

DISTANCE LEARNING

» Appen statt zappen ...



Dr. Gertrud Wolf

Leiterin der Evangelischen Arbeitsstelle
Fernstudium im Comenius-Institut;
Frankfurt/Main

wolf@comenius.de

www.fernstudium-ekd.de



Sonja Boehm

im Hauptberuf Polizeibeamtin;
interessiert sich nach Abschluss des
„Grundkurs Erwachsenenbildung“ für die
erwachsenenpädagogische Arbeit

Es geht natürlich auch ohne! Es ging ja früher auch ohne! Warum also sind Fitness-Apps so erfolgreich? Und sind sie das überhaupt? Wir haben ein paar Apps für Sie getestet und sind zu dem Ergebnis gekommen: Es macht einfach mehr Spaß und ist motivierend, aber man sollte es nicht übertreiben.

Die erste App kam ganz ungefragt auf mein Handy, mit dem neuen iPhone war sie plötzlich da: Sie hieß einfach „Health“ und maß meine Schritte, in Schrittzahl und Kilometer. Und nicht nur das, sie dokumentiert sie tagtäglich und rechnet mir gleich den Durchschnitt aus. Es gibt Tage, da stehen dort nur 1,48 km, das sind Regentage am Schreibtisch, aber es gibt auch Tage, da stehen 8 km oder sogar 16 km. Mein Jahresdurchschnitt liegt bei 5,87 – und mein Ziel ist es, den Jahresdurchschnitt in den nächsten Monaten noch über 6 km zu heben.

Woher kommt diese Motivation? Vor einem halben Jahr bin ich noch ohne Kilometermesser spazieren gegangen. Gewiss, das war nicht schlechter, aber es hat mich nicht motiviert, noch mehr zu laufen.

Um das Ganze lernpsychologisch zu begreifen, muss man wissen, dass es in unserem Gehirn nicht nur ein Belohnungssystem gibt, sondern auch ein Belohnungserwartungssystem. Während das Belohnungssystem über die Ausschüttung von Opioiden zu unmittelbarem Wohlbefinden während der Belohnung führt, steuert das Belohnungserwartungssystem mit Hilfe von Dopamin die Motivation. Das Dopamin dient dabei als Markierung, inwieweit nach einem Hinweisreiz eine Belohnung stärker oder schwächer ausfällt oder wie erwartet. Ist die Belohnung wie erwartet, bleibt die Dopaminmenge gleich, ist sie geringer, fällt auch der Dopaminwert, ist sie jedoch unerwartet höher, so setzt eine schnelle und hohe Dopaminantwort ein, und diese markiert fortan den Hinweisreiz mit einem entsprechenden Belohnungserwartungswert.

Das Belohnungserwartungssystem macht man sich zum Beispiel im Hundetraining mit Leckerlis zunutze. Was ist nun aber die Belohnung beim Kilometerzählen meiner Health-App? Ganz einfach: die Zahl an sich! Man braucht gar kein Leckerli, keine Zusatzbelohnung, eine bestimmte erwartete Zahl überschritten zu haben, ist schon Belohnung genug. Damit lassen sich aber auch die Gefahren aufzeigen: Wer mit einer Diät-App abnehmen will, erzeugt Dopaminräusche dadurch, dass Kalorienzahlen und Gewichtsangaben unter das erwartete Maß sinken ... für Übergewichtige sicherlich ein guter Motivator – bei einer entsprechenden Veranlagung kann das allerdings auch eine Magersucht befördern. Wie immer, kommt es also darauf an, mit den Medien richtig umzugehen, deshalb stellen wir Ihnen hier ein paar Apps vor, die man ohne Risiko einfach mal ausprobieren kann.

Wer Kilometerzahlen und Kalorienverbrauch kontrollieren will, kann zum Beispiel auf „Runtastic“ zurückgreifen, der Klassiker unter den Sport-Apps vor allem für Ausdauersportler wie Jogger, Walker oder Radfahrer.

Mittels GPS sowie anhand eingegebener persönlicher Daten werden zurückgelegte Strecke, Durchschnittsgeschwindigkeit, Höhenmeter und Kalorienverbrauch berechnet. Die App hat den Vorteil, dass die Routen mittels GPS geplant werden können. Es gibt eine kostenfreie Basisversion, mit der man das Ganze erst einmal ausprobieren kann. Allerdings funktioniert das System nur, wenn das Handy online ist.

Wer eher auf Indoor-Sport setzt, dem sagt vielleicht „Sport Starter“ zu. Dabei handelt es sich um ein kostenpflichtiges Sport- und Ernährungsprogramm. Der Anbieter schwört auf klassische Fitnessübungen wie Kniebeugen, Liegestütze und Sit-ups, sodass man keine zusätzlichen Geräte benötigt. Es gibt drei Schwierigkeitslevel, eine täglich zu ab-

solvierende Fitnessübung (*workout*) dauert 12 Minuten, wobei alle *workouts* persönlich in Echtzeit aufgenommen und eingestellt werden. Die Übungserklärungsvideos haben den Anspruch, für jedes Alter von 18 bis 70 nachvollziehbar zu sein. Die App orientiert sich an einem Personal Coach, dementsprechend gibt es auch eine Facebookseite dazu. Wenn man auf viel Betreuung Wert legt, ist das nicht schlecht.

