

NUR SPORT IM KOPF

Sport ist für viele Männer Inbegriff eines gesunden Körpers. Für manche wird Bewegung aber zum Zwang. Dann schlägt der positive Effekt ins Gegenteil um. Doch wann spricht man von Sportsucht? Zwei Fallbeispiele und ein Selbsttest

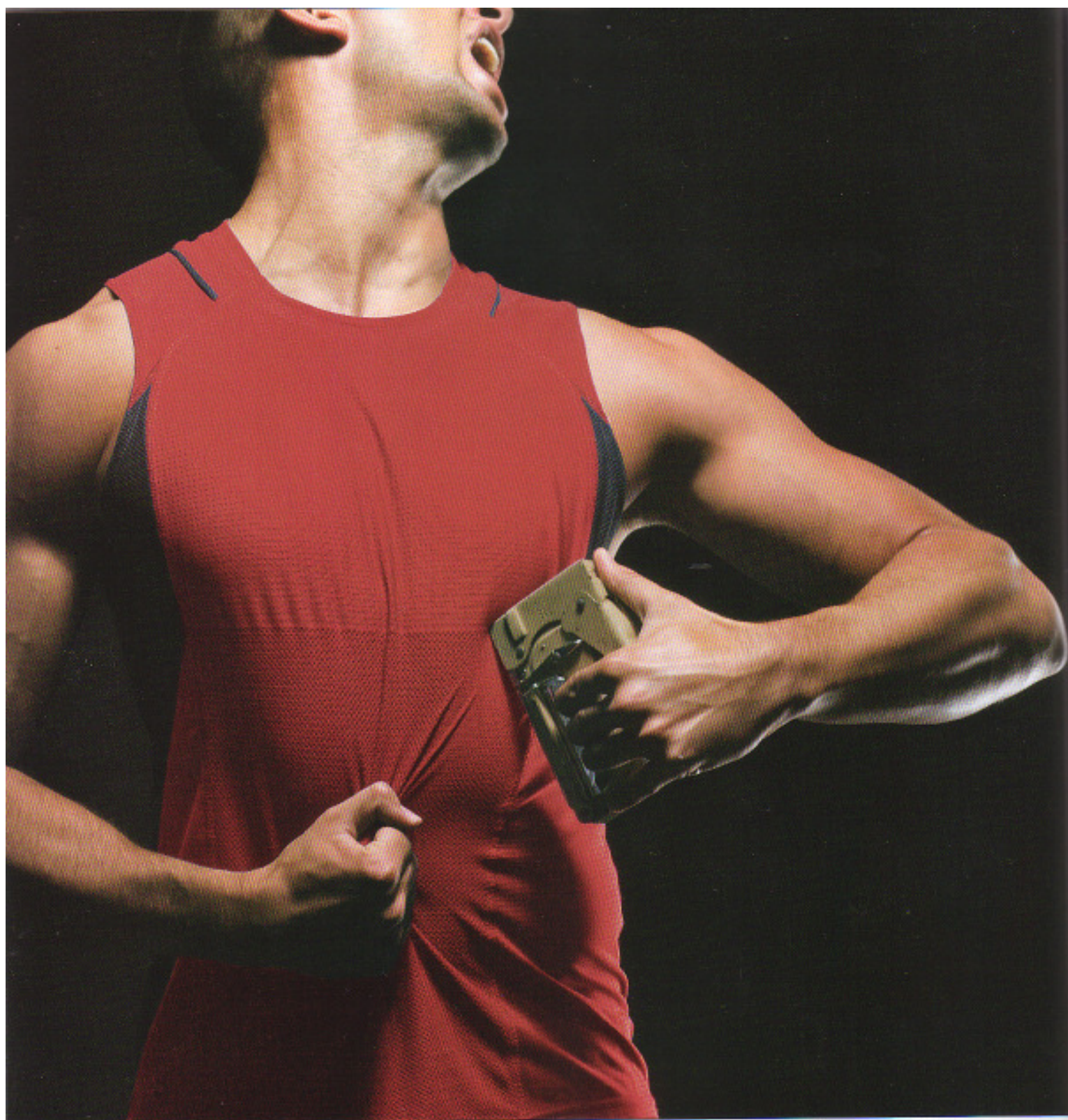
FOTOS: PETER HUNDERT TEXT: PHILIPP KRÖGER

Es ist der kurze Weg in den Keller und zurück, der Paul Oswald* zeigt, dass es so nicht weitergehen kann. Der ehemalige Zehnkämpfer wollte zu seiner aktiven Zeit stets mehr leisten, schneller sein, größere Erfolge erzielen. Aber jetzt zwingen ihn schon 128 Stufen in die Knie.

