

Bachelorarbeit

Inken Boeck

Wenn Sport zur Sucht wird

**Aspekte des Suchtverhaltens
am Beispiel von Ausdauerbelastung**

**Bachelor + Master
Publishing**

Inken Boeck

Wenn Sport zur Sucht wird

Aspekte des Suchtverhaltens am Beispiel von Ausdauerbelastung

Originaltitel der Abschlussarbeit: Wenn Sport zur Sucht wird: Aspekte des Suchtverhaltens am Beispiel von Ausdauerbelastung

ISBN: 978-3-95549-562-6

Herstellung Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2013

Zugl. Universität Hildesheim, Hildesheim, Deutschland, Bachelorarbeit, 2011

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, 2013

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2013
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Verhaltenssucht	3
3 Lauf- bzw. Ausdauersucht	7
3.1 Wann ist Sport eine Sucht?.....	11
3.1.1 Ausdauersportbindung	12
3.1.2 Ausdauersucht	12
3.2 Ausdauersucht fördernde Umstände	13
3.3 Ursachen	18
3.3.1 Physiologische Erklärungsansätze.....	19
3.3.2 Psychologische Erklärungsansätze.....	20
3.3.3 Prozessmodell der Entstehung von Lauf- und Ausdauersucht nach Schack.....	22
3.4 Therapie von Sport- bzw. Ausdauersucht	26
4 Fazit	30
Literaturverzeichnis	32

1 Einleitung

Immer höher, immer schneller, immer weiter. Dies scheint nicht nur das Motto der Olympischen Spiele zu sein, sondern auch des Breitensports im 21. Jahrhundert. Die Wurzeln dieser Entwicklung liegen in der Laufbewegung der 70er Jahre. Was zunächst in den USA begann und sich durch ein erhöhtes Vorkommen von Laufklubs und Fitnessstudios auszeichnete, schwappte wie eine Welle auch kurz danach über Europa. Sport als Kult wurde postuliert und hält bis heute an (vgl. Schack, 2000, S. 124; Alfermann & Stoll, 2010, S. 341; Knobloch, Allmer & Schack, 2000, S. 189).

Während zunächst der Marathonlauf als eine herausragende Leistung gefeiert wurde, werden heute weltweit zahlreiche Sportveranstaltungen angeboten, an denen die sogenannten „Ultra'-Junkies“ teilnehmen können. „'Ultra', das heißt: Dem Körper werden stundenlang im Grenzbereich Höchstleistungen abverlangt, mutwillig begeben sich die Sportler in Gefahr und treiben Dinge, über die Nicht-'Ultras' nur die Köpfe schütteln können“ (Vetten, 2011, S. 61). So gibt es, um nur einen kleinen Ausschnitt der extremen Disziplinen zu nennen, den Spartathlon, bei dem es 246 Kilometer durch Griechenland zu laufen gilt oder das Schlaflos-in-Köln-Event, bei dem 48 Stunden durch den Stadtpark gelaufen wird. Wer hier die meisten Kilometer hinter sich lässt, gewinnt. Als bekannteste Extremsportveranstaltung gilt jedoch immer noch der Iron-Man, bei dem auch Prominente wie Joey Kelly 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Fahrrad fahren und 42,2 Kilometer laufen. Selbst diese extremen Distanzen scheinen heute nicht mehr zu genügen und werden zum Beispiel um das Zwanzigfache beim Double Deca Ultratriathlon getoppt (ebd., S. 60-61).

Doch was bewegt Sportlerinnen und Sportler solche unmenschlichen Distanzen zu überwinden? Schon während des Laufbooms der 70er Jahre begründeten dies Glasser (1976) und Morgan (1979) mit dem Phänomen der Laufsucht. Heute weiß man, dass nicht jeder Ultramarathonläufer eine suchtähnliche Beziehung zum Laufen aufgebaut hat, aber zumindest ein Prozent der Ausdauersportlerinnen und -sportler betroffen ist (vgl. Hungermann, 2010, S. 1).

Was verursacht nun eine Ausdauer sucht? Um auf diese zentrale Frage näher einzugehen, wird die Thematik zunächst in ein globaleres Geflecht der Verhal-

tenssucht und dessen Unterkategorie - der Sportsucht - eingeordnet, sodass ein detailliertes Gesamtbild über die Lauf- bzw. Ausdauersucht möglich ist. Dabei bleiben aufgrund der spezifischen Themenstellung der Arbeit die weiteren Erscheinungsformen der Sportsucht, Extrem- bzw. Risikosportsucht und Muskelsucht, weitgehend unberücksichtigt. Zudem wird das pathologische Störungsbild „Ausdauersucht“ von einem gesunden, wenn auch extremen, Ausdauersportverhalten abgegrenzt, um einen eindeutigen Grundriss des Forschungsgegenstandes zu erhalten. Daran schließt sich eine ausführliche Erörterung basierend auf der Eingangsfrage an, die diskutiert, welche bestimmten Umstände und Ursachen eine Ausdauersucht fördern können. Ferner werden Therapiemöglichkeiten aufgezeigt, die als Ansatzpunkte für die Bewältigung einer Lauf- bzw. Ausdauersucht dienen können. Abschließend erfolgt die Zusammenfassung und Bewertung der Ergebnisse in einem Fazit.

Anhand einer Literaturrecherche werden die unterschiedlichen wissenschaftlichen Forschungsergebnisse, Erhebungen, Definitionsversuche und Erklärungsmodelle gesammelt, analysiert, zusammengefasst und bewertet. Dabei wird nach dem Prinzip „vom Allgemeinen zum Speziellen“ vorgegangen.

Da es sich bei der Ausdauersucht um einen relativ jungen Forschungsgegenstand handelt, ist die Literaturlage begrenzt. Im deutschsprachigen Raum gibt es lediglich Veröffentlichungen, die sich entweder im Kontext der verschiedenen Verhaltenssüchte oder der Sportpsychologie mit Sportsucht beschäftigen. Allerdings gibt es keine deutsche Publikation, außer einer Hausarbeit von Castillon (2007) mit dem Titel „Das Phänomen der Sportsucht“, die sich einzig und allein mit der Sportsucht oder spezifischer mit der Ausdauersucht auseinandersetzt. So wird die Sport- bzw. Ausdauersucht auch in den für diese Arbeit wesentlichen Veröffentlichungen: „Lehrbuch Sportpsychologie“ von Stoll, Pfeffer und Alfermann, „Nicht nur Drogen machen süchtig“ von Poppelreuther und Gross und „Verhaltenssucht – Diagnostik, Therapie, Forschung“ von Grüsser und Thalemann nur als Teilbereich behandelt. Ergänzt werden die Informationen zu dieser Arbeit durch internationale Literatur, zusätzliche Aufsätze und Internetquellen.