

Wann wird es zu viel?

Manche Menschen betreiben Sport geradezu zwanghaft. Oft steckt hinter solch vermeintlicher Sucht aber ein anderes Problem.

Von Christian Heinrich

Es geht zum Beispiel um Achim, 48 Jahre alt, Verwaltungsangestellter, seit 15 Jahren verheiratet, ein Kind. Zunehmend erlebt er „seltsame Spannungszustände“, wie er sagt: Er ist unruhig und angespannt, kann sich auf nichts mehr konzentrieren, „es ist fast, als hätte ich körperliche Schmerzen“. Erst wenn er joggen geht, verschwindet die Anspannung: Dann setzt ein Glücksgefühl ein, eine große Erleichterung, er ist gelöst und kann sich der Arbeit zuwenden, sein Leben normal weiterleben – bis zum nächsten „Spannungszustand“, der manchmal schon am Abend des gleichen Tages oder am nächsten Tag auftaucht.

Entzugerscheinungen, gesundheitliche Risiken, Konflikte im sozialen Raum

Es kommt auch vor, dass Achim nachts aufwacht und dann mitten in der Nacht laufen gehen muss, weil er an nichts mehr anderes denken kann. Oder es überkommt ihn im Büro, dann nutzt er die Mittagszeit fürs Jogging – in der Hoffnung, dass die Zeit ausreicht.

Die Läufe dauern häufig nur 30, 40 Minuten, bis er erleichtert ist und das Druckgefühl wieder verfliegen ist. Aber weil der Drang zum Laufen immer häufiger kommt und immer stärker wird, hat er nun psychologische Hilfe gesucht. Doch ein gewisser Schaden ist schon angerichtet: Durch das exzessive Laufen hat Achim bereits drei Zehennägel verloren, andere verfärbt sich dunkel.

„Ja, es gibt die Sportsucht. Und Betroffene können darunter leiden und Schaden nehmen“, sagt Oliver Stoll, Sportpsychologe am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Halle-Wittenberg. Achim, einer seiner Patienten, dessen echter Name anders lautet und dessen Geschichte auch leicht verändert wurde zum Schutz seiner Anonymität, sei ein lebender Beweis dafür. Doch Stoll betont zugleich: „Auch wenn immer wieder darüber gesprochen wird und die Medien darüber berichten – die sogenannte primäre Sportsucht, bei der das Sportmachen ein Selbstzweck ist und ein enormer Drang dazu besteht, ist sehr selten.“

Wie selten genau, ist unklar. In der Fachliteratur ist zwischen von rund ein bis fünf Prozent der Bevölkerung die Rede, die von einer Sportsucht betroffen sind. Eine große Studie aus Deutschland untersuchte 1089 Ausdauersportlerinnen und -sportler aus den Disziplinen Triathlon, Laufen und Radsport. Das Ergebnis: 4,5 Prozent von ihnen scheinen immerhin bereits eine Sportsuchtgefährdung aufzuweisen, am häufigsten sind Triathletinnen und Triathleten betroffen.

Doch dabei geht es eben nur um eine Gefährdung, noch nicht gleich um eine manifeste Sucht im engeren Sinne. „Wenn man die medizinischen Kriterien ansetzt – und dazu braucht es ein ausführliches Anamnesegespräch der Patientin oder des Patienten mit einem Sportpsychologen –, dann dürfte die Zahl derjenigen, bei denen tatsächlich die Diagnose einer Sportsucht gestellt werden kann, im Promillebereich liegen“, sagt Stoll.

Denn was gerne auf den ersten Gedanken bereits als Sportsucht abgetan wird, sei meist keine krankhafte Sucht. Da ist zum Beispiel die Läuferin, die im Herbst einen Marathon läuft und dafür schon im Januar täglich trainiert. Familie und Freunde kommen in dieser Zeit leicht mal zu kurz, aber Stoll sagt: „Alles völlig im Rahmen.“ Und der Leistungssportler, der von morgens bis abends trainiert? Ja, der Sport bestimmt hier zu einem großen Teil das Leben. „Jedoch sprechen wir in diesen Fällen nicht von einer Sportsucht, sondern von einer starken Sportbindung“, schreiben die Sportpsychologin Nadja Walter und der Professor für Bewegungs- und Trainingswissenschaft Thomas Heinen, beide von der Universität Leipzig, in der *Sportärztezeitung*. Es könnten zum Teil sogar Entzugerscheinungen auftreten, die jedoch nach Beendigung der leistungssportlichen Karriere in der Regel nicht weiter bestehen bleiben.

Dabei gebe es klare Kriterien, wann die Diagnose einer Sportsucht gestellt werden kann – und wann nicht, sagt Stoll. Meist wird sie den „abnormen Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ zugeordnet, eine explizite Erwähnung in der internationalen Klassifikation von Erkrankungen, der ICD-11 (International Classification of Diseases), dem Diagnosekatalog der WHO, fehlt. Angelehnt daran gibt es eine Reihe von Kriterien, von denen die meis-



Bewegung ist gesund, nur kommt es auf das richtige Maß an.

