

Laufen, bis es wehtut

Der Frankfurter Sportsoziologe Robert Gugutzer untersucht die Biografien von Sportsüchtigen

Herr Gugutzer, als Sozialwissenschaftler fordern Sie, Sportsucht auch als gesellschaftliches Phänomen zu betrachten. Aus welchem Grund?

In der Forschung wird Sportsucht meist als ein biopsychosoziales Phänomen beschrieben. Mehrheitlich beschäftigen sich Mediziner und Psychologen mit der Sportsucht, die jedoch die sozialen Aspekte vernachlässigen. Damit ist die Bedeutung von Familie, Freunden und der Trainingsgruppe wie im weiteren Sinn die Gesellschaft und der kulturelle Kontext gemeint. Da herrschen noch Forschungslücken.

Seit wann wird das Phänomen der Sportsucht wissenschaftlich erforscht?

Das Phänomen wurde erstmals 1970 in den USA beschrieben und seitdem beschränkt sich auch die ganze Forschung auf Nordamerika und Europa. Da fragt sich der Soziologe natürlich, ist das Zufall oder hat die Sportsucht etwas mit dem Kulturkreis und dem Zeitraum ihrer Entdeckung am Ende des 20. Jahrhunderts zu tun?

Befördert etwa der Leistungsdruck die Sportsucht?

Leistungsindividualismus ist ein wichtiger Wert für unsere modernen, westlichen Gesellschaften. Was der Einzelne leistet, ist wichtiger als die Leistungen des Kollektivs. Der Einzelne kann, soll und will sich mit besonderen Taten von der Masse abheben. Der Sport ist prädestiniert dafür, dass Menschen dort für außergewöhnliche Leistungen Anerkennung erhalten. Das ist aber nur ein Punkt.

Gibt es weitere Faktoren?

Wir leben in einer Disziplinargesellschaft und sind gewohnt, unser körperliches Verhalten zu kontrollieren. Sportsüchtige disziplinieren ihre Gefühle und körperlichen Bedürfnisse sehr stark. Dass sie sehr viel trainieren und sich körperlich enorm anstrengen müssen, haben sie wie einen Imperativ verinnerlicht. Unsere Zeit ist zudem vom Körperkult geprägt, der Sport spielt dabei eine wichtige Rolle. Manche übertreiben es dann eben. In der Summe sind es diese und weitere gesellschaftliche Faktoren, die man bei dem Phänomen Sportsucht berücksichtigen muss. Dabei hilft die soziologische Perspektive. Der Blick allein auf den Einzelnen, auf Körper und Psyche, reicht nicht aus.

Gibt es Zahlen, wie viele Menschen sportsüchtig sind?

Nicht wirklich. Das Forschungsfeld ist noch sehr jung, daher gehen die Schätzungen auseinander. Sportsucht ist sicher kein Massenphänomen, aber es werden immer mehr. 2013 ergab eine Umfrage unter 1100 Ausdauersportlern, dass rund fünf Prozent von ihnen sportsuchtgefährdet sind.

Welche Sportarten besitzen ein hohes Suchtpotenzial?

Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren und zwar immer in der Ultra-Variante. Verbreitet ist die Sportsucht auch im Bodybuilding- und Fitnessbereich, aber auch bei Geschwindigkeits- oder Extremsport-



Für sportliche Höchstleistungen erntet man in unserer Gesellschaft Anerkennung. Das verführt einige dazu, es zu übertreiben. ROLF OESER

arten wie Basejumping, Wingsuitfliegen oder Big-Wave-Surfen.

Uns wird doch permanent eingetrichtert, Sport zu treiben, sei gesund. An welchem Punkt ist die kritische Grenze zur Sportsucht erreicht?

Das ist eine schwierige Frage, weil man unterschieden muss, ob jemand nur eine starke Bindung an den Sport hat oder ob er süchtig danach ist. Experten diskutieren seit langem, wie man die Sportsucht genau definiert. Typische Symptome sind Kontrollverlust, Wiederholungszwang und Dosissteigerung. Die Betroffenen können nicht mehr steuern, wie oft und wie lange sie Sport treiben. Es kommt auch zu sozialen Konflikten, vor allem im Beruf. Wenn jemand verletzungsbedingt pausieren muss, stellen sich körperliche und psychische Entzugserscheinungen wie Unruhe, Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen ein. Zudem denken Betroffene die ganze Zeit an den Sport, auch wenn sie nicht trainieren. Das sind allerdings allgemeine Kriterien, die auch für Alkohol- und Drogensucht gelten.

Haben Sportsüchtige ein Problembewusstsein?

Die meisten wissen, dass sie ihren Sport extrem betreiben. Es gibt auch nicht wenige, die mit der Sportsucht kokettieren. Das liegt wohl daran, dass die Sportsucht neben der Arbeitssucht die einzige Sucht in unserer Gesellschaft ist, mit der man angeben kann. Daher bezeichnen sich manche stolz als sportsüchtig, obwohl sie es streng genommen nicht sind. Kein Mensch prahlt dagegen damit, dass er drogen-, sex- oder kaufsüchtig ist.

Nehmen Sportsüchtige gesundheitliche Risiken in Kauf?

Das gibt es durchaus. In einem Interview erzählte uns eine Frau beispielsweise, dass sie sich Glas-



PRIVAT

Robert Gugutzer, leitet seit 2009 die Abteilung „Sozialwissenschaften des Sports“ an der Frankfurter Goethe-Uni.

