

**ZUM THEMA: SPORT-SUCHT UND LAUF-SUCHT**

**O. Stoll, H. Ziemainz:**

**LAUFEN PSYCHOTHERAPEUTISCH NUTZEN****Grundlagen – Praxis – Grenzen**

**unter Mitarbeit von Ina Blazek und Jasmin Braun**

Springer-Verlag, Heidelberg 2012, 167 S., € 29,95

ISBN 978-3-642-05051-0

Dass eine angepasste Bewegungs-Aktivität nicht nur körperlich, sondern auch seelisch hilfreich ist, und zwar vorbeugend, therapeutisch und rehabilitativ, dürfte eine alte Erkenntnis sein. Wissenschaftlich wurde sie vor etwa einem Vierteljahrhundert bestätigt. Gleichzeitig aber entwickelte sich auch ein „Jogging-Boom“ mit grenzwertigen bis schädlichen Auswüchsen. Heute registriert man eine gewisse Ernüchterung (nicht zuletzt aus orthopädischer Sicht), konkretisiert aber auch gleichzeitig nicht nur die Grenzen, sondern auch Möglichkeiten. Und dies nicht zuletzt im seelischen bzw. psychosozialen Bereich. Hier bringen vor allem die Sporttherapie im Allgemeinen und die Lauftherapie in wichtigen Einzelheiten ihre Erkenntnisse mit ein – und versuchen die Übertreibungen zu verhindern.

**Ziele der Lauftherapie:**

Stärkung des Wohlfühlens – Verbesserung des seelischen Gleichgewichts – verbessertes Kennenlernen, Akzeptieren des eigenen Körpers – Erlernen spezifischer Methoden des Stress-Abbaus sowie Stress-Kontrolle – Erleben von Freude an der Bewegung – Knüpfen von sozialen Beziehung sowie Erfahren von positiven gruppendynamischen Prozessen.

Immer häufiger wird in letzter Zeit die Lauf-Therapie in Zusammenhang mit Psychotherapie diskutiert. Hier gilt es allerdings wieder die Möglichkeiten und Grenzen zu kennen, vor allem aber zu respektieren, um einen optimalen, aber auch angepassten Nutzen zu erlangen. Das ist schwer und Leistung des neuen Buches von Professor

Dr. O. Stoll, Leiter des Arbeitsbereichs Sportpsychologie & Sportpädagogik & Sportsoziologie an der Martin-Luther-Universität Halle/Wittenberg sowie von Dr. H. Ziemainz vom Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen/Nürnberg mit ihren Mitarbeiterinnen I. Blazek und J. Braun: *Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen – Praxis – Grenzen*. Interessant dabei die einzelnen Kapitel wie Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Depressionen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen u. a. sowie aus organischer Sicht Krebserkrankungen, koronare Herzerkrankungen, chronischer Bluthochdruck u. a.

Interessant auch die Kontraindikationen (Gegen-Anzeigen) für ausdauerndes Laufen, zumal – wie erwähnt – die Auswüchse manchmal erstaunen lassen und offensichtlich zunehmend volkswirtschaftlich langsam ihren Preis zu haben scheinen. Nachfolgend deshalb eine kurzgefasste Übersicht zum Thema Sport-Sucht und Lauf-Sucht:

Es ist keine Frage und jeder, der es versucht hat, kann es bestätigen: Ausdauerndes Laufen führt relativ schnell zu sicht- und fühlbaren Verbesserungen rund um Geist und Körper – und damit in ein positives Verstärker-System. Doch hier liegt auch eine Gefahr, geben die Experten Prof. Dr. O. Stoll und Dr. H. Ziemainz zu bedenken: Nicht wenige Laufanfänger steigern relativ schnell ihren Trainings-Umfang und damit auch ihre Trainings-Intensität, bis das Thema „Laufen“ den kompletten Aufmerksamkeits-Fokus ausfüllt.

Das aber sollte man selbst-kritisch im Blick behalten, d.h. mittelfristig kontrollieren zu lernen. Dies vor allem für Menschen, die ihr Leben im Griff zu halten pflegen, sich anspruchsvolle Ziele setzen und diese dann mit Engagement und Motivation verfolgen, konkreter: durchziehen. Denn die sind in der Tat „gefährdet“. Laufen, so werden sie schnell bemerken, ist eine optimale Betätigung, bei der man sich täglich positive Verstärkung abholen kann.

Problematisch wird es aber dann, wenn ein erstes Leistungs-Plateau erreicht ist. Das ist häufig nach etwa einem Jahr systematischen Trainings der Fall. Dann ist eine sportliche Weiterentwicklung oft nur mit deutlich höherem Trainings-Aufwand erreichbar.

