

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 4

**Artikel:** Freundeskreise ohne Rauchringe

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991530>

#### **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:** 20.02.2026

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

# Freundeskreise ohne

Die Ergebnisse des Übersichtsartikels zeigen: Der Sport hat seine Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen, wenn es um Suchtprävention geht. In der Folge fassen wir die Empfehlungen für Sportunterrichtende und Trainer/-innen zusammen, wie die vorbeugende Wirkung von Sport im Kampf gegen den Konsum von psychoaktiven Substanzen optimal ausgeschöpft werden kann.

## Bewegung statt Konsum

Alkohol- und Tabakkonsum haben kurzfristig willkommene Effekte. Man fühlt sich besser, befreiter und erwachsener. Hinzu kommt das Gefühl, in einer Gruppe aus (ebenfalls rauchenden oder trinkenden) Gleichaltrigen integriert und akzeptiert zu sein. Die Ausübung einer Sportart ist ebenfalls von angenehmen psycho-emotionalen und sozialen Erlebnissen begleitet: Verbesserung des psychischen Befindens, Regulierung des emotionalen Gleichgewichts, bessere Bewältigung von Stresssituationen und leichteres Knüpfen von Kontakten. Im Gegensatz zum Sport beeinträchtigt der Konsum von psychoaktiven Substanzen jedoch längerfristig die Gesundheit. Den Jugendlichen sind aber die negativen Konsequenzen zu wenig bewusst, da sich diese erst in ferner Zukunft bemerkbar machen.

*Wenn Jugendliche, die zum Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol und Tabak neigen, in regelmäßige und nachhaltige sportliche Aktivitäten eingebunden werden können, verliert der Konsum von psychoaktiven Substanzen an Bedeutung.*

## Bessere Aufgabenbewältigung

Sport hilft den Jugendlichen bei der Bewältigung der anstehenden Entwicklungsaufgaben. Diese Aufgaben fordern von den Jugendlichen vielfältige Bewältigungsleistungen, wie beispielsweise die Entwicklung einer Werthaltung, Vorstellungen über Lebensziele, die Übernahme eines Geschlechtsrollenbildes, die Akzeptanz des eigenen Körpers sowie den Aufbau eines Freundeskreises. Sport kann die Kompetenzen vermitteln, viele gleichzeitig zu bearbeitenden Aufgaben zu lösen, Entwicklungsziