

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 11

Artikel: Sucht und Sport

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994008>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sucht und Sport

Ursula Weiss

Sind Sportler gesünder, das heisst weniger suchtgefährdet als Nichtsportler?

1977 ist von G. Ritzel ein Buch herausgegeben worden mit dem Titel «Alkohol, Tabak und Drogen im Leben des jungen Mannes». Das Autorenkollektiv hat an 4082 Schweizer Rekruten eine Erhebung über deren Suchtmittelkonsum vor und während der Rekrutenschule durchgeführt.

Die erste Darstellung zeigt die Verteilung der Abstinenten und der Suchtmittelkonsumenten vor der Rekrutenschule. Die Zahlen stimmen weitgehend mit der Verteilung überein, welche K. Biener bei Schülern und Lehrlingen gefunden hat.

	Abstinenten	Suchtmittelkonsumenten		
		total	mässig	stark
Alkohol	10,4%	89,6%	81,0%	8,6%
Nikotin	39,8%	60,2%	42,8%	17,4%
Drogen	77,0%	23,0%	12,4%	10,6%

Tab.1: Aus G. Ritzel, Alkohol und Drogen im Leben des jungen Mannes.

Zwischen den verschiedenen Suchtmitteln bestehen dabei enge Beziehungen:

- Die starken Suchtmittelkonsumenten (sogenannte user) sind auch starke Raucher.
- Konsumenten harter alkoholischer Getränke sind meist auch starke Raucher.

- Die Rauschmittelkonsumenten trinken mehr Alkohol als andere Jugendliche. Auffällig ist dabei, dass dies weniger die Konsumenten der harten Drogen betrifft sondern mehr der schwachen. Als Erklärung dafür wird angenommen, dass die Rauschmittelprobierer noch nicht auf einem Suchtmittel fixiert sind, also alles mögliche probieren und dass Exdrögeler ihre Drogensucht leicht auf Alkohol verlagern.

Die gleichen Autoren haben die Rekruten auch über ihr *Freizeitverhalten* befragt und festgestellt, dass passiver Freizeitgestaltung häufiger mit Suchtmittelkonsum gekoppelt ist als dies der Fall ist bei jungen Leuten, welche ihre Freizeit aktiv gestalten, sich körperlich betätigen, eine Vereins- oder Gruppenaktivität oder Hobbies pflegen oder einer nebenberuflichen Beschäftigung nachgehen. Tiefenpsychologisch betrachtet entspricht dem passiven Freizeitverhalten das Konsumieren, das Sich-bieten-Lassen, das In-sich-Aufnehmen, ein Verhalten, welches auch der Süchtige zeigt.

K. Biener ist in mehreren Arbeiten, welche in seinem Buch «Jugend und Drogen» gesammelt dargestellt sind, besonders der Beziehung *Sucht und Sport* nachgegangen. Die folgende Abbildung zeigt, bei verschiedenen Gruppen, den Anteil Untersuchter mit Drogenerfahrung beziehungsweise mit dem Wunsch, einmal Drogen zu probieren.

		Drogenerfahrung	möchten probieren
Berner Gymnasium	Sportklubmitglied	statisch	13%
	Nichtmitglied	nicht	11%
Kantonsschule	Sportklubmitglied	signifikant	9%
Reussbühl	Nichtmitglied		6%
Wettkampfsportler			2%
Sportstudenten			7%
Medizinstudenten Zürich			19%
ETH Studenten Zürich			24%
			ein Drittel
			zwei Drittel
			zwei Drittel

Tab. 2: Aus K. Biener, Jugend und Drogen

Biener selber schreibt, dazu: «Instinktiv glaubt man, dass der Sport vom Drogenkonsum abhält». Wir haben jedoch in unseren Erhebungen gefunden, dass wir zwischen Sport und Sport unterscheiden müssen. Sportklubmitgliedschaft bedeutet sehr oft gesellschaftliche Zusammenkunft ganz allgemein für junge Menschen, wo alle möglichen Tagesprobleme – auch das der

Drogen – untereinander besprochen werden. Dabei wird es durchaus möglich sein, dass einem einmaligen Neugierkonsum nachgekommen wird, zumal man ja gerade als Sportler «weder Tod noch Teufel fürchtet». Andererseits war auffällig, dass Sportler mit konkreten nationalen und internationalen Leistungszielen rund zehnmal weniger und Sport-

lehrerstudenten rund dreimal weniger Drogenerfahrung besitzen als gleichalte Vergleichsgruppen.