Fazit: So lange man sich im Bereich der therapeutischen Anwendung des Laufens bewegt, ist die Gefahr, eine Laufsucht zu entwickeln, relativ niedrig. Doch wo liegen die Grenzen? Dazu die Experten:

### **Suchthafter Ausdauersport?**

Suchthafes Verhalten im Zusammenhang mit Ausdauersport wurde früher vor allem über die „Laufbewegungen“ zum Thema. Sie nahmen hinsichtlich der Teilnehmerzahlen und bewältigten Strecken in den 1970-er Jahren eine rasante Entwicklung, vor allem in den USA, in Europa und nicht zuletzt in Deutschland. Auf diesen Boom hin folgten Triathlon-Wettbewerbe und inzwischen immer exotischer anmutende Wettkämpfe mit zum Teil extremen Herausforderungen an die Ausdauer-Leistungsfähigkeit. Wurde zunächst ein Marathon (immerhin 42 km) noch als tragbare Herausforderung angesehen, sind manche Sportler inzwischen auf 1.000 km-Wettbewerben unterwegs. Oder ein anderes Beispiel: Der Iron-Man – oder auch Ultra-Triathlon beginnt mit 3,8 km Schwimmen im offenen Wasser, setzt sich dann 180 km aufs Rad und schließt anschließend einen Marathon-Lauf an, was schon unfassbar erscheint. Inzwischen aber wird er von der 3- bis 10-fach Distanz überboten, die dann über mehrere Tage hinweg absolviert wird. Welch eine Leistung, aber auch Belastung.

Eine der Erklärungsmöglichkeiten war schon vor Jahrzehnten die Laufsucht oder „Running Addiction“. Ursprünglich sah man das positiv und nannte es auch „Positive Addiction“, ein neuer Weg, um mental noch leistungsfähiger zu werden. Die Suchtkomponente schob sich aber mit der Erkenntnis in den Vordergrund, dass einige Sportler während erzwungener Trainings- und Wettkampfpausen, zum Beispiel durch Krankheit oder Verletzung, spezifische Deprivations-Symptome entwickelten (d. h. Entzug, Entbehrung, Mangel auf verschiedenen Ebenen) – und oft entgegen ärztlicher Anordnung weiter trainierten. Kurz: Problematische, ja eindeutig negative Aspekte gerieten notgedrungen ins Zentrum der Betrachtung.

### **Laufsucht – Symptomatik**

In einigen Studien wurde schließlich deutlich, dass sich nicht wenige Ausdauersportler selbst als süchtig bezeichnen. Dabei darf man allerdings das Bedürfnis nach re-

gelmäßigem Ausdauersport, d.h. die Ausdauer-Bindung nicht mit Sucht verwechseln. So etwas findet sich oft. Es gilt also eine funktionale Definition von Ausdauer-Sucht zu erarbeiten. Und da Sucht letztlich über Entzugs-Symptome definiert wird, und zwar seelisch und körperlich, wird es relativ einfach, sich hier als betroffen zu empfinden oder (noch) nicht. Zuerst aber die

- **Merkmale für eine Ausdauersport-Bindung**

- Der Beweggrund zum wiederholten Training ist ein wichtiges, aber nicht zentrales Motiv im Leben des Sportlers.
- Es drohen keine starken und unkontrollierbaren Entzugs-Symptome, wenn der Ausdauer-Sport aus objektiven Gründen nicht betrieben werden kann.
- Die selbstregulierte sportliche Tätigkeit, also ausdauerndes Laufen, Triathlon u. a. und nicht ein damit zusammenhängendes „High-Erleben“ steht im Mittelpunkt des Trainings/Wettkampfs.

Und wie steht es um die Sucht-Gefährdung? Dazu die

- **Indizien für eine süchtige Entwicklung**

- Sportler mit Ausdauer-Sucht-Gefahr sind sehr stark negativ motiviert, d.h. Vermeidung von Entzugs-Symptomen, Erledigungs-Zwang u. a.
- Das Motiv, Ausdauer-Sport zu betreiben, ist zum zentralen Beweggrund geworden, d.h. mit regelrechtem Fixierungs-Charakter. Oder kurz: Das Verhalten kontrolliert die Person, nicht umgekehrt.
- Es treten starke psycho-physische Entzugs-Erscheinungen auf (also sowohl seelische als auch körperliche), wenn der Ausdauer-Sport nicht betrieben werden kann. Beispiele: Angst, Irritationen, Ruhelosigkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit usw.
- Es kommt zur Missachtung körperlicher Signale der Überlastung; und in der Folge zu körperlicher Schädigung, zu Verletzungen (die nicht ausheilen wollen), ja zu Todesfällen.

