Doping

gesellschaftskritisch und psychologisch betrachtet.

Autoren: Mag. Uwe Triebel und Mag. Johannes Gosch

Wenn man die heutige Sportwelt, wie auch generell unsere westliche Welt, näher betrachtet, fällt auf, dass die Themen Leistung und Erfolg sehr im Vordergrund stehen. Ständiges Wachstum und das stetige Erreichen höherer Ziele haben neue gesundheitliche und seelische Probleme geschaffen. So ist beispielsweise „Aus-brennen“ (Burn-out) wohl ein Sinnbild unserer Zeit geworden. Dieses Höher, Schneller, Weiter und Größer geht letztendlich an die Ressourcen. Mutter Natur wird in Folge ungeprüfter Begierden und Wünsche nach mehr Macht und Einfluss ausgebeutet. Wesentliche Werte wie Zusammenhalt und Rücksichtnahme treten in den Hintergrund.

Anscheinend hat diese Einstellung auch zunehmend in den Sport Einzug gehalten. Der ursprüngliche olympische Gedanke des gemeinsamen Wettstreits und der Idee der natürlichen Weiterentwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit durch die Messung mit anderen Sportlern ist unter die Räder wirtschaftlicher Interessen geraten. Es gibt heutzutage die Möglichkeit, über den Sport viel Geld und Einfluss zu erhalten. Dies gilt nicht nur für die Athleten, sondern auch für Leute im Umfeld der Sportlerinnen und Sportler. Es ist leicht nachvollziehbar, dass sich über diese Situation der Druck auf die Sportlerinnen und Sportler erhöht. Und meistens hängen noch weitere Schicksale dran. Klarerweise wird nach unterschiedlichsten Möglichkeiten gesucht, die Leistung weiter zu steigern, um letztendlich auf dem gewünschten Podestplatz zu landen. So nimmt die Dopingthematik ihren Lauf. Offensichtlich ist es zu einer Situation gekommen, in der in manchen Sportarten ein Sieg ohne Doping fast nicht mehr denkbar ist.

Die Frage ist, ob es überhaupt einen Ausweg aus dieser Situation geben kann, wenn man die Einbettung des Sports in die Wirtschaftswelt als gegeben ansieht. Letztendlich geht es hier wohl um einen allgemeinen Bewusstseinswandel und eine Änderung der Prioritäten in der gesamten Gesellschaft, die das Thema Doping wieder aus dem Sportbereich vertreiben könnte.

Die Frage ist: Wie kann es zu einer Änderung der Prioritäten und der grundsätzlichen Anschauungen innerhalb einer Gesellschaft kommen? Wie können wir uns wieder auf Prinzipien der Gemeinsamkeit, der gegenseitigen Unterstützung und des Zusammenhalts besinnen, wenn das Ansehen eines Menschen vorwiegend über dessen Leistungsfähigkeit beurteilt wird?

Die Bedeutung des eigenen Egos müsste wohl in den Hintergrund treten und das Selbstwertgefühl sich systematisch von der Leistung entkoppeln. Es würde wieder mehr der Spaß an der gemeinsamen Entwicklung in den Vordergrund treten, der durch das „gegenseitige Sich-Messen“ entstehen könnte.

Schließlich müsste man sich generell mit dem Thema Weiterentwicklung der Gesellschaft auseinandersetzen und die Sinnhaftigkeit bestimmter Entwicklungen regelmäßig hinterfragen. So wie Burn-out durch eine Überbelastung in Folge überhöhter

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.at

Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: www.breakfree.at

Ansprüche und mangelnder Berücksichtigung menschlicher Bedürfnisse offensichtlich eine logische Folge unseres derzeitigen Wirtschaftslebens ist, kann man dem Dopingthema wohl nur dann beikommen, wenn der Faktor Geld und der damit erreichbare Einfluss im Sport auf ein natürliches Maß gesenkt wird – alles eine Frage des Bewusstseins und der Wertigkeit bestimmter wesentlicher Lebensprinzipien. Die Zeit wird zeigen, in welche Richtung wir uns bewegen.

Wie kann man sich in dieser heutigen Leistungsgesellschaft vor Doping schützen?

Da kommt der Sportpsychologie große Bedeutung zu. Wir dürfen aus einer Informationsbroschüre der NADA Austria zitieren, wo folgende wichtige Schutzfaktoren angeführt sind:

- Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein
- der Aufbau eines realistischen Selbstbildes
- die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können (Selbstwirksamkeit)
- eigene Stärken, Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen einschätzen können
- realistische Leistungsziele setzen
- mit Krisensituationen konstruktiv umgehen
- Niederlagen als zum Sport gehörend akzeptieren
- Konflikte konstruktiv austragen können
- Kompromisse eingehen können
- eine eigene Position und Haltung entwickeln
- Gruppendruck widerstehen können
- sich Lebensziele auch jenseits des Leistungssports setzen

Gerade die angeführten Themen sind, unter anderen, klassische Bereiche in der sportpsychologischen Beratung. In einer langfristigen Betreuung kommt es zu einer Stärkung der Persönlichkeit. Selbstregulierungskompetenz sowie Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit werden erlernt und gefestigt.

Zu hoffen ist, dass sich unsere Gesellschaft in eine besser verträgliche Richtung entwickelt und der Sportpsychologie zukünftig ein bedeutenderer Stellenwert eingeräumt wird.

Unser Motto lautet in diesem Fall: Mental trainieren statt dopen!

Das österreichische Bundesnetzwerk Sportpsychologie, bei dem die beiden Autoren auch Mitglieder sind, hilft gerne weiter:

www.sportpsychologie.at