Zu diesem Zeitpunkt, Paul ist 26 Jahre alt, wiegt er knapp 55 Kilo – und das bei einer Größe von 1,90 Meter. Nach dem kurzen Weg schmerzen seine Füße wie noch nie. Er hat starken Druck auf den Ohren, fühlt sich, als wäre er taub, muss sich sofort hinlegen – stehen ist nicht mehr möglich. Er ist am Ende. „Ich fühlte mich wie tot“, sagt er heute. Kaum zu glauben, dass er mal Bayerischer Meister in seiner Sportart war. Paul ist süchtig – nach Sport, nach Leistung und nach Ansehen. Eine Krankheit, die seinen Körper ruinieren sollte.

PRODUKTION: HEIKO JANSEN; MODEL: MARIO RADINGER

Ungefähr 1 Prozent aller Sportler leidet an einem ähnlichen Schicksal, schätzen die Experten. Professor Thomas Schack, Sportwissenschaftler an der Universität Bielefeld, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Phänomen Sportsucht (siehe Interview, Seite 82). „Wie schwer diese Erkrankung sein kann, ist vielen nicht bewusst“, sagt er. „Wenn körperliche Grenzen missachtet werden, kann die Sucht zum Tod führen.“ Paul missachtete die Grenzen, tat alles, um besser zu werden. Essstörungen kamen hinzu – Diagnose: Sportbulimie. Eigentlich ein Spezialfall der Erkrankung. „Die meisten Patienten treiben Sport, um nicht zuzunehmen“, erklärt Dr. Gabriele Hiller, Oberärztin an der Klinik am Roseneck in Prien am Chiemsee. Bei Paul jedoch sollte das Abnehmen dem Sport dienen. Sein Gedanke: Je weniger ich wiege, desto schneller kann ich laufen. Hiller: „Ein Phänomen, das »



in Sportarten auftritt, bei denen das Gewicht über Sieg oder Niederlage entscheiden kann, etwa beim Eiskunstlaufen oder Skispringen.“ So wurden während der Olympischen Winterspiele 2002 in Salt Lake City im Rahmen einer Feldstudie 150 Spitzensportler untersucht. Das Ergebnis, gerade bei den Skispringern, war verheerend: Ungefähr 20 Prozent waren untergewichtig. Ein weiteres Problem: Schon Nachwuchssportler fangen an zu hungern –

wie sonst sollen sie die Zeiten und Weiten der angehimmelten Idole erreichen? Eine dramatische Entwicklung, die in einem Teufelskreis enden kann – nämlich dann, wenn der abgemagerte Nachwuchs den Worldcup dominiert. Paul war von Rekordläufer Haile Gebrselassie fasziniert. „Im Fernsehen sah er so dünn aus“, sagt er. Eine Erklärung für sein Abmagern war das allerdings nicht. Der Grundstock für seine Sucht wurde schon viel früher gelegt.

Bereits mit 8 Jahren fängt Paul an, Tennis zu spielen. Sein Vater will es so. „Er war besessen von Leistung. Also sollte auch ich etwas leisten und Sport machen.“ Den entscheidenden Schritt unternimmt Paul 7 Jahre später, als er überlegt, mit Zehnkampf zu beginnen. Er macht ein Probetraining, entdeckt sein Talent, tritt einem Verein bei. Anfangs ist alles spielerisch, aber das Pensum steigt. Mit 18 trainiert er 3 bis 4 Stunden täglich. Hinzu