- Ein sozialer Verfall wird immer wahrscheinlicher. Beispiele: Zerrüttung der Ehe, unzureichende Wahrnehmung was die Verantwortung für Familie, Beruf, soziales Umfeld anbelangt u. a.
- Es werden immer größere Beanspruchungs-Mengen benötigt – und toleriert.
- Die Tätigkeit wird nicht um ihrer selbst willen betrieben. Solche sekundären Ziele sind beispielsweise Gewichts-Reduktion, Verbesserung des Selbst-Vertrauens, Stärkung der Identität etc.

### **Konkrete Sucht-Phänomene**

Welches sind nun solche Sucht-Phänomene, von denen Sportler nach extremer Ausdauer-Belastung immer wieder berichten, teils bis zu rausch-artigen Erlebnissen? Dazu gehören beispielsweise

- Gefühle der Schwerelosigkeit sowie des ungebrochenen Glaubens an die eigene Kraft. Solche Zustände sind als „Runner's High“ bekannt.
- Ein weiteres Phänomen ist der so genannte „Second Wind“: Dabei verspürt der Sportler nach etwa 32 km Laufstrecke das Gefühl einen Auftrieb zu bekommen, ja eine Mauer zu durchbrechen (das so genannte „The Runner hit the wall-Phänomen“).

Solche Stimmungs-Veränderungen lassen sich phänomenologisch (also der Erscheinungsform nach) sogar mit dem „high“ oder „flash“ nach einer Heroin-Injektion vergleichen. Das legt den Verdacht nahe, dass der Körper in einer solchen Situation Substanzen zu produzieren vermag, die es dem Sportler erlauben entsprechende Belastungen, ja Schmerzen besser zu ertragen. Oder kurz: Man vermutete ein Zusammenhang zwischen Ausdauer-Belastung und der Ausschüttung körpereigener Opioiden (insbesondere Beta-Endorphine). Die Realität scheint allerdings komplexer zu sein, worauf entsprechende Studien mit unterschiedlichen Erkenntnissen hinweisen. Hier herrscht also noch Forschungs-Bedarf.

Interessant ist dafür eine andere Ebene, nämlich die so genannte

## **Sucht-Persönlichkeit**

Doch auch hier muss man zurückstecken, zu einfach ist ein rein persönlichkeits-spezifischer Erklärungsversuch. Das gilt übrigens auch für die so genannte Sucht-Persönlichkeit bei anderen, nicht-stoffgebundenen und sogar stoff-gebundenen Abhängigkeits-Formen. Auf jeden Fall scheinen sich spezifische Persönlichkeits-Merkmale von Ausdauer-Sportlern (selbst im Ultra-Langstrecken-Bereich) zumindest auf der Ebene globaler Persönlichkeits-Eigenschaften nicht finden lassen.

Eine Ausnahme sind die Persönlichkeits-Dimensionen der Extraversion (schlicht gesprochen: Neigung zu offenem, entgegenkommenden Verhalten, Zuwendung zu Außenwelt-Ereignissen u. a.) und des Neurotizismus (Neigung zu häufig negativen Gefühlszuständen, größere Sorgen-Bereitschaft, eher ängstlich, gehemmt, unsicher, weniger stress-tolerant u. a.). Hier lassen sich prognostische Anklänge in Richtung Sportsucht-Symptomatik erkennen, d.h. Vorsicht!

Doch eine Übersicht über die bisher verfügbaren Studien zur Spor-Sucht spricht eher für keinen eindeutig belegbaren Zusammenhang von Persönlichkeits-Struktur und Sport-Sucht-Verhalten. Allerdings lassen die bisher verfügbaren Untersuchungs-Designs auch nur eingeschränkte Schlussfolgerungen zu.

Etwas fundierter ist der Zusammenhang zwischen exzessiver Lauf-Aktivität und Essstörungen bzw. Anorexia nervosa, also der Magersucht. Hier finden sich in der Tat bestimmte Parallelen bzw. Ähnlichkeiten, in Einzelfällen sogar eine identische psychologische Struktur in beiden Gruppen. Beispiele: Missachtung körperlicher Signale der Erschöpfung und des Schmerzes sowie motivationale Fixierung auf Laufen oder Gewichts-Reduktion.

