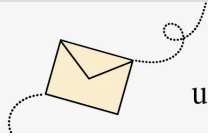


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESUNDHEIT

Trainieren bis zum Umfallen

Sie steigern ständig ihr Training und leiden unter Entzug, wenn sie es absetzen. Für gar nicht so wenige Menschen wird Sport zur Sucht. Mit der Zeit ruinieren sie damit nicht nur ihren Körper

VON THOMAS MÜLLER

 01. JUN 2016

Die junge Frau konnte es nicht fassen: Die Blasen an den Füßen wollten einfach nicht verschwinden, dabei rannte sie kaum noch, ja machte fast gar keinen Sport mehr, nur noch etwas Radfahren. Aber das belastete den Fuß doch kaum, sagte sie ihrem Arzt. Der fragte, wie viel sie mit dem Rad täglich unterwegs sei. „Nicht viel, nur drei bis vier Stunden am Tag. Und wenn es nicht regnet, auch in der Mittagspause.“ Mit diesem Beispiel macht der Psychiater Karl-Jürgen Bär auf ein Phänomen aufmerksam, das immer noch unterschätzt wird: Sport als Suchtmittel.

„Ein Problem für die Suchtentwicklung ist die hohe gesellschaftliche Akzeptanz von Sport“, erläutert Bär, stellvertretender Direktor der Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Jena. Wer viel Sport treibt und es schafft, regelmäßig seinen inneren Schweinehund zu überwinden, der wird häufig bewundert, erhält ein positives Feedback.

Noch in den 1970er Jahren wurde die Sportsucht glorifiziert. Der US-Psychiater William Glasser sprach von einer *positive addiction* – einer positiven Abhängigkeit. Er sah darin einen „wichtigen und neuen Weg für Sportler, mental noch stärker zu werden“. Kein Wunder, dass sich so mancher Ausdauersportler damit brüstet, den Sport zu brauchen, sich nicht wohlfühlen, wenn er nicht trainiert, ja süchtig danach zu sein.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BERUF

Übungsplatz: Die Zeit begrenzen

Wie kann man Prokrastination überwinden? In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir die Methode der Arbeitszeitbegrenzung vor.

3 LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.