

Bachelorarbeit

Marc Schrake

Sportsucht

Erstellung eines Betreuungskonzeptes



Bachelor + Master
Publishing

Marc Schrake

Sportsucht - Erstellung eines Betreuungskonzeptes

Originaltitel der Abschlussarbeit: Sportsucht - Erstellung eines Betreuungskonzeptes

ISBN: 978-3-86341-868-7

Herstellung Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH,
Hamburg, 2012

Zugl. Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, Saarbrücken,
Deutschland, Bachelorarbeit, 2012

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH,
Hamburg, 2012

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2012

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG.....	1
2	ZIELSETZUNG	2
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND.....	3
3.1	Definition Sportsucht.....	3
3.2	Ursachen der Sportsucht	4
3.2.1	β-Endorphin Hypothese	7
3.2.2	Suchtpersönlichkeit	7
3.2.3	Dopamin- und Katecholamin-Hypothese	8
3.3	Formen der Sportsucht.....	9
3.3.1	Anorexia Athletica	9
3.3.2	Adonis Komplex.....	9
3.3.3	Ausdauersucht.....	10
3.4	Symptome/Merkmale	10
3.4.1	Toleranzentwicklung	10
3.4.2	Entzugssymptome.....	11
3.4.3	Intentionalität.....	11
3.4.4	Kontrollverlust	11
3.4.5	Aufwand	12
3.4.6	Konflikte.....	12
3.4.7	Kontinuität.....	12
3.4.8	Weitere Symptome	13
3.5	Integratives Phasenmodell der Entstehung von Sportsucht	13
3.6	Folgen der Sportsucht.....	15
3.6.1	Körperliche Folgen.....	15
3.6.2	soziales Umfeld und psychische Folgen	16
4	METHODIK.....	17
4.1	Erstellung eines Betreuungskonzeptes	17
4.2	Ziel des Betreuungskonzeptes.....	19

4.3	Umstrukturierung des Personals	20
4.4	Qualifikation und Weiterbildung des Personals	21
4.5	Einbindung eines Psychologen/Sportpsychologen	24
4.5.1	Motivations-/Complianceförderung	24
4.5.2	Krisenintervention.....	25
4.5.3	Interdisziplinäre Zusammenarbeit.....	25
4.6	Sportpsychologische Trainingsverfahren	26
4.6.1	Selbstgesprächsregulation.....	26
4.6.2	Mentales Training	26
4.6.3	Selbstmanagement-Training	27
4.6.4	Stressimpfungstraining	28
4.6.5	Realisierungshemmung.....	29
4.7	Nutzung von Entspannungsverfahren	29
4.7.1	Die Meditation	29
4.7.2	Autogenes Training	30
4.8	Aufgaben der Geschäftsführung	31
4.9	Aufbau und Durchführung des Betreuungskonzeptes	31
4.9.1	Eingangsdagnostik	32
4.9.2	Zielsetzung.....	33
4.9.3	Trainingsplanung.....	35
4.9.4	Trainingsdurchführung	36
4.9.5	Analyse und Evaluation.....	36
5	ERGEBNISSE	36
5.1	Ablauf der Betreuung	37
5.2	Durchführung von Re-Tests	40
5.2.1	Sportpsychologische Re-Tests	40
5.2.2	Sportwissenschaftliche Re-Tests.....	40
5.3	Ablauf des Bertreuungskonzeptes	40
5.3.1	Begründung zum Ablauf des Betreuungskonzeptes	42
5.4	Rolle des Trainers	43
5.4.1	Nutzung von aufbauenden Verfahren	44

