner´s High? Zum einen hängt es wahrscheinlich vom Trainingszustand und der Kondition ab, zum anderen spielt auch die eigene Neurobiologie eine Rolle. Anfänger brauchen zum Beispiel Geduld. Erfahrene Läufer empfehlen, zum Aufwärmen mit einem moderaten Lauftempo zu beginnen und nach dem Einsetzen der ersten Ermüdung das Tempo für ein paar Minuten schnell zu erhöhen. Dann kommt der schwierige Part: Zwingen Sie sich durch alle unangenehmen Empfindungen so gut es geht durch, um ein gleichmäßiges Tempo zu erreichen, bis zu dem Punkt, an dem Sie unbedingt langsamer werden müssen (dabei gilt natürlich: nicht übertreiben). Wenn Sie einen plötzlichen Energieschub spüren, der Sie zur Beschleunigung antreibt, lassen Sie sich darauf ein. Nach einiger Zeit werden Sie ein euphorisches Runner´s High erleben.8

Warum erzeugt diese physische Erschöpfung im Körper einen so angenehmen Geisteszustand? Studien an Mäusen zeigen, dass intensives Training den Körper zur Ausschüttung von Endorphinen veranlasst. Endorphine allein können das “Runner’s High” jedoch nicht erklären.21 Wenn sie nach intensivem Training ins Blut freigesetzt werden, wirken sie in erster Linie als lokale Schmerzmittel. Allerdings sind sie nicht in der Lage, ins Gehirn zu gelangen und können somit keine Euphorie auslösen.

Stattdessen gehen Forscher davon aus, dass ein Runner´s High die Folge der Wirkung von Endocannabinoiden sein könnte, die Stressgefühlen im Gehirn entgegenwirken.5 Diese Moleküle ähneln denen, die beim Rauchen von Cannabis das sogenannte “High” auslösen, doch produziert der Körper diese auf natürliche Weise. Da sie fettlöslich sind, können sie ins Gehirn gelangen. Auch ihre Konzentration steigt im Blut bei starker körperlicher Betätigung an.4 Das Runner´s High könnte also auf die Endocannabinoide zurückzuführen sein. Tatsächlich fand eine Studie heraus, dass nicht nur das Laufen, sondern auch das Gehen für 45-60 Minuten den Endocannabinoidspiegel messbar erhöht. Dennoch bezweifeln die Forscher, dass ein Runner’s High lediglich durch einen “längeren Spaziergang” hervorgerufen werden kann. Sie vermuten, dass man bei längerem Training irgendwann eine Schwelle des Endocannabinoidspiegels erreicht, die überschritten werden muss, um ein Runner´s High zu erreichen. Dies erfordert jedoch Laufen – nicht nur Gehen.5

Eat. Train. Sleep. Repeat.

CrossFit ist ein relativ neues Trainingsprogramm, das sich durch “hochintensive, ständig wechselnde, funktionelle Bewegungen” auszeichnet.9 Während Laufen aus einer langandauernden Bewegung und wiederholten zyklischen Bewegungen besteht, ist CrossFit genau das Gegenteil: kurz, intensiv, nicht zyklisch und viel mehr auf die Abwechslung von Gewichtheben und funktionellen Kraftübungen als auf Konditionierung ausgerichtet.

Ist es möglich durch CrossFit einen veränderten Zustand zu erreichen? Aus Sicht eines Sportpsychologen erleben CrossFit-Athleten unterschiedlicher Level oft das, was sie als “The Zone” bezeichnen. Damit ist die “individuelle Zone des optimalen Funktionierens” gemeint – wenn alles perfekt zusammenläuft, nur die anstehende Aufgabe im Vordergrund steht und man einfach loslegt.

