

Extreme Naturen

Dieser Mann ist kurz vor dem auf 1850 Meter Höhe gelegenen Ziel eines der härtesten Ausdauerwettbewerbe der Welt, des norwegischen Norseman Xtreme Triathlon. In dieser Sportart vermuten Forscher besonders viele Sportsüchtige



# BIS ANS LIMIT

Wer sportlich aktiv ist, gilt als zielstrebig, leistungsbereit, fit und **gesund**. Manche Menschen verlieren jedoch jedes Maß und erliegen einem Sog, dem sie irgendwann nicht mehr entkommen: Sie werden **süchtig** nach Sport

Text: Constanze Kindel;  
Fotos: Espen Rasmussen

d

Da ist dieser Mann Anfang 50, der nach einer Notoperation am Ischiasnerv wochenlang im Krankenhaus liegt und sich Hanteln ans Bett bringen lässt, um noch im Liegen weiterzutrainieren. Oder die Frau mit der Achillessehnenverletzung, die sich aus ihrer Wohnung im fünften Stock die Treppen hinunter auf die Straße schleppt, um sich anschließend drei Stunden auf Krücken durch den Wald zu bewegen. Oder der Turner, der selbst mit einem Bänderriss im Sprunggelenk ins Training geht, weil er trotz Schmerzen nicht darauf verzichten kann.

Drei, die glauben, ohne Bewegung keinen Tag zu überstehen. Die süchtig sind nach Sport.

Seit einigen Jahren sucht der Frankfurter Sportsoziologe Robert Gugutzer in den Geschichten von Bewegungsabhängigen nach den Gründen, die Menschen dazu bewegen, ihr Leben, ihren Alltag dem Sport unterzuordnen.

Die Fallstudien, die er in einem Projekt mit der TU Darmstadt sammelt, sind Teil der ersten soziologischen Untersuchung zur Sportsucht überhaupt. Die Forschung zu diesem Krankheitsbild hat

#### Erst der Anfang

3,8 Kilometer sind diese Sportler bereits durch einen eiskalten Fjord geschwommen – den größten Teil des Norseman Xtreme Triathlon haben sie aber noch vor sich

Leistungssportler trainieren viel, aber planvoll.

**Sportsüchtige** folgen dagegen dem Impuls, sich möglichst oft möglichst lange zu ertüchtigen.

Sie können nicht anders



gerade erst begonnen: Bislang ist Sportsucht noch keine klinisch abgesicherte, eigenständige medizinische Diagnose.

Im Jahr 1970 tauchte der Begriff zum ersten Mal in der Wissenschaft auf. Der New Yorker Mediziner Frederick Baekeland wollte die Auswirkungen von Sportverzicht auf Schlaf und Psyche untersuchen. Einen Monat lang sollten die beteiligten Collegestudenten für die Studie auf Sport verzichten.

Obwohl Baekeland seinen Probanden eine höhere Aufwandsentschädigung als üblich bot, konnte er unter den Kandidaten mit besonders hohem Trainingspensum kaum Teilnehmer rekrutieren. Besonders unter jenen, die täglich Sport trieben, waren viele, die erklärten, sie würden für kein Geld der Welt ihr Training unterbrechen.

Diese Gruppe, so stellte Baekeland fest, schien den wochenlangen Bewegungsverzicht nicht nur als Einschränkung zu sehen – sondern als Entzug.

In den Jahren und Jahrzehnten nach Baekelands Studie wurde Sport zum Massenphänomen, und es begann der Aufstieg von Sportarten, in denen Wissenschaftler heute die meisten Abhängigen vermuten: In den 1970er Jahren wurde Laufen zum Volkssport, in den 1980er Jahren folgte der Fitness- und Aerobic-Trend, in den 1990er Jahren der Boom der Marathon- und Triathlonbewegung.

Und nun, so Gugutzer, nehme die Zahl der Sportsüchtigen, die sich in ihrer Freizeit exzessiv und trotz Einsicht in die dadurch ausgelösten psychischen, physischen und sozialen Konsequenzen dem Sport hingeben, deutlich zu – vor allem unter 30- bis 50-jährigen Frauen und bei 40- bis 60-jährigen Männern.

