

Sport als Droge. Zum Suchtpotenzial sportiven Handelns und Erlebens

Prof. Dr. Robert Gugutzer

Sucht und Selbstoptimierung. Wann ist besser nicht mehr gesund?
Informations- und Fortbildungsveranstaltung
des Arbeitskreises Suchthilfe der Julius-Maximilians-Universität Würzburg
Neubaukirche Würzburg — 5. Juli 2023

Gliederung

- 1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?**
- 2. Warum ist Sport eine zunehmend beliebte Droge?**
- 3. Worum geht es Sportsüchtigen?**
- 4. Sind Sportsüchtige krank?**

1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?

Psychologische Einordnung

- Substanzungebundene Abhängigkeit: **Verhaltenssucht**
- In Anlehnung an ICD-10, F63: „**Impulskontrollstörung**“
- **Psychologische Bestimmungsmerkmale**
 - Exzessives Sporttreiben
 - Maladaptivität
 - Leidensdruck

1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?

„[...] aber ich LEIDE darunter wenn ich //I: Wie zeigt sich das, wenn sie sozusagen leiden?// Ich krieg Bauchschmerzen und ich werd ich bin nervös also richtig nervös. Ich fange an statisches ((lacht)) oder isometrisches Training zu machen im Zug [...] ich denke ich mu- denke und immer mehr denke ich, ich halt das nicht aus ich halt das ahhh wie soll ich also es fängt mich auch an zu jucken und, ähm und ich stehe natürlich auf und lauf hin und her. Aber das kommt auch nicht gut an wenn man ((lacht auf)) wenn man mehrfach schon g=ganzen Zug ((lacht)) abgelaufen ist [...].“ (Carina Hofmann, 53 J.)

- Ma...rat
- **Leidensdruck**

1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?

Sportsuchtkriterien

- (1) Toleranzentwicklung**
- (2) Entzugssymptome**
- (3) Zwang/Drang**
- (4) Kontrollverlust**
- (5) Zeitaufwand**
- (6) Konflikte**
- (7) Kontinuität**

„Ja, was wirklich schlimm ist, was WIRKLICH schlimm ist, dass ich bei Verletzung-ich mein, ein Auto hat mich eingequetscht zwischen Leitplanke und dem Auto, ja. Und dann war hier alles, alles war gequetscht hier, ja. Aber nix gebrochen. Und ich fahr zwei Tage später mit meinem Fahrrad ins Fitnessstudio und probiere, was ich machen kann. Also wenn ich das im Nachhinein denke, aber in dem Moment kann ich nicht denken. Dann denk ich immer ‚ich muss, ich MUSS, ich MUSS‘. Erst hinterher fällt mir auf, wie krank das ist. Aber ich kann das nicht abstellen. Es ist ein ZWANG, ja, es ist ein Zwang.“ (Vera Gärtner, 58 J.)

(2) Erscheinungssymptome

(3) Zwang/Drang

(4) Kontrollverlust

(5) Zeitaufwand

(6) Konflikte

(7) Kontinuität

1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?

Sportsuchtkriterien

- (1) Toleranzentwicklung**
- (2) Entzugssymptome**
- (3) Zwang/Drang**
- (4) Kontrollverlust**
- (5) Zeitaufwand**
- (6) Konflikte**
- (7) Kontinuität**