FOTO: IMAGO/PANTHERMEDIA

ten erfüllt sein müssen, damit die Diagnose einer Sportsucht gestellt werden kann.

Dazu gehören unter anderem: Fokussierung auf die körperliche Aktivität; Entzugerscheinungen, wenn kein Sport gemacht werden kann; Inkaufnahme des Risikos, weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen beim direkten Fortführen des Sports zu erleiden, etwa nach Verletzungen; Tolerieren möglicher Konflikte im sozialen Bezugssystem; wahrgenommener Zwang, die sportliche Betätigung fortzuführen; eine Dauer der Symptome von mindestens einigen Monaten.

Achim, der Patient, erfüllt fast alle diese Kriterien – und Stoll bleibt dabei: Menschen wie Achim mit einer primären Sportsucht dürften eher eine Seltenheit sein.

Die sogenannte sekundäre Sportsucht ist hingegen deutlich weiter verbreitet. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass Menschen Sport nicht mehr nur zum Selbstzweck machen, sondern den Sport betrei-

ben, um etwas anderes zu erreichen. In den allermeisten Fällen ist das schlicht: abnehmen. Deshalb haben Studien zufolge rund 25 Prozent der Menschen mit Magersucht auch eine – sekundäre – Sportsucht.

Mit dem Sport versucht man, wieder Kontrolle über sein Leben zu gewinnen

„Nicht selten leben Menschen mittels Sport einen anderen zwanghaften Drang aus: Sie wollen immer mehr Muskelmasse aufbauen“, sagt Stoll.

Während bei der sekundären Sportsucht die Ursache klar ist – das mitunter

nie erreichbare Ziel führt zur Sucht –, ist die primäre Sportsucht häufig schwieriger zu erklären.

„In manchen Fällen entwickelt sich die Sportsucht nach einem kritischen Lebensereignis mit einer starken Kontrollverlust-erfahrung, etwa einer Trennung vom Partner. Mit der sportlichen Aktivität – über die der oder die Betroffene vermeintlich mehr Kontrolle hat – versucht man, diese Erfahrung zu kompensieren. Doch dieser Mechanismus ist nicht in allen Fällen einer primären Sportsucht vorhanden“, sagt Stoll.

Bekannt sei auch, dass bestimmte Persönlichkeitsdimensionen wie Extraversion und Neurotizismus das Risiko für eine

Sportsucht erhöhen könnten. Vereinfacht gesagt bedeutet das: Wer sonst im Leben zwanghafte Angewohnheiten hat oder besonders nach außen gewandt ist, hat auch ein leicht erhöhtes Risiko, an einer Sportsucht zu erkranken.

Und deshalb fehlen bislang auch etablierte Behandlungsoptionen für eine Sportsucht. „Sie wird in der Regel sehr individuell behandelt“, sagt Stoll – meist versucht man es über eine Verhaltenstherapie. Die oder der Betroffene lernt dann Methoden, mit denen man die Kontrolle über das eigene Verhalten wiedererlangt. Voraussetzung: Die Sucht wird als Sucht erkannt, und der Betroffene rennt ihr nicht davon.

Der Maya-König von Caracol

Ein Archäologenpaar findet das Grab von Te K'ab Chaak. Was über den Herrscher und sein Reich bekannt ist – und welche Rolle der Nasenbär dabei spielt.

Die Entdeckung wirkt wie ein vorgezogenes Geschenk zur goldenen Hochzeit. Seit 1985 graben die zwei Archäologen Diane und Arlen Chase von der University of Houston gemeinsam die Maya-Ruinengruppe Caracol in Belize aus. Bereits seit 1975 sind sie verheiratet, im August feiern sie ihren 50. Hochzeitstag. Kurz zuvor haben sie nun einen sehr besonderen Fund gemacht: Wie ihre Universität mitteilt, hat das Forscherpaar in Caracol ein Königsgrab der Maya entdeckt. Es ist das erste in dieser Stätte, das die Forscher exakt einem Herrscher zuordnen konnten. Und es gehörte demnach dem ersten bekannten König von Caracol, einem Mann namens Te K'ab Chaak. Vor rund 1700 Jahren begründete dieser eine Dynastie, die 460 Jahre lang über den Stadtstaat herrschen sollte.

Wie die Archäologen berichten, hatten sie im Nordosten Caracols in einem einst der Maya-Oberschicht vorbehaltenen Bereich unter einem Schrein begraben und waren dort auf einen Hohlraum gestoßen. Arlen Chase blickte hinein und sah mit Zinnober rot gefärbte Wände, eine Nische sowie Keramik und Juwelenschmuck. Doch erst mit der Zeit sei ihnen klar geworden, was sie da vor sich hatten, zitiert die Universität den Archäologen.