## **Neurotransmitter – Kognitionen – Flow-Zustände**

Schließlich wurden auch komplexere Modelle und damit Theorien und Hypothesen geprüft. Dazu gehören beispielsweise

- die Neurotransmitter, konkret vor allem Serotonin und Dopamin, die nicht nur in krankhafter, sondern auch gesunder Hinsicht entscheidend sind, z. B. für die Stim-

mung. Das betrifft nicht nur Angststörungen, Depressionen u. a., sondern auch die Stimmungsänderung von Ausdauer-Sportlern.

- Bedeutungsvoll sind auch die so genannten Kognitionen, also Bewertungs-Prozesse des Handlungs-Ergebnisses. Auch hier braucht es noch mehr emotions- und kognitions-psychologische Studien.
- Das Gleiche gilt für die in letzter Zeit vermehrt diskutierten Flow-Zustände (siehe unten) und ihre hirn-physiologischen Grundlagen.

### **Wie unterscheidet man eine Laufsport-Bindung von der Lauf-Sucht?**

- Die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse legen also sowohl positive als auch negative Aspekte dar. Dabei wird deutlich: Wiederholte und intensive sportliche Tätigkeit allein ist noch kein hinreichendes Indiz für Sport-Sucht. Sie stellt eher die Voraussetzung und ein mögliches Eingangs-Phänomen für Lauf-Sucht dar.
- Positiv ist auf jeden Fall eine immer wieder berichtete stärkere Lebens-Zufriedenheit und Entspannung. Auch würden sich die negative Stimmungslage sowie Stress oder Angst reduzieren lassen. Sportler können durch anhaltendes Ausdauer-Training spezifische Willens-Qualitäten entwickeln und sich besser als zuvor mit Ablenkungs-Reizen auseinandersetzen. Verbessern tut sich auch ihre Fähigkeit, selbst gesteckte Ziele zu verfolgen. Dazu gehört auch eine effektivere psychologische Selbstkontrolle, das erfolgreiche Auseinandersetzen mit Schwierigkeiten und das Aktivieren von körperlichen und seelischen Reserven. Hier spielt beispielsweise auch der Anstieg der erwähnten Beta-Endorphine mit herein, begleitend, aber nicht ausschließlich verursacht bzw. verursachend.
- Schließlich konnte auch gezeigt werden, dass Ausdauer-Sportler mehr als Sportler aus dem Bereich Leichtathletik, Turnen, Schwimmen u. a. in den schon erwähnten Flow-Zustand geraten können, also ein optimales und mehr oder minder automatisiert geordnetes Bewusstsein – und damit stark motiviert, einen solchen Kontrollzustand wieder zu erreichen. Sie empfinden eine gewisse Freude daran, sich zu überwinden, anzustrengen, in einem Zustand der Selbst-Kontrolle zu verweilen und

das optimale und nahezu automatische Funktionieren ihres Körpers zu spüren, wie Professor Dr. O. Stoll und Dr. H. Ziemainz die Fachliteratur zitieren.

### **Schlussfolgerung**

Laufsucht – so die Autoren – ist ein Problem, das letztlich nur wenige betrifft - bisher. Gleichwohl soll diese Gefahr auch nicht unterschätzt werden. Das beginnt mit dem Anforderungs-Profil von Ausdauer-Sport generell, nämlich einer systematisierten, gut kontrollierbaren und überprüfbar körperlichen Belastung, pflegt schnell zu Anfangs-Erfolgen zu führen, kann damit aber auch eine positive Verstärker-Spirale in Gang setzen, die aber in suchthaftem Verhalten zu enden vermag, wenn man sie nicht rechtzeitig und bewusst reguliert.

Die Wirkungsmechanismen, die in der Wissenschaft dafür diskutiert werden, sind vielfältig, auf mehreren Ebenen zu suchen (biochemisch, neuro-kognitiv usw.) – und in ihrer Gesamtheit noch nicht wissenschaftlich befriedigend erforscht.

Das heißt, dass ein Lauftraining in regelmäßigen Abständen reflektiert werden sollte, um riskante Tendenzen frühzeitig zu erkennen. Man sollte um das Problem wissen, ohne es zu problematisieren. Denn eines ist sicher: Laufen lässt sich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch (ja psychotherapeutisch) nutzen. Lauf-therapeutische Maßnahmen sollten gezielt in die Rehabilitation integriert bzw. systematisch angewendet werden. Oder – wie in allen Bereichen des Lebens – die Risiken kennen und meiden und die Vorteile nutzen. Dazu ist dieses Buch eine überzeugende Argumentier-Hilfe (VF).