WENN EINER VIEL SPORT TREIBT, HEISST DAS NICHT SOFORT, DASS ER SÜCHTIG IST

kommen Wettkämpfe in Einzeldisziplinen. Aber es zählt sich aus: Als 19-Jähriger steht Paul bei den Bayerischen Meisterschaften auf dem Podest ganz oben. Ein Erfolg, der später zu einer Niederlage für seinen Körper wird. Er wird trotz eines Muskelfaserrisses und anderer Verletzungen weitertrainieren. Ohne Sport ist er unruhig. „Ich musste mich andauernd bewegen. Ein Buch lesen, fernsehen, einfach mal entspannen – das konnte ich nicht.“

Wo liegen die Gründe für seinen Sportzwang? Da ist zum einen der Druck des Vaters, der Paul zu Höchstleistungen antreibt. Und dessen Ansprüche sind hoch, nicht nur beim Sport: „Wenn ich in der Schule eine 2 geschrieben habe, fragte er, wie viele Punkte bis zur 1 gefehlt haben. Für ihn ging immer mehr. Und ich wollte ihm etwas beweisen.“ Zum anderen ist da Druck, den er sich durch die Erfolge selbst aufgebaut hat. Und da sind die anderen Zehnkämpfer. „Unser Kader war wie eine Familie. Aber wenn ich nicht genug Leistung gebracht hätte, wäre für mich dort kein Platz mehr gewesen.“ Das alles spornt ihn an zu immer mehr Training. Paul ist vom Gewinnen besessen. „Ich fragte mich, was ich noch alles tun kann, um besser zu werden. Es war wirklich so, dass ich trainieren musste.“ Zu seinen besten Zeiten drückte er auf der Bank 160 Kilo. „Heute schaffe ich noch 60.“

Heute – das ist 20 Jahre nachdem er auf jenem Siegerpodest stand. Der 39-Jährige sitzt entspannt in der Cafeteria der psycho-

somatischen Klinik am Roseneck. Hier ist er seit 6 Wochen in Behandlung. Er wiegt mittlerweile wieder 71 Kilo, sieht gesund aus – ein großer, athletischer Mann in Trainingshose und Turnschuhen, in all seinen Bewegungen leichtfüßiger als viele andere hier. Doch der Weg dahin war nicht einfach. Er musste erst wieder lernen, normal zu essen, ein Gefühl für Hunger und Sattsein zu entwickeln. So ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Therapie das gemeinsame Essen mit den anderen Patienten – am Anfang unter Kontrolle, zu festen Zeiten, mit geregelten Portionen; zum Schluss, wenn alles klappt, selbstbestimmt.

Als Paul in die Bulimie schlittert, hat er gerade das Abi in der Tasche. Auf Grund seiner Ausbildung zum Bankkaufmann hat er nicht mehr die Zeit, 4 Stunden täglich zu trainieren, und konzentriert sich aufs Laufen. Zehntausendmeterläufe und Marathons ersetzen den Zehnkampf. In dieser Zeit bahnt sich auch eine neue Beziehung an. „Sie wollte öfter Abende mit mir verbringen, essen gehen.“ Paul ist klar, dass seine Laufzeiten darunter leiden werden – dabei wollte er doch besser werden. „Mit 24 habe ich mir zum ersten Mal den Finger in den Hals gesteckt, nach einem Essen mit meiner Freundin. Danach fühlte ich mich befreit – aber ich war auch über mich selbst erschrocken.“ Seine Theorie geht auf: Nachdem sich Paul innerhalb von 3 Jahren von 82 auf 70 Kilo runtergehüngert hat, werden seine Zeiten tatsächlich besser. „Dann habe ich mir gedacht, dass noch ein paar Kilo weniger noch mehr bringen.“ Erst bei 63 Kilo merkt er, dass er sich nicht mehr verbessert. „Aber das habe ich nicht in meinen Kopf gekriegt.“ Paul steckt im Strudel der Bulimie, er hat kein normales Hungergefühl mehr. Bei seiner Freundin findet er keine Unterstützung. „Verständnis für meinen Sport hatte sie nie, und dass ich dann auch noch an Gewicht verlor, konnte sie nicht akzeptieren. Sie hat mich nicht einmal darauf angespro-

chen.“ Nach 4 Jahren trennt sie sich von ihm. Paul hungert so lange, bis er 55 Kilo wiegt. Es kommt zum Zusammenbruch auf der Treppe. Er fragt nach dem Sinn des Lebens, denkt zeitweise gar an Selbstmord. „Mir war alles egal. Jeder, den ich traf, sprach mich auf mein Aussehen an – irgendwann mochte ich einfach nicht mehr vor die Tür gehen.“ Paul geht es mies, physisch und psychisch. „Mein Glück war damals, dass ich meine positive Grundeinstellung trotz allem nicht völlig verloren hatte“ – und dass seine Eltern zu ihm hielten.