Unsere eigenen, allerdings erst geringen Erfahrungen, deuten in die gleiche Richtung. Wir haben im letzten Sommer als Vorversuch eine Gruppe von 18 ehemaligen Drogenabhängigen, vorwiegend Heroinfixern, über ihre *sportliche Vergangenheit* befragt. Alle Befragten haben am Schulturnen, angeblich mit guten Noten, teilgenommen. 14 der Befragten waren einmal Mitglied eines Vereins. Etwa die Hälfte war in einer Wettkampfgruppe integriert oder hat Tests und Prüfungen abgelegt. Mit Beginn des Drogenkonsums, oft erst ein bis zwei Jahre später, hörten sie mit der sportlichen Aktivität auf. Leider fehlen uns Angaben über eine mögliche Beziehung Sportverein / Drogenkontakt. Alle diese jungen Leute sind zudem starke Raucher und mehr oder weniger alkoholgefährdet.

Die eingangs gestellte Frage, ob sporttreibende Jugendliche gesünder und weniger suchtgefährdet seien als nichtsporttreibende kann aufgrund der zitierten Untersuchungen nicht einfach mit ja oder nein beantwortet werden. Die Chance, bei sportlicher Betätigung gesund zu bleiben ist möglicherweise, und so hoffen wir, grösser. Ob dies aber der Fall ist, hängt vielmehr vom Jugendlichen und seiner Persönlichkeit ab. Sport ist nicht a priori eine Garantie für Gesundheit.

Persönlichkeitsentwicklung und Suchtentstehung

Aus den zahlreichen Theorien über *Suchtentstehung und die Persönlichkeitsentwicklung* möchte ich eine herausgreifen, welche übrigens auch die Grundlage für das Rehabilitationsprogramm im Aebibus (Aebibus: Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige, Leubringen und Brüttelen, BE) bildet.

Nach Erikson erlebt jeder Jugendliche eine mehr oder weniger kritische Phase der Identitätsfindung. Ihn beschäftigen in dieser Zeit vor allem Fragen wie «Wer bin ich? Was soll ich? Wozu bin ich da?». Bei einzelnen Jugendlichen kann sich diese Phase, oft erschwert noch durch besondere äussere Umstände, zur tiefgreifenden Krise ausweiten, welche Angst, ja sogar Panik auslöst. Jedes Engagement wird sinnlos, die gewohnten Bezugspersonen fragwürdig, die Situation leer und auswegslos.

Alkohol und Drogen sind momentan wirksame Mittel, um solche Situationen aufzufangen und zu überbrücken, auch wenn die Wirkung nur kurzfristig anhält und die Probleme dadurch keineswegs gelöst werden. Diese Mittel werden einerseits dem Jugendlichen von gleichaltrigen

Kollegen angeboten, andererseits hat er oft von Kind an gesehen, wie häufig die ältere Generation in schwierigen Situationen zu Alkohol, Schmerz- und Schlaftabletten greift. Damit ist der Weg zur Sucht gebahnt. Die Arbeits- wie die Freizeitaktivitäten werden zunehmend abgebaut. Das gesamte Verhalten wird, wenn es nicht schon vorher so war, immer passiver. Sportliche Betätigungen, vielleicht noch eine gewisse Zeit quasi in «gedoptem» Zustand weitergeführt, werden ebenfalls aufgegeben.

Trotzdem meinen wir, dass Sport, wie auch andere Freizeittätigkeiten, bis zu einem gewissen Grad, vorbeugend wirken können, allerdings nur so lange, als der Jugendliche in dieser Tätigkeit einen Sinn findet und sich selber bei diesem Tun akzeptieren kann.

