

Nicht Stoffgebundene Suchten **Sportsucht**

Einleitung

Neben Stoffgebundenen Suchten wie Kokain, Heroin, Rauchen, Alkohol, usw. gibt es auch Suchten die nicht Stoffgebunden sind und deshalb oft unterschätzt oder verharmlost werden. Dazu gehören die Spielsucht, Sexsucht, Arbeit (Workaholiker) aber auch Sportsucht.

Gerade letztere wird von sehr vielen Hobbysportlern unterschätzt und es benötigt hier die Mithilfe von Freunden und Angehörigen, da diese die Sucht besser erkennen können. Vor allem bei Leistungssportlern ist es oft schwierig die Sportsucht im Hochleistungsbereich zu erkennen, da dieser an sich eine ständige Beschäftigung mit dem Sport braucht und diese auch erwünscht wird.

Aber auch im Hobbysport werden immer wieder extreme Fälle bekannt und in den Medien von Personen berichtet, die neu mit Sport anfangen und sich so hineinsteigern, dass sie ihren Trainingsaufwand so steigern, dass sie sich Bsp. im Laufsport, bis auf die Knochen wund laufen und aus Angst vor einem Sportverbot gehen sie selbst dann nicht in ärztliche Betreuung.

Ähnlich lässt sich das ganze natürlich auch auf andere nichtgebundene Suchten übertragen. Aber weshalb entstehen solche Suchten? Da dieses Thema relativ gross ist und ganze Bücher füllt, möchte ich mich ein wenig auf Sportsucht beschränken, werde aber immer versuchen, möglichst auch die anderen stoffgebunden Suchten mit einzubeziehen.

Ursache von Sportsucht, 2 Theorien

Was die Ursache einer Sportsucht ist, weiss man noch nicht genau. Es gibt aber 2 Theorien.

Die eine geht davon aus, dass die aktuellen Ideale der Leistungsgesellschaft sowie die vorherrschenden Schönheitsideale und das Streben nach dem idealen Körper mit verantwortlich ist, denn schlank bedeutet in der westlichen Gesellschaft zugleich auch erfolgreich und glücklich.

Zudem gibt es strukturelle Verbindungen der modernen Gesellschaft und dem Sport; das Konkurrenzprinzip und die Überbietung von Leistung sowie die Optimierung des eigenen Körpers. Der Sportler hat sich selber im Griff und spürt von jeder Handlung im Sport eine Wirkung. Zumindest scheint er also seinen Körper unter Kontrolle zu haben, während im alltäglichen Leben oft die eigene Ohnmacht vor Augen geführt wird.

Die zweite Theorie besagt, dass Sportsüchtige eher unsichere Menschen sind und versuchen, mit körperlicher Anstrengung die Ängstlichkeit zu vermindern und mit guten Leistungen das Selbstbewusstsein zu steigern. Die Misserfolge und Frustrationen des Alltages versuchen sie damit auszugleichen.

Sportsüchtige streben totale körperliche Erschöpfung an und erleben dieses als Erfolgserlebnis. Sie kompensieren sozusagen die Defizite des Alltages. Eine Ablenkung

vom Alltag und die alleinige Konzentration auf das hier und jetzt wird deshalb oft als Ursache bei der Sportsucht und anderen nichtstoffgebundenen Suchten gesehen. Diesen Zustand des Alltag vergessen möchte der Süchtige immer und immer wieder erleben.

Runner's High

Anders als bei einigen nicht Stoffungebundenen Suchten ist bei der Sportsucht durchaus auch ein Stoff, das Endorphin, ein körpereigenes Opiat, welches Glücksgefühle auslöst, Schmerzempfinden hemmt und Spass an der Ausgeübten Aktivität fördert, deshalb auch der Name Runner's High, mit ein zu beziehen. Dieses Hormon wird vor allem bei längeren Aktivitäten ab einer bestimmten Belastung ausgeschüttet und früher fälschlicherweise oft als Verursacher der Sportsucht angesehen. Nach neusten Forschungen ist dies aber anzuzweifeln, weil bei nur gerade 40% der untersuchten Sportsüchtigen diesen Glücksstoff nachgewiesen werden konnte.

Grenzerfahrung

Deutsche und Amerikanische Psychologen gehen auch davon aus, dass die Suche nach den persönlichen (Leistungs-)Grenzen und Bereitschaft etwas nicht Alltägliches oder Aussergewöhnliches leisten zu wollen mitverantwortlich für nichtgebundene Suchten ist. Insbesondere da körperliche Grenzerfahrungen im alltäglichen Leben eher selten sind.

Immer mehr Menschen versuchen durch Auseinandersetzung mit extremen (Bsp. Extremsport), aussergewöhnlichen (Ironman, ist das noch Aussergewöhnlich oder muss es gar ein double sein?) oder riskanten Situationen (und sei es in einem riskanten Glücksspiel) ein Gefühl der Selbstkontrolle und der Selbstbestätigung zu erlangen. Das Gefühl etwas aussergewöhnliches erreicht zu haben kann das Bedürfnis nach noch grösseren Herausforderungen wecken, was ein Prozess verursacht, der sich immer weiter hochschaukelt und aus dem es schwierig ist wieder heraus zu kommen.

Erkennen von Stoff ungebundener Sucht

Ein Patient, der an einer solchen Sucht leidet erfüllt in der Regel Kriterien in Bezug auf seine Sucht, nimmt diese aber nicht oder kaum wahr, weshalb es wichtig ist, dass das Umfeld diese Zeichen der Sucht wahrnimmt:

- Kontrollverlust
- Tendenz zur Dosissteigerung
- Entzugerscheinung
- Unfähigkeit zur Abstinenz
- psychische Abhängigkeit (Denken und Handeln kreist nur noch um die Sucht)

Behandlung

Je nach dem um was für eine nichtgebundene Sucht es sich handelt ist es schwierig die Sucht überhaupt zu erkennen, geschweige den zu Behandeln.

Dennoch ist es vor allem wichtig, dass die Betroffenen immer wieder darauf angesprochen

werden und man nicht locker lässt. Ist eine wirkliche Sucht vorhanden ist die Kontrolle über das Ausmass des Sporttreibens, des Bettvergnügens, des Spielens usw. verloren gegangen.

Dann ist zwingend professionelle Hilfe gefragt und manchmal ist sogar eine stationäre Behandlung in einer Psychosomatischen Klinik einer ambulanten Behandlung vorzuziehen.