

U l r i k e G e r i g k



22

Wenn Spo Sucht wird



rt zur

Die Droge gibt es nicht in Flaschen. Es gibt sie nicht in Tüten und auch nicht in Spiel-Casinos. Die Droge ist auch nicht teuer. Sie kostet vielleicht soviel wie ein paar Laufschuhe oder den Monatsbeitrag in einem Fitness-Studio. Die Rede ist von Sport. Sport, der zur Sucht wird. Sport, der zwanghaft benutzt wird als Ersatz für emotionale Erfüllung - von Frauen, die sich fast täglich auspowern. An Steppern, beim Joggen, im Schwimmbad ...

Nach drei Stunden Aerobic täglich ist die dreißigjährige Susanne noch lange nicht fertig. Dann stellt sich die muskulöse Frau auf den Stepper, tippt die Trainingsdauer von 60 Minuten ein, dazu oft die höchste Schwierigkeitsstufe. Oder sie geht an die Kraftgeräte. Außerdem fährt sie täglich etwa 30 Kilometer Rad - „nebenbei“, wie sie lapidar erwähnt. Ein beachtenswertes Programm. Allerdings mit Schattenseiten: **„Es gibt Phasen, da bin ich einfach nur im Eimer. Der Körper will zu Hause bleiben, der Kopf sagt: Hin! Man ist da in so einem Kreislauf drin. Wie süchtig.“** Für Freunde bleibt wenig Raum. Den Satz: „Ach, du hast ja sowieso wieder keine Zeit“ kennt Susanne nur zu gut. Sport ist sicherer als Freunde. Er kann nicht verlassen, ist kontrollierbar, belohnt mit Ergebnissen - ein scheinbar zuverlässiger Weg zum Selbstbewußtsein. „Ich brauche meine harten Muskeln“, sagt Susanne, „sie sind wie eine Schutzhülle. Innen bin ich sensibel. Aber mit diesem Körper kann mir keiner was. Ja, vielleicht ist es auch eine Flucht vor dem Alleinsein. Ein Le-

ben ohne mein Training? Um Gottes Willen, ich würde abdrehen.“

Fit und schlank: gefangen im Körperkult

Die Zahl der Frauen, die meinen, ohne Sport nicht leben zu können, scheint zu wachsen - Untersuchungen gibt es jedoch nicht. In den amerikanischen Studios nennt man sie permanent residents - Fitness-Maniacs, für die das Center zum zweiten Zuhause wird. Und auch in Deutschland sind sie immer häufiger zu sehen, so der Eindruck vieler Studioleiter. Bodyshaping, Bodystyling, Bodybuilding, Body-Check - die Center sind eine ideale Arena für den Kampf um den von Medien und Gesellschaft bejubelten Körperkult: Wer fit und schlank ist, so wird uns suggeriert, ist sexy, erfolgreich und glücklich. Und so hängt bei vielen Frauen das Selbstwertgefühl von Gewicht und Figur ab. Doch das Karussell um die Äußerlichkeiten kann außer Kontrolle geraten, besonders bei Menschen, die aufgrund ihrer Persönlichkeit anfällig sind für Eßstörungen. Eine Betroffene sagt: „Die Kalorienanzeiger an den Geräten sind eine wahre Brutstätte für Eßstörungen. Sie verführen so schnell dazu, zu denken: Klasse, jetzt habe ich mir gerade die Tafel Schoko abgelassen. Und irgendwann verselbständigt sich das dann.“ Begriffe wie Sport-Bulimie und Sport-Anorexie oder „Anorexia athletica“ machen die Runde. Bei der Sport-Bulimie wird jeder Freßanfall mit Training „geahndet“. Der „Anorexia athletica“ liegt

die irrige Annahme zugrunde, weniger Gewicht bringe mehr Leistung.

Ist also die gängige Erklärung zu simpel, daß Sportsüchtige einfach nur abhängig sind von den Endorphinen, den körpereigenen Glücksstoffen, die bei Anstrengung ausgeschüttet werden? „Runners High“ nennen Läufer diesen Zustand, in dem sie die Welt vergessen könnten. Er stellt sich nach ungefähr einer Stunde Ausdauersport wie etwa Joggen oder, sehr viel schneller, bei intensiver Anstrengung ein. Ein Gefühl, ohne das Manuela, 26, nicht mehr leben könnte, wie sie sagt: „Ich brauche das, so richtig auf Touren zu kommen, brauche diesen Kick, mich so richtig aufzuputschen.“ Bis zu elf Stunden pro Woche tobt sich die kräftige junge Frau im Studio aus: Masterclass-Aerobics, Technorobics, Super-Sweat. Manuela ist ein Endorphin-Junkie. Laut muß es sein, schnell muß es sein, aufflippen muß sie können. Ist die Musik zu leise, kriegt sie schlechte Laune: „Dann ist es, als drehen die mir den fun weg.“