„Wir wohnen im dritten Stock, bin dann ab er gleich am nächsten Tag, also am sechsten Tag, mit den Krücken Treppe runter, Treppe rauf. Hab erst ein bisschen geübt, die ersten Treppen, dass ich auch ja wieder hoch komm, und dann bin ich schon am siebten, achten Tag bin ich schon Einkaufen gegangen mit meinen Krücken und äh, und bin immer besser geworden. Und hab dann abends nach dem Nachhausekommen mein Gewichtstraining gemacht, und das ging immer schneller. Also ich war richtig gut mit meinen Krücken. Und das hat mich ein bisschen entlastet. Ich hab schnell gemerkt ((schmunzelt)), dass mein Deltoideus wächst, und hab mir gedacht ‚Hm, gut, bislang machst du ein bisschen wenig für obenrum, das ist ja ganz schön und kräftigt‘, und das war so anstrengend dieses Krückenlaufen, da war ich dann auch so zwei Stunden unterwegs und immer nass geschwitzt wenn ich zurückgekommen bin. Ja, zwei Wochen später, nein vier Wochen später wurden diese- es war so ne Platte drin, und die Schrauben und Nägel rausgemacht. Und dann durfte ich den Fuß so ganz leicht aufsetzen, und dann ging's richtig los mit den Krücken. Dann bin ich den Wald hoch, und dann bin ich zwei mal zwei Stunden mindestens am Tag mit meinen Krücken gelaufen. Und da war ich schnell! So schnell, dass es mir leid tat nachher, als ich die Krücken wieder abgeben sollte.“ (Carina Hofmann)

(6) Kontinuität

(7) Kontinuität

1. Inwiefern ist Sport eine „Droge“?

Sportsuchtkriterien

- (1) Toleranzentwicklung**
- (2) Entzugssymptome**
- (3) Zwang/Drang**
- (4) Kontrollverlust**
- (5) Zeitaufwand**
- (6) Konflikte**
- (7) Kontinuität**

Grad der Sportsucht:

schwer = 6-7 Kriterien
moderat = 4-5 Kriterien
leicht = 2-3 Kriterien

2. Warum ist Sport eine zunehmend beliebte Droge?

Sportgesellschaft

- Sport = anerkannter gesellschaftlicher Sozialbereich
 - Sportlichkeit = positiv konnotierter Wert
 - Sport = Welt der Primärerfahrungen
 - Sport = einfache Möglichkeit der Selbstüberprüfung/-behauptung
 - Sport = Verkörperung (spät-) moderner Sinnformeln
- **Enorme Popularität des Sports**

2. Warum ist Sport eine zunehmend beliebte Droge?

Körper – Leistung – Identität

Sportsucht als Ausdruck und Folge

- des spätmodernen **Körperkults**,
 - der neoliberalen **Leistungsgesellschaft**,
 - der reflexiven **Identitätsarbeit**.
- Sport ist ein präferiertes Suchtfeld, weil er **im Medium körperlicher Leistung personale Identitätsgewinne** verspricht.

3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypische Sinnmotive sportsüchtigen Handelns

Askese

„Ich leide, also bin ich.“



3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypische Sinnmotive sportsüchtigen Handelns

Ästhetik

„Ich bin schlank, muskulös
und schön, also bin ich.“



3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypische Sinnmotive sportsüchtigen Handelns

Hedonismus

„Ich genieße meine Freiheit,
also bin ich.“



3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypische Sinnmotive sportsüchtigen Handelns

Ekstase

„Ich riskiere mein Leben,
also bin ich.“



3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypische Sinnmotive sportsüchtigen Handelns

Agon

„Ich gewinne, also bin ich.“



3. Worum geht es Sportsüchtigen?

Idealtypen	Askese	Ästhetik	Hedonismus	Ekstase	Agon
Sinnmotiv	Leiden / Bewährung	Körperfor- mung / Aussehen	Flow / Lust	Grenzer- fahrung und -über- schreitung	Wett- kampf / Gewinnen
Hand- lungs- felder	Ausdauer- sport	Fitness- und Mus- kelsport	Gleit- und Funsport	Abenteuer- und Risikosport	(Hoch-) Leistungs- sport

4. Sind Sportsüchtige krank?

Sportsuchtkontinuum von gesund bis krank

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen (complete) körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens [...].“ (WHO)

- „vollständiges“ Wohlbefinden ist utopisch
- „umfassendes“ Wohlbefinden kennen auch Sportsüchtige
- **entscheidend: Grad des Leidens, lebensweltlicher Kontext**
- **gesund/krank-Frage im Einzelfall zu klären**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!