Untersucht wird dort das Verhältnis von Sport und Gesellschaft. Nach dem Studium der Soziologie, Psychologie und Politikwissenschaft in Tübingen und München promovierte Gugutzer 2001 in Halle und habilitierte 2011 an der Uni

scherten in den Fuß getreten hatte, aber sich ‚natürlich nicht abhalten ließ‘ weiterzulaufen. Da müsse schon Schlimmeres passieren. Ein solches Verhalten entspricht nicht der Norm, kommt vom Prinzip her aber öfter vor. In einem gemeinsamen Forschungsprojekt mit der TU Darmstadt führen wir seit gut zwei Jahren Interviews mit Betroffenen, um zu verstehen, wie sie in dieses Verhaltensmuster hineingeraten sind.

Unterscheiden sich die Biografien stark oder gibt es auch Übereinstimmungen?

Es gibt kein einheitliches Muster, das haben wir aber auch nicht erwartet. Uns interessiert in der Tat der biografische Weg in die Sportsucht und der Verlauf der verschiedenen Sportsucht-Karrieren. Diese biografische Perspektive ist in der Wissenschaft bisher kaum eingenommen worden. Ziel des Projekts ist es, typische biografische Verläufe zu identifizieren.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wir stellen Unterschiede fest zwischen den Menschen, die Mitte 20 sind, und den über 50-Jährigen. Bei Letzteren sind häufig biografische Krisen der Auslöser

ZUR PERSON

Augsburg. Zudem machte er eine Ausbildung zum systemischen Einzel-, Paar- und Familientherapeuten.

Zum Thema „Sportsucht und Männlichkeit(en)“ hält Gugutzer am Mittwoch, 29. April, von 18.15 bis 20 Uhr einen Vortrag in Frankfurt: Campus Westend, Theodor-W.-Adorno-Platz 6, PEG-Gebäude, Raum 1. G 191. Weitere Termine der Colloquiumsreihe zu „Masculinities – Neue Aspekte der Männerforschung“, die das Cornelia-Goethe-Centrum veranstaltet: www.cgc.uni-frankfurt.de

für ein exzessives Sporttreiben, wie Jobverlust, eine überwundene schwere Krankheit oder die Midlife-Crisis. Viele stellen sich im mittleren Alter die Sinnfrage oder haben Angst vor dem Tod. Ein Triathlet sagte mal wörtlich: Er wisse, es sei extrem, was er mache, aber er laufe irgendwie dem Tod davon.

Und welche Tendenzen zeichnen sich bei den Mittzwanzigern ab?

Da spielt die Herkunftsfamilie noch eine stärkere Rolle. Bei manchen Familien war Sport sehr wichtig, bei anderen gar nicht. Die in der Literatur verbreitete Annahme, dass Sportsüchtige aus Familien stammen, die dem Sport eine hohe Wertschätzung entgegenbringen, können wir so nicht bestätigen. Wir beobachteten allerdings, dass Werte wie Disziplin, Leistung und Perfektion in Herkunftsfamilien wichtig sind. Anerkennung, Wertschätzung und Liebe gibt es nur für Erfolge. Einige der Interviewten haben ein Eins-Komma-null-Abi. Zufall?

Gab es auch Fälle, die mit ihrem Körper unzufrieden waren?

Überraschend war für uns, dass in der Gruppe der Befragten einige junge Männer waren, die ein Problem mit ihrem Gewicht hat-

ten, also pummelig waren, und deshalb mit ihrem vielen Sport begannen. Das ist ein Problem, das in der Regel Frauen zugeschrieben wird. Wie man sieht, täuscht diese Annahme.

Besteht eine Verbindung zwischen Sportsucht und unserem Männlichkeitsbild?

Zum Teil, ja. Man sollte die Diagnose von Jugendsoziologen ernst nehmen, dass es Jungs heutzutage schwer haben, eine männliche Identität zu entwickeln. Da ist der Sport geeignet, um ein positives Selbstwertgefühl als Mann zu entwickeln. Je unsicherer die Identitätsfindung wird, umso mehr greifen jungen Männer auf eindeutige Identitätsangebote zurück. Ein 17-Jähriger kam beispielsweise mit Bodybuildern in Kontakt, weil ihn ihre Stärke und Muskulösität faszinierte. Das fand er männlich und vorbildhaft.

Gibt es noch andere Wege, seine Männlichkeit zu beweisen?

Männlichkeit muss man im Plural denken. Wir haben deshalb eine Typologie entwickelt. Der asketische Typ quält sich und leidet, man findet ihn vor allem unter Ausdauersportlern. Der fitness-süchtige Ästhet frönt dem Körperkult. Und dem Typus des Hedonisten, der beispielsweise unter Surfern oder Snowboardern verbreitet ist, geht es um den Genuss.

Gibt es prinzipiell Unterschiede zwischen Männern und Frauen bei der Sportsucht?

Frauen und Männer sind gleichermaßen von der Sportsucht betroffen. Der Sport ist ja keine reine Männerwelt mehr. Eine Ursache für die Sportsucht sind Essstörungen. Davon sind häufiger Frauen betroffen, aber nicht ausschließlich. Das Äquivalent bei den Männern ist die Muskelsucht.

Interview: Franziska Schubert