Die Bio-Droge allein, da sind sich die Experten einig, macht weder abhängig noch schädigt sie den Körper. Doch was ist es dann, was Sport zur Droge macht? Und wo liegt die Grenze zwischen gestört und gesund? „Von Sucht“, so Werner Gross, Suchtexperte und Psychologe aus München, „kann man dann sprechen, wenn man sein Pensum nicht mehr einschränken kann oder die Dosis gesteigert werden muß. Wenn der Sport zum Lebensinhalt und zum Ersatz für

die Befriedigung psychischer Bedürfnisse wird. Und wenn Entzugserscheinungen auftreten, wie schlechte Laune oder Lustlosigkeit.“ Ob der Fitness-Trip den gesunden Bereich verläßt, ist also nicht unbedingt an der Anzahl der trainierten Stunden abzulesen. Ein weiteres Kriterium für „Sucht“ ist leicht erkennbar: Wenn Ermüdung ignoriert wird. Susanne etwa hat seit Monaten eine Achillessehnen-Reizung. Und sie geht selbst zum Sport, wenn sie Fieber oder Magendrücken hat. Auch Manuela kann ein verletzter Fuß nicht zum Ausruhen bringen: „Von der Spritze zum Sport, ich hatte ja ein Schmerzmittel“, erzählt sie locker. Wird das „Stop!“ des Körpers überhört, sind Verschleißerscheinungen an Knochen, Bändern und Sehnen programmiert. Sinkt auch noch der Körperfettanteil auf ein extrem niedriges Niveau, kann es zu hormonellen Störungen bis hin zu Knochenschwund oder zum Ausbleiben der Menstruation kommen.

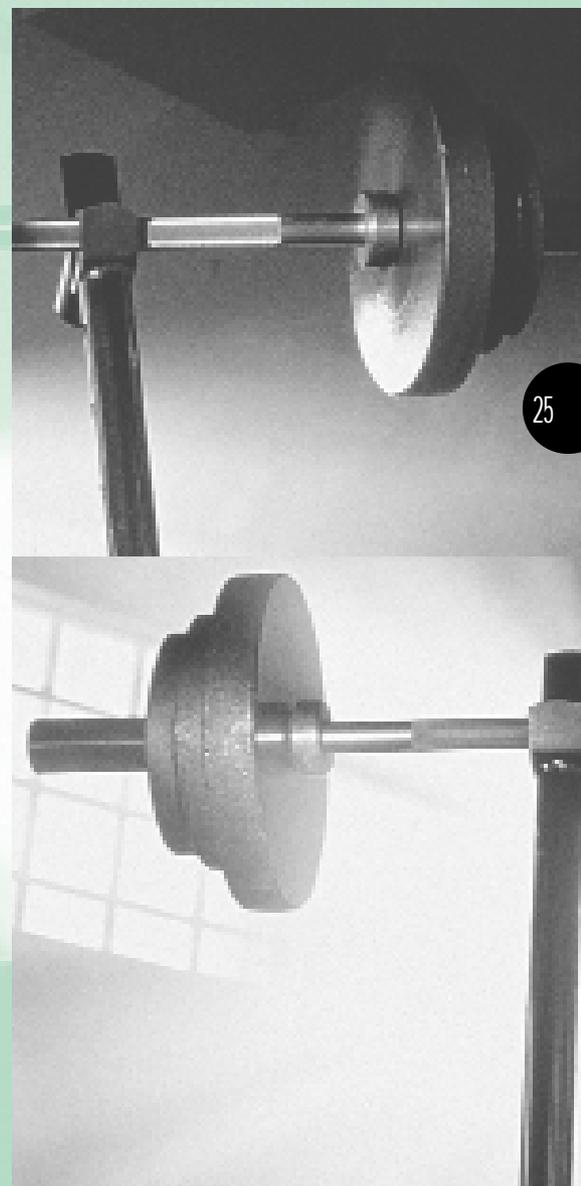
Die Grenze zwischen Sucht und Sport

Bei Julia steht der Körper im Mittelpunkt. Sport verhilft der 22jährigen zu der Schlantheit, mit der sie beweisen kann, wie sehr sie sich im Griff hat. Sie leidet an Magersucht und Bulimie. In den Hungerphasen wiegt die 1,77 Meter große Frau 47 Kilo. Dann fühlt sie sich „schön“ und zeigt sich gern im Studio, auch wenn ihr immer gleiches Programm ihr niemals Spaß macht. Hat sie wieder Freßanfälle, traut sie sich nur „ungern

