



Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie  
Association Suisse de Psychologie du Sport

Positionspapier der SASP

## Wettkampfsport und Doping

### 1. Definition, Problematik

Im vergangenen Jahrhundert wurde der Sport zu einem immer wichtigeren Phänomen der westlichen Gesellschaft. Durch Professionalisierung sowie durch die steigende Präsenz in den Medien und das Sponsoring stehen immer grösser werdende Interessen auf dem Spiel; Sportverbände sehen die Athleten<sup>1</sup> als ihre Imageträger. Die Schwelle zum Hochleistungssport überwinden zwar nur wenige, dennoch ist der Sport ein Spiegel unserer Zeit geworden. Er ist Sinnbild der Konkurrenz und der sich stetig weiterentwickelnden Technologie in der Gesellschaft des 20. Jahrhunderts.

Gemäss dem Verständnis des IOC ist Doping der Gebrauch eines Wirkstoffes oder einer Methode, welche die Gesundheit des Athleten gefährden kann und eine künstliche Verbesserung seiner Leistung herbeiführt. Heutzutage wird die Herstellung und Verwendung von Doping von Stellen organisiert, die verschiedenste Interessen verfolgen. Doping widerspiegelt somit eine Gesellschaft, in welcher der Gebrauch von Aufbaumitteln und Amphetaminen unumgänglich geworden ist, um auf schnellstmöglichem Weg hochgesteckte Ziele zu erreichen. Die SASP hält aus diesem Grund Doping nicht ausschliesslich für ein Problem des Einzelnen, sondern für ein Phänomen, das in seinem sozialen und kulturellen Umfeld betrachtet werden will.

### 2. Ursachen für Doping:

#### Die Rolle des Sportlers und seines Umfeldes

Einerseits fordert der Verband vom Spitzensportler die Bewältigung eines enormen Trainingsvolumens und eines äusserst anstrengenden Wettkampfkalenders, wobei er stets Höchstleistungen erbringen sollte. Andererseits führt er ihm die Möglichkeit vor Augen, Teil eines renommierten Teams zu werden, finanziell abgesichert zu sein, beliebt und landesweit bekannt zu werden. Doch um diese Ziele zu erreichen, muss der Sportler seine Schmerzgrenze überwinden und mit den «Berufsrisiken» leben können.

Unter diesem Druck von aussen sind diejenigen Athleten am anfälligsten für den Gebrauch von Doping, die sich vollumfänglich ihrem Sport verschrieben haben. Das ungezügelte Streben nach sportlichem Erfolg zieht paradoxe Folgen nach sich: In seinen Bemühungen, zu jenem «Übermenschen» zu werden, den seine Umgebung von ihm verlangt, gerät der Athlet durch den Dopingkonsum mit den Reglementen in Konflikt. Der Griff zum Doping soll Stress und Verletzungen verhüten; gleichzeitig erreicht der Sportler mit diesem Verhalten aber nie den Punkt wahrer Selbstüberwindung.

### 3. Problematik des Dopings aus psychologischer Sicht

Nebst den schädlichen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, die mittlerweile dank der Forschung eindeutig nachweisbar sind, stellt Doping auch eine Gefahr für das psychologische Gleichgewicht des Sportlers dar. Einerseits entsteht Abhängigkeit: Der dank Doping erreichte Sieg erhöht nicht das Vertrauen in die eigene Leistung, sondern in das Dopingmittel.

Er kommt nicht mehr davon los und entfernt sich immer weiter von sich selbst und vom Bewusstsein über die eigenen Qualitäten.

Andererseits erschwert Doping zwischenmenschliche Beziehungen: Da der Sportler beständig an der Erreichung des perfekten Ich arbeitet, fällt es ihm zunehmend schwer, Beziehungen aufzubauen, die auf Respektierung und auf Ehrlichkeit gründen.

### 4. Empfehlungen der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie

Die SASP möchte erreichen, dass in der Welt des Sports auf jeder Leistungsstufe mit dem psychischen und körperlichen Gleichgewicht respektvoll umgegangen wird. Sie möchte deshalb folgende Punkte festhalten:

1. Obwohl der Sport eine «gedopte» Gesellschaft zeigt, gibt die Sportpsychologie das Ideal eines fairen Sports, wo alle mit gleichen Mitteln kämpfen, nicht auf. Dieses Ideal ist durch die Verwendung von Doping gefährdet.
2. Die Sportpsychologen sprechen sich entschieden gegen die Verwendung von Doping im Wettkampfsport aus. Im Mittelpunkt ihres Interesses steht der Mensch und nicht seine Leistung und die um jeden Preis erzwungenen Resultate.
3. Obwohl die Sportpsychologen die verschiedenen Formen des Dopinggebrauchs scharf verurteilen, nehmen sie ihre berufliche Verantwortung wahr und unterstützen beschuldigte oder überführte Athleten bei der Überwindung ihrer Isolierung und Stigmatisierung sowie auch in ihrer persönlichen, sozialen und sportlichen Rehabilitierung.
4. Als gesundheitlich unbedenkliche Alternative zum Doping schlägt die Sportpsychologie den Athleten andere Methoden vor, um die An- und Herausforderungen des Wettkampfes zu bestehen. Dazu zählen beispielsweise die Relaxation als Erholungshilfe und zur Regulierung des Erregungszustandes, die Visualisierung für eine erleichterte Mobilisierung von physischen und psychischen Ressourcen, positive Selbstgespräche als Hilfsmittel zur Angstbewältigung sowie richtige Zielsetzung für den Aufbau eines Gefühls von eigener Wirksamkeit. Durch diese neuen psychologischen Fertigkeiten vermag der Sportler seine Grenzen zu erweitern. Er wird selbständiger und handelt verantwortlicher gegenüber seiner Tätigkeit und seinem Umfeld.
5. Die Sportpsychologie verurteilt jegliche Form von Psychodoping, also jegliche psychologische Handlung mit dem Ziel der Diskriminierung oder Verleumdung des Gegners. Sie distanziert sich ebenfalls von Handlungen, die gesunde Hemmungen abbauen, beispielsweise im Bereich der Aggressivität oder der Angst, oder Handlungen, die den Sportler unter externem hypnotischem Einfluss im Wettkampf starten lassen.
6. Die Sportpsychologie bemüht sich zudem um die Ausbildung von Trainern und Sportfunktionären. Sie informiert über Risiken des Dopings und setzt sich für einen ethisch verantwortungsvollen Sport ein. Untersuchungen zeigen, dass Verhalten und Einstellungen der Trainer die Anfälligkeit der Sportler, verbotene Substanzen zu benutzen, insbesondere bei jungen Sportlern massgeblich beeinflussen. Deshalb sind auch die Trainer in der Verantwortung, die Identität des Sportlers in möglichst all ihren Facetten zu berücksichtigen und zu fördern, sodass nicht ein ganzes Leben auf dem Altar des Erfolgs geopfert wird.

Lausanne – Genf, 19.10.2000

1 Unter «Athlet», «Sportler» oder «Sportpsychologe» sind stets Personen beider Geschlechter zu verstehen.