5.5	Service Personal.....	45
5.6	Gruppentrainingsbereich	46
5.7	Entwicklung von Präventionsmaßnahmen	46
5.7.1	Primäre Präventionsmaßnahmen	46
5.7.2	Sekundäre Präventionsmaßnahmen	47
5.7.3	Tertiäre Präventionsmaßnahmen	48
6	DISKUSSION	48
6.1	Kritische Betrachtung der Ergebnisse und Interpretation	48
6.2	Grenzen des Betreuungskonzeptes	49
6.3	Weitere Forschungsarbeit	49
7	ZUSAMMENFASSUNG	50
8	LITERATURVERZEICHNIS	52
9	ABBILDUNGS-/ TABELLENVERZEICHNIS	58
9.1	Abbildungsverzeichnis.....	58
9.2	Tabellenverzeichnis	58
10	ANHANG.....	59

1 Einleitung und Problemstellung

Der gesundheitliche Effekt von Sport wird uns Tag täglich durch die Medien und die Literatur vermittelt. Es geht hervor, dass Sport auf den Körper und die Seele hat einen positiven Effekt hat: das Risiko an koronare Herzkrankheiten zu erkranken vermindert sich, Sport trägt zum Körpergewichtsmanagement bei, verbessert die Muskelaktivität und die Beweglichkeit eines Menschen. Dies hat zur Folge, dass der Mensch leistungsfähiger wird und sich das Risiko, an Rückenleiden zu erkranken, verringert (ADAMS et. al, 2003, S. 93). Ein weiteres Thema in den Medien ist das Streben nach dem perfekten Körper. Der perfekte Körper wird in den Medien als ein Muss für jeden dargestellt. Dazu sagte MEYER (o. J.):

„Der perfekte Körper erfährt in den Medien immer größere Aufmerksamkeit, alle erdenklichen Schönheitsoperationen füllen das Nachmittagsprogramm im Fernsehen, Fitnesstraining, Aerobic und Diäten haben eine Bedeutung erlangt, die nur noch damit erklärbar ist, dass der perfekte Körper ein Statussymbol geworden ist, das viele andere konventionelle Statussymbole in den Schatten stellt.“ (siehe Anhang 1)

Die Menschen versuchen alles, um diesen Idealen zu entsprechen und fangen an in ein Fitnessstudio zu gehen, um sich dort den perfekten Körper anzutrainieren.

Was passiert aber, wenn Sport zur Sucht wird? Wenn der Athlet 200 km in der Woche zurücklegt oder mehrere Stunden im Fitnessstudio verbringt? Die Sportler steigern täglich ihr Pensum und missachten dabei körperliche Warnsignale. Um der Sucht nachzugehen, um die Warnsignale zu ignorieren, werden sogar die Schuhe aufgeschnitten, damit sie nicht so drücken (SCHACK, T., WDR-Interview, 11.05.2007). Bei einem solchen intensiven Sporttreiben klingt das ganze nicht mehr nach gesundem Sportverhalten, sondern nach purer Quälerei und beschreibt auch eine Krankheit, bei der die Betroffenen jegliches Maß für gesunde Bewegung verloren haben. Dieses Phänomen wird als Sportsucht bezeichnet. Laut Expertenschätzungen leiden in Deutschland etwa 1% der Freizeitsportler unter dem Phänomen der Sportsucht. Die Dunkelziffer dürfte, wie bei den meisten Zahlen zu Suchtabhängigen, weitaus höher liegen. Viele davon trai-

nieren in einem Fitnessstudio. In amerikanischen Fitnessstudios haben solche Mitglieder schon längst einen Namen. Dort werden sie als „permanent residents“ bezeichnet, deren Zuhause das Trainingscenter ist. Die Experten sind sich einig, dass die Zahl der Betroffenen steigen wird (JORDEN, 2011, S.68). Diese Arbeit soll verdeutlichen, was Mitarbeiter tun können, damit das Phänomen der Sportsucht sich nicht weiter ausbreitet und wie einem Sportsüchtigen geholfen werden kann. Bei so viel Zeit, wie die süchtigen Menschen mit Sport verbringen, kommt es auf die richtige Betreuung an. MEIER sagt dazu: „Eine gute Betreuung scheint damit ein entscheidender Faktor für die Erfolgssicherung zu sein.“ (MEIER, 2006, S. 278). Da es zu einer wachsenden Anzahl an Sportsüchtigen in einem Fitnessstudio kommen wird, sollte ein hoher Stellenwert auf die Präventionsarbeit in einem Fitnessstudio gelegt werden.

