

Flora Colledge forscht zu Bewegungssucht und absolviert extreme Triathlons. Sie will, dass Sportsucht als psychische Störung anerkannt wird

Die Triathletin Flora Colledge sagt, das Thema Bewegungssucht sei ähnlich tabu wie vor 20 Jahren der Burnout. Sie will das mit ihrer Forschung ändern. Und sie erklärt, warum sie trotz 25 Stunden Training pro Woche nicht sportsüchtig ist.

Christof Krapf

06.05.2022, 11.30 Uhr



Spitzentriathletin mit Dokortitel: Flora Colledge verbindet extreme Triathlons mit der Forschung zu Bewegungssucht.

Marco Schwab

Flora Colledge, sind Sie bewegungssüchtig?

Ich bin definitiv nicht süchtig nach Sport. Da bin ich mir ganz sicher.

Warum sind Sie so sicher? Ab einem Trainingspensum von 6 Stunden in der Woche gilt man als gefährdet, Sie trainieren bis zu 25 Stunden pro Woche.

Natürlich habe ich ein grosses Trainingspensum. Ich habe jedoch nicht von heute auf morgen angefangen, so viel Sport zu treiben. Das bedingte einen jahrelangen Aufbau. Ausserdem trainiere ich nach einem Trainingsplan und arbeite auf ein sportliches Ziel hin. Bewegungssüchtige Menschen machen das nicht.

Sie haben sich auf extreme Triathlons spezialisiert, wie den Norseman in Norwegen. Dort absolvieren Sie die Ironman-Distanz von 3,8 km Schwimmen, 180 km Velofahren, 42,195 km Laufen, gespickt aber mit zusätzlichen

Schwierigkeiten wie vielen Höhenmetern und klimatischen Widrigkeiten. Der Norseman gilt als einer der härtesten Triathlons der Welt. Was fasziniert Sie an der Quälerei?

Ich würde nicht sagen, dass extreme Triathlons per se qualvoller sind als ein Rennen über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Velofahren, 10 km Laufen – die Red.) oder ein Halb-Ironman. Auch nach kürzeren Strecken ist man kaputt, weil die Intensität und das Tempo höher sind. Als ich als Triathletin angefangen habe, habe ich ein Bild vom Schwimm-Start des Norseman gesehen, in der Morgendämmerung in einem Fjord. Das hat mir gefallen. Am Schluss des Marathons folgte die Steigung auf den 1850 Meter hohen Gaustatoppen, da wusste ich, dass ich an dieses Rennen will. Ich bin nicht die schnellste und talentierteste Athletin, aber meine Kräfte über lange Distanzen einteilen, das kann ich. Darum sind extreme Triathlons ideal für mich.

Sie sind am Norseman dreimal auf das Podest gelaufen und bezeichnen sich nicht als talentierte Athletin?

Ich habe relativ spät mit dem Sport angefangen, ich habe erst mit 23 Jahren meinen ersten Laufwettkampf absolviert. Erfolg hatte ich keinen, aber ich nahm das Training ernst. Ich sah jedoch wenig Fortschritt und war ständig verletzt. Da hat mir jemand Triathlon empfohlen, wegen meines Körperbaus. Und das hat mir auf Anhieb gefallen, weil ich mich in den verschiedenen Disziplinen ständig verbessern kann.

Sie verfügen über eine Profi-Lizenz im Triathlon und arbeiten parallel zum Sport 80 Prozent als Wissenschaftlerin. Warum setzen Sie nicht voll auf den Sport?

Ich muss mir nie Sorgen machen, wie ich die Miete und die Krankenkasse bezahlen kann oder was passiert, wenn ich mich verletzen sollte. Das nimmt mir den Druck, an Rennen zu starten, die mir nicht liegen, nur weil es dort viel Preisgeld zu verdienen gibt. Wenn ich Trainingslager absolviere, spüre ich, wie das Profi-Dasein sein könnte. Ich habe aber nicht mehr Energie. Im Trainingslager mache ich nur Sport und liege dann herum, fühle mich ständig schlapp. Bei der Arbeit bin ich auch im Kopf gefordert, und der Fokus ist völlig anders.

Wie integrieren Sie das Trainingspensum in den Alltag?

Früher bin ich um 5 Uhr aufgestanden und habe um 6 Uhr ein Schwimmtraining absolviert. Heute stehe ich nicht mehr so früh auf, doch der Tag beginnt immer noch mit einem Schwimmtraining, danach arbeite ich für die Universität, darauf folgt eine längere Lauf- oder Veloeinheit. Am Abend absolviere ich meistens noch ein drittes Training. Ich habe Glück, dass ich die Arbeitszeit in meinem Job flexibel einteilen kann.

**floracolledge**

Eidfjord | Hardanger, Hordaland, Norway

[View profile](#)[View more on Instagram](#)

239 likes

floracolledge

@nxtri means cool fjord waters 🌊🌊🌊

#xtri #xtriworldtour #triathlon #triathlete #triathlontraining #pushyourlimits #nxtri #suixtri
#patagonman #ironmantri #swimbikerun #thisistriathlon #womenofxtri #tri365 #triathlonlife
#triathlonmotivation

[#triathlon_in_the_world](#)

Wie lange wollen Sie mit dieser Doppelbelastung weitermachen?