Einen ähnlichen zeitlichen Ansatz wählt die App „seven“, wobei hier täglich nur sieben Minuten nötig sind, um ein solides Fitnesslevel zu erreichen. Diese sieben Minuten haben es aber richtig in sich und fordern maximalen Einsatz. Viele dieser Fitness-Apps ersetzen nahezu einen Personal Trainer. Der Vorteil ist, dass man zuhause Sport treibt, ohne extra in ein Fitnessstudio fahren zu müssen. Mit anderen Worten: So eine App ist relativ unkompliziert, spart Zeit und Kosten. Dafür ist man allerdings auf ein Mobiltelefon angewiesen, bei neuem Handy muss die (evtl. kostenpflichtige) App auch neu geladen werden.

Apps allgemein fordern Zugriff auf verschiedene Funktionen des Handys bzw. Daten des Benutzers, wie z. B. den Ortungsdienst. Ein Nachteil kann es auch sein, dass beim App-Sport keine sozialen Kontakte wie beim Sport in einem Verein oder einem Fitnessstudio entstehen. Insofern fehlt hier die Motivation durch Sportfreunde, außerdem werden eventuell falsche Trainingsabläufe nicht durch einen Trainer korrigiert.

Während das Fehlen einer sozialen Gruppensituation bei manchen Apps einen Nachteil darstellt, gibt es auch Apps, bei denen es gerade ein Vorteil sein kann, wenn keine Gruppe zugegen ist. Ich selbst habe auf meinem Handy eine *Meditations-App*, damit kann ich jeden Tag fünf Minuten Achtsamkeit trainieren. Die Stimme war zu Anfang etwas gewöhnungsbedürftig, aber mittlerweile freue ich mich schon, wenn ich nach dem Klangschalenzeichen aufgefordert werde, es mir bequem zu machen an einem Ort, an dem ich für fünf Minuten sicher bin, nicht gestört zu werden. Zusätzlich gibt es Kurz-Meditationen von 30 Sekunden, das sind kleine Achtsamkeitsübungen, wie das bewusste Schmecken eines Glases Wasser oder die bewusste Betrachtung des Himmels. Für 4,95 Euro hat sich die App wirklich gelohnt. Zum Thema Achtsamkeit und Meditation gibt es überhaupt eine ganze Reihe interessanter Apps. Bei vielen kann man zwischen unterschiedlich langen, geführten Meditationen auswählen, häufig lassen sich Hintergrundmusik und Stimmlautstärke getrennt voneinander modulieren. Solche Apps sollte man zunächst ausprobieren, bevor man sie kauft, weil die unterschiedlichen Stimmen nicht von jedem gleich angenehm empfunden werden. Bei einigen Apps kann man sich Erinnerungen für kleine Achtsamkeitsübungen schicken lassen, andere senden zu vorher festgelegten Zeiten positive Affirmationen. Das sind



positive Leitsätze, die durch den sogenannten Priming-Effekt zu einer positiven Stimmung beitragen. Durch Priming werden im Gehirn bestimmte Assoziationen hervorgerufen und Gedanken angebahnt. Diesen Effekt macht sich auch die Werbung zunutze, wenn sie durch das Bild einer heißen Wüste bestimmte Assoziationen im Gehirn anbahnt, um dann für ein kühles Bier Werbung zu machen. Eine positive Affirmation ist zum Beispiel der Satz: „Ich löse mich von meinen Ängsten und Zweifeln und finde so meine innere Ruhe.“

Natürlich sind Apps keine Wunderwaffe, aber sie sind ein zusätzliches Hilfsmittel. Wertvolle Apps unterstützen Raucher, Drogenabhängige oder Borderliner dabei, selbstschädigendes Verhalten aufzugeben. Die Rauchfrei-App für 99 Cent hat über tausend positive Bewertungen. Natürlich sollte jedem klar sein, dass die App einem nicht die Qual des Aufhörens abnimmt, schreibt ein Rezensent, aber ihm habe die App neben dem eigenen Willen sehr zur Selbstmotivation geholfen. Die App „Skills2go“ richtet sich an Personen mit selbstverletzendem Verhalten. Sie enthält neben einem digitalen Notfallkoffer auch ein Tagebuch, in dem das Spannungs- und Stimmungslevel auf einer Skala von 0–100 sowie eine kurze Notiz eingetragen werden können. Die Level sieht man im Monatsüberblick und kann sie auch in einer Kurve ausgeben lassen. Das ersetzt zwar keinen Therapeuten und keine Therapiegruppe, kann aber eine wichtige zusätzliche Hilfe sein, vor allem wenn Therapeut und Gruppe gerade nicht verfügbar sind.

Summa summarum sind Apps immer dann zu empfehlen, wenn ihre Nutzung Freude macht. Da es für alle möglichen Zielgruppen spezielle Apps gibt, wie Frauenfitness-, Männerfitness-, Senioren-Apps, dürfte für jeden etwas dabei sein. Man muss sie nicht nutzen, aber man kann!