Laut dem Sportpsychologen und ehemaligen Rugby-Spieler Adam Dehaty, der zusammen mit CrossFit-Athleten an ihrem Mindset arbeitet, hat die “Zone” acht Merkmale:10

Diese Zone des optimalen Funktionierens wird hauptsächlich durch das Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Leistungsfähigkeit bestimmt. Wenn die Fähigkeit einer Person, mit einer Herausforderung umzugehen, zu gering ist, wird sie überfordert sein und wahrscheinlich scheitern. Das gleiche gilt für das Gegenteil: Wenn etwas nicht herausfordernd genug ist, werden Menschen gelangweilt und bringen es nicht zu ihrer Höchstleistung. “The Zone” ist die goldene Mitte: ein herausforderndes, aber nicht überforderndes Gleichgewicht zwischen der Schwierigkeit der Aufgabe und den individuellen Fähigkeiten. Das ist es, was “The Zone” zu einer individuellen Zone des optimalen Funktionierens macht. Und tatsächlich trifft das nicht nur auf CrossFit zu. “The Zone” ist eine Art Flow-Zustand, in dem jemand mit einem angenehmen, energiegeladenen Fokus vollständig in eine Aktivität eintaucht.7 Obwohl die CrossFit-Kultur dies besonders hervorhebt, kann man praktisch während jeder Art von Übung “in der Zone” sein – oder tatsächlich bei jeder genügend herausfordernder Tätigkeit.

Mit dem richtigen Mindset und einer gut bemessenen Übungsschwierigkeit ist es leicht in die “Zone” zu gelangen – vorausgesetzt man ist vorbereitet. Beim CrossFit entsteht dieser Zustand teilweise durch das große Engagement, ein Ziel mit einem streng geplanten Training zu erreichen: Das Zählen von Wiederholungen, die Konzentration auf die Bewegung im Moment und das Voraussehen dessen, was als Nächstes kommt, um einen reibungslosen Übergang von einer Aufgabe zur nächsten zu schaffen. All dies schafft ein Gefühl von schmerzfreiem Flow und Durchführung mit perfekter Technik, was Energie und Atem spart. Alison Moyer, eine CrossFit-Trainerin, Bodybuilderin und Athletin aus Pennsylvania, bringt es auf den Punkt:

> "Im Crossfit bin ich sehr oft im Einklang mit dem Schmerz – mit der Kurzatmigkeit, der Schwierigkeit der Bewegung, der Anspannung in meinen Gliedern. Und dann wiederum spüre ich hin und wieder diese seltenen Momente … in denen ich mich unaufhaltsam fühle, unschlagbar. Ich bin mir bewusst, was ich tue, und ich bin mir bewusst, dass ich mich bewege, aber ich habe den Punkt direkt unter meiner Höchstgrenze gefunden, wo mein Körper einfach übernimmt und loslegt. Wo es keine Rolle spielt, dass ich müde bin, dass mein Mund trocken ist, dass ich nicht atmen kann oder dass meine Beine taub werden. … Dieses Gefühl, diese unglaublich übermenschliche Empfindung, ist es, was mir immer wieder Lust auf mehr macht."

Viele CrossFit-Athleten streben nach genau diesem Gefühl des schmerzfreien, konzentrierten Flows während eines Trainings. Bei so intensiven Trainings wie CrossFit geht es schließlich nicht nur um das, was im Körper, sondern auch im Geist passiert.

Verbindung von Körper und Geist – Flow durch Musik

> "Wenn sich ein Körper bewegt, enthüllt das alles. Tanze eine Minute und ich sage dir, wer du bist."– Mikhail Baryshnikov, Balletttänzer

Die Tanz- und Bewegungstherapie wurde als ergänzende klinische Praxis in der Psychiatrie und Neurologie untersucht.12-14 Therapeuten haben sie jedoch keineswegs erfunden. Trance- und schamanische Tänze werden seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt verwendet und werden weiterhin von vielen praktiziert, wie beispielsweise den Derwischen.15

Gewiss unterscheidet sich die Absicht tanzbezogener Sportarten stark von Trance-Tanz und therapeutischem Tanz, aber sie alle haben die Verbindung zwischen dem inneren Zustand des Tänzers und der äußeren, visuellen Performance gemeinsam. Beides zu perfektionieren ist im professionellen Tanz entscheidend. Ein schönes Beispiel ist die Performance der olympischen Goldmedaille im Eiskunstpaarlauf von A. Savchenko und B. Massot im Jahr 2018.