In dem Grab fanden die Forscher menschliche Gebeine, dazu mehrere Keramikgefäße, geschnitzte Knochenflöten, Muschelschalen aus dem Pazifik sowie eine Totenmaske aus Jade. Solche Masken waren zuletzt auch in anderen Maya-Königsgräbern gefunden worden. Bei der genaueren Zuordnung des Grabes half den Archäologen die Keramik. Die Gefäße zeigen unter anderem einen Herrscher mit Speer, wie er Opfergaben von Gottheiten empfängt. Andere Schalen zeigen gefesselte Gefangene. Zwei Gefäße wiederum haben Henkel, die wie die Köpfe von Nasenbären geformt sind. Wie die Forscher schreiben, verwendeten folgende Herrscher diese Tiere als Bestandteile ihres Namens. Nasenbären waren für die Dynastie also offenbar identitätsstiftend.

Die Keramik ließ sich auf etwa das Jahr 350 christlicher Zeitrechnung datieren, und damit auf das Ende der Herrschaft von Te K'ab Chaak. Der Dynastiegründer – sein Name bedeutet so viel wie „Ast Regengott“ – regierte wohl von 331 bis 349 über Caracol oder Uxwitza, wie die Maya selbst die Stadt nannten, den „Ort der drei Hügel“. Über Te K'ab Chaak wie auch über seine unmittelbaren Nachfolger ist bislang nur wenig mehr bekannt, als dass sie auto-

kratische Alleinherrscher waren. Nun können die Forscher zumindest aus seinen Gebeinen schließen: Der erste König war alt genug geworden, um alle seine Zähne zu verlieren. Und er war wohl etwa 1,70 Meter groß, also für Maya-Verhältnisse eine stattliche Erscheinung gewesen.

Diane und Arlen Chase haben in den vergangenen Jahrzehnten mehrere wichtige Funde in Caracol gemacht. So legten sie etwa eine gigantische Tempelstruktur frei. Sie erkannten, dass die Stadt nicht etwa ein Provinznest war, sondern eine Metropole, die im Jahr 562 selbst das vermeintlich übermächtige Tikal militärisch besiegte. Und sie fanden heraus, dass Caracol ab dem fünften Jahrhundert nach Christus ein geschätzt rund 300 Quadratkilometer großes, rohstoffreiches Gebiet kontrollierte, das von Straßen durchzogen war. In der Stadt selbst lebten damals wohl mehr als 100.000 Menschen. Im neunten Jahrhundert endete schließlich diese Geschichte: Nach Dürren und politischen Krisen wurde Caracol verlassen, so wie viele seiner Nachbarstadtstaaten. Die Menschen zogen fort, manche in den Süden ins Hochland, andere ins Tiefland im Norden.

Die jüngsten Entdeckungen von Diane und Arlen Chase werfen nun ein neues Licht auf die Frühzeit von Caracol. Denn neben Te K'ab Chaak fanden die Archäologen auch die Gräber von drei weiteren hochgestellten Toten aus derselben Zeit. Sie waren eingäschert worden, was für die Maya ungewöhnlich war. Außerdem hatte man sie mit Obsidianspitzen, Spitzen von Atlatl-Speerschleudern und anderen Objekten beigesetzt, die vermutlich aus dem fernen Teotihuacán stammten. Diese Kultur bestand vor der Ankunft der Azteken im Tal von Mexiko; ihre monumentalen Ruinen sind mehr als 1000 Kilometer Luftlinie von Caracol entfernt und geben Forschern bis heute Rätsel auf.

Dass es am Ende des vierten Jahrhunderts Kontakte über ganz Mittelamerika hinweg gab, ist bekannt. Doch bislang ging man davon aus, dass Teotihuacán erst im Jahr 378 damit begann, seinen Einfluss auf die Maya-Städte im Osten auszudehnen. Dass sich bereits um 350 jemand in Caracol nach der Sitte von Teotihuacán bestatten ließ, zeige, dass es wohl etwas komplizierter war, zitiert die University of Houston Diane Chase. Wer die eingäscherten Toten waren, ist zwar unklar. Doch offenbar pflegte die Oberschicht der Stadtstaaten damals bereits zumindest Beziehungen zueinander.

Jakob Wetzlar



Die Caana-Pyramide ist das höchste Bauwerk in Caracol.

FOTO: IMAGO STOCK&PEOPLE

HADERNER

FREIER
EINTRITT

18.-20.
Juli 2025

BEI JEDEM
WETTER

ZÜNFTIGES
BRAUEREI
FEST

2025 DER
HADERNER
BRAUEREI

Freitag, 18.7.25
15-22 Uhr

Samstag, 19.7.25
10.30-22 Uhr

Sonntag, 20.7.25
10.30-18 Uhr

haderner.de

3 Tage Live-Musik mit der Boarisch Gang und den T-Bandits

Festbier direkt frisch vom Tank, Grill und Steckerlfisch

Haderner Bio-Brauerei • Großhaderner Straße 56a • 81375 München