unter diese Leute“, wie sie sagt. Dann wiegt sie 51 Kilo und versucht, sich jede Kalorie auf dem Stand-Fahrrad vom Leib zu treten. Vier Kilo, die über Glück und Unglück entscheiden. Ein narzistisches und einsames Prinzip, bei dem der Spiegel zum Richter wird. „Sportsucht“, so die auf Eßstörungen spezialisierte Psychotherapeutin Karin Maria Mensch aus München, „hat das gleiche Ziel wie die Anorexie: den Körper, das Leben im Griff zu haben.“ Und so ist es bei Julia nicht nur der schlanke Körper, von dem es abhängt, ob sie Sicherheit hat. Sicherheit liegt auch in dem immer gleichen Ritual, das sie dreimal wöchentlich durchzieht: Es beginnt mit 15 Minuten auf dem Fahrrad, dann 30 Minuten auf dem Stepper, 15 Minuten auf dem Band, und schließt mit 60 Minuten Krafttraining ab. Julias Körper und ihr Programm geben ihr die Bestätigung, Kontrolle ausüben zu können. Eine seltene und verständliche Erfahrung in einer Zeit, in der kein Job mehr sicher ist und Freundschaften leichter zerbrechen. „Beim Sport kann ich wenigstens ein Ergebnis vorweisen, kann sicher sein, daß ich mein Soll erfülle. Das hilft mir nicht nur nach Heißhungerattacken, sondern auch bei dem Gefühl, in der Luft zu hängen, seitdem ich vor einigen Monaten arbeitslos geworden bin.“ Die Freiheit, ihr Programm zu verändern, hat sie nicht. Die Vorstellung, sagt sie, mache ihr sogar Angst.

Die Sportwissenschaftlerin Monika Thiele aus Bremen, die Sportgymnastinnen mit Eßstörungen

untersucht hat, sagt: „Eine Sucht ist immer eine frühe Störung im Selbstwertgefühl. Diese Menschen haben ein schwaches Ich, das sich ohnmächtig ausgeliefert fühlt. Aber genauso, wie der Sport als Krücke dienen kann, so kann er auch die Möglichkeit geben, eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper zu erlangen.“ So gibt es Frauen, die mit





Hilfe des Sports erst zu normalem Essen gefunden haben. Sie haben erkannt, daß ein leistungsfähiger Körper Nahrung braucht, und ein Gefühl dafür bekommen, was ihnen in welchen Mengen guttut.

Für wie viele Freizeitsportlerinnen auf der anderen Seite der Sport unverzichtbarer Komplize ist auf dem Weg zum Untergewicht, ist nicht untersucht. Auch nicht, wie viele ohne Training das schlechte Gewissen, gegessen zu haben, nicht aushalten können. Nach einer britischen Studie zeigen dort bis zu 60 Prozent der Frauen im Umfeld von Fitness und Sport ein gestörtes Eßverhalten. In Wettkampfsportarten wie Turnen, Ballett oder Rhythmischer Sportgymnastik liegt der Anteil der Athletinnen mit Eßstörungen bei 25 Prozent. Der Grund: Hier wird der schlanke Körper mit guten Noten für die „Ästhetik“ belohnt. „Schlank“ tanzt es sich leichtfüßiger.

Ob beim Marathon oder im Fitness-Studio: Frauke Hofert, sportmedizinische Betreuerin im Hamburger Fitness-Club GYM geht nicht vorbei an Frauen, die ihr auffallen, wenn sie zu verbissen trainieren oder ihr Körperfettanteil deutlich zu gering scheint. Sie sagt: „Trainingsberatung und Body-Check im Studio sind wichtig. Aber wir müssen auch Seelen-

betreuung leisten, damit diejenigen, die ihre Gesundheit nicht mehr unter Kontrolle haben, nicht in die Magersucht abrutschen. Denn diese Grenze können betroffene Sportlerinnen oft nicht wahrnehmen.“ In einem zwanglosen Gespräch informiert sie die Frauen. Sie sagt ihnen, daß sie auf Dauer nicht nur Fett verlieren, sondern auch Muskeln. Daß sie sich bald nicht mehr leistungsfähig, sondern schlapp fühlen werden. Daß sie Pickel und Falten bekommen können und man sich die Lust auf Sex auch geradezu „abstrampeln“ kann.

