

Die Skulptur mit dem Titel „Mein Innerer Schweinehund“ stammt von einem Kunsthappening namens „Cogito“ – was frei nach dem alten Philosophen „Cogito, ergo sum“ (Ich denke, also bin ich) so viel heißen könnte wie: Ich denke, also kenne ich den Schweinehund? Wie auch immer, auf Englisch heißt der jedenfalls: „Mine Intrinsic Bastard“. Fotos: Imago



Kultur und Leben  
Psychologie

# Das ist er: der innere Schweinehund Und so können Sie ihn überwinden

## Die soziale Strategie

**Motivation** Ich tue etwas Gutes für andere und auch für mich.  
**Beispiel** Die Gruppe „GoodGym“ bringt in London Freizeitsportler und einsame Menschen zusammen. Die Idee dahinter: Ein Sportler bekommt einen „Coach“, um den er sich kümmert. Zum Beispiel „joggt“ er eine Zeitung vorbei. Oder er kommt auf einen „tea“ und einen kleinen „chat“ vorbeigelaufen. Die Win-win-Situation: Der Sportler bleibt fit und der Coach ist weniger allein. Mehr Infos: [www.goodgym.org](http://www.goodgym.org)

## Die brutale Strategie

**Motivation** Ich gehorche und lasse mich disziplinieren.  
**Beispiel** Wieder England. In Londoner Parks drillen ehemalige Militär-Instrukto-ren nun auch Banker, Hausfrauen und Grafikdesigner. Joggen mit schweren Rucksäcken, Liegestütze bis die Muckis brennen, dazwischen ein kleiner „Anschiss“ vom Ex-Soldat. Drill und Gehorsam sind für manche Zeitgenossen Werkzeuge der Selbstdisziplinierung. „Die Konkurrenz schläft nicht“ kann da auch ein Antrieb sein.

## Die Gruppendynamik

**Motivation** Die anderen warten sonst oder können ohne mich nicht weitermachen.  
**Beispiel** Kennen Sie das? Sie liegen morgens im Bett und wissen: Eigentlich wäre es ganz gut, wenn ich mal wieder laufen ginge. Aber es ist kalt draußen oder es regnet oder das Bett ist sooo gemütlich oder ... Wenn man aber weiß, dass die Freunde, mit denen man sich zum Joggen verabredet hat, am Treffpunkt warten und kein Handy dabei haben, dann verpuffen alle Bequemlichkeitsargumente im Sportschuhanziehen.

## Die Belohnung

**Motivation** Ich erfülle mir einen Traum.  
**Beispiel** Wer tut schon gerne Dinge, die ihm keinen Spaß machen? Genau: niemand. Aber das ist weniger schlimm, wenn man eine gute Belohnung in Aussicht hat. Sie haben eine Traumhose in einer Traumgröße und möchten da hineinpassen? Dann kaufen Sie sie einfach und hängen sie neben den Kühlschrank – Sie werden sehen: nächtliche Naschattacken machen dann weniger Spaß und der Fitnessstudiobesuch vielleicht umso mehr – sie sehen ja jetzt, wofür das alles.

## Das große Ziel

**Motivation** Ich habe ein Ziel, das ich unbedingt erreichen möchte.  
**Beispiel** Der Volksmund sagt: Wille versetzt Berge – man muss nur wissen, wohin. Wer sich ein Ziel setzt, auf das er hinarbeiten kann, tut sich leichter. Konkreter: Wer beispielsweise auf einen Langstreckenlauf hin-trainiert und dabei auch eine gute Zeit abliefern möchte, der weiß, weshalb er mehrmals die Woche durch den Wald trabt und die ein oder andere Zigarette lieber sein lässt. Am Ende gibt's noch einen Selbstwert-Kick.

## Gegen wen kämpfen wir da eigentlich?

Sportpsychologe Kai Engbert erklärt, weshalb unsere Ziele und der Spaßfaktor entscheidend sind

Der „innere Schweinehund“ hat's auch nicht leicht. Allein der Name, den landauf, landab so viele benutzen! Nicht nett. Und dann das Image: Der innere Schweinehund wird mit mangelnder Selbstdisziplin, Unvernunft, Willensschwäche und Faulheit gleichgesetzt. In einem Land, in dem die preußische Tugenden erfunden wurden, ein großes Bäh. Man mag ihn in der Regel also nicht, versucht ihn zu überwinden, zu überlisten oder gar zu bekämpfen. Dabei ist am inneren Schweinehund nicht alles schlecht, findet der Münchner Diplom-Psychologe Kai Engbert, der Sportler berät und auch Tipps im Internet gibt ([www.sportpsychologie-muc.de](http://www.sportpsychologie-muc.de)).

Engbert definiert den inneren Schweinehund eher als „inneren Zielkonflikt“. Und der liegt irgendwie in der Natur des Menschen. Wir ticken nämlich so: Ziele, die näher liegen, einfacher zu erreichen und emotional belegt sind, ziehen wir in der Regel denen vor, die rational und weit entfernt sind und für die man viel Willenskraft aufbringen muss. Zum Beispiel: Einerseits hat man das Ziel, seine Lieblingsserie zu gucken und etwas zu knabbern, andererseits aber auch, mehr Sport zu treiben und fünf Kilogramm abzunehmen. Da sticht der Spaß beim Glotzen meist den vernünftigen Gesundheitsgedanken. Spaß ist der ideale Motivationsfaktor. „Ich bin



Experte für den inneren Schweinehund: Der Münchner Kai Engbert ist Sportpsychologe. Er berät unter anderem das deutsche Olympiateam.

