

Wenn Sportskanonen zu Junkies werden

Sportsucht kommt häufiger vor, als wir meinen. Die Grenze zwischen ambitioniertem Trainieren und Suchtverhalten ist unscharf. Aber es gibt Signale, wenn's zu viel wird.

Von Anja Knabenhans

Sie kommt früher von der Arbeit heim, hört ein seltsames Stöhnen - und ertappt den Mann in flagranti. Er sitzt auf dem Spinning-Velo, ist schweissüberströmt. Dabei hätte er im Bett liegen und sich von einer Bronchitis erholen sollen, kein Sport für mindestens eine Woche, hat der Arzt befohlen. Und trotzdem strampelt er jetzt heimlich und wie ein Verrückter. Da wird ihr Bauchgefühl zur Gewissheit: Ihr Mann ist sportsüchtig. Nicht einmal die vom Arzt angedrohten Langzeitschäden können ihn vom Sport abhalten.

Wenn Menschen trotz Krankheiten oder Verletzungen Sport treiben, ist das ein klarer Hinweis auf eine Sucht. Sonst aber ist eine Diagnose schwierig. Auch deshalb, weil Sportsucht praktisch nie allein auftritt. «Die Wissenschaft streitet sich darüber, ob es überhaupt eine primäre, alleinige Sportsucht gibt. Meistens sehen wir eine Sportsucht als Bewältigungsstrategie beziehungsweise Komorbidität bei anderen psychischen Erkrankungen wie einer Essstörung oder Depression», sagt Malte Christian Claussen, Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Lob und Bewunderung

So ist das auch beim Mann, der trotz Bronchitis Velo fährt. Der Sport hat ihm anfangs aus der Depression geholfen, wurde schleichend von der Ablenkung zum Lebensinhalt. Weil Sporttreiben positiv bewertet wird und er mit seinen 45 Jahren enorm fit ist, erntet er von allen Seiten Lob und Bewunderung. Lange Velofahrt zur Arbeit, Jogging in der Mittagspause, Unihockey oder Rudern am Abend - beeindruckend, finden alle. Kaum jemand aus seinem Umfeld wäre auf die Idee gekommen, dass es sich nicht mehr um ein gesundes Bewegungsverhalten handelt. Ausser die Ehefrau. Seine zunehmende Gereiztheit an sportfreien Tagen oder die Unfähigkeit, eine gemütliche Wanderung zu geniessen, machen ihr Sorgen.

Facharzt Claussen sagt: «Die Symptome einer Sportsucht unterscheiden sich nicht von denen anderer Süchte, wie etwa Notwendigkeit einer immer höheren Dosis, Entzugserscheinungen, Bereitschaft zu einem hohen körperlichen Risiko oder starke Beeinträchtigung des sozialen Umfeldes.» Süchtige sind aber recht gut darin, ihr Verhalten zu rechtfertigen - oder ihre Sucht zu kaschieren.

Yvonne Z. leidet an einer Kombination aus Magersucht und Sportsucht und hat letztes Jahr in einem Fitnessstudio Hausverbot erhalten. «Wenn du erst drei Stunden auf dem Velo trainierst und dann zwei Stunden auf dem Stepper, werden die Instrukturen aufmerksam», sagt sie. Ihr Trick: sich bei

GETTY IMAGES



Die Symptome einer Sportsucht sind die gleichen wie bei anderen Süchten: Steigerung der Dosis, Entzugserscheinungen.

einer Fitnesskette mit mehreren Studios innerhalb der Stadt einschreiben und innerhalb eines Tages mehrere Orte aufsuchen.