Leistungszwang als Motor für das Selbstwertgefühl

Sandra hätte ein aufmerksamer, geschulter Trainer vielleicht helfen können. Obwohl ihr Fall ganz anders lag. Sie wollte nicht dünner und „schöner“ werden. Für sie war der Sport eine Möglichkeit, ihr „unterentwickeltes Selbstbewußtsein aufzumöbeln“, wie sie weiß: „Im Sport konnte ich meinen Leistungswillen und meine Gewinnerqualitäten beweisen. Das war das einzige, was mir das Gefühl gab, etwas wert zu sein. Das zeigte auch meine Verbissenheit. Letztlich hat er nur verhindert, daß ich

Sucht

Sport

meine Konflikte löse. Ich habe sie mir einfach abgelaufen, 365 Tage im Jahr!“

Bis zu ihrem 25. Lebensjahr war die jetzt 34jährige Hochleistungssportlerin im Ski Alpin. Zusätzlich zu ihrem normalen Training absolvierte sie täglich ein hartes Konditionsprogramm: morgens eine halbe, abends anderthalb Stunden laufen - bis zur totalen Erschöpfung. Sie lief mit Gipsarm, mit einem kaputten Meniskus, mit Schnupfen oder Bänderzerrungen. Eßstörungen konnte sie in dieser Zeit nicht. Bis eine Hüft-Operation ihre Sport-Karriere beendete.

Das war die Wende. Innerhalb von sechs Monaten hatte sie eine ausgeprägte Magersucht: „Ab da habe ich meinen krankhaften Leistungswillen auf die Anorexie übertragen. Und erst jetzt fiel mir auf, daß etwas nicht in Ordnung ist mit mir. Schließlich bewegte ich mich vorher ja in gesellschaftlich höchst anerkannten Bahnen.“

Mit 27 Jahren wog die 1,73 Meter große Frau noch knapp 38 Kilo. Schwimmen war das einzige, was ihr mit der operierten Hüfte noch blieb. Sie besorgte sich Leistungstabellen, um genau ausrechnen zu können, wieviel Energie sie bei den einzelnen Schwimm-Disziplinen verbrauchte: „Ich kann sehr gut kopfrechnen: Heute hast du 100 Gramm Apfel gegessen, macht 58 Kalorien. Dann bist du 30 Minuten gekrault, macht 428 Kalorien. Du bist also 370 im Plus. Reicht nicht, weiter!“ Wie hält man es aus, gleichzeitig zu hungern und körperliche Leistung zu erbringen?

Sandra kennt die Hintergründe ihrer Krankheit sehr genau, sie promoviert gerade in Medizin: „Wenn man den Hunger überwindet, durchhält, dann ist das ein freies, ja euphorisches Gefühl, das man einfach immer wieder haben will. Beim Hungern werden, wie bei körperlicher Anstrengung ja auch, Opiate ausgeschüttet. Hinzu kommt der Stolz auf die Willenskraft - Narzismus gibt es nicht nur im körperlichen Sinne!“

H heute lebt Sandra in einer therapeutischen Wohngruppe und wiegt wieder 50 Kilo. Sinkt ihr Gewicht darunter, muß sie die Gruppe verlassen. Sandra will gesund werden, doch der Zwang, „ihre“ Leistung bringen zu müssen, ist noch immer da. Sie sagt: „Es ist ein zerrissenes Gefühl, wenn der Kopf alles einsieht und doch immer wieder gegen den Bauch verliert.“ Sport darf sie nicht mehr machen. Doch wenn sie mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, versucht sie immer noch, jeden Tag eine Sekunde schneller zu sein. Und doch wünscht sie sich nichts sehnlicher, als den Zwang zu überwinden: „Irgendwann möchte ich fähig sein, beim Radfahren die Vögel zu hören. Irgendwann möchte ich einfach nur den ruhigen Rhythmus des Tretens genießen können. Ohne den schwersten Gang einlegen zu müssen.“

Ulrike Gerigk, Gymnasiallehrerin für Sport und Französisch, Journalistin. Seit 1994 Veröffentlichungen in Fit for Fun, Brigitte, YOYO; seit einem Jahr Fernsehjournalistin bei RTL für fast alle Magazine.