Unterstützt von Mutter und Vater gelingt es ihm, wieder zuzunehmen. „Mit 63 Kilo funktionierte ich wieder einigermaßen.“ Von einem normalen Verhältnis zum Essen kann aber nicht die Rede sein. „Wenn ich nur leicht über 65 wog, dachte ich schon wieder ans Abnehmen.“ Nach einigen Jahren lernt Paul seine jetzige Frau kennen. Sie weiß nichts von der Erkrankung, kommt aber rasch dahinter, weil ihr Freund nach dem Essen stets auf die Toilette verschwindet. „Irgendwann haben wir ein Gespräch geführt, in dem ich ganz offen darüber reden konnte.“ In ihr findet Paul die nötige Stütze. Sie kann ihn vom Klinikaufenthalt überzeugen – 15 Jahre nachdem er zum ersten Mal nach dem Essen erbrach.

Ein erschreckender Fall, ja. Aber: Manche Sportler überschätzen das Problem. Die Studien von Thomas Schack bei Marathonläufern und anderen Sportlern kamen zu einem interessanten Ergebnis: „Viele hielten sich für süchtig, obwohl sie es gar nicht waren.“ Vor ihrer Befragung (eine vereinfachte Version davon sehen Sie unten auf dieser Seite) dachten dies 35 Prozent. Aber nur bei etwa 5 Prozent der Probanden konnte eine Sucht festgestellt werden. „Man muss unterscheiden zwischen einer Sportbindung, die äußerst intensiv sein kann, und einer Sucht“, erklärt der Experte. „Jeder Sportler hat so eine Bindung. Aber nur wenige sind süchtig. Entscheidend ist zum »

Selbsttest: Sind auch Sie gefährdet?

Treffen 5 der folgenden 7 Symptome zu, sind Sie womöglich süchtig. Auf Seite 82 sagt unser Experte, wo Sie Hilfe finden

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 1. Sport machen Sie nur, um Entzugserscheinungen zu vermeiden oder aus dem zwanghaften Gefühl heraus, sich bewegen zu müssen. | 2. Ihren Beruf, das Familienleben und auch Ihre Hobbys ordnen Sie dem Sport unter – er ist zum zentralen Motiv in Ihrem Leben geworden. | 3. Treiben Sie 24 bis 36 Stunden nicht Sport, treten Entzugssymptome auf: Sie beginnen etwa zu zittern oder fühlen sich allgemein unwohl. | 4. Sie missachten die körperlichen Signale der Überlastung – diese können im ungünstigsten Falle zu schweren Verletzungen führen. | 5. Ihr soziales Umfeld leidet unter Ihrem Sport. Ihre Partnerin hat sich darum von Ihnen getrennt oder will es tun, Freunde ziehen sich zurück. | 6. Sofern Sie Ihre Sport-Dosis nicht kontinuierlich steigern, nimmt die Befriedigung, die Sie aus dem Training ziehen, immer mehr ab. | 7. Sekundäre Ziele wie Gewichtsverlust oder eine Steigerung des Selbstvertrauens sind Ihre eigentliche Motivation, Sport zu treiben. |
|---|---|---|---|---|---|--|

„Abhängige finden nicht so leicht Hilfe“

Unser Experte verrät, warum es künftig mehr Sportsüchtige geben wird und wie Sie sich schützen können. Ein Interview

Herr Schack, seit wann ist die Sportsucht eigentlich ein bekanntes Krankheitsbild? In den USA wurde dieses Phänomen bereits in den 70er-Jahren erkannt. Allerdings hat man es eher als eine Art positive Sucht eingestuft. Für gesundheitliche Probleme, die mit Sportsucht in Verbindung stehen, ist man in Deutschland vielleicht seit ungefähr 10 Jahren sensibilisiert.