Musik allein ist sicherlich ein mächtiger Auslöser für veränderte Zustände, aber die Bewegung des Tanzes fügt ihr ein weiteres Element hinzu. Musik führt durch Rhythmus und Stil. Tanzen wiederum bedeutet, Rhythmus und Stil in einen Bewegungsfluss zu übersetzen. Die Synergie zwischen Musik und Bewegung kann einen Flow-Zustand erzeugen, in dem Menschen nicht nur die Zeit und ihre Umgebung vergessen, sondern sich auch mehr mit sich selbst verbunden fühlen:

> "Musik und Töne sind wie ein Feuerzeug, das angezündet wird: Die Wärme und die Helligkeit breiten sich in meinem ganzen Körper aus: Mein Kopf bewegt sich, mein Körper bewegt sich, mein Geist bewegt sich. Wenn ich tanze, beginnt mein ganzes Ich mit dem Klang zu verschmelzen, die Gedanken verschwinden. Ich fühle mich, als wäre ich außerhalb des Systems, außerhalb der Zeit und außerhalb des Raums. Ich bin ganz in meinem Besitz und fühle mich selbst in jeder einzelnen Zelle meines Körpers."–Anna, Köln

Fazit

Egal, ob Sie es “The Zone”, ein gewisses “High”, “Flow” oder etwas anderes nennen: Körperliches Training und Bewegung – besonders in Kombination mit einem offenen, aber fokussierten Mindset – können einen veränderten Bewusstseinszustand hervorrufen, der sowohl während als auch nach dem Training eintreten kann. Diese veränderten Zustände teilen die Bewegung als Grundlage, ebenso wie die Erfahrung eines intrinsisch belohnenden Geisteszustandes.

Bewegung ist eines unserer Grundbedürfnisse und entscheidend für einen gesunden Geist und Körper sowie für eine gesunde Verbindung zwischen ihnen.2 Da körperliches Training und Bewegung das Potenzial haben, wertvolle Bewusstseinszustände zu fördern, können wir sie ohne weiteres als Teil der Bewusstseinskultur verstehen. Körperliche Bewegung vermindert und verhindert Leiden und schafft einen wertvollen Bewusst-seinszustand, der sogar unsere Fähigkeit verbessern kann, ein gutes Leben zu führen und mit anderen Menschen in Verbindung zu treten. Gesündere Beziehungen zu anderen können wiederum zu weiteren wertvollen Bewusstseinszuständen und zu wechselseitig bereichernden Beziehungen führen.

Hier ist mein Rat als Sportpsychologe: Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, kann es nie schaden, sich zu bewegen. Besonders wenn Sie sich nicht sicher sind, warum. Wenn Sie gestresst oder überfordert sind, kann der Fokus auf Bewegung Sie aus diesem Zustand herausholen, sodass Sie daraufhin mit frischem Verstand zu Ihren Aufgaben zurückkehren können. Wenn Sie sich einsam fühlen, kann Bewegung Ihre Stimmung verbessern – vor allem, wenn Sie andere finden können, die dieses Interesse teilen. Bei ernsthaften

psychischen Leiden sollten Sie dennoch professionelle therapeutische Hilfe aufsuchen – aber trotzdem sollten Sie nicht vergessen, sich zu bewegen, da dies eines der vielen Dinge ist, die helfen können.2,22

Bewegung ist nicht die ultimative Lösung für alles. Dennoch lege ich nahe, dass natürliche Bewegungen samt ihres Potenzials das Bewusstsein und das Wissen über den eigenen Körper zu erweitern im Leben eines jeden Menschen kultiviert werden sollten. Die Integration von Bewegung in psychotherapeutische Behandlungspläne kann sogar einen zusätzlichen Nutzen bringen, der über Psychotherapie und Medikation hinausgeht.22 Weiterhin hat eine Kultur, die Bewegung und wertvolle Geisteszustände wertschätzt, das Potenzial, geistiges und körperliches Leiden bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vorzubeugen.

Es spielt keine Rolle, welche Art von körperlicher Betätigung Sie ausüben. Bewegen Sie sich einfach. Bewusst.

Disclaimer: Dieser Blogpost wurde von Volontären übersetzt und editiert. Die Mitwirkenden repräsentieren nicht die MIND Foundation. Wenn Ihnen Fehler oder Unklarheiten auffallen, lassen Sie es uns bitte wissen – wir sind für jede Verbesserung dankbar (mail to: blog-translation@mind-foundation.org). Wenn Sie unser Projekt zur Mehrsprachigkeit unterstützen wollen, kontaktieren Sie uns bitte um der MIND Blog Translation Group beizutreten!

