



Michael Meurer

ist Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Fragen der Leser und Erwähnenswertem des Autors gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

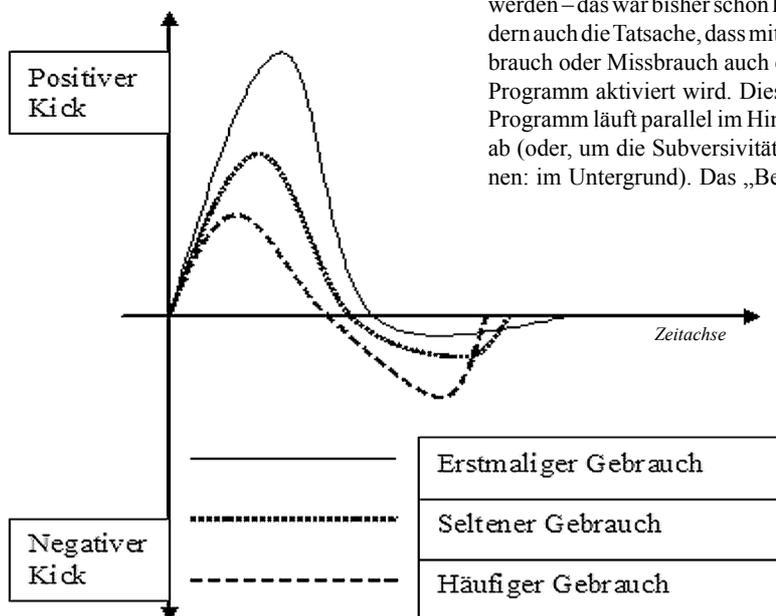
Sport macht ... süchtig!?

Pulsuhr: Ihr erinnert Euch an die letzte Ausgabe? Ich spiele während des Joggens immer wieder „Pulsraten“, ein interessantes Spiel. Ich werde immer besser! Es gibt ziemlich viele Menschen, die sich in ihrer Leistungsfähigkeit so falsch einschätzen, dass sie sich gesundheitlich ruinieren. Ein Gespür für den eigenen Puls zu entwickeln hilft, der Überschätzung vorzubeugen.

Ein Vortrag [1] hat mich auf die Idee gebracht, den Suchtgedanken beim Sport, dem „Leistungsdruck der Freizeitsportler“, mit dem Konsum von so genannten Alltagsdrogen (und der Drogen, die wir so gerne in Bausch und Boden verurteilen) zu vergleichen. Was den Drogenkonsum aus Benutzer-(User)-Sicht so interessant und aus verstandesmäßiger (kognitiver) Sicht so gefährlich macht, sind nicht nur chemische Reaktionen, die im Gehirn ausgelöst werden – das war bisher schon klar. Sondern auch die Tatsache, dass mit dem Gebrauch oder Missbrauch auch ein Lernprogramm aktiviert wird. Dieses Lernprogramm läuft parallel im Hintergrund ab (oder, um die Subversivität zu betonen: im Untergrund). Das „Betriebssystem“

Hallo liebe Männer!

Na, wie geht es Euch? Gut natürlich, hoffe ich! Während ich diesen Text schreibe, hat der Winter Deutschland noch ziemlich im Griff. Ganz Deutschland? Nein. Wo ich gerade bin, scheint die Sonne! Ich werde somit das ausführliche Artikelschreiben weiter verschieben, wieder etwas laufen und dabei meine neue Pulsuhr testen.



wird verändert, die Software jedoch, unsere oberflächliche Beobachtung, bleibt gleich. So startet das System vom Genuss aus zur Abhängigkeit, oder anders gesagt: von der Freiwilligkeit hin zum Zwang. Sucht ist dann nicht mehr eine Charakterschwäche, sondern die Ausprägung einer Krankheit, nicht Bedienungsfehler auf der Nutzeroberfläche, sondern falsches Programm im Betriebssystem. Und dabei rede ich von Kaffee, Alkohol, Nikotin, Heroin, Haschisch – und vom Freizeit-Leistungssport.

Die Tabelle zeigt, wie bei gleichbleibender Drogenzufuhr das *gute* Gefühl sinkt und die *negativen* Gefühle zunehmen. Um die letzteren zu vermeiden, muss die Menge, die Qualität oder die Nutzungshäufigkeit der Droge anders dosiert werden. Und wie wird der Drogenkonsum erlernt?

Die von mir verwendete Literatur sagt: Über den Daumen gepeilt werden 25% über die Peergroup als Standardverhaltensweise erlernt, zu 25% beeinflussen individuelle Stressfaktoren den Konsum und 50% werden über die Gene beeinflusst, sind also ein neurobiologisches Produkt [2].

Inwieweit unser Verhalten unsere neuronalen Strukturen prägt oder unsere Gene unser Verhalten und damit die neuronalen Strukturen prägen, scheint mir in diesem Zusammenhang die Frage schlechthin zu sein: Ist eine Verhaltensweise im Kindes- und Jugendalter einmal erlernt, „fällt“ der Erwachsene in entsprechenden Situationen im Handumdrehen in das alte Muster zurück, häufig ohne es zu erkennen. Gibt es einen Weg hier raus?

Die neueste Literatur zum Thema nimmt an, dass nicht bestimmte Nervenbahnen primär chemisch-genetisch verändert werden, sondern ein Lernmechanismus im Organismus „installiert“ worden ist. Dies bedeutet: Alle Therapien, die nicht eine Veränderung der Lernkonditionierung ermöglichen, sind zum Scheitern verurteilt. Der reine Entzug ist aus dieser Sicht also zum Scheitern verurteilt – egal ob es sich um das Rauchen, das Laufen oder Heroin handelt.

Im nächsten Heft werde ich hierzu noch ins Detail gehen. An dieser Stelle ist schon mal festzuhalten, und das ist die gute Nachricht: Wir begreifen das *Wesen* des Sportes. Denn: Sport kann Gesundheit erhalten. Sport kann den Körper aber auch zerstören oder ihn – aus dem Blickwinkel des Suchtmittelmissbrauchs – abhängig machen. Es kommt halt darauf an, wofür man(n) den Sport nutzt.

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen

- [1] Vortrag von Dr. R. Bauer, Bad Bergzabern, 2006
- [2] www.de.wikipedia.org – Volkart Wildermuth: Das abhängige Gehirn (in: www.dradio.de) – Yvonne Nestoriuc (in: www.staff.uni-marburg.de)

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.