

Worum geht es beim Doping?

Im Leistungssport bedeutet „Doping“ den Missbrauch von Substanzen oder Methoden zur Leistungssteigerung außerhalb natürlicher Möglichkeiten. Wer dopt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel, verstößt gegen das Fairplay-Gebot des Sports, betrügt andere und sich selbst. Doping ist das Eingeständnis eigener Schwäche: „Ohne die Hilfe dieser Mittel kann ich die gewünschte Leistung nicht erreichen.“

Warum dopen sich Sportler/-innen?

Der Sport und ganz besonders der Spitzensport fasziniert Athlet(en)/-innen wie Zuschauer. Die Faszination entsteht in erster Linie durch die Spannung, wie ein Wettkampf wohl ausgehen wird. Deshalb braucht der sportliche Wettkampf gleiche Ausgangsbedingungen. Diese *Chancengleichheit* versuchen Doper/-innen auszutricksen und das Ergebnis zu ihren Gunsten vorhersehbarer zu machen. Sie wollen um jeden Preis der/die Beste sein. Fast immer steht deshalb die Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung am Anfang. Oft werden die Leistungen der besten Sportler/-innen als Maßstab angesehen, ohne zu hinterfragen, wie diese ihren Leistungsstand erreicht haben. Aber auch das eigene Aussehen spielt im Sport eine Rolle. Ein kraftvolles und athletisches Erscheinungsbild soll mit Doping schneller und einfacher erreicht werden.

Wie umfangreich ist das Problem?

Niemand kann genau sagen, wie viele Doper/innen es tatsächlich gibt. Hin und wieder hört man in den Medien von gedopten Sportler/-innen. Die Zahl der erwischten Athlet(en)/-innen zeigt aber nicht die Realität. Im Gepäck von Trainer/-innen, Betreuer/-innen und Angehörigen der Sportler/-innen werden von Polizei und Zoll oft große Mengen an Dopingmitteln gefunden. Es ist deshalb sehr wahrscheinlich, dass die tatsächliche Zahl der dopenden Sportler/-innen sehr viel höher ist. Übrigens, auch im Freizeitsport wird immer häufiger gedopt. Im Freizeitsport unterliegt man keinen Sportregeln und braucht keine Sperre durch ein Sportgericht zu fürchten – mit vielleicht noch größerer Schädigung der Gesundheit als im Spitzensport.

Ist Doping überhaupt wirksam?

Doping kann sehr wirksam sein. Dopingsubstanzen und -methoden können die Konzentration steigern, die Willenskraft erhöhen, Unruhe abbauen, Muskelwachstum beschleunigen, den Stoffwechsel verbessern, Schmerzen unterdrücken und ausdauernder machen. Ohne Training ist Doping jedoch im Sport wirkungslos. Doping kann aber ebenso einen Herzinfarkt auslösen, Schlafstörungen verursachen, Beklemmungszustände hervorrufen, psychisch abhängig machen, viele Organe schädigen, Frauen vermännlichen, aggressiv machen und schwere Akne erzeugen.

Ist Doping gefährlich?

Viele Dopingmittel wurden ursprünglich als Medikament für kranke Menschen erfunden. Wirksame Medikamente haben aber immer auch erhebliche Nebenwirkungen und sollten nicht bei Gesunden angewendet werden. Ein Arzt überlegt bei der Verschreibung von Medikamenten also immer genau, welche Nebenwirkungen dies haben kann. Der/die gesunde Sportler/-in verwendet sie leider oft leichtsinnig oder unwissend und vergisst dabei die Nebenwirkungen.

Wann sind Sportler/-innen offen für Doping oder: wie entsteht Dopingmentalität?

Neben dem Doping ist die sogenannte „Dopingmentalität“ von großer Bedeutung. Von Dopingmentalität spricht man als *Einstellung* einerseits dann, wenn man selber zwar nicht dopt, das Doping anderer aber in Ordnung findet, und es auch nicht verhindern würde, wenn man könnte. Andererseits zeigt sich Dopingmentalität als *Verhalten*, bei dem man nicht der eigenen Stärke und dem eigenen Talent vertraut, sondern sich gleichsam unterstützende „Flügel“ verschafft. Träume sind wichtig, aber sollte man deshalb vom Boden abheben? Dopingmentalität zeigen jene, die auf der ständigen Suche nach erlaubten sowie noch nicht verbotenen Mitteln zur Leistungssteigerung sind. Solche Mittel sind z. B. konzentrierte Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, Aufputschgetränke und allgemein die „kleinen Fitmacher“ des Alltags. Denn wenn diese Neigung einmal da ist, dann ist der Schritt zum Doping nicht mehr weit.

