

## „GLÜCKSHORMONE“ GENIESSEN



### JÜRGEN WALTER

Der Sportpsychologe aus Düsseldorf betreut Sportler in vielen verschiedenen Disziplinen: von Badminton über Dressurreiten und Fußball bis hin zum Zehnkampf. Schwimmen gehört natürlich auch dazu. In seinen Vorträgen beschäftigt er sich unter anderem mit der Verbesserung der mentalen Stärke: „Gut sein, wenn’s drauf ankommt“.

[www.walter-sportpsychologie.de](http://www.walter-sportpsychologie.de)

Fotos: Adobe Stock/digerati; Jürgen Walter

## INTERVIEW MIT EINEM SPORTPSYCHOLOGEN: VORTEILE DES SCHWIMMENS

### Herr Walter, warum ist Schwimmen gut für die Psyche?

Wenn wir kleine Kinder im Wasser beobachten, sehen wir meistens große Freude und einen selbstvergessenen Umgang mit dem Element. Kinder scheinen glücklich zu sein, wenn sie von Wasser umgeben sind, denn das entspricht der Umgebung vor unserer Geburt. Wir fühlen uns geborgen. Dabei ist Schwimmen in erster Linie gesund. Es stärkt den gesamten Bewegungsapparat in spezifischer Weise und erhöht die Ausdauer. Die Verletzungsgefahr ist gering. Darüber hinaus lässt sich durch das Ausschütten von „Glückshormonen“ ein sogenannter Flow-Zustand erreichen. Der Schwimmer oder die Schwimmerin ist voll und ganz bei der Sache, nichts anderes ist wichtig. Gleichzeitig wird ein Gefühl starker Kontrolle über die Handlungsausführung erlebt. Unter Wasser spürt man sofortiges Feedback, dass es läuft. So kann der Alltag vergessen und Stress abgebaut werden. Schwimmen stärkt nicht nur verschiedene Muskelgruppen, sondern auch die internen Ressourcen einer Person. Das bedeutet, dass Schwimmen zur Selbstregulation und für den Aufbau des eigenen Selbstwertgefühls genutzt werden kann. Dadurch verfestigt sich der Glaube, dass man etwas schaffen kann. Mit steigendem Selbstwertgefühl erhöht sich die Anziehungskraft auf andere und das Kompetenzzempfinden wird größer. Als Routine in den Alltag integriert kann Schwimmen dazu beitragen, dass nicht nur die physische Fitness, sondern auch die Mobilität bei den Aktivitäten des täglichen Lebens gesteigert wird. In Kombination mit gesunder Ernährung fördert Schwimmen eine positive Lebenseinstellung und verbessert das Sozial- und Kommunikationsverhalten.

### Wie kann man diesen positiven Effekt des Schwimmens noch verstärken?

Ich würde empfehlen, das Schwimmen zu einem gemeinsamen, positiven Erlebnis werden zu lassen. Der Kontakt zu anderen Menschen senkt Angst und Vorurteile und steigert Wissen und Empathie. Die bewusste Entscheidung, mit anderen Menschen oder zumindest mit einem Menschen gemeinsam schwimmen zu gehen, stärkt die Identifikation mit dem Selbstschema eines aktiven, sportlichen Individuums.

### Schwimmen ist ja nicht gleich schwimmen. Man kann einerseits ganz entspannt im Wasser plätschern, man kann sich aber auch so richtig auspowern. Welche Unterschiede sehen Sie hier aus psychologischer Sicht?

Jeder Mensch hat seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Auch beim Schwimmen kann ich sie austesten. Man sollte aber immer den Aspekt der Freude in den Vordergrund stellen. Unrealistische Ziele oder falscher Ehrgeiz, beispielsweise durch zu viel Training, fokussieren eher Misserfolg statt Erfolg.

### Sie sind selbst ein begeisterter Schwimmer. Wie fühlen Sie sich persönlich, wenn Sie im Wasser waren?

Für mich persönlich ist Schwimmen der ideale Ausgleich zu meiner Arbeit. Ich bin im Winter regelmäßig in Schwimmhallen und in den wärmeren Monaten an meinem Lieblingssee bei Düsseldorf zu Gast. Ich habe das Privileg, relativ unempfindlich gegenüber Kälte zu sein. So war ich auch schon beim „Neujahrsschwimmen“ bei vier Grad in der Ostsee und habe mich hinterher pudelwohl gefühlt.