Wird dieses Problem größer? Ist es vielleicht sogar ein Produkt der Leistungsgesellschaft? Die Gesellschaft wird immer bewegungsärmer. Wir fahren mit dem Auto ins Büro und sitzen dann 8 Stunden vorm Computer. Viele Menschen suchen den Ausgleich dafür im Sport. Dadurch können sie ihren Körper auf eine Art spüren, die ihnen sonst im Alltag verwehrt bleibt. Auf Grund dieses Phänomens wird es natürlich auch zu einer höheren Zahl an Sportsüchtigen kommen.

Wenn sich jemand durch unseren Test als gefährdet einstuft, an wen soll er sich wenden? Das ist relativ problematisch. Weil es Sportsucht als wissenschaftliches Phänomen noch nicht so lange gibt, ist auch die Zahl der Experten auf dem Gebiet noch gering. Prinzipiell aber sind Sportpsychologen die richtigen Ansprechpartner. Eine Übersicht bietet www.bisp-sportpsychologie.de.

Gibt es Gruppen von Menschen, die relativ stark von der Sportsucht betroffen sind? Sportsucht ist ein biopsychosoziales Phänomen, es hat also auch etwas mit Identität sowie mit sozialen und kulturellen Faktoren zu tun. So gibt es beispielsweise verstärkte Anfälligkeiten bei Männern im Alter zwischen 40 und 50, wenn die berufliche Karriere sich nicht mehr so entwickelt wie gewünscht. Gerade dann, wenn Männer beruflich viel erreicht haben, suchen sie nach einer neuen Herausforderung – aber auch dann, wenn sie zunehmend Frustrationen im Job erleben.

Kann man sich vor dieser Sucht schützen – sollte man vielleicht weniger trainieren? Ein Schutz vor dieser Art von Sucht ist natürlich schwieriger als in anderen Fällen, etwa vorm Rauchen. Nicht anzufangen ist ein Rat, den ich niemandem geben möchte. Weniger trainieren muss auch niemand. Diese Sucht definiert sich ja nicht über die Anzahl der Trainingsstunden. Vielmehr sollte man die Fragen des Tests (siehe Seite 81, die Red.) verinnerlichen, sich öfter prüfen und kritisch hinterfragen, ob der Sport noch freiwillig geschieht oder schon Zwang geworden ist.



PROFESSOR THOMAS SCHACK ist Sportpsychologe und -wissenschaftler an der Uni Bielefeld, arbeitete früher als Leichtathletiktrainer. Einer seiner Forschungsschwerpunkte: Sportsucht.

Beispiel nicht die Anzahl der Laufkilometer, sondern warum ein Sport betrieben wird.“ Ob süchtig oder nicht: Auffällig ist, dass immer mehr Sportler immer mehr wollen. Steigende Teilnehmerzahlen bei Marathons lassen vermuten, dass Hobbysportler ihren Körper zunehmend an die Grenze der Leistungsfähigkeit bringen wollen. Zwischen 1997 und 2007 stieg die Zahl der Läufe in Deutschland um knapp 250 Prozent, von 71 auf 177. Fast 140 000 Läufer erreichten vergangenes Jahr die Ziellinie. „Je mehr Hobbysportler es gibt, die sich an einen Marathon herantrauen, desto mehr Süchtige wird es geben“, prophezeit Schack.

Einer, der an mehreren dieser Marathons teilgenommen hat, ist Marcel Heinig. Viele würden ihm unterstellen, süchtig zu sein. Aber jemand wie Marcel, der das 10-Fache der Ironman-Distanzen bewältigt, pro Woche im