Referenzen:

1. Fortier M, Kowal J. The flow state and physical activity behavior change as motivational outcomes: A self-determination theory perspective. In: Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL, US: Human Kinetics; 2007. S. 113-125,322-328.
2. Wiese CW, Kuykendall L, Tay L. Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. J Posit Psychol. 2. Januar 2018;13(1):57–66.
3. Jackman PC, Hawkins RM, Crust L, Swann C. Flow states in exercise: A systematic review. Psychol Sport Exerc. November 2019;45:101546.
4. Fuss J, Steinle J, Bindila L, Auer MK, Kirchherr H, Lutz B, u.a. A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. Proc Natl Acad Sci. 20. Oktober 2015;112(42):13105–8.
5. In Bestform: Was steckt hinter dem Runner's High? [Internet]. Spektrum.de. 2020 [zitiert 30. Dezember 2020]. Verfügbar unter: https://www.spektrum.de/kolumne/was-ist-ein-runners-high/1805063
6. Cohen EEA, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RIM. Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds. Biol Lett. 23. Februar 2010;6(1):106–
7. Csikszentmihalyi M. FLOW: The Psychology of Optimal Experience. 2000;6.
8. Altered States and Exercise Part 1: The Runner's High [Internet]. Florida Running & Triathlon. 2016 [zitiert 20. Oktober 2020]. Verfügbar unter: https://www.flrunning.com/blog/altered-states-and-exercise-part-1-the-runners-high-1494
9. Glassman G. Understanding CrossFit [Internet]. CrossFit Journal. 2017. Verfügbar unter: http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl
10. Dehaty A. In the Zone – 8 Ways to Build an Invincible Crossfit Mindset [Internet]. BOXROX – Competitive Fitness Magazine. 2017. Verfügbar unter: https://www.boxrox.com/zone-8-ways-build-invincible-crossfit-mindset/
11. Moyer A. The Athlete's Altered State (Athlete Journal Entry 15) [Internet]. BreakingMuscle. Verfügbar unter: https://breakingmuscle.com/fitness/the-athletes-altered-state-athlete-journal-entry-15
12.

Meekums B, Karkou V, Nelson EA. Dance movement therapy for depression. Cochrane Common Mental Disorders Group, Herausgeber. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 19. Februar 2015 [zitiert 23. Februar 2021]; Verfügbar unter: http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD009895.pub2

13. de Dreu MJ, van der Wilk ASD, Poppe E, Kwakkel G, van Wegen EEH. Rehabilitation, exercise therapy and music in patients with Parkinson's disease: a meta-analysis of the effects of music-based movement therapy on walking ability, balance and quality of life. Parkinsonism Relat Disord. Januar 2012;18:S114–9.
14. Hackney M, Bennett C. Dance therapy for individuals with Parkinson's disease: improving quality of life. J Park Restless Legs Syndr. Februar 2014;17.
15. Frembgen JW. DHam l and the Performing Body: Trance Dance in the Devotional Sufi Practice of Pakistan. J Sufi Stud. 2012;1(1):77–113.
16. Levine CL. Flow and motivation in male ballet dancers [Internet]. Wright Institute Graduate School of Psychology; 2006 [zitiert 8. Oktober 2020]. Verfügbar unter: https://search.proquest.com/openview/0204c74a04f15cff2ec722da0e12ae79/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y
17. Brupbacher G, c, BSc. Does Music Decrease Overall CrossFit Performance? | BoxLife Magazine [Internet]. [zitiert 9. Oktober 2020]. Verfügbar unter: https://boxlifemagazine.com/music-crossfit-does-it-make-you-or-break-you/
18. Karageorghis C, Priest D-L. Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). Int Rev Sport Exerc Psychol. 2011;5(1):44–66.
19. Jackson SA, Ford SK, Kimiecik JC, Marsh HW. Psychological Correlates of Flow in Sport. J Sport Exerc Psychol. 1. Dezember 1998;20(4):358–78.
20. Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settingshttp://espace.library.uq.edu.au/workflow/edit_metadata.php?id=382160&wfs_id=778 – UQ eSpace [Internet]. [zitiert 8. Oktober 2020]. Verfügbar unter: https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:100134
21. Markoff, R. A., Ryan, P. A. U. L., & Young, T. (1982). Endorphins and mood changes in long-distance running. Medicine and science in sports and exercise, 14(1), 11-15.
22. Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. The international journal of psychiatry in medicine, 41(1), 15-28.