

Arbeitskreis 14: Motivation und Emotion

*Chair: Jana Strahler (Institut für Sport und Sportwissenschaft,
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)*

Beiträge des Arbeitskreises

Wirken akute körperliche Aktivität und soziale Interaktion als Puffer gegen negative Emotionen?

Cäcilia Zehnder, Erika Marti, Marion Gasser, Sofia Anzeneder, Amie Wallmann-Jones, Valentin Benzing

Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

Zunehmend deuten Studien darauf hin, dass einmalige (akute) körperliche Aktivitäten als Puffer gegen negative Emotionen wirken und dass dieser Effekt durch die inhibitorische Kontrolle (Exekutive Funktionen) mediiert wird. Neben akuter körperlicher Aktivität konnten einzelne Studien zeigen, dass sich auch die soziale Interaktion positiv auf die inhibitorische Kontrolle auswirkt, was die Emotionsregulation begünstigen könnte. Allerdings liegen bisher noch keine Studien vor, welche sich systematisch mit dem Effekt akuter körperlicher Aktivität und sozialer Interaktion, sowie deren Interaktion auf die Emotionsregulation auseinandergesetzt haben. In einem 2x2 Within-Subject Design durchliefen 48 Frauen im Alter von 18-26 Jahren ($M = 20.25$, $SD = 1.67$) vier Experimentalbedingungen. Diese setzten sich systematisch aus körperlicher Aktivität (Exergame vs. Game im Sitzen) und sozialer Interaktion (zu zweit vs. allein) zusammen. Die inhibitorische Kontrolle wurden mittels Flanker Task (B. Erikson & C. Erikson, 1974) erfasst. Für die Induktion der negativen Emotion schauten die Teilnehmerinnen Ärger erregende Videos, welche sich in vorherigen Studien als wirksam erwiesen haben. Dabei füllten sie dreimal, d.h. nach dem (Exer-)Game, nach dem Ärger induzierenden Video und 5 Minuten nach dem Video, den Positive and Negative Affect Schedule aus. Eine ANOVA mit Messwiederholung ergab, dass der negative Affekt der Teilnehmerinnen unmittelbar nach dem Video deutlich erhöht war im Vergleich zu davor und 5 Minuten nach der Emotionsinduktion. Ausserdem war ihr positiver Affekt unmittelbar nach dem Exergame erhöht im Vergleich zu nach den inaktiven Bedingungen ($\eta^2_p = .237$). Allerdings zeigten sich hinsichtlich des positiven Affekts keine Interaktions-



effekte der körperlichen Aktivität und sozialen Interaktion ($\eta^2_p = .006$). Im Hinblick auf den negativen Affekt wurden keine Unterschiede durch körperliche Aktivität, soziale Interaktion, noch durch deren Interaktion festgestellt ($\eta^2_p = .016-.055$). Pearson Korrelationen ergaben keine Zusammenhänge der inhibitorischen Kontrolle und dem positiven und negativen Affekt. Die Resultate zeigen, dass akute körperliche Aktivität den positiven Affekt kurzfristig steigert. Diese Wirkung ist jedoch nicht so nachhaltig, wie in vorherigen Studien angenommen, da die Unterschiede nach der negativen Emotionsinduktion nicht weiter aufrechterhalten bleiben. Entgegen unserer Annahme stehen der positive und negative Affekt nicht im Zusammenhang mit der inhibitorischen Kontrolle und werden nicht durch die soziale Interaktion beeinflusst. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass akute körperliche Aktivität selektiv den positiven Affekt erhöht. Die positive Wirkung scheint jedoch zu gering, um nachfolgende intensive negative Emotionen zu regulieren.

Auswirkungen eines manualisierten Bouldertrainings auf depressive Symptome und Wohlbefinden: Resilienz und Selbstwirksamkeit als medierende Faktoren

Jana Strahler¹, Simon Prokscha², Manuel Hanke³

¹Institut für Sport und Sportwissenschaft, ²Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, ³Schön Klinik Roseneck Institut für Psychotherapie, Rosenheim, ³Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

Es gibt zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten für Depressionen wobei auch körperliche Aktivität mit einer Verringerung der depressiven Symptome und Verbesserung kognitiver Einschränkungen einhergeht, vor allem bei leichten bis mittelschweren Depressionen (Hemmeter et al., 2021; Singh et al, 2023). Bouldern (Klettern ohne Seil in Absprunghöhe) soll ebenfalls antidepressive Wirkungen haben (Luttenberger et al., 2015; Karg et al., 2020), aber die vermittelnden Mechanismen sind kaum verstanden. In dieser Studie sollten deshalb (1) die Effekte eines manualisierten Bouldertrainings auf depressive Symptome, Stress, Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit sowie (2) Selbstwirksamkeit und Resilienz als Vermittler dieses Effekts untersucht werden.

Dreiundsechzig Erwachsene im Alter zwischen 19 und 59 Jahren (45 Frauen) mit leichten bis mittelschweren depressiven Symptomen nahmen an einem vierwöchigen manualisierten Bouldertraining teil ($n=37$ Intervention, $n=27$ Warteliste), wobei ein randomisiertes, switching-replications design verwendet wurde. Primäre Endpunkte waren Veränderungen von depressiven Symptomen

