

Wenn Bewegung Zwang wird: **WISSEN**schaftler Thomas Schack erklärt

Herr Schack, was ist das Besondere an Sportsucht?

THOMAS SCHACK: Sie ist stoffunabhängig. Das unterscheidet sie von den meisten anderen Süchten.

Wo fängt sie an?

SCHACK: Wenn eine Person das Gefühl hat, Sport treiben zu müssen, auch wenn sie es nicht möchte. Sucht beginnt ab dem Moment, wo die Kontrolle über das eigene Verhalten verloren geht; wenn zum Beispiel der Anblick der Sportschuhe eine innere Unruhe auslöst, einen Impuls, laufen zu müssen. Weitere Indizien sind, wenn gelogen wird, um das eigene Verhalten zu kaschieren, weil es vom Umfeld kritisch gesehen wird; körperliche Schäden in Kauf genommen werden, indem etwa der Ratschlag eines Arztes, zeitweise keinen Sport zu treiben, ignoriert wird; und wenn das soziale Umfeld wie Familie und Freunde vernachlässigt wird.

Was ist mit der Unzufriedenheit, mal wieder keinen oder zu wenig Sport getrieben zu haben? Handelt es sich hier um ein Alarmzeichen?

SCHACK: Sportpsychologen unterscheiden klar zwischen Bindung an den Sport und Sportsucht. Die Motivation, Sport zu treiben und einen Trainingsplan einzuhalten, ist etwas Positives. Wird ein Sporttermin verpasst und man ist in der Lage sich vorzunehmen, ihn später nachzuholen, ist das eine positive Bindung. Entsteht jedoch der unbändige Drang, sofort loslaufen zu müssen, weil es einem sonst nicht gut gehen würde oder gesundheitliche Konsequenzen wie Kopfschmerzen befürchtet werden, ist es Sportsucht.

Sind Mann und Frau unterschiedlich gefährdet von Sportsucht?

SCHACK: Frauen sind eher in der Pubertät über Rückmeldungen, sie seien zu dick, gefährdet, manchmal versuchen sie mit exzessiven Sport, eine Magersucht zu kaschieren; Männer sind vor allem in der Midlife-Krise betroffen.

Leidet ein Sportsüchtiger wie stofflich Abhängige unter körperlichen Entzugerscheinungen?

SCHACK: Sie versuchen, Entzugerscheinungen wie Kopfschmerz, Schlaflosigkeit und Übelkeit vorab durch Sport zu vermeiden. So wollen sie ihr psychophysiologisches Gleichgewicht bewahren.

Fünf oder sechs Mal die Woche Sport treiben – ist das auch schon suchttähnlich?

SCHACK: Als Sportpsychologe sage ich: Sport treiben ist im Grunde gesund. Fünf oder sechs Mal pro Woche Sport zu treiben ist nicht Sportsucht, wenn das im Rahmen etwa eines Trainingsplans geschieht. Nur in dem Moment, wo das Gefühl entsteht, nicht mehr laufen oder ins Fitnessstudio gehen zu wollen, es aber zu müssen, weil Angst entsteht, sich schlecht zu fühlen, dann wird Sport zur Droge.

Gibt es Sportarten, in denen der Suchtfaktor größer ist als bei anderen?

SCHACK: Es gibt drei Kategorien der Sportsucht: Ausdauer sucht, Risikosucht und Muskelsucht. Der Bodybuilder hat eben andere Ziele als der Langstreckenläufer. Beide unterscheiden sich wiederum von Risikosüchtigen, die zum Beispiel beim ungesicherten Free-Solo-Climbing ihren Kick suchen.

„Auch Sportsucht hat mit Kontrollverlust zu tun“

Sportpsychologie: Warum wir einen natürlichen Bewegungsdrang verspüren und eine Kombination aus Kraft- sowie Ausdauersport mit Yoga oder Meditation ideal ist



Thomas Schack (53) ist Sportpsychologe an der Fakultät für Psychologie und Sport der Universität. Der gebürtige Thüringer ist seit 2005 in Bielefeld. Zuvor war der Professor an der Sporthochschule Köln sowie den Hochschulen in Chemnitz, Halle und Jena. Studiert hat Schack Sport in Zwickau und Jena, Psychologie in Leipzig. Vor seiner akademischen Laufbahn hat er Fahrzeugschlosser gelernt. FOTO: ANDREAS ZOBE

Werden bei allen drei Sportsuchtkategorien Glückshormone ausgeschüttet?

SCHACK: Es gab lange Jahre Hypothesen, dass Sucht damit in Verbindung steht, dass Endorphine, also körpereigene Opiate, ausgeschüttet werden und dass das die Abhängigkeit ausmacht. Zweifellos verändert sich etwas körperlich bei intensivem Sport. Aber es ist nicht kausal nachweisbar, dass sie Auslöser für Sportsucht sind. Es gibt neurowissenschaftliche Untersuchungen, die sagen, dass die Blutzirkulation von den Frontalhirnbereichen etwas abgezogen wird beim Sport. Das führt zu gewissen Spannungszuständen. Für Sportsucht jedoch spielt dieser Effekt meines Erachtens eine untergeordnete Rolle, dafür aber vielmehr das soziale Umfeld und die psychische Verfasstheit. Sportsucht ist also eher ein bio-

psychosoziales Phänomen.

