



Liebe zum Sport oder Sucht?

Michaela Philipp
im Gespräch mit
Michaela Meisl:
Wenn die Liebe
zum Sport zur
Sucht wird.

Bis zum Alter von 36 Jahren praktizierte Michaela Meisl traditionelles Karate auch als Wettkampfsport. Gab es Ähnlichkeiten dieser Liebe zum Sport mit einer Sucht?

Michaela Philipp (geb. Meisl) im Gespräch mit ihrem „jüngeres Ich“ auf der Suche nach der Antwort.

MP: Michaela, du hast Karate als Wettkampfsport betrieben. Was hat dich bewogen, gerade diesen Sport auszuüben?

MM: Schon beim ersten Karate-Training hat mir dieser Sport außerordentlich gut gefallen. Die vielfältigen Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit, die Ästhetik der Bewegungen in der Kata (überlieferte Formen, ähnlich dem Schattenboxen) und die Harmonie der Bewegungen haben mich in ihren Bann gezogen.

MP: Wie oft und wie lange hast du damals trainiert?

MM: Als ich begann, bei Wettkämpfen teilzunehmen, steigerte sich das Trainingspensum natürlich sehr. Besonders in der Vorbereitung auf Europa- und Weltmeisterschaften trainierte ich täglich bis zu 6 Stunden.

MP: 6 Stunden Karate am Tag - das ist viel...

MM: Na ja, es war nicht nur Karate. Um in Form zu sein, musste auch Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft-Ausdauer trainiert werden. Das war oft sehr anstrengend. Auch die Beweglichkeit durfte nicht zu kurz kommen.

MP: Wie hast du dich bei so vielen Trainingsstunden gefühlt?

MM: Jede einzelne Stunde hat Spaß gemacht. Ich fühlte mich gut, gefordert, sah meine Fortschritte und mein Selbstbewusstsein wurde gestärkt. Manchmal war ich auch sehr erschöpft, aber das war zeitlich begrenzt. Es entwickelten sich Freundschaften mit anderen Karateka (auch aus anderen Ländern) und das genoss ich sehr. Außerdem durfte ich viel reisen, was ich sehr gerne mache.

MP: Wie bist du mit der Erschöpfung, der Müdigkeit umgegangen?

MM: Regeneration ist sehr wichtig. Der Trainingsplan war so gestaltet, dass immer wieder regenerative Einheiten und Pausen auf dem Programm waren.

MP: Wie waren die Pausen für dich?

MM: Manchmal glaubte ich, dass ich lieber trainieren sollte. Ich wollte ja Leistung bringen und besser werden. Allerdings war mir auch sehr bewusst, dass die Leistung ohne Pausen nicht zu erbringen war. Daher

fand ich mich damit ab, auch einmal „Ruhe zu geben“.

MP: Gab es andere „Folgeerscheinungen“ des Trainings?

MM: Ich lernte mich selbst sehr gut kennen, meine Grenzen und Möglichkeiten. Ursprünglich verwendetet ich kinesiologische Methoden (vor allem Touch for Health und Brain-Gym), um meine Leistungen zu verbessern und beim Wettkampf ruhig zu bleiben, danach haben sie mir geholfen, Stress auf vielen verschiedenen Wegen zu bewältigen.

MP: Hättest Du Dich damals als süchtig gesehen?

MM: In keinster Weise.

Was ist Sucht?

Sucht wird im Duden als „krankhafte Abhängigkeit von einem bestimmten Genuss- oder Rauschmittel o. Ä. oder als übersteigertes Verlangen nach etwas, einem bestimmten Tun“ erklärt.

Bei Wikipedia finden wir, dass es unterschiedliche Formen von Zwang gibt. Sport fällt dabei in den Bereich der **substanzungebundenen Abhängigkeiten**, da er nicht an die Einnahme von Substanzen (wie Alkohol, Nikotin, Drogen) gebunden ist. Wikipedia führt weiter aus: „(Die Sucht) ist durch wiederholte Handlungen ohne vernünftige Motivation gekennzeichnet, die nicht kontrolliert werden können und die meist die Interessen des betroffenen Patienten oder anderer Menschen schädigen. Betroffene berichten von impulshaftem Verhalten. Die Abhängigkeit kann die Lebensführung beherrschen und zum Verfall der sozialen, beruflichen, materiellen und familiären Werte und Verpflichtungen führen.“ (Wikipedia)

Aus psychologischer Sicht stimuliert das zwanghafte Verhalten das limbische System im Gehirn, welches die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphinen veranlasst. Das wird vom Betroffenen als sehr angenehm empfunden. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft trägt der Sport zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Bei der **Sportsucht** (die übrigens international nicht als psychische Störung gilt) produziert der Körper vermehrt Endorphine, was vor allem bei Ausdauersportarten zum sogenannten "Runner's High" führt, es kommt auch zu Überlastungssymptomen und das Immunsystem wird geschädigt.

Psychische Entzugserscheinungen treten auf, wenn Betroffene an der exzessiv ausgeübten Tätigkeit gehindert werden. Der erzwungene Verzicht auf Sport führt zu unterschiedlichen Symptomen wie Nervosität, Depression oder Schuldgefühlen. Die Sucht wird dazu benutzt, Ängste, Frustration oder Stress zu verdrängen.

War Michaela Meisl süchtig?

Auf den ersten Blick scheint es, dass das viele Training einer Sucht gleich kommt. Bei genauerem Hinsehen fehlen jedoch einige wichtige Punkte, die zu einem zwanghaften Verhalten gehören: es gab die Motivation der Wettkämpfe, Entzugserscheinungen traten nicht auf. Anstatt Ängste, Frustration und Stress zu verdrängen, führte das Training zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung. Durch die Reisen mit der Mannschaft und die Freundschaften mit anderen Karateka kam es nicht zum Verfall sozialer oder familiärer Werte. Auch nach dem Ende der Wettkämpfe ist das Karate-Training noch ein wertvoller Teil des Lebens.



Michaela Meisl und die „Symptome“ einer Sucht stimmen in folgenden Punkten überein:	JA	NEIN
zeitl. Aufwand	✓	
wiederholte Handlung	✓	
keine vernünftige Motivation		✓
Endorphine	✓	
Selbstbewusstsein	✓	
Überlastung	manchmal	
Entzugserscheinungen		✓
Verdrängung von Ängsten, Frustration, Stress		✓
Verfall der sozialen Werte		✓



Prof. Mag. Michaela Philipp

Staatl. geprüfter Lehrwart für Ausdauersport, Touch for Health Instructor (TfH), R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor, Brain Gym® Instructor

Maria-Theresien-Straße 4, 6020 Innsbruck
Tel.: 0650 32 42 536

Michaela.Philipp@kinesiologie-innsbruck.com
www.kinesiologie-innsbruck.com