Vielen gelingt es, ihren Alltag so zu organisieren, dass alles auf den Sport ausgerichtet ist. Sie suchen sich Freunde aus dem Sportmilieu und einen Partner, der ähnlich denkt oder den hohen Trainingsaufwand zumindest toleriert.

Manche, berichtet Gugutzer, wechseln sogar ihren Beruf, um in der Mittagspau-

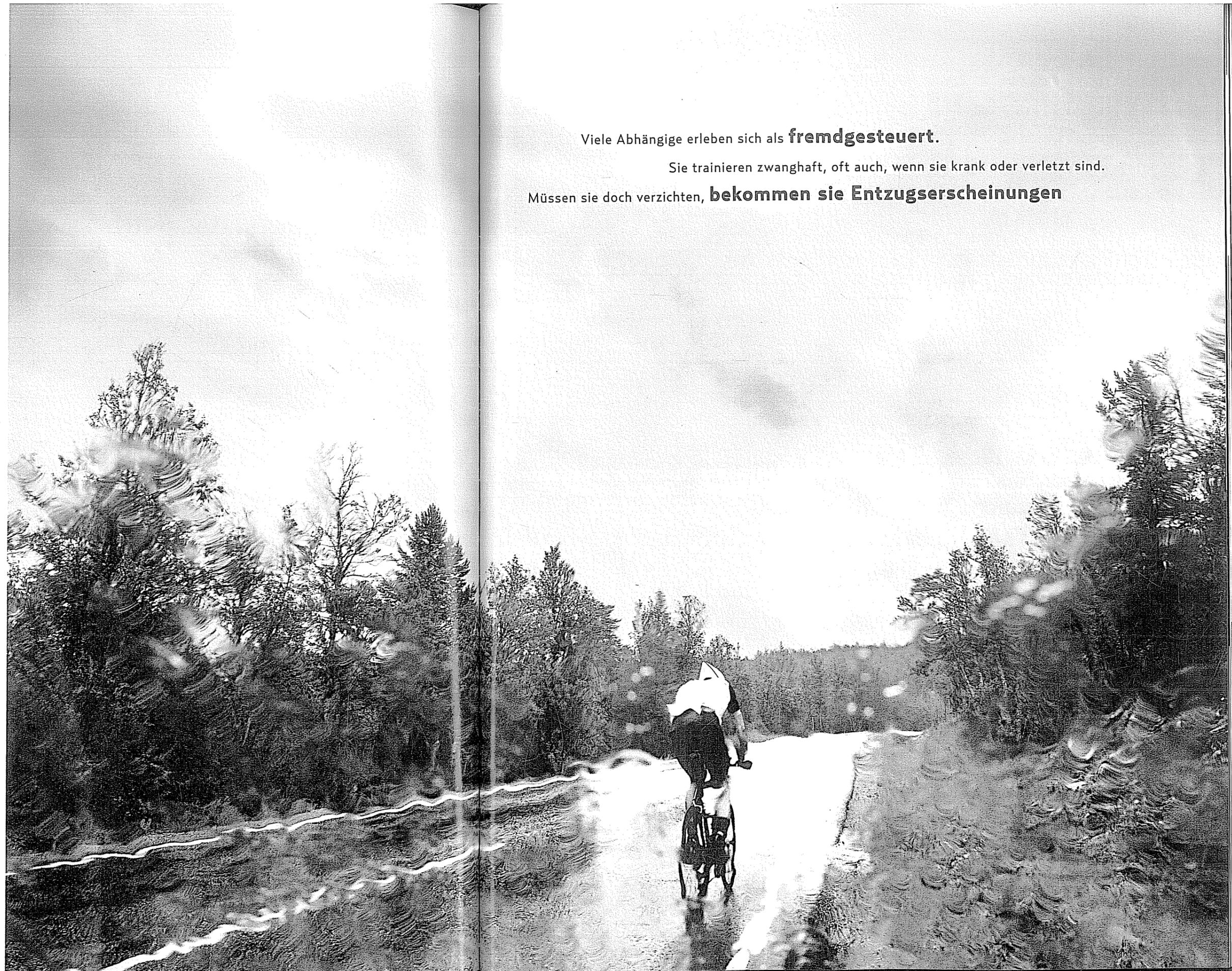
#### Unaufhaltsam

Von schlechtem Wetter lassen sich die Norseman-Triathleten nicht bremsen: Nach 180 Kilometern auf dem Rad folgen noch 42,2 km zu Fuß

Viele Abhängige erleben sich als **fremdgesteuert**.

