

hoch wirksames Medikament gegen Angststörungen.

Allerdings vermeiden Menschen mit Panikattacken genau das, was ihnen gut täte, denn sie führen Herzrasen oder Schwindel fälschlicherweise auf eine körperliche Erkrankung zurück. Erst wenn sie trotzdem Sport treiben, erfahren sie, dass sie körperlich gesund sind und sich seelisch zunehmend wohler fühlen.

Dirk Schneider

SUCHT

Trainieren bis zur Selbstzerfleischung

Sportabhängigkeit ist ein noch neues Krankheitsbild. Dessen Ursachen sind bei Männern und Frauen höchst unterschiedlich

Der 19-Jährige hatte Rückenschmerzen und litt unter Schlaflosigkeit. Seine Eltern zwangen ihn, sich in der Sporthochschule in Köln medizinisch untersuchen zu lassen. Zunächst wollte der junge Mann die Laufschuhe partout nicht ausziehen. Als der Arzt insistierte, kamen Füße zum Vorschein, die bis auf die Knochen abgelaufen waren. Der Schüler erzählte von einem Pensum von mitunter 300 Kilometern pro Woche. Ein Extrem, aber längst kein Einzelfall mehr.

In den 1970er Jahren begannen Experten erstmals ein neues Phänomen zu diskutieren, sie sprachen damals aber eher wohlwollend von einer „positiven Abhängigkeit vom Sport“.

Inzwischen wird Sportsucht als ernst zu nehmende Krankheit betrachtet, von der etwa ein Prozent der Bevölkerung betroffen ist – mit steigender Tendenz, wie der Bielefelder

stark schmerzende Knie oder wundete Füße halten nicht vom Weitermachen ab, ohne Rücksicht auf das soziale Umfeld: Beziehungen brechen auseinander, Betroffene isolieren sich, um ihrer Sucht nachgehen zu können. In Ruhezeiten leiden sie unter Entzugserscheinungen wie Unruhe, Schweißausbrüchen und Schlaflosigkeit.

Psychologen sehen als Ursachen für die Zunahme der Sportsucht vor allem die extreme Individualisierung und den Körperkult. Damit habe sich das Sporttreiben qualitativ verändert: Der Körper werde nicht mehr als Teil der Person wahrgenommen, sondern als Instrument zur Selbstdarstellung.

Das gelte besonders für labile Persönlichkeiten mit wenig Selbstwertgefühl, die den Sport benutzen, um gleichermaßen Gewicht und Emotionen zu regulieren. Stellen sich Erfolge ein, kommt es zu Glücksgefühlen – die psychologisch bedingt sind, aber auch durch körpereigene euphorisierende Substanzen bewirkt sein können. Solche Erlebnisse bringen Menschen dazu, immer wieder diese Situationen zu suchen.

Männer und Frauen sind in unterschiedlichen Phasen empfänglich für sportliche Exzesse: Frauen gelten zwischen 15 und 25 Jahren als besonders anfällig, Männer in ihren mittleren Jahren zwischen 30 und 50. Beim „starken“ Geschlecht ist der Sport oft Kompensation für andere Probleme, etwa eine nachlassende Potenz oder einen Karrierestopp. Bei jüngeren Männern kommt es mitunter zur „Muskelsucht“. Charakteristisch dafür ist eine gestörte Körperwahrnehmung: Betroffene empfinden sich als schwächlich, selbst wenn sie im Spiegel deutliche Muskelpakete sehen.

Frauen treibt hingegen vor allem der soziale Druck, dem gängigen Schlankheits- und Schönheitsideal entsprechen zu wollen. Eine Sportsucht geht bei ihnen meist mit einer Essstörung einher. Experten sprechen von Sport-Bulimie (nach einer Nahrungsaufnahme ganz viel Sport) oder Sport-Anorexie (Sport statt Essen).

In die Welt der Normalbewegten führt meist nur ein Weg zurück: eine Verhaltens- oder Gesprächstherapie.

Cornelia Heim



Bei Männern führt Sportsucht oft zu einer gestörten Körperwahrnehmung, bei Frauen zu Magersucht oder Bulimie

Sportpsychologe Thomas Schack sagt. Abhängige trainieren in den über 5500 Fitnessstudios in Deutschland; „permanent residents“ nennen Forscher jene, die dort ein zweites Zuhause gefunden haben. Andere spulen in der Anonymität der eigenen vier Wände unzählige Kilometer auf dem Ergometer ab oder reisen von einer Laufveranstaltung zur nächsten.

Was aber unterscheidet Süchtige von Sportbegeisterten? Experten berichten von Fällen, in denen allein der Anblick von Joggingschuhen den Zwang zum Laufen auslöst. Selbst

