

IN FORM

Im Marathon durch die Krise

Mit extremen Sportarten kann man aus schweren Lebenskrisen finden.



Nicht umsonst nehmen immer mehr Menschen die Strapazen eines Marathons auf sich: An die persönliche Leistungsgrenze zu gehen ist offenbar eine Quelle für neue Lebensenergie.

Nun haben Psychologen an der Uni Frankfurt am Main nachgewiesen, dass Marathonläufer in

ihrem Leben häufiger Enttäuschungen zu verkraften hatten als «normale» Sportler. Je mehr Belastungen sie bewältigen mussten und je mehr sie darunter litten, umso intensiver liefen sie.

Eine Begründung dafür liefert die Zeitschrift «Psychologie heute»: In besonders schweren Krisen

würden andere Bewältigungsformen blockiert. Wer viel laufe, könne negative Gefühle besser regulieren. Und: extremer Ausdauersport baue das Selbstbewusstsein auf. Denn wer Marathon läuft, bekommt viel Anerkennung.

Daniel Schifferle