Ist Doping in der Öffentlichkeit ein Problem?

Spitzensport ist Spitzenunterhaltung. Wir bewundern jedes Jahr „bessere“ Ergebnisse der Topathleten/-innen. Dass viele Sportler/-innen dafür über ihre körperlichen Leistungsgrenzen hinausgehen, scheint nur wenige zu interessieren. Zuschauer/-innen, Politiker/-innen, Sponsoren/-innen oder Journalisten/-innen neigen besonders dazu, über Doping hinwegzusehen, wenn es ein/e Athlet/-in aus dem eigenen Land ist. Mit dem Problem lebt es sich eben leichter, wenn man es herunterspielt oder einfach ignoriert.

Über Dopingfälle erfolgreicher Athleten/-innen wird in den Medien meist nur kurz berichtet und nur dann ausführlich, wenn sich Skandale abzeichnen. Danach werden die Erfolge der gedopten Idole weiter gefeiert, als wäre nichts gewesen. Zudem wird dieses ernste Problem in den Medien oft verharmlost. Durch Werbung wie „Haarwuchs dopen“ (den Haarwuchs beschleunigen) oder „Doping für den Computer“ (den Rechner schneller machen) werden die negativen Seiten des Dopings für Menschen verharmlost. Im Übrigen wird Doping auch nicht dadurch besser, weil es schon lange gibt oder weil es angeblich alle tun.

Kannst und wirst Du auf Doping verzichten?

Wer immer alles gibt, weil er immer alles will, läuft Gefahr sich zu überlasten und krank zu werden. Du kannst natürlich einem neuen Weltrekord hinterher jagen – du kannst aber stattdessen auch deine persönliche Bestleistung anstreben. Trainiere besser deine Schnelligkeit, Kraft oder Ausdauer ganz bewusst und in einem für dich passenden Umfang. Stecke dir realistische Ziele. Ein individueller Trainingsplan und kontrolliertes Training sind dabei sehr wichtig. Erhole dich nach dem Training, achte auf eine sportgerechte Ernährung und ausreichend Schlaf. Du solltest dich im Sport wohl fühlen. Lasse dir und deinem Körper Zeit für eine gesunde Leistungsentwicklung!

Wie steht es um Deine mentale (geistige) Stärke

Es gibt Methoden, deine mentale (geistige) Stärke zu entdecken und zu verbessern. Jede sportliche Handlung wird von einem geistigen Prozess begleitet. Finde erreichbare Ziele für dich und konzentriere dich darauf. Dann wirst du zum entscheidenden Zeitpunkt deine Leistung und Stärke abrufen können.

Willst Du Dich weitergehend informieren?

Gehe dem Dopingproblem nicht aus dem Weg. Erweitere dein Wissen und interessiere dich für Möglichkeiten zur gesunden Leistungssteigerung.

Anstöße und Möglichkeiten findest du in der Broschüre „Sport ohne Doping“ (<http://www.dsj.de> > Publikationen > Sport ohne Doping)



Deutsche Sportjugend
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
www.dsj.de

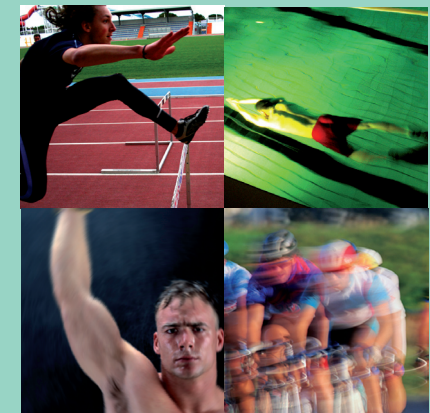


Pädagogische Hochschule Heidelberg
Fach für Sportpädagogik
Im Neuenheimer Feld 720
69120 Heidelberg
www.ph-heidelberg.de



Deutscher Olympischer Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Ressort Bildung
www.dosb.de

Sport mit oder ohne Doping?



von
Rolf Schwarz • Gert Hillringhaus • Gerhard Treutlein