dafür, dass die Leute in ihrer freien Zeit vor allem das tun, was sie gern machen“, sagt Engbert. Anstatt dauernd den inneren Schweinehund zu bekämpfen, sollten sie ihre Ziele überdenken oder hinterfragen, rät der Experte. Oder einen Weg finden, wie sie einfacher zum Ziel kommen. Zum Beispiel eine Sportart, die Spaß macht und nicht bloß ein „Um zu“-Sport ist. Denn es braucht viel Willenskraft, um sein Gewicht zu reduzieren, um fitter zu werden, um einen Waschbrettbauch zu bekommen. Und außerdem: Braucht's das überhaupt?  
„Die Kunst ist es, die Motive an sich als Person anzupassen“, erklärt Engbert. Dafür gibt es, sollte der

Spaßfaktor nicht groß genug sein, unterschiedliche Motivationsmöglichkeiten – siehe oben. Außerdem rät Engbert: Die Ziele nicht zu hoch stecken. „Unsere Willenskraft ist nicht unbegrenzt. Wenn wir dauernd etwas machen, worauf wir keine Lust haben, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir keine Energie mehr haben.“

Tipps vom Experten: Mehr Spaß im Leben zulassen und sich auch einfach mal gut finden – auch ruhig inklusive innerem Schweinehund. „Er schützt uns nämlich auch vor gesellschaftlichen Suggestionen und überstrapazierten Idealen. Das macht ihn sogar sympathisch“, sagt Kai Engbert. *Lea Thies*



PRO  
MATTHIAS ZIMMERMANN

CONTRA  
WOLFGANG SCHÜTZ



## Die Frage der Woche Soll der Bessere gewinnen?

Honduras oder Ecuador? Costa Rica oder Griechenland? England oder Italien? Der Spielplan einer Fußball-Weltmeisterschaft ist wie die Speisekarte eines guten Restaurants. Ihr Reiz wächst aus der richtigen Mischung von Bekanntem und Neuem. So viele Mannschaften, so viele mögliche Partien – wer will da vorher ernsthaft sagen, welche Mannschaft ihm die erst-, zweit-, dritt- und viertliebste ist? Das ist das Eine. Das Andere: Fansein ist eine Ersatzreligion, an die der Mensch sich mit Haut und Haaren hingibt. Der echte Fan weint wie ein Kind, wenn seine Mannschaft verliert. Er schimpft auf den Schiedsrichter, wenn der ein Foul von ihr mit Elfmeter bestraft. Und wenn er ihr ein Tor wegen Abseitsstellung nicht anerkennt, schreit der Fan nach dem Fußballgott. Kurz: Ihm zu erklären, warum es gut ist, wenn die bessere Mannschaft gewinnt, ist ungefähr so aussichtslos wie



Katrin Müller-Hohenstein den Unterschied zwischen Journalismus und PR verständlich zu machen.  
Dabei ist Fußballschauen doch nur Unterhaltung und die Fußballweltmeisterschaft die größte Fernsehveranstaltung der Welt. Genau da liegt der Schlüssel: Wer will denn einen Actionfilm sehen, bei dem am Ende die Bösen gewinnen? Eben. Beim Fußball ist es ähnlich: Mit Verlängerung zwei Stunden lang ein Spiel auf ein Tor ansehen – und dann gewinnt die schwächere Mannschaft im Elfmeterschießen? Das ist was für Fans, die Fußball nur auf der Gefühlsebene konsumieren. Wer sich beim Fußball am Wettkampf der Spielsysteme, an der Vielfalt der Spielertypen, der Athletik, den Tricks und Zaubereien erfreuen will, muss sich wünschen, dass es gerecht zugeht. Darum: Der Bessere soll gewinnen ... außer vielleicht beim Deutschlandspiel.



Foto: iuh, Fotolia

Dieses ewige Fairer-Sportsmann-Getue, diese grundsätzliche Distanz des ach so objektiv abwägenden Betrachters, der seine Gunst dem zukommen lässt, der es sich doch verdient hat, womöglich wechselnd je nach Spielentwicklung – das ist nicht nur langweilig, feige, pseudo-politisch-korrekt; es ist zudem Versündigung am wahren Sportsgeist. Wettbewerb ist ein ja auch hochemotionales Gegeneinander von Charakteren und Systemen. Wer keine Ahnung hat und sich halt ein vergnügliches Schauspiel erhofft, kann natürlich erst mal neutral bleiben und dann geschmäckerlich werden – sollte aber lieber ins Museum gehen als ein WM-Spiel anzusehen. Denn tote Dinge in Glasvitriolen entsprechen ihm mehr als die gelebte Leidenschaft eines Kampfes um den Sieg. Wer sich auch nur ein bisschen interessiert und nicht nur aus Langeweile glotzt, hat immer eine Präferenz, die dem gan-



zen Land oder auch nur einem Spieler gelten kann. Dieser im Mitfühbern und Mit-leiden treu zu bleiben, obwohl der Gegner dann stärker oder kunstvoller auftritt, ist eine Charakterfrage: Haltung oder Fähnchen im Wind. Und eine Frage der Aufrichtigkeit: auch die bodenlose Enttäuschung hinnehmen, auch den unverdienten Sieg bejubeln, wie im Leben eben. Das bedeutet auch nicht, dass der Parteische die Leistung des Gegners nicht anerkennen würde. Vielmehr im Gegenteil: Nur der mit Haltung lernt das ganze emotionale Spektrum dieses Wettkampfs kennen und kann dieses beim anderen nachfühlen und respektieren. So entsteht auch der wahre faire Sportsmann. Alles andere ist bloß Theater. Und selbst da gilt: Das Erleben ist viel intensiver, wenn es an eine eigene Haltung geknüpft ist. Deshalb gilt: Gewinnen soll der, für den ich bin – und sei es unverdient und überglücklich.