

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 11

Artikel: Sport, Drogenabhängigkeit und Körperlichkeit

Autor: Weiss, Ursula

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992937>

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: 13.01.2026

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

Sport, Drogenabhängigkeit und Körperlichkeit

Ursula Weiss*, Leiterin Forschungsinstitut ESSM

So wie Drogenabhängigkeit viele Gründe hat, sind auch Therapie und Rehabilitation individuelle von vielen Faktoren abhängig. Sport und die Auseinandersetzung mit der Körperlichkeit greifen in diesem Sinne nur einen Aspekt in der Annäherung an dieses komplexe Thema auf, allerdings einen wesentlichen, wenn wir von der Einheit (Körper-Seele-Umfeld) des Menschen ausgehen. Im folgenden Artikel werden drei Fragen angeschnitten und Ansätze zu Antworten aufgezeigt.

* Vortrag gehalten am Kongress «Toxiques et dépendance», 29.11.–1.12. 1990 in Lyon, Centre national de documentation sur les toxicomanes.

Welche Beziehung haben Drogenabhängige zu ihrem Körper und zu körperlichen Empfindungen? Welches ist ihr Körperbild, wozu auch das sogenannte Körperschema gehört, und über welches Körperbewusstsein verfügen sie?

Der Bezug zum eigenen Körper, das Bewusstsein der eigenen Körperlichkeit und die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen sind bei Drogenabhängigen in den verschiedenen Phasen ihrer Biographie unterschiedlich:

Vor und zu Beginn der Drogenkarriere

Viele haben von ihrer Umgebung gelernt – in der Familie, in der Schule und am Arbeitsplatz, in der Freizeit und von den Medien – dass unangenehme, schmerzhafte Symptome mittels Medikamenten wirksam und rasch beseitigt werden können.

Sie wissen auch, dass die allgemeine Leistungsfähigkeit, die körperliche wie die psycho-soziale, durch verschiedene Medikamente und Genussmittel gesteigert oder wiederhergestellt werden kann und dass dies auch geschieht, ungeachtet von Nebenwirkungen oder Verboten, sofern es um das Erreichen wichtig erscheinender Ziele geht, sowohl in der Schule, im Beruf wie in der Freizeit.

Jugendliche sind, dieser Altersstufe entsprechend, oft neugieriger, risikobereiter und in bezug auf solche Massnahmen vielleicht auch beeinflussbarer als ältere Erwachsene.

Die hier zitierten Verhaltensweisen müssen nicht, können jedoch zur Abhängigkeit führen. Wesentlich für un-

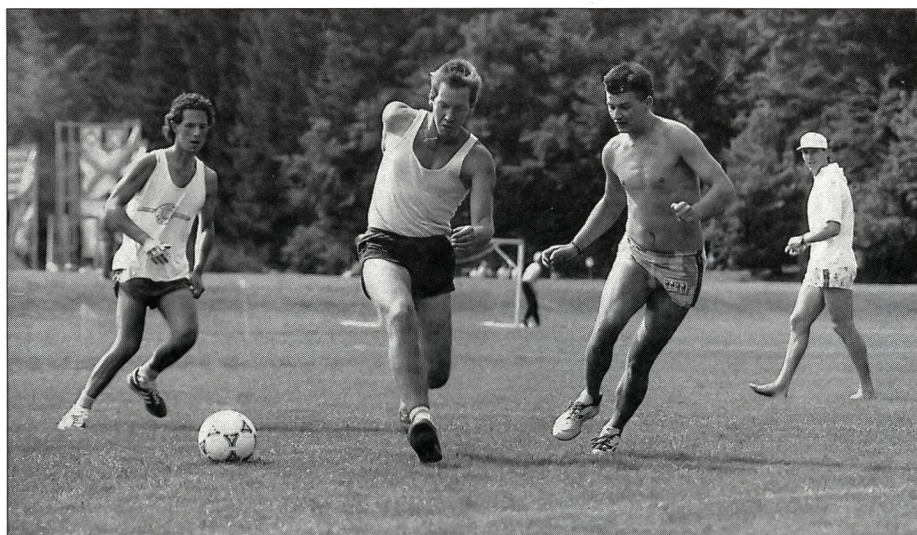
sere Frage ist die Tatsache, dass viele schon vor dem Drogenkonsum in der einen oder anderen Art Erfahrungen haben in der Beeinflussung körperlicher Symptome durch künstliche Mittel.

Während des Konsums von Drogen

Injektionen, selbst ausgeführt oder durch andere, sind immer auch eine Verletzung der physischen Integrität.

Die Erfahrung, dass sich auch der körperliche Zustand durch den Drogenkonsum verbessert und unangenehme Symptome, vor allem solche des drohenden Entzugs, verschwinden, ist intensiv und mitverantwortlich für das Suchtverhalten.

«Flash» und «High» vermitteln je nach Art der konsumierten Substanzen angenehm-intensive, oft auch veränderte oder als fremd erlebte Körpererfahrungen, die vom Süchtigen immer wieder gesucht werden.



Fussballszene aus dem Final der Aebihus-Olympiade in Magglingen. (dk)

Während des Entzugs

Die bekannte und gefürchtete Entzugssymptomatik setzt sich aus zahlreichen körperlichen Symptomen zusammen, welche das Allgemeinbefinden wie die Funktionen der Muskulatur und einzelner Organe stark beeinträchtigen, ein intensiv körperliches Geschehen.

Nach dem Entzug, in nüchternem Zustand

Viele erleben eine neue Empfindlichkeit, indem auch geringfügige Schmerzen rasch als bedrohlich, untragbar und unbedingt behandlungsbedürftig wahrgenommen werden.

Die oft zu Beginn der Rehabilitation noch reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit führt zu rascherer Ermüdung, welche sehr schnell als unannehmbar eingestuft wird und Grund genug ist, sich möglichst zu schonen und weitere Aktivitäten zu verweigern. Dies ist besonders dann der Fall, wenn zu hoch angesetzten, eigenen Ansprüchen – aufgrund früherer Erfahrungen zum Beispiel im Sport oder unter dem Druck der Gruppe – nicht genügt werden kann.

Narben, ausgedehnte Tätowierungen, eine häufig zu beobachtende Akne sowie Zahnschäden beeinträchtigen massgeblich das Aussehen und werden kritisch wahrgenommen.

Auswirkungen durchgemachter Krankheiten, zum Beispiel Hepatitis (Leberentzündung) oder ganz besonders Symptome bei HIV-Positiven und AIDS-Kranken, beeinträchtigen die körperliche Befindlichkeit.

Zusammenfassend dominiert die Feststellung, dass Drogenabhängige in be-

sonderem Masse mit dem eigenen Körper und den verschiedensten Symptomen konfrontiert sind, dass jedoch bei vielen ein ausgeprägter Dualismus (Aufspaltung Seele/Körper) vorherrscht: der Körper gilt als Instrument, welches benutzt, manipuliert und notfalls repariert wird. Grobe Störungen des Körpersche-

mas sind kaum zu beobachten. Was fehlt, ist ein realistisches Selbstbild, eine situationsangepasste Selbsteinschätzung und vor allem ein Bewusstsein für den eigenen Körper, und zwar nicht als seelenlosem Gegenüber sondern als integriertem Anteil der ganzen Persönlichkeit.

Unter diesen Voraussetzungen besteht die Gefahr, dass die Selbstfindung erschwert ist und sich die Entwicklung der altersgemässen, individuellen Identität am Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter verzögert.¹

Die Einstellung der Drogenabhängigen gegenüber ihrem Körper kann kaum allein auf die beschriebenen Erfahrungen noch auf den Drogenkonsum und die Abhängigkeit zurückgeführt werden, sondern hat ausserdem viel frühere Wurzeln, was zur zweiten Frage führt.

Besteht eine Verbindung zwischen der kindlichen Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein und der späteren Drogenabhängigkeit?

Es ist nicht möglich, in diesem Rahmen kritisch auf verschiedene Darstellungen der psychomotorischen Entwicklung einzugehen. Wichtig scheint mir jedoch der Hinweis auf mögliche Zusammenhänge.

Innere und äussere Realität sind beim Kleinkind noch stark vermischt. Zwischen individuellen Bedürfnissen und Antrieben einerseits, Ansprüchen und Gegebenheiten der Umwelt andererseits, entsteht nach Ajuriaguerra² in einem «dialogue tonique» immer wieder eine Art Gleichgewicht, was vom Kind, je nach Ergebnis, befriedigend oder frustrierend erlebt wird. Störungen der Selbstakzeptanz und der Beziehungsfähigkeit sowie Schwierigkeiten im Finden des eigenen Masses bei den verschiedensten Aktivitäten dürften, jedenfalls zu einem Teil, auf Störungen im körperlich-motorischen und emotionalen Umgang der nahen Bezugspersonen mit dem Kleinkind zurückzuführen sein.

Erst ab zirka dem 6. Lebensjahr erlebt sich das Kind als eigene, abgegrenzte Person gegenüber der Umwelt und lernt, seinen Körper als Instrument für motorische Handlungen einzusetzen. Der ursprünglich ganzheitlich erlebte Körper wird zum wahrgenommenen und instrumentell benutzbaren Körper. Antizipation (vorwegnehmende Vorstellung) und Einordnung in Raum und Zeit werden damit erst möglich.

Dabei entwickelt sich das Körperbild aus der Verbindung visueller (sehen) und kinästhetischer (körperempfind-

lich) Wahrnehmungen in Bezug zur Umwelt. Erst mit der weiteren Reifung bildet sich das *Bewusstsein* darüber, nicht nur einen Körper zu haben, sondern den Körper als integrierten Anteil der Persönlichkeit zu sein.

Oft will es scheinen, dass Drogenabhängige in der Phase «des Körpers als Objekt» steckengeblieben sind. Ob es sich dabei um die spezifische Entwicklung von späteren Drogenabhängigen handelt oder ob diese eine viel weiter verbreitete, gesellschaftliche Situation nur spezifisch beantworten, sei vorerst dahingestellt.

Welche Bedeutung kommt dem Sport in der Therapie und Rehabilitation zu, um die ehemals drogenabhängigen Klienten wieder und auf neue Art und Weise mit ihrem Körper in Verbindung zu bringen?

In der Praxis bieten sich zwei Ansatzpunkte an, die auch eng miteinander verbunden werden können.

Sport und Spiel vermitteln dem einzelnen wie der Gruppe Erfahrungen der eignen Leistungs- und Handlungsfähigkeit. Wohl wird der Körper vornehmlich instrumentell eingesetzt und im Konditionstraining seine Leistungsfähigkeit verbessert. Damit in Verbindung bietet sich jedoch die Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit einer ganzen Reihe wichtiger Inhalte:

- Immer wieder muss das «richtige Mass» gefunden werden. Was ist möglich, der Situation angepasst, sinnvoll?
- Risiken sollen und können eingegangen werden. Was ist spannend, aufregend, was kann noch verantwortet werden?
- Sportliche Aktivitäten konfrontieren mit Sieg und Niederlage. Welche Bedeutung kommt diesen Erfahrungen zu und welche Verhaltensweisen entwickeln einzelne und die Gruppe zu deren Bewältigung?
- Sportliche Betätigung ist anstrengend und ermüdet. Es braucht oft Überwindung mitzumachen. Der Zustand nach einem angepassten Training wird hingegen, wie auch die zunehmende Fitness, meist als gut erlebt.

Als zweites vermitteln *Körper- und Bewegungserfahrungen*, unabhängig von Training und sportlicher Zielsetzung, direkte Zugänge zur Differenzierung der sensorischen Wahrnehmung, zur Erforschung des eigenen Ausdrucks und letztlich zur seelisch-körperlichen Integration. Die angewendeten Formen

und Methoden sind sehr vielfältig und gehören im weitesten Sinne in den Bereich der Tanz- und Ausdruckstherapie:

- Eine Grundlage bildet die bewusste Differenzierung der verschiedenen Sinneskanäle. Besondere Bedeutung kommt dem taktil-kinästhetischen (Berührungs- und Muskelsinn) Bereich zu. Die verfeinerte Wahrnehmung, sich selbst und von der Gruppe hilft, das eigene Körperbild zu verdeutlichen und ein integriertes Körperbewusstsein zu entwickeln.
- Dieser Neuorientierung dient auch das Experimentieren mit verschiedenen Bewegungsformen sowie den Grössen Raum, Zeit und Kraft.
- Auch im Bereich von Spannung und Entspannung ist eine der jeweiligen Situation angepasste Spannung durch bewusstes Ausprobieren verschiedener, oft sehr gegensätzlicher Möglichkeiten, zu erreichen.
- In geführten und freien Bewegungs- improvisationen bietet sich die Möglichkeit, Haltung, Gefühle und innere Vorstellungen auszudrücken und mitzuteilen. Dazu gehören auch alle weiteren Ausdrucksformen wie Malen, Zeichnen, Modellieren, Schreiben, Mimen und Theaterspielen, Sprechen, Tönen und Musizieren.

Welche Formen der Bewegungs- und Sporttherapie gewählt werden, ist einerseits von den Präferenzen der vorhandenen Leiter und Betreuer abhängig, andererseits von der Phase des therapeutischen Prozesses. In vielen Fällen ist ein Beginn mit sportlichen Aktivitäten angemessen, kombiniert mit formalen Wahrnehmungsaufgaben und einer Einführung in Entspannungsmethoden. Die Arbeit mit emotional-expressiven (gefühlsbetonten) Formen ist oft erst nach einer gewissen Zeit der Stabilisierung angebracht und setzt entsprechend psychotherapeutisch geschultes Personal voraus.

Fazit

Bewegung, Spiel und Sport können einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau einer bewussteren, sich selbst akzeptierenden Persönlichkeit leisten, welche letztlich in der Lage sein sollte, ohne die Hilfe von Drogen die wechselnden Anforderungen des Lebens zu bestehen und diese Auseinandersetzungen als sinnvoll für die persönliche Entwicklung zu akzeptieren. ■

Literatur

¹ Erik H. Erikson, Identität und Lebenszyklus, Surkamp Taschenbuch, 4. Aufl. Frankfurt, 1977.

² Ajuriaguerra in: le Bouche, Jean, l'éducation psychomotrice, Les Editions, Paris, 1984.