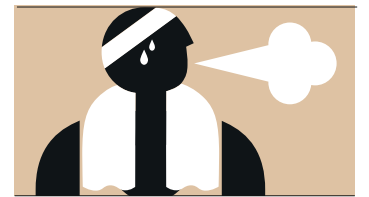
Die Genossenschaft Migros Zürich betreibt sieben Fitnessparks und ist sensibilisiert auf das Thema Sportsucht. «Indikatoren hierfür sind möglicherweise die Häufigkeit sowie die Länge der Trainings in einer Woche. Zudem könnte die Kombination einer hohen Frequenz sowie einer überdurchschnittlichen Trainingsdauer ebenfalls ein verstärkter Indikator einer potenziellen Suchtanlage sein», schreibt die Medienstelle. Wenn auffällige, gesundheitsschädigende Veränderungen bei Mitgliedern bemerkt würden, ob extremer Gewichtsverlust oder extreme Muskelzunahme, gehe man proaktiv auf die Personen zu, suche das Gespräch und verweise sie an ihren Hausarzt.

Süchtige wenden sich jedoch ungern an Ärzte. Und schon gar nicht an Psychiater. Claussen weiss das: «Deshalb habe ich eine sportpsychiatrische Sprechstunde aufgebaut, um die Hürde möglichst klein zu machen.» Die Leute kommen, um über Sportprobleme zu sprechen. Eine Sucht

reduziert die Leistung, weil die Regenerationsphasen fehlen. In der Sprechstunde können neben Sportproblemen auch andere Dinge angeschaut werden. «Wenn zum Beispiel eine Essstörung behandelt werden kann, führt das letztlich wieder zu besseren sportlichen Leistungen», sagt Claussen.

Triathleten sind gefährdet

Der sportsüchtige Ehemann wie auch Yvonne Z. sind mittlerweile in psychiatrischer Behandlung. Beide sagen: «Wer selber sportsüchtig ist, erkennt andere Junkies auf den ersten Blick.» Aber für alle, die noch nie mit dieser Erkrankung in Berührung kamen, ist es schwierig, weil die Grenze zwischen ambitioniertem Trainieren und Suchtverhalten unscharf ist. Claussen sieht die grösste Gefährdung bei Triathleten, dann bei Läufern und Velofahrern. Und er sagt: «Man geht unter Sportlern von zirka 4,5 Prozent Süchtigen aus. Genaue Zahlen sind leider nicht bekannt.» Wer also bei einem Jedermann-Wettkampf die grosse Zahl der Startenden sieht, kann sich ausrechnen, wie viele von ihnen vielleicht sportsüchtig sind.



Sportberatung

Romana Feldmann

Aus einer Verletzung Positives ziehen

Verletzungen passieren meist, wenn man nicht mehr voll konzentriert ist, wie bei grosser Müdigkeit oder

beim spielerischen Cool-down. Gute Kondition und Sportausrüstung können das Verletzungsrisiko mindern. Weiter beeinflussen die Persönlichkeit, das individuelle Stresserleben und vorhandene Ressourcen im Umgang mit schwierigen Situationen die Verletzungswahrscheinlichkeit: Wie risikobereit ist man? Wie viel Alltagsstress herrscht gerade, oder sind besondere Lebensereignisse zu bewältigen? Wie stark ist das soziale Netzwerk?

Neben dem physischen Schmerz löst eine Verletzung oft ein Gefühlskarussell aus: von nicht wahrhaben wollen zu Wut, Verhandlung, Depressivität bis hin zu Akzeptanz und Reorganisation. Von diesen Gefühlswellen zu wissen, ermöglicht eine adäquatere Reaktion darauf und kann den Heilungsprozess bereits positiv beeinflussen.

Der Genesungsprozess wird in vier Phasen unterteilt: Akutphase, sportliche Reha-Phase, Rückkehr ins Training, Etablierung im Wettkampftag. In den ersten beiden Phasen sind das medizinische Umfeld und das Vertrauen in die Fachpersonen wichtig (besonders, wenn Operationen und Physiotherapie nötig sind). In allen Phasen zählt das soziale Umfeld zu den wichtigsten Ressourcen sowie das Gefühl, selber zum Heilungsprozess beitragen zu können.