EINEM SÜCHTIGEN IST ES GLEICH, OB SEIN KÖRPER LEIDET – HAUPT-SACHE, DIE SUCHT IST BEFRIEDIGT

Schnitt einen Marathon läuft und vor der Saison täglich 2 bis 3 Stunden trainiert, hat eine ausgeprägte Sportbindung. Auch wenn die Geschichte des 26-jährigen zunächst auf eine Sucht deutet: Bis er 19 war, hat Marcel überhaupt nicht Sport getrieben. „Jeder, der Sport machte, war für mich unnorm. Mein Fernseher war der Mittelpunkt der Welt.“ 120 Kilo schleppte er während der Schulzeit mit sich herum. Besonders hart: der Sportunterricht. „Schüler, die das Fußballteam wählten, sagten, dass sie lieber mit einem Mann weniger spielen würden als mit dem Heinig. Das prägt natürlich.“ Sein Glücksfall: die Bundeswehr. Erst hat er Glück, mit seinem Gewicht dort angenommen zu werden. Beim Bund macht er Sport und lernt, sich richtig zu ernähren. Das Ergebnis: Marcel ist kräftig gebaut und durchtrainiert. Ein extremer Athlet, der im Juli 2008 in einer Zeit von 37:44 Stunden als Dritter das Ziel beim Internationalen Triple-Ultra-Triathlon im holsteinischen Lensahn erreicht hat: 11,4 Kilometer schwimmen, 540 Kilometer Rad fahren, 126,6 Kilometer laufen – ohne Pause, ohne Schlaf. Also doch ein Fitness-Junkie auf der Suche nach dem Kick? Oder möchte er sein

Selbstvertrauen, das durch sein Kindheits-trauma Sportunterricht („Du fettes Schwein“) zerstört wurde, durch Erfolge wiedergewinnen, wie es bei Süchtigen der Fall sein kann?

Viele Sucht-Merkmale treffen bei Marcel nicht zu. Im Gegensatz zu Paul kontrolliert der Sport bei ihm nicht sein Leben. „Mein Uni-Abschluss ist mir wichtiger, ich denke an die Zukunft.“ Auch ist das unverkrampfte Verhältnis zum Sport spürbar. „Bei einem Wettkampf geht es nicht nur um die sportliche Herausforderung. Das ist ein Paket aus allem: Leute, fremde Länder und Kulturen, man erlebt etwas.“ Und eine weitere wichtige Eigenschaft bringt Marcel mit: Vernunft. Training trotz Verletzungen kommt nicht in Frage, und er lässt sich von Sportärzten durchchecken.

Dennoch: Ein 10-facher Ironman (38 Kilometer schwimmen, 1800 Rad fahren und 420 laufen), den er in Etappen bereits absolviert hat und nun in einem Stück meistern will – das klingt verrückt. Marcel sieht das anders: „Als ich 120 Kilo gewogen habe, kam es mir verrückt vor, 42 Kilometer am Stück zu laufen. Es ist alles eine Frage des Standpunktes.“

Geht es um Sucht, lautet die Frage jedoch, was das Motiv des Sportlers ist: Will er Sport machen oder muss er es? Paul musste trainieren, Marcel muss es nicht – sein Motiv: „Ich bin dankbar, dass ich Sport treiben kann und mein Leben nicht mehr vor der Glotze verschwende.“ Außerdem plant ein Leistungssportler sein Training, ein Süchtiger läuft, bis die Entzugserscheinungen nicht mehr zu spüren sind. Experte Schack: „Dem Süchtigen ist es gleich, ob sein Körper leidet – Hauptsache, die Sucht ist befriedigt. Ein Leistungssportler dagegen braucht seinen Körper.“ Paul war derart von Sport und von Leistung besessen, dass er nicht mehr auf seinen Körper hörte.

Die Kellertreppe wird Paul nach seiner Therapie wieder problemlos meistern. Er hat das Glück, wieder ein gesundes Verhältnis zum Sport, aber auch zum Essen gefunden zu haben. Auch mit seinem Vater hat er sich ausgesprochen. „Ich bin nicht nachtragend und weiß, dass er sich Vorwürfe macht.“ Paul kann wieder aufs Rad steigen oder ein paar Kilometer laufen. „Aber nur, wenn ich es will. Ich muss es nicht mehr.“ Auch seine sportlichen Ziele hat er ganz an den Nagel gehängt, einen Marathon oder einen Zehnkampf schließt er völlig aus. „Vielleicht nehme ich noch mal an einem Laufwettbewerb teil. Ob ich da Erster oder Letzter werde, ist mir egal.“ Es geht Paul nicht mehr um Leistung, es geht ihm endlich um das, was der Sport sein sollte: Spaß. ■