

Diagnose sportsüchtig

Wenn etwas eigentlich Gesundes plötzlich ungesund wird: Sportsüchtige leiden unter psychischen Problemen und gefährden nicht nur sich selbst, sondern auch ihr Umfeld. Wer ist betroffen? Und ab wann gilt jemand als sportsüchtig, wo doch Sport eigentlich gesund ist?

David Umiker

Ihre Lippen drohen blau anzulaufen. Die eiskalte Luft schmerzt im Gesicht. Trotzdem packt Jeannine Gmelin die Ruder und schlägt sie ins kalte Wasser. Der Sport bestimmt ihren Alltag. Sie trainiert auch im Winter draussen – bis zu drei Mal täglich. Eine Häufigkeit, die einer Sucht gleicht.

Doch gilt jemand, der so viel Sport treibt, automatisch als sportsüchtig und leidet an psychischen Problemen? Es ist eine Frage, die nicht grundsätzlich mit Ja oder Nein beantwortet werden kann, denn die Definition ist komplexer, als das Wort Sportsucht erahnen lässt. Vorweg: Ruderin Gmelin ist nicht sportsüchtig. Viel mehr betroffen als Profisportler sind Hobbysportler wie Jogger, Radfahrer oder Fitness-Sportler.

Wieso eine gesunde Tätigkeit wie Sport zu einer Sucht und somit ungesund werden kann, nimmt aber auch Gmelin wunder. Sie ist Teilnehmerin an einer Podiumsdiskussion zum Thema Sportsucht an der Kantonsschule Obwalden. Loris von Wyl hat den Anlass zwecks seiner Maturaarbeit organisiert. Durch diverse Medienberichte sei er auf die Sportsucht gestossen. Eine Krankheit, die noch nicht offiziell als solche anerkannt ist.

Nur weil es an eine Sucht erinnert, muss es noch keine Sucht sein

Von Wyl wollte Sportlerinnen und Sportler mit dem Thema konfrontieren, die täglich und intensiv Sport treiben. Dazu lud er den Winterthurer Sportpsychologen Philippe Müller ein und wollte gleich zu Beginn der Diskussion wissen: «Jeannine Gmelin, sind Sie sportsüchtig?»

«Ich wüsste nicht wieso», erwiderte sie. Der andere Sportler, Jonas Müller, Ex-Crossfit-Athlet und selbst Trainer, antwortete auf die gleiche Frage: «Ich denke schon, dass ich eine Bewegungssucht habe. Sie sollten meine Frau fragen, wie ich mich verhalte, wenn ich sonntags nicht trainiert habe.» Es ist eine Aussage, mit der sich wohl viele Sportler identifizieren können. Sport hilft abzuschalten, den Kopf freizubekommen, und bei vielen wird es zur Routine, Rad zu fahren oder zu joggen. Wenn man dieser Routine nicht nachgehen kann, fühlt man sich anders, vielleicht schlechter. Wie wenn der Raucher nicht regelmässig an seiner Zigarette ziehen kann.

Das klingt alles schwer nach einer Sucht. Doch Jonas Müller und die meisten anderen Sportler sind nicht sportsüchtig. Eher haben sie eine starke Sportbindung. Die wenigsten Spitzen- oder Hobbysportler sind effektiv von einer Sucht betroffen. Sie treiben zwar viel Sport, können aber auch Pausen einlegen, um sich zu erholen. Sportsüchtigen gelingt dies nicht.

Wer gilt als sportsüchtig?

Auf die Frage, wie man Sportsucht erkennen kann, nennt Philippe Müller drei zentrale Begriffe: Abhängigkeit, Leistungsdruck und Kontrollverlust. Im Allgemeinen wird eine Sucht dadurch definiert, dass Personen eine Abhängigkeit von Substanzen oder Verhaltensweisen über eine längere Zeit vorweisen, um sich besser zu fühlen oder Probleme



Wenn die Lust, Sport zu treiben, zum Drang und später zur Sucht wird, vernachlässigen die Betroffenen oft ihr Umfeld.

Bild: Getty Images

zu vergessen. Bei allen Süchten haben die Personen die Kontrolle über sich selbst verloren und leiden, wenn sie ihrer Sucht nicht nachkommen können. Genau gleich ist es bei einer Sportsucht. Sport ist aber im Vergleich zu Alkohol oder Nikotin in erster Linie gesund für den Menschen. Doch eine Überdosis kann auch negative Folgen haben.

Bei Sportsüchtigen bestimmt Sport das Leben. Alles andere ist sekundär.

Es kommt zum Beispiel vor, dass Sportsüchtige trotz Krankheit oder Verletzung weitertrainieren. Dass sie ihr Umfeld vernachlässigen, die Arbeit, Freunde und Familie. Sie trainieren, ohne ein vorrangiges Trainingsziel zu haben. Aber sie trainieren, gleich nach dem Aufstehen oder bis in die Nacht hinein.

