

# Wenn Laufen zur Sucht wird

Viele Sportler sind regelrecht abhängig / Psychologe entwickelt Test

In ganz Ostwestfalen sind sie wieder unterwegs: Männer und Frauen, die sich mehr oder minder verbissen auf den Hermannslauf vorbereiten. Sehr gesund, sollte man meinen. Aber etwa sieben Prozent von ihnen, so schätzt Sportwissenschaftler Thomas Schack von der Universität Bielefeld, übertreiben es. Sie sind süchtig nach Sport.

VON SIGRUN MÜLLER-GERBES

■ **Bielefeld.** Als die junge Frau – nennen wir sie Claudia – das erste Mal zu ihm kam, war sie körperlich am Ende. Bis zu 200 Kilometer in der Woche lief die 16-Jährige, belog ihre Eltern, stellte sich nachts den Wecker, um heimlich loszusprinten. Ihre Turnschuhe konnte Claudia nicht mehr ansehen, ohne diesen übermächtigen Wunsch zu spüren: „Du musst laufen“.

Für den Sportspsychologen Thomas Schack ist Claudia ein typischer Fall: Sie lief gegen ärztlichen Rat; sie steigerte ihre Laufdosis stetig; sie setzte die Beziehung zu Freunden und Familie aufs Spiel; sie litt unter Entzugserscheinungen, wenn sie mal einen Tag nicht in die Laufschuhe stieg. Depressionen, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schlafstörungen: Wer unter Sportsucht leidet, dem wird jeder Tag ohne die Droge zur Qual.

## Bis auf die Knochen blutig gelaufen

Sport als Droge, wo er doch gerade jungen Leuten zur Suchtprävention empfohlen wird? Zweifeln hält Schack die Extremfälle aus seiner Praxis entgegen: den jungen Mann, der seine Turnschuhe bei einer Untersuchung nicht ausziehen wollte, weil er seine Füße bis auf die Knochen blutig gelaufen hatte; den älteren Läufer, der tot zusammenbrach, weil er entgegen ärztlichen Rat weiterlief. Diagnose: selbstinduzierter Infarkt.

Sportmediziner Heiko Nebelsieck, Sprecher der Bielefelder Hausärzte, ist zwar skeptisch, ob „Sucht“ die richtige Bezeichnung ist. Zumindest sei „Sportsucht“ als Krankheitsbild nicht im internationalen Diagnosekatalog aufgeführt. Aber auch er bestätigt: Eine ganze Anzahl von Sportlern – Nebelsieck spricht von einer „vermutlich hohen Dunkelziffer“ – seien erheblich gefährdet, sich durch exzessives Training zu ruinieren: „Die kennen überhaupt kein Maß mehr.“

Zwar hält der Arzt das Laufen für „die in der Regel bessere Sucht“ – verglichen mit harten Drogen oder Alkohol etwa. Die Grenze aber liege da, wo die Sportler sich ernsthaft körperlich schädigen. Problem in der Praxis: „Man kommt schwer an die Betroffenen heran.“ Denn



Mit dem Stress kamen die Pfunde: Ex-Außenminister Joschka Fischer (Mitte, hier im Jahr 2000 auf der Strecke) bezeichnete Laufen als seine neue Sucht, die das übermäßige Essen und Trinken ablöste. FOTO: DPA



Kann helfen: Der Sportwissenschaftler Thomas Schack. FOTO: W. RUDOLF

die fänden sich eher nicht beim Lauffreizeit oder im Verein, sondern rennen einsam durch den Wald.

Eine Therapie für Laufsüchtige, davon ist auch Wissenschaftler Schack überzeugt, kann deshalb erst einsetzen, wenn der Süchtige das Problem erkannt hat. Dabei soll ein Testverfahren helfen, das derzeit an der Uni Bielefeld entwickelt wird und mittelfristig auch als „Selbsttest“ im Internet angeboten werden soll. Ob er Sport treibt, auch wenn er krank ist, wird der Extremsportler da gefragt; ob er manchmal verheimlicht, wie viel Sport er treibt. Wer neun solcher Fragen (siehe Kasten) mit „ja“ beantwortet, gilt Schack als „stark gefährdet“.

