

Emotionen und Motivation im Sport

Wissenschaftspodcast mit Einblicken in die Sport- und Gesundheitspsychologie

Bericht: Deutsche Sporthochschule Köln

Was motiviert uns zum Sport? Welche Effekte hat Sport auf die Psyche. Und: Wie kann man diese Effekte messbar machen? Am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht Prof. Jens Kleinert, wie Sport bei verschiedenen Menschen wirkt und was er auslöst. Dabei untersucht er Druck, Stress und Konflikte im Hochleistungssport. Genauso interessiert ihn, wie Sport in der Therapie von psychischen Erkrankungen oder im gesundheitsorientierten Freizeitsport wirkt. Im Wissenschaftspodcast „Eine Runde mit...“ gibt er Einblicke in die Methoden, Fragestellungen und den Praxistransfer seiner sportpsychologischen Forschung.

Prof. Jens Kleinert ist Diplom-Sportlehrer und approbierter Arzt. Er leitet die Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. In seiner Forschung untersucht er Motivation und Verhaltensveränderungen im Sport, soziale Prozesse in Teams sowie Stress und psychische Gesundheit.

Im Podcast spricht Prof. Jens Kleinert darüber, wen und wann Sport glücklich machen kann und welche Strategien helfen, sich zum Sport zu motivieren. Er zitiert Studien, die nachweisen konnten, dass körperliche Aktivität in der Therapie positive Effekte auf depressiv Erkrankte hat. Der Wissenschaftler erklärt auch, wieso sich manche Menschen besonders dann gerne bewegen, wenn sie in die Extreme gehen – etwa beim Klettern ohne Seilsicherung.

Außerdem geht es im Podcast – mit aktuellem Bezug zur Fußball-EM der Frauen – um soziale Prozesse in Teams. Kleinert spricht über Konflikte im Team sport und wie man diese vermeiden kann. Außerdem verdeutlicht Kleinert anhand von prominenten Beispielen wie dem Torhüter Robert Enke und der Turnerin Simone Biles, wie Drucksituationen im Hochleistungssport entstehen, wie man diesen vorbeugen kann und welche Stellen frühzeitig Hilfe anbieten.

Prof. Jens Kleinert verrät, dass er – natürlich im Sinne der Wissenschaft – seine Versuchspersonen in Studien schon absichtlich verärgert hat, um bestimmte Effekte abbilden zu können. Außerdem gibt er einen persönlichen Einblick, wie aus einem Studium der Sportwissenschaften und der Humanmedizin sein Interesse für die Sportpsychologie entstanden ist.

„Eine Runde mit...“ Prof. Jens Kleinert (Folge 19) erscheint in zwei Teilen. Teil 1 ist auf der

Webseite der Deutschen Sporthochschule Köln unter www.dshs-koeln.de/einerundemit erreichbar und überall da, wo es Podcasts gibt. Teil 2 erscheint Mitte August.

→ [zum ersten Teil mit Prof. Jens Kleinert\(Teil 15 des Podcast\)](#)

29.07.2022

Sabine Maas

Presse und Kommunikation

Deutsche Sporthochschule Köln

www.dshs-koeln.de