Häufig wollen sie durch den Sport etwas verdrängen oder vergessen. Übermässiges Sporttreiben kann aber auch mit einer Störung in der Betrachtung des eigenen Selbstbildes zusammenhängen – meistens in Verbindung mit Essstörungen. Doch der Grat zwischen süchtig oder nicht sei schmal, sagt Müller. Denn bei vielen Menschen sei das Verdrängen von Gedanken durch Sport vor allem positiv. Andere trainieren zwar viel, haben aber einen spezifischen Trainingsplan, um Fortschritte zu erzielen. Sportsüchtige zu erkennen, sei demnach schwierig, da Betroffene oft einfach im Strom mitschwimmen und es erst merken, wenn es zu spät ist.

Wie wird jemand sportsüchtig?

«Gefährdet ist jeder», sagt Philippe Müller. Ursachen gibt es sehr viele. Es

hänge aber eng mit drei Komponenten zusammen: dem Körper, der Psyche und dem Sozialen. Beim Körper erkennt man die Fortschritte im Muskelaufbau. Man will mehr. Bei der Psyche können kritische Lebensereignisse wie der Verlust des Jobs oder des Ehepartners ausschlaggebend sein. Diese wollen die Personen mit dem Sport verdrängen. Es kann aber auch das gestörte Selbstbild sein, das zum Beispiel durch Betrachtungen aus den sozialen Medien provoziert wird. Beim Sozialen können es Komplimente von Freunden sein, die das Verlangen erregen, mehr zu bekommen.

Die BBC veröffentlichte auf ihrem Online-Newsportal einen Artikel zu einer betroffenen Sportlerin, sie heisst Valerie. Valerie hat auf einen Lauf hintrainiert. Sie merkte, dass sie besser wurde und es ihr Körpergefühl positiv

beeinflusste. Sie fing an, nach diesem Gefühl zu lechzen, trainierte täglich. Sie wollte immer besser werden. Allen zeigen, dass sie stark ist. So begann sie ihr bisheriges Leben zu vernachlässigen und verlor die Kontrolle. Das bemerkte sie zwar, doch gleichzeitig wollte sie nicht mit dem Sport aufhören, da sie sich sonst schuldig fühlte. Sie beschrieb, dass jeder Tag ohne Sport sich wie ein Tag im Gefängnis anfühlte. Irgendwann endete es in einem Burnout. Valerie sagte: «Es dauerte lange, um zu verstehen, dass ich süchtig geworden bin.»

Wie genesen Sportsüchtige?

Doch gibt es ein Gegenmittel? Für Philippe Müller ist etwas essenziell: «Darüber zu sprechen.» Egal ob mit der Familie oder Fachpersonen. Hilfe sei wichtig, um nicht abrupt ganz mit dem

Sport aufzuhören. Das könnte noch schlimmere Folgen auf die Psyche haben, da der Sport trotz allem auch positive Auswirkungen habe. Zusammen mit einem Experten gelte es dann, das Gleichgewicht im Sport wiederzufinden. Da sich das exzessive Sporttreiben zum Zeitpunkt der Diagnose bei den Sportsüchtigen bereits gefestigt hat und sie ausgebrannt sind, ist die Genesung ein längerer Prozess zurück zur Normalität.

Die Diskussion zeigt, wie komplex das Thema ist. Wie schwierig es ist, zwischen süchtig und nicht-süchtig zu unterscheiden. «Ich glaube, dass Sportsucht eines Tages als anerkannte Krankheit gilt», sagt Müller und fügt an, «hoffe aber vor allem, dass sich die Leute der Sportsucht gegenüber bewusster werden und sich trauen, darüber zu reden.»

Einer von 1000 Sportlern ist süchtig

Forschung Sportsucht ist noch keine anerkannte Krankheit. Um dies zu ändern, gilt es in der Forschung weitere Fortschritte zu erzielen. Seit 2017 befasst sich die Sportwissenschaftlerin Flora Colledge am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit an der Universität Basel mit dem Thema Sportsucht.

Die Britin ist selbst professionelle Triathletin und lebt seit 2011 in Basel. Für ihre Forschung sucht sie spezifisch Probanden, die schon das Gefühl hatten, zu viel Sport zu treiben. Für sie ist klar: «Sport kann zu positiven Gefühlen führen, von denen Personen abhängig werden können. Es kann auch

sein, dass einige traumatische Erlebnisse oder alltägliche Probleme mit exzessivem Sporttreiben verdrängen.» Weshalb genau Bewegung und Sport Glücksgefühle auslösen, ist allerdings noch nicht bekannt. Und auch nicht, warum die Sucht entsteht. «Bisher haben sich Wissenschaftler primär auf Ausdauersportler fokussiert.» Experten gehen davon aus, dass beispielsweise Läufer, Triathleten oder Radfahrer eher ge-



Flora Colledge.

Bild: zvg

fährdet sind als Tennis- oder Fussballspieler. Allerdings hätten andere Umfragen zwischen Team- und Einzelsportlern ein ähnlich häufiges Auftreten von Symptomen gezeigt.

Die bisherigen Ergebnisse zeigen: Es ist schwierig, zu kategorisieren, wer gefährdet ist. Colledge geht davon aus, dass es eine Verhaltenssucht ist, die zwar häufig im Zusammenhang mit anderen Problemen auftreten kann, aber als einzelne Störung therapiert werden muss. Laut aktuellen wissenschaftlichen Studien ist etwa eine von 1000 sporttreibenden Personen betroffen. Der Männeranteil ist grösser als jener der Frauen. (dum)