Irrelevant ist im Übrigen die reine Kilometerleistung: Schack selbst ist schon Extrem-Marathon über 70 Kilometer gelaufen und hält sich selbst für ganz und gar ungefährdet. Denn mit Leistungssport habe Sportsucht wenig zu tun, im Gegenteil: „Ein Leistungssportler würde seinen Körper ganz schnell ruinieren, wenn er süchtig wäre.“

Entscheidend für die Diagnose ist also nicht, ob jemand „nur“ täglich oder dreimal täglich trainiert, sondern die zugrundeliegende Persönlichkeitsstruktur: Versucht der Süchtige, mit dem Sport unüberwindlichen persönlichen Problemen – im Beruf, im Selbstwertgefühl, im Privatleben – buchstäblich davonzulaufen? Ist der Sport das einzige Feld, in dem noch Erfolgserlebnisse möglich sind? Nicht von ungefähr sind Frauen und Männer in unterschiedlichen Lebensphasen besonders anfällig: Frauen in der Pubertät – der Zeit, in der auch Magersucht häufig auftritt – und Männer eher in der „Midlife-Crisis“ zwischen 40 und 50.

Lange wurden solche „psychosozialen Faktoren“ vernachlässigt, meint Schack. Man verdächtigte als Suchtauslöser ausschließlich das „Glückshormon“ Endorphin, das beim Training ausgeschüttet wird – und zwar umso später, je öfter man trainiert. Deshalb, so die Vermutung, auch die immer höhere Dosis: Das „Runners high“ setze bei trainierten Läufern einfach später ein. Aber Schack hält das für unbewiesen: „Wir wissen nicht mal, ob die Endorphine überhaupt ins Hirn gelangen“.

Schack ist sicher: „Sportsucht ist heilbar.“ Letztlich sei richtiger Sport eine Frage des Willens: des Willens, loszulaufen – und rechtzeitig wieder aufzuhören.

## Sind Sie sportsüchtig?

Diese Fragen geben Ihnen Aufschluss über Ihre Beziehung zum Sport.

1. Wenn ich zwei Tage nicht trainieren kann, fühle ich mich unwohl.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

4. Wenn es um Sport geht, sind mir Familie und Freunde oft egal.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

7. Sport ist mein erster Lebensinhalt.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

2. Manchmal bin ich richtig süchtig nach Training.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

5. Einen Tag keinen Sport zu treiben ist unvorstellbar.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

8. Ich treibe Sport, auch wenn es keinen Spaß macht.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

3. Wenn ich nicht trainieren kann, habe ich Entzugserscheinungen.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

6. Ich treibe auch dann Sport, wenn ich krank bin.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

9. Manchmal verheimliche ich gegenüber anderen, dass ich so viel Sport treibe.

- nein (1)  
 trifft etwas zu (2)  
 ja (3)

Auswertung: Ankreuzen und die Punkte addieren.

**bis 10 Punkte: keine Sportsucht**  
Sie treiben Sport aus Freude. Achten Sie auf feste Trainingstermine, -partner oder -plan.

**11 – 18 Punkte: hohe Bindung an den Sport**  
Sie sind dem Sport sehr verbunden. Achten Sie darauf, dass Sie sich auch künftig keinem Zwang aussetzen.

**19 – 22 Punkte: Neigung zur Sportsucht**  
Sie gehen (zu) oft an Ihre Grenzen. Passen Sie auf, dass das Training nicht Ihre Gesundheit und Ihr soziales Netz beeinträchtigt.

**23 – 27 Punkte: stark gefährdet**  
Inneren Zwang und Entzugserscheinungen haben Sie bereits erlebt.

Fragen Sie sich, warum Sie Sport machen und ob Sie gesundheitliche und soziale Grenzen überschreiten. Reden Sie mit Freunden über das Problem. Wenn Sie Ihre Zwänge nicht unter Kontrolle bekommen, brauchen Sie Hilfe.

Quelle: Thomas Schack.de; ©NW:js