Ich habe erst vor sieben Jahren mit Triathlon angefangen, und über lange Distanzen wird man mit zunehmendem Alter nur noch stärker. Wenn ich gesund bleibe, habe ich noch zehn gute Jahre vor mir. Ich will unbedingt den Norseman gewinnen. Vielleicht erreiche ich dieses Ziel in zwei oder drei Jahren und spüre, dass ich mich nicht mehr verbessern, sondern Erfolge nur noch wiederholen kann. Dann könnte es sein, dass ich aufhöre. Dank der Wissenschaft habe ich ja eine Perspektive für die Zeit nach der Karriere. Und was ich dann sportlich machen werde, weiss ich nicht, vielleicht fange ich mit Rudern an.

Sie erforschen als Wissenschaftlerin Bewegungssucht. Was unterscheidet Betroffene von Ihnen?

Menschen mit einer Bewegungssucht trainieren auch verletzt, zum Beispiel mit Ermüdungsbrüchen oder mit hohem Fieber. Anders als ich legen sie keine Regenerationspausen ein und variieren die Dauer und die Intensität des Trainings nicht. Ausserdem passt bei Bewegungssüchtigen das Trainingspensum zeitlich nicht in den Alltag, deshalb vernachlässigen sie ihr soziales Umfeld wie Familie, Kinder oder Freundinnen. Typischerweise arbeiten Betroffene auch nicht Sportarten-spezifisch oder auf ein Ziel hin,

sondern trainieren einfach drauflos. Und sie verzichten auf zu viel, um das immense Pensum zu bewältigen.

Worauf verzichten Sie für den Sport?

Eine meiner besten Freundinnen lebt in Singapur und fliegt manchmal extra nach Europa, um mich an Rennen zu unterstützen. Wenn sie dann vorschlägt, auswärts zu essen oder ein Konzert zu besuchen, antworte ich, dass ich um 21 Uhr ins Bett müsse, zumindest in der Wettkampfphase. Es ist schwierig, wenn Freunde oder Familie während der Saison spontan etwas unternehmen wollen. Mein Umfeld ist mir extrem wichtig, das unterscheidet mich von Bewegungssüchtigen. Ich denke aber manchmal: «Freunde und Familie geben mir so viel, und ich gebe so wenig zurück.» Doch nach der Karriere werde ich mich revanchieren.

Es gibt Sportwissenschaftler, die sagen, dass es Bewegungssucht gar nicht gebe. Warum sind Sie anderer Meinung?

Bewegungssucht ist noch nicht als Störung anerkannt, und es gibt keine allgemeingültige Diagnose, sondern nur eine schwammige Definition. Die Forschung dazu ist noch nicht etabliert. Das will ich mit meiner wissenschaftlichen Arbeit ändern. Unsere Studie hat deutlich gezeigt, dass Bewegungssucht ein psychisches Problem sein kann. Ein Proband hat mir zum Beispiel erzählt, er fühle sich wie ein Roboter. Er verspüre nach dem Training keine Zufriedenheit mehr. Er müsse aber weiter trainieren, um den Alltag einigermaßen bewältigen zu können. Ich bin überzeugt, dass Bewegungssucht zu den Verhaltenssüchten zählt, vergleichbar mit Internet- oder Spielsucht.

Was löst eine Bewegungssucht aus?

Wie bei vielen Suchterkrankungen macht uns die Handlung oder die

Substanz zunächst glücklich, das ist auch bei Sport und Bewegung so. Woher dieses Glücksgefühl nach dem Training kommt, ist noch nicht restlos geklärt, wir wollen aber mehr davon, und bei manchen Personen geht das aus diversen Gründen zu weit. Betroffene nehmen Sport als etwas extrem Positives wahr und haben vielleicht Lob von Bekannten bekommen, weil sie so viel trainieren. Wenn dann andere Belohnungsquellen im Leben fehlen, kann das ständige Training zum Zwang werden. Das ist ähnlich wie bei jemandem, der sich nach einem langen Arbeitstag nur mit fünf Flaschen Bier belohnen kann.

Bewegungssucht wird oft in einem Atemzug mit einer Essstörung genannt. Löst eine Essstörung Bewegungssucht aus?

Mit unserer Studie wollten wir herausfinden, wie das psychische Profil von Betroffenen aussieht. Von 30 Probandinnen und Probanden hatten lediglich 5 gleichzeitig eine Essstörung. Ein Zusammenhang ist zwar da, er ist aber kleiner, als allgemein erwartet wird. Die meisten Betroffenen litten gerade an einer Depression oder hatten schon depressive Phasen erlebt. Sport wird aber als Zusatztherapie bei einer Depression empfohlen. Das führt zu einer Gratwanderung. Anders als zum Beispiel bei Alkohol, Heroin oder Tabak kann man bei einer Bewegungssucht nicht komplett auf Bewegung verzichten. Es kommt auf die Balance an. Betroffene zurück zu einem gesunden Trainingspensum zu führen, ist die grosse Schwierigkeit.