Sie trainieren zwanghaft, oft auch, wenn sie krank oder verletzt sind.

Müssen sie doch verzichten, **bekommen sie Entzugserscheinungen**





### Bloß nicht aufgeben

Um fünf Uhr morgens starten die Norseman-Teilnehmer mit dem Sprung in den Fjord die Schwimmertappe. Das Ziel erreichen die Ersten fast zehn Stunden später

118

se eine Stunde laufen gehen zu können. Ohne vier, sechs Stunden Sport am Tag geht es nicht. „Solange der Körper mithält, passt alles“, sagt Gugutzer.

Bei vielen Abhängigen ist das exzessive Sporttreiben die Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung – etwa von Magersucht oder Bulimie. So versucht rund die Hälfte aller Essgestörten mithilfe von Sport ihr Gewicht noch weiter zu reduzieren. Auch andere psychische Störungen können Ursache einer Sucht nach Bewegung sein.

**d**

Doch natürlich ist die Sportsucht kein Massenphänomen. Der Sportpsychologe Oliver Stoll, Professor an der Universität Halle-Wittenberg, hat in einer Studie 1089 Triathleten, Läufer und Radfahrer auf eine mögliche Abhängigkeit

untersucht. Das Ergebnis: Nur 4,5 Prozent der von ihm befragten Aktiven, die im Schnitt gut acht Stunden pro Woche trainierten, wurden als suchtgefährdet eingestuft. Ein erhöhtes Risiko fanden Stoll und sein Team vor allem bei jüngeren Sportlern und bei Triathleten.

Die Abhängigkeit von Ausdauerdisziplinen ist die wahrscheinlich häufigste Variante der Sportsucht. Das Anforderungsprofil dieser Disziplinen macht es den Abhängigen leicht, glaubt Stoll: Sie brauchen kaum Ausrüstung, müssen kaum Technik lernen, sind nicht auf eine Mannschaft angewiesen.

Auch wenn sich ihr Trainingspensum dem von Profisportlern nähert: Durch sportliche Höchstleistungen fallen die Süchtigen meist nicht auf. „Man findet sie nicht an der Spitze des Rennens, sondern im hinteren Mittelfeld“, sagt Stoll.

Während Leistungssportler systematisch trainieren, Erholungsphasen einplanen, Befinden und Resultate akribisch überwachen, geben Sportsüchtige dem

Impuls nach, gehen auch dann trainieren, wenn sie verletzt oder krank sind, laufen noch mit wunden Füßen oder einem starken Infekt bis zur Herzmuskulaturentzündung, weil sie nicht anders können.

Dennoch fallen viele kaum auf mit ihrer Sucht. Denn Zielstrebigkeit und höchste Leistungsbereitschaft seien Werte, welche die Gesellschaft in anderen Bereichen honoriere, so Oliver Stoll. Und diese Werte gälten auch für körperliche Bewegung.

Sport treiben, sich fit halten, um die eigene Gesundheit kümmern: Das alles werde derart positiv wahrgenommen, dass es ein Zuviel kaum geben könne. Viel Sport ist gut, noch mehr Sport besser.

Die Sportsucht, sagt Robert Gugutzer, sei verglichen mit anderen Abhängigkeiten eine relativ akzeptierte, fast schon anerkannte Sucht – nichts, wofür man sich schämen müsste. Der Soziologe erzählt von jungen Männern, die offen und stolz sagen: Ich bin sportsüchtig. Sport ist das Wichtigste in meinem Leben.

Umso schwieriger ist die Grenze zu ziehen zwischen Leidenschaft und Sucht.

Ein hoher Trainingsaufwand allein ist noch kein Zeichen für Abhängigkeit – eher schon die immer stärkere Steigerung des Pensums (vor allem, wenn man das Training auch unvermindert fortsetzt, obwohl der Körper streikt, mit Krankheiten oder Verletzungen).

Viele Abhängige erleben sich als fremdgesteuert, trainieren häufiger oder intensiver, als sie eigentlich wollen. Sie beschäftigen sich auch im Alltag ständig mit dem Sport, mit Trainingsplänen, Organisation und vor allem Ernährung.

Müssen sie auf Aktivität verzichten, leiden sie unter Entzugssymptomen, psychischen wie physischen: Stimmungsschwankungen, innerer Anspannung, Ruhelosigkeit, Ängstlichkeit, Depression, Schlafstörungen, Aggression, Erschöpfung. Sie vernachlässigen Beruf, Familie, soziales Leben, verlieren die Kontrolle über das eigene Verhalten.

Mögliche Auslöser der Sucht sehen Forscher in Krisen wie etwa Trennung,

Scheidung, Jobverlust. All das sind Probleme, mit denen andere klassische Suchtkarrieren ebenfalls beginnen.

Auch überstandene schwere Erkrankungen oder die Angst vor Altern oder Tod könnten die Sportsucht begünstigen, sagt Robert Gugutzer. Unter den Teilnehmern seiner Studie seien auffallend viele über 50-Jährige, die erst spät mit dem Sport angefangen haben oder ihm jetzt viel mehr Zeit einräumen. Sie seien in einem Alter, in dem viele ihr Leben infrage stellen oder neu ordnen, in dem sie auf der Suche sind nach neuem Sinn.

Vermutlich spielen auch Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, Ängstlichkeit oder negatives Selbstwertgefühl eine Rolle. Unter Gugutzers jüngeren Studienteilnehmern waren viele Männer, die als Jugendliche unzufrieden mit ihrem Körper gewesen waren und ihr Übergewicht im Fitness-Studio abtrainierten, bis Sport zum Lebensmittelpunkt wurde.

Gugutzer traf aber auch auf Menschen, die Opfer von Gewalt geworden sind und nun gegen das Gefühl der eigenen Ohn-

macht antrainieren und immer weiter Muskeln aufbauen, um nie wieder körperlich unterlegen zu sein.

Die wenigsten Sportsüchtigen schätzen sich selbst als behandlungsbedürftig ein, sagt der Oliver Stoll, spezielle Therapieangebote gibt es bislang nicht. Weil die Ursachen so häufig in Lebenskrisen liegen, taucht die Abhängigkeit womöglich nur phasenweise auf und klingt auch ohne Behandlung irgendwann wieder ab.

Manchmal allerdings sucht sich die Sucht auch nur neue Wege. Robert Gugutzer hat für sein Forschungsprojekt auch ehemals Abhängige befragt, darunter einen früheren Triathleten, der seit einem schweren Bandscheibenvorfall seinen Sport nicht mehr ausüben kann.

Jetzt, sagt der Mann, sei er eben arbeitssüchtig.

CONSTANZE KINDEL, Jg. 1979, ist Autorin im Team von GEOkompakt. Der norwegische Fotograf ESPEN RASMUSSEN, Jg. 1976, wurde für seine Reportagen unter anderem mit dem World Press Photo Award ausgezeichnet.

www.fuenf-euro-muenze.de

Entdecken Sie die Weltneuheit.

Die neue 5-Euro-Sammlermünze ist die erste ihrer Art – und mit ihrem lichtdurchlässigen Polymerring eine echte Revolution aus Deutschland. Sichern Sie sich Ihr Exemplar. Die Auflage ist streng limitiert.

Jetzt vorbestellen!

Bundesamt für zentrale Dienste und offene Vermögensfragen

Vfs  
Offizielle Verkaufsstelle für Sammlermünzen der Bundesrepublik Deutschland