2 Zielsetzung

Der größte Teil der Sportsüchtigen trainiert in einem Fitnessstudio. Sie absolvieren mehrere Stunden auf den Trainingsgeräten ihre Trainingseinheiten und verlangen ihrem Körper alles ab. Sie ignorieren dabei Schmerzsymptome und trainieren bis sie ihrer Sucht nachkommen. Diese vorliegende Arbeit hat zum Ziel ein Betreuungskonzept für diese Personen zu erstellen, sodass die Trainer solche Sportbegeisterten optimal betreuen können. Welche Aufgaben kommen auf den Trainer zu und was können die Mitarbeiter tun, um den Sportsüchtigen wieder zurück zum normalen Sporttreiben zu begleiten. Dabei wird auch herausgearbeitet, welche Präventionsmaßnahmen von Trainern und Studiomitarbeitern durchgeführt werden können, um Sportsüchtige zu identifizieren und sie anschließend zu betreuen. Bevor ein Betreuungskonzept mit Präventionsmaßnahmen entwickelt werden kann, ist es erst einmal wichtig zu untersuchen, was „Sportsucht“ ist, wer davon betroffen ist, welche Merkmale und Entzugserscheinungen diese hat und wie sich die Sportsucht entwickelt.

3 Gegenwärtiger Kenntnisstand

Die Sportsucht wurde 1970 von Baekeland zufällig in einem Experiment festgestellt. Er wollte herausfinden, welche Auswirkungen ein Sportentzug von einem Monat, auf das Schlafverhalten und die Psychische eines Menschen, hat (HAUSENBLAS/DOWNS, 2002, S. 110). Dabei fand er heraus, dass viele Sportler selbst durch finanzielle Entschädigung nicht an seiner Studie über Sport und Schlafen teilnehmen wollten, da sie nicht auf ihren Sport verzichten konnten. Das war der Grund, weshalb Baekeland annahm, dass es sich im Experiment um eine Art Sportabhängigkeit handeln würde und dass dieses exzessive Sporttreiben die Kriterien einer Abhängigkeit erfüllt (KLEINERT/BREUER, 2009, S. 191). Mitte der 90er Jahre wurde die Sportsucht in der Öffentlichkeit und Wissenschaft publik (JORDEN, 2011, S. 56).

3.1 Definition Sportsucht

BUCHNER (2010, S. 54) spricht von Sportsucht „wenn das Betreiben des Sportes das zentrale Motiv im Leben des Betroffenen geworden ist und man nach 24-36 Stunden ohne sportliche Betätigung Entzugserscheinungen zeigt. Die Teilnahme am Sport beeinflusst und kontrolliert dabei jeden Aspekt des Lebens“.

WEINBERG/GOULD (1995, S. 370) definieren Sportsucht als „addiction, of a psychological and / or physiological nature, upon a regular regimen of physical activity which is characterized by withdrawal symptoms after 24 to 36 hours without exercise“.

BRANDHOFF (2011, S. 35) definiert Sportsucht wie folgt: „Das Streben nach Sport bekommt Suchtcharakter, übernimmt die Kontrolle der eigenen Verhaltenssteuerung und wird dominant. Alle anderen Interessen werden zur Seite geschoben.“

Die Sportsucht gehört zu den stoffungebundenen Süchten und fällt unter die Kategorie der Verhaltenssüchte. Sie kann in ihrer Form in sämtlichen Sportarten auftreten. Menschen die von der Sportsucht betroffen sind, leiden unter dem zwanghaften Drang sich sportlich betätigen zu wollen (HAUSENBLAS/DOWNS,