Discovering Joy in Exercise – Das FEEL Bewegungsprogramm

Martin Bührer
Universität Bern

Schlüsselwörter: Affektregulation, Bewegungserfahrungen, affektive Reaktionen, Motivation, Gesundheitsförderung

Einleitung

Bewegungsprogramme für körperlich inaktive Personen zeigen häufig eher kleine und wenig nachhaltige Effekte auf das Bewegungsverhalten. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass affektive Prozesse während und nach körperlicher Aktivität nicht ausreichend berücksichtigt werden. Weiter werden Personen unzureichend befähigt, ihr affektives Wohlbefinden durch Bewegung selbstständig zu regulieren. Die bewegungsbezogene Affektregulationskompetenz (BAR) ist jedoch für ein nachhaltiges Bewegungsverhalten bei körperlich inaktiven Personen zentral (Sudeck & Pfeifer, 2016). Das 8-wöchige FEEL Programm adressiert diese Lücke. Ziel ist es, die BAR sowie positive affektive Bewegungserfahrungen (Ekkekakis et al., 2021) in einem gezielt gemeinschaftlichen Gruppensetting zu fördern. Im Rahmen verschiedener Bewegungsformen (u. a. kleine Spiele, Krafttraining, Jogging, Yoga) werden zentrale Themen wie affektbasierte Intensitätssteuerung, Aufmerksamkeitsfokus und die individuelle motivbezogene Passung von Sportaktivitäten aufgegriffen und erfahrungsbezogen reflektiert.

Methode

In einer randomisiert-kontrollierten Studie wird das FEEL Programm mit einem zertifizierten funktionellen Fitnessprogramm mit Fokus auf die BAR verglichen. Beide Bedingungen umfassen acht Gruppensitzungen à 90 Minuten mit jeweils rund 15 Personen. Teilnehmende (N = 160) sind 18- bis 35-jährige sportlich inaktive Erwachsene. Die Datenerhebung erfolgt an drei Zeitpunkten (Prä, Post, 8-Wochen-Follow-up). Geplant ist eine quantitative Auswertung mittels Mehrebenenanalysen. Zusätzlich werden halbstandardisierte Interviews mit den Teilnehmenden des FEEL Programms durchgeführt, um subjektive Erfahrungen vertieft zu untersuchen. Die Datenerhebung ist im August 2025 abgeschlossen.

Diskussion

Dieses Dissertationsprojekt untersucht die Auswirkungen einer facettenreichen Intervention in der Primärprävention. Sie könnte wertvolle Einblicke bieten, wie affektive Prozesse und damit verbundene Kompetenzen in Bewegungsprogrammen besser berücksichtigt werden können. Erste Hinweise aus einer vorgängigen Pilotstudie (N = 20) zeigten bereits vielversprechende Effekte (z. B. $d = 1.21$ für BAR). Am dvs-Hochschultag 2025 können erste quantitative und qualitative Ergebnisse der Hauptstudie vorgestellt werden. Bei Bestätigung der Wirksamkeit bietet FEEL ein innovatives Modell für die Bewegungsförderung.

Literatur

Ekkekakis, P., Zenko, Z., & Vazou, S. (2021). Do You Find Exercise Pleasant or Unpleasant? The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) Questionnaire. *Psychology of Sport & Exercise, 55*, 101930. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101930

Sudeck, G., & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as an integrative objective in exercise therapy and health sports – conception and validation of a short questionnaire. *Sportwissenschaft, 46*(2), 74–87. https://doi.org/10.1007/s12662-016-0405-4