Wie werden Bewegungssüchtige therapiert?

Weil Bewegungssucht noch nicht als Diagnose anerkannt ist, fehlen spezifische Therapieangebote, eine allgemeingültige Therapie hat sich noch nicht etabliert. Eine kognitive Verhaltenstherapie bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten kann aber helfen.

Wie schwierig ist die Prävention?

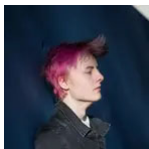
So weit, dass wir über Prävention nachdenken können, sind wir noch nicht, aber das wird hoffentlich bald kommen. Das ist wie beim Burnout, vor zwanzig Jahren hat noch niemand über dieses Thema gesprochen, heute sind Therapie und Prävention etabliert. Potenzial für die Prävention gegen Bewegungssucht sehe ich bei Sportärztinnen, Physiotherapeuten oder Mitarbeitenden in Fitnesscentern. Für unsere Studie haben wir Angestellte von Fitnessstudios befragt, ob sie jemanden unter ihren Kundinnen und Kunden haben, der ein Problem mit Bewegungssucht haben könnte oder an einer Essstörung leidet. Praktisch alle Befragten haben mit Ja geantwortet und auch angegeben, sie könnten Bewegungssüchtige von Menschen mit einer Essstörung unterscheiden. Ein Anfang wäre es, diese Berufsgruppe für die Problematik zu sensibilisieren. Doch die Herausforderung ist gross. Wann sollen die Mitarbeitenden Stopp sagen? Wie viel Sport ist zu viel? Es gibt noch viel Arbeit zu erledigen.

Sportwissenschaftlerin und Extremsportlerin



Flora Colledge, 35, ist in Brüssel geboren und aufgewachsen. Ihre Eltern stammen aus England und arbeiteten in Belgien für die Europäische Kommission. Ursprünglich studierte Colledge Politikwissenschaften, Philosophie und Medizinethik in Reading und London. Für das Doktorat in Medizinethik wechselte sie an die Universität Basel. Heute ist sie als Wissenschaftlerin an den Universitäten in Basel und Luzern tätig und forscht zu Bewegungssucht. Als Triathletin erhielt Colledge 2019 die Profi-Lizenz; sie startet vor allem an Rennen im Rahmen der Xtri-Serie, die extreme Triathlons beinhaltet. Als Sportlerin hat sie zweimal den Swissman sowie einmal den Patagonman für sich entschieden. Am Norseman schaffte sie es dreimal auf das Podest.

Passend zum Artikel



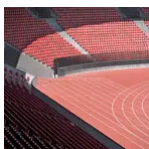
Mit 14 begann sich Emil selbst zu verletzen. Heute sagt der Zürcher: «Ich hätte früher offenlegen sollen, wie schlecht es mir geht»

03.05.2022



Am Sonntag joggen gehen, um den Suff vom Samstag auszukurieren? Warum das nicht so einfach ist

29.04.2022



«Leute, ihr habt keine Ahnung!»

29.04.2016



Neueste Artikel >



Chinesisches Passagierflugzeug wohl absichtlich zum Absturz gebracht

Aktualisiert vor 6 Minuten



BILDSTRECKE

Das 75. Filmfestival in Cannes ist eröffnet

vor 34 Minuten



Ab 2023 sollen Flugzeuge mit Ammoniak emissionsfrei fliegen

vor 3 Stunden



Werte fallen nicht vom Himmel. Wir sind es, die sie bestimmen

vor 3 Stunden



Der Tod kehrt zurück ins Leben – In seinem neuen, von der Corona-Pandemie inspirierten Romanzyklus wird Karl Ove Knausgård spirituell

vor 3 Stunden



Vom Wert eines wachen Alltags – Andrei Bitow glänzt in einem frühen Werk durch Unaufgeregtheit und Detailliebe

vor 3 Stunden



Für Sie empfohlen >

Zahl der Intensivpatienten so niedrig wie seit acht Monaten nicht mehr – und alles Weitere zu Corona in Deutschland in 20 Grafiken

17.05.2022



INTERVIEW

«Wir brauchen eine lokale Virusüberwachung – nicht nur für das Coronavirus»

vor 3 Stunden



KURZMELDUNGEN

Kultur: Tschechischer Schauspieler Josef Abrhám mit 82 gestorben + + + Favoritin Olivia Rodrigo holt sieben Billboard Music Awards

Aktualisiert 17.05.2022



Der offene Brief ist die wohlfeile Form, die eigene Meinung gefahrlos kundzutun – und gibt einem erst noch das Gefühl moralischer Überlegenheit

vor 3 Stunden



Kauft Elon Musk nun Twitter – oder nicht? Und wohin würde der reichste Mann der Welt den Kurznachrichtendienst steuern?

vor 3 Stunden



Genesis GV60: bezahlbarer Luxus – elektrisch

17.05.2022



Vom Wert eines wachen Alltags – Andrei Bitow glänzt in einem frühen Werk durch Unaufgeregtheit und Detailliebe

vor 3 Stunden



Manons Seelen-Interieurs, kühl und intim zugleich, waren der Zeit voraus – so wie Manon selber

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.