Dazu gehören Tages- und Wochenziele: Ergänzend zu den Bewegungsübungen jemanden anrufen, den Briefkasten leeren oder Dinge, für die im Alltag zu wenig Zeit bleiben. Wichtig ist, die Aufgaben möglichst genau zu terminieren, das bringt Struktur in den Tag. Und die Ziele überprüfen, das motiviert oder ermöglicht eine realistischere Zielanpassung. Weiter kann das Erlernen von Visualisierungsübungen hilfreich sein sowie das Üben von Entspannungstechniken, denn durch die Verletzung sind Körper und Geist im Stress.

Rückblickend wird oft auch über positive Seiten einer Verletzung berichtet, wie die Chance, sein Körpergefühl noch besser zu schulen, die eigenen Grenzen kennen und respektieren zu lernen und dadurch Vertrauen aufzubauen. Eine Verletzung stösst zum Nachdenken über das Leben an, was bei manchen zu einer beruflichen Veränderung führt, zu stärkeren sozialen Kontakten oder zu einem Bewusstsein der persönlichen Werte. Bis dahin gilt es, sich optimistisch und mutig Schritt für Schritt an die verschiedenen Aufgaben des Reha-Prozesses zu wagen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Wege aus der Sucht

Professionelle Hilfe suchen

Die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich bietet eine Spezialsprechstunde für Sportpsychiatrie und -psychotherapie. Sie bietet eine sportspezifische psychiatrische Abklärung und Behandlung. Hier finden nicht nur Sportler professionelle Unterstützung, sondern auch Angehörige, Trainer oder Betreuer. Eine Anmeldung beim Leiter Dr. med. Malte Claussen geht ganz unkompliziert per Telefon (+41 44 384 26 21) oder E-Mail (malte.claussen@puk.zh.ch). Die Behandlungskosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

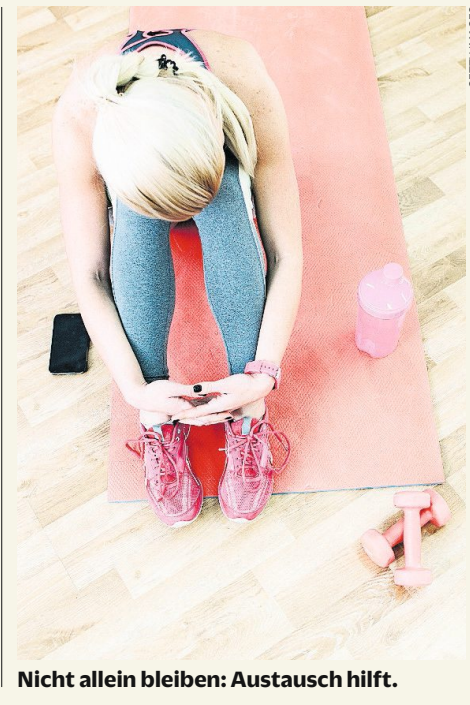
Erfahrungsberichte lesen

Es existiert wenig Literatur zum Thema Sportsucht - und wenn, dann handelt es sich oft um Sachbücher, nicht um Erfahrungsberichte. Ende 2017 ist «Say Yes to Strong» erschienen, verfasst von der deutschen Fitness-Influencerin Antonia Elena.

Dort wird ihr Weg aus Magersucht und Sportsucht beschrieben. Das Buch bietet auch Fitnessübungen und Rezepte, die ein gesundes Trainieren und Essen ermöglichen sollen. Die Schweizerin Morena Diaz bloggt unter www.moreniita.com ebenfalls über Themen wie Fitnesswahn, Selbstliebe, Körperkult.

Austausch mit anderen

Auf der Seite von Selbsthilfe Schweiz (www.selbsthilfeschweiz.ch) sind keine Selbsthilfegruppen für Sportsüchtige zu finden. Das liegt daran, dass Sportsucht selten allein auftritt. Wer beispielsweise zugleich an einer Essstörung leidet, findet eine Vielzahl an Gruppen in der ganzen Schweiz. Meist trifft man dort andere, die ebenfalls enorm viel Sport treiben. Auch auf Facebook gibt es geschlossene Gruppen, die dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung dienen, eine davon ist explizit für Sportsüchtige. (ajk.)



Nicht allein bleiben: Austausch hilft.