Psychische Gründe sind verständlich. Was aber meinen Sie mit sozialem Umfeld?

SCHACK: Wenn der Sporttreibende von seinem Umfeld, Zuhause, auf Arbeit oder im Sport positive oder negative Rückmeldungen etwa über sein Aussehen und seinen Körper bekommt, kann aus Sportbindung Sportsucht werden, Beispiel Krafttraining: Wenn der Bodybuilder den Eindruck hat, er kann nicht in den Urlaub fahren wegen mangelndem Training, hat er ein massives Problem.

Weil er dort nicht so trainieren kann?

SCHACK: Ja. Damit hat sich seine Lage verkehrt. Zunächst verheißt dieser Sport mitunter eine Zunahme der Kontrolle, man empfindet sich als Gestalter seiner Welt, sieht die

Veränderungen des Körpers, bekommt positive Rückmeldungen. Aber werden mit der Muskelarbeit psychische Probleme kompensiert, entsteht Angst, die Kontrolle wieder zu verlieren, wenn man mal zwei Tage nicht ins Fitnessstudio kann.

Wie kann Sportsucht überwunden werden?

SCHACK: Durch Selbstregulierung. Dazu gehören drei wichtige Aspekte: Ich muss eine Handlung anfangen, aufrechterhalten und beenden können. Wir haben oftmals Probleme, wenn es um Sport geht, mit der Handlung anzufangen. Und wenn wir es geschafft haben, haben wir mitunter Probleme, sie aufrechtzuerhalten. Eigentlich haben wir meist kein Problem, die Sporthandlung zu beenden. Das haben aber Sportsüchtige. Damit sie das schaffen, müs-

sen sie lernen, sich selbst zu instruieren, dem Reiz zum Sport nicht sofort nachzugeben, sondern in einen Sportplan aufzufangen. Auf anderen Felder der Psychotherapie funktioniert das auch gut.

Kein Sport ist keine Lösung?

SCHACK: Es kann sein, dass es sinnvoll ist, zunächst auch einmal zwei oder drei Wochen komplett auszusetzen um zu lernen, dem Reiz zu widerstehen.

Sport ist Glücksversprechen.

Was passiert genau?

SCHACK: Es entsteht ein gutes Gefühl, das auch als Flow oder Selbstvergessenheit wahrgenommen wird, und zwar, wenn die eigenen Fähigkeiten und die Herausforderungen ideal aufeinander abgestimmt sind. Wird das gesteckte Ziel erreicht, entstehen Glücksgefühle, aber auch schon auf dem Weg dahin.

Haben wir einen natürlichen Drang zum Sport, zu Bewegung?

SCHACK: Ja. Zwar leben wir in einer Kultur, die versucht, uns einzureden, sich am besten gar nicht mehr zu bewegen, sondern Maschinen aller Art dafür zu nutzen. Weil uns Bewegung aber evolutionär mitgegeben wurde, ist die Suche nach sportlichen Herausforderungen einfach da. Deswegen sind die großen Sportbewegungen vor allem mit dem modernen, technisierten Zeitalter ab den 1960er und 1970er Jahren aufgekommen. Die Menschen wollen ausbrechen, sie suchen mit der Bewegung auch wieder ein Stück Natur.

Zugleich gibt es Menschen, die eine starke Abneigung gegen Bewegung entwickeln. Warum?

SCHACK: Wir sind eben offen für alle Verführungen der Kultur. Sich überhaupt nicht zu bewegen, hat viel mit der Unfähigkeit zu tun, Bewegung und sportliche Aktivität überhaupt zu planen oder in Gang zu kriegen. Unser biologischer Körper ist aber dazu angelegt, sich zu bewegen, deswegen müssen wir in der zunehmend industriellen und digitalisierten Welt, die versucht, uns alles abzunehmen, als Ausgleich Sport treiben oder uns ausreichend bewegen. Sonst kommen wir kurzfristig mental in Probleme, langfristig auch körperlich.

Welcher Sport ist besonders gut geeignet für eine natürliche Vitalität?

SCHACK: Vielen Leuten würde ich erstmals zum Laufen oder auch Wandern raten, weil dafür kein technisches Gerät nötig sind. Laufen ist außerdem sehr effektiv. Schwimmen ist schonend für den Bewegungsapparat und deshalb ebenfalls sehr gut. Am besten wäre eine Kombination von Ausdauer- und Muskelsport mit Yoga oder Meditation.

Warum Yoga oder Meditation?

SCHACK: Diese Techniken helfen uns, sich der verschiedenen Zustände im Körper bewusst zu werden. Durch Atemmeditation kommen wir viel eher darauf, welche psychischen Zustände mitunter in uns wüten. Wir müssen sie dabei nicht durchdenken, sondern eher wahrnehmen und akzeptieren. So schaffen wir Abstand zu ihnen und werden nicht Sklave eines Gefühls. Drei- bis viermal zehn Minuten in der Woche reichen da schon. Die Körperwahrnehmung verändert sich. Dieser Effekt schützt auch vor Sportsucht.

Die Interviews dieser Wissens-Serie erscheinen jeden ersten Freitag im Monat. Bielefelds kluge Köpfe klären darin gesellschaftliche Themen.