Für eine kleinere Gruppe dürfte dies im *Wettkampfsport* möglich sein. Allerdings ist zu bedenken, dass das Zusammentreffen von Misserfolg oder Aufhören müssen wegen Unfall mit einer kritischen Phase der Identitätsfindung letztere noch verstärken und damit katastrophale Folgen haben kann. Auch ist nicht zu übersehen, dass der Hochleistungssport selber, wie jede andere Aktivität, dominant, zwanghaft und damit zum Suchtmittel werden kann, ein Ersatz zum Ausfüllen der allgemeinen Leere und zur momentanen, oft selbstquälischen Lustbefriedigung.

Breitensport wird nur dann eine sinnvolle Freizeittätigkeit und möglicherweise wirksame Suchtprophylaxe sein, wenn der Jugendliche Sportarten findet, welche echte Erlebnisse vermitteln und ihn in eine Gruppe integrieren, in der er sich geborgen und angenommen fühlt. Dies sind hohe Anforderungen an unsere Jugendgruppen und Sportvereine, die nicht leicht zu erfüllen sind. Wir selber sehen uns mit dieser Problematik konfrontiert, wenn wir versuchen, ehemalige Drogenabhängige in bestehende Gruppen oder Vereine zu integrieren. Dies ist manchmal sehr schwierig, weil bestehende Gruppen dem Neuling oft wenig entgegenkommen oder weil er nur dann in die Gruppe aufgenommen wird, wenn er nach dem Training tüchtig mittrinkt.

Was kann der Sport zur Behandlung beziehungsweise Wiedereingliederung Suchtkranker beitragen?

Die Erfahrungen auf diesem Gebiet sind noch relativ neu. Nur wenige Arbeiten liegen bis heute zu diesem speziellen Thema vor. Dabei handelt es sich vorwiegend um Erfahrungsberichte, welche Zielsetzungen postulieren und didaktisch-methodische Fragen diskutieren. So gehen Fehr und Tschöpe von der Annahme aus,

dass «Sport auf jeden Fall ein Feld darstellt, das dem Klienten motorisches, kognitives und sozialinstrumentelles Lernen ermöglicht und demzufolge einen Einflussfaktor zur Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung der Suchtgefährdeten darstellt».

Die *Zielsetzungen* für einen entsprechenden Sportunterricht werden von diesen Autoren wie folgt formuliert:

- Verstärkung der Vitalität (Fitness)
- Lösung von drogenstimulierten Bewusstseinszuständen, Rückgewinnung konkreter Körpererlebnisse (Anstrengung, Müdigkeit, Lustgefühl unter anderem) und einer umweltangepassten Bewegungskoordination
- Angebot an Freizeitgestaltung, Erprobung selbstständiger Freizeitorganisation
- Hinführen zu kooperativem, resultatorientiertem Verhalten und sukzessivem Aufbau von Selbstbewusstsein
- Entwicklung von Arbeitsverhalten

Dieser Zielkatalog versteht sich als Zielkomplex und die einzelnen Punkte sind nicht isoliert voneinander zu betrachten.

Cantone und Moor haben mit einer Gruppe Drogenabhängiger während 6 Monaten regelmässig Sportstunden durchgeführt und mittels Gesprächen, Beobachtungen, Fragebogen, psychologischen und sportmotorischen Tests zu ermitteln versucht, wie Drogenabhängige an einem solchen Sportunterricht teilnehmen und diesen erleben.

Sie fanden aufgrund ihrer Untersuchungen die Zielsetzungen von Fehr und Tschöpe weitgehend bestätigt. In ihren Schlussfolgerungen weisen sie zusätzlich auf folgende Punkte hin:

- Sport mit ehemaligen Drogenabhängigen sollte eher weg- und erlebnisorientiert als leistungs- und produktorientiert sein
- Die Freude an der Bewegung kommt vor der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Eigene Ideen und Anregungen sind aufzunehmen, da damit auch im Sport Gelegenheit gegeben werden kann, die passive Grundhaltung in Richtung Initiative entwickeln zu verändern.

Versucht man die zitierten Zielsetzungen etwas zu ordnen und vergleicht sie dann mit den für den Sportunterricht in der Schule geltenden Richtlinien, so lassen sie sich leicht den vier Verhaltensdimensionen von Egger zuordnen:

- handeln
- verstehen
- begegnen
- erleben

Sportunterricht, der sich nicht allein leistungsorientiert versteht, kann damit, ohne seine

fachspezifische Eigenständigkeit zu verlieren, wertvolle Beiträge zu den verschiedensten Bereichen des Rehabilitationsprozesses anbieten. Der Unterschied zum üblichen Schul- und Vereinssport ergibt sich aus der betont erlebnis- und momentorientierten Unterrichtsweise.

Ausgehend von solchen Überlegungen, in Kenntnis der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Sportarten und nicht zuletzt auch bedingt durch die personellen, finanziellen und räumlichen Möglichkeiten werden im *Aebibus*, einem *Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige*, folgende sportliche Aktivitäten angeboten:

1. Gymnastik, Tanz, Pantomime, Schwimmen/Wasserspringen und Ai-ki-do:
vorwiegend als Möglichkeit, einen neuen Bezug zum eigenen Körper, zu seiner Ausdrucks- und Leistungsfähigkeit und damit zu sich selber zu finden.

2. Jede sportliche Tätigkeit, im besonderen kleine und grosse Spiele, Ai-ki-do und alle sportlichen Unternehmen im Freien (plein air):
vorwiegend als Möglichkeit der Auseinandersetzung mit sich selber, dem Partner oder Gegner (Miteinander – Gegeneinander).

3. Freizeitspiele (Tischtennis, Federball u.ä.), Wandern, Radfahren, Zelten (plein air), Kanu, Segeln, Skifahren, Teilnahme an Grämpelturnieren und für einzelne Teilnahme in externen Sportklubs:

als Möglichkeit momentaner aber auch lebenslanger sinnvoller Freizeitgestaltung.

Dabei wird versucht, die sportliche Tätigkeit von einer ersten Animationsphase zum eigentlichen Training zu führen, die interne Gruppe für externe nichtdrogenabhängige Teilnehmer zu öffnen, um mit der Zeit den Schritt in die Sportgruppe eines entsprechenden Vereins zu riskieren.

Aus einem relativ breiten Angebot wählt der Aebianer mindestens einen Sportkurs pro Woche, den er während des laufenden Quartals besuchen muss. Die übrigen Aktivitäten, besonders Wochenend- und Ferienunternehmen werden von den einzelnen Wohn- oder Interessengruppen vorgeschlagen und durchgeführt.

Welche Bedeutung hat eine solche sportliche Tätigkeit für den drogensüchtigen und seinen Rehabilitationsprozess?

Wir sind heute nicht in der Lage, aufgrund empirischer Untersuchungen Gültiges auszusagen. Ob sportliche Betätigung überhaupt, in welcher Art und in welchem Ausmass den Rehabilitationsprozess beeinflusst, müsste mittels entsprechender Längsschnittuntersuchungen im Rahmen einer umfassenden Erfolgs-Misserfolgs-

analyse geklärt werden. Auch über momentane Verhaltensänderungen während und nach dem Sportunterricht oder die Einstellung zu sportlicher Betätigung liegen keine Daten vor, welche allgemeingültige Aussagen gestatten würden. Die vorliegenden Beobachtungsberichte sind stark auf eine bestimmte Gruppe und Unterrichtssituation ausgerichtet. Fasst man die von Fehr und Tschöpe, Cantone und Moor und uns selber gemachten *Erfahrungen* zusammen, so ergibt sich folgendes, mehr oder weniger typisches Bild:

- Auffällig ist die passive Grundstimmung, die zu Beginn jeder Stunde, besonders bei den Mädchen, neu überwunden werden muss. Müdigkeit und körperliche Beschwerden werden häufig angeführt, um sich von der Teilnahme zu dispensieren. Auch kleinste Unterbrechungen, wie der Wechsel einer Musikkassette, das Verteilen oder Aufräumen von Handgeräten, lassen das eben noch vorhandene Aktivitätsniveau absinken. Die Aufmerksamkeit besonders von Neuen hält ohnehin nur kurze Zeit. 45 bis 60 Minuten-Lektionen sind deshalb länger dauernden Trainings vorzuziehen
- Die körperliche Leistungsfähigkeit ist bei Neuen im Mittel eher schlecht. Die Diskrepanz zwischen erinnerten oder sich vorgestellten Fertigkeiten und dem aktuellen Leistungsstand ist meist sehr gross. Kombiniert mit einer häufig zu beobachtenden Fehleinschätzung was die eigene körperliche Leistungsfähigkeit betrifft, führt dieses Verhalten leicht zu Misserfolg und Enttäuschung, welche das weitere Mitmachen stark blockieren kann. Am häufigsten trifft man Leistungsschwächen im Bereich der Feinmotorik, der Explosivkraft und der Ausdauer.
- Die geschlechtsbedingten Unterschiede im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit, der stärkere Wunsch der Burschen sich auszutoben oder sich stark zu zeigen, macht in einzelnen Sportarten einen gemischten Unterricht sehr schwierig oder unmöglich.
- Besonders bei Neuen besteht eine auffällige Unsicherheit, sportgerechte Kleidung zu tragen, da die Kleidung für die Stützung der Identität auf dieser Stufe ausschlaggebend zu sein scheint.
- Das Verhalten der Teilnehmer ist stark durch die Angst vor Misserfolg, oder vor Blamage, beeinflusst. Durch die Aufgabenstellung sollten solche Situationen möglichst vermieden oder dann nur in einem Ausmass provoziert werden, dass sie bewältigt werden können.

Aus dem Gesagten zeigt sich deutlich, dass nicht die Auswahl der Sportarten oder die technisch perfekte Ausführung ausschlaggebend sind, sondern in erster Linie die Vermittlung momentan befriedigender Erlebnisse, eine für den Unterrichtenden sehr viel schwierigere Aufgabe.

Sucht und Sport?

Zusammenfassend ergeben sich etwa folgende Konsequenzen:

- Sport ist kein Allerweltsheilmittel, trotz der Beziehung Sport und Gesundheit. Wir sind aber der Meinung, dass richtig eingesetzt, mit Sachkenntnis, Verantwortung und persönlichem Engagement geleitet, Sport in der Prophylaxe wie in der Therapie eine Hilfe sein kann.
- Wir sollten uns darum bemühen, bereits gefährdete Jugendliche zu erkennen, den versteckten Hilferuf zu hören, bevor es zu spät ist. Die benötigte Hilfe besteht weniger in einer Sache oder Ratschlägen und Anweisungen, sondern vielmehr im Zuhören und Begleiten, im normalen Schul- und Turnunterricht wie im Sportklub oder in der Jugendgruppe.
- Immer gelingt das Vorbeugen nicht. Versuchen wir aber doch, solchen die aus Gefängnissen, Heilstätten oder Drogenkliniken kommen und unter uns, in unserem «normalen» Leben wieder auftauchen, den Weg zurück nicht noch schwerer zu machen als er ohnehin ist. Wir tragen Mitverantwortung an der Suchtentstehung wie an den Rückfällen!

Literatur

- Bienert, K., Jugend und Drogen, Habegger-Verlag, Dierendingen-Solothurn 1978.*
Cantone, Christine und Moor, Ruedi, Sport in der Rehabilitation ehemaliger Drogenabhängiger, Diplomarbeit am Institut für Leibeserziehung und Sport der Universität Basel, 1976.
Deissler, K. J., Feller, M. und Riesen, M. Identitätskrise und jugendliche Drogensucht, in: Therapeutische Umschau, Band 34, Heft 10 (1977): 694–700.
Erikson, E. H., Identität und Lebenszyklus, Suhrkampverlag, Zürich 1966.
Fehr, H. und Tschöpe, B., Sport als Unterstützung der Therapie Drogenabhängiger, in: Zschr. Psychomotorik, Dortmund, 3 (1976).
Ritzel, G. (Hrsg.), Alkohol, Tabak und Drogen im Leben des jungen Mannes, Karger, Basel 1977, Sozialmedizinische und pädagogische Jugendskunde Nr. 14.

Anschrift der Verfasserin:

Dr. med. Ursula Weiss
dipl. Turn- und Sportlehrerin
Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule
2532 Magglingen

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch/Schweiz

Das grosszügig und zeitgemäß ausgebau- te Trainingslager kann von Vereinen, Orga- nisationen oder Schulen über Wochen oder Wochenende gemietet werden. Da es am Fusse des Säntis, dem höchsten Berg des Alpsteins liegt, ist es für Wandergruppen, Bergsteiger oder ähnliche Organisationen ideal gelegen.

Unser Sport-Zentrum bietet für zirka 75 Personen Unterkunft. Der Speisesaal dient mit seiner Grösse ebenfalls als Spiel- und Aufenthaltsraum. Neben dem Gebäude be- findet sich eine neuangelegte Spielwiese.

Hätten Sie Interesse an unserem Sport-Zen- trum? Dann setzen Sie sich mit uns in Ver- bindung. Gerne stehen wir Ihnen zur Verfü- gung.

Judo-Sport-Zentrum Urnäsch
Postfach 41, 9009 St. Gallen

Leistungsfähiger mit korrektem **KRAFT- TRAINING**

Eine Anleitung für Trainer,
Athleten und Fitness-Sportler
mit 62 Abbildungen

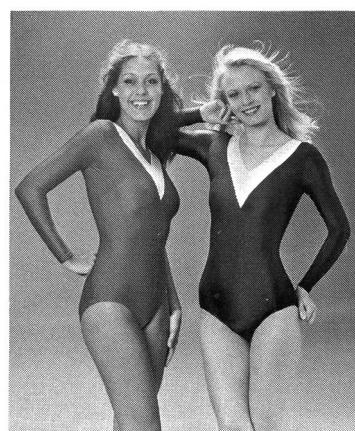
Dieses Handbuch zeigt, wie wichtig
und unentbehrlich das Krafttraining
für jeden ist und zu jeder Fitness ge-
hört.

Im Buch- und Fachhandel. Fr. 18.80

Erschienen im Copypress Verlag,
Postfach 153, 8035 Zürich.
Tel. 01. 26 49 59



Werner Kieser —Neuerscheinung

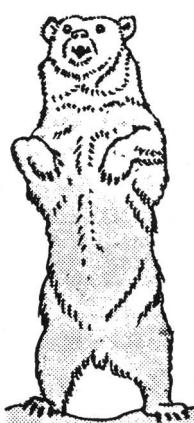


MIT GLANZ

anschmiegsam wie eine zweite
Haut. Tadellos im Schnitt.
Beintricots in den gleichen
Farben erhältlich.
Verlangen Sie unseren neuen
Prospekt und Stoffmuster.

CARITE

Gymnastikbekleidung
Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041/36 99 81/53 39 40



«Meine Höhlentagebücher vom Drachenloch»

von Theophil Nigg, aus den Grabungsjah-
ren 1917 bis 1923 sind im Oktober 1978
erschienen!

Sie veröffentlichen bisher unbekannte Tat-
sachen auf 265 Seiten mit 194 Abbildun-
gen, davon 10 Fotos und 80 Fotokopien
nach Originalzeichnungen.

Toni Nigg ist der Herausgeber, der schon
die Entdeckung am 7.7.1917 miterlebte.
Das Buch ist erhältlich im Selbstverlag
Chur, Obere Plessurstrasse 29, 7000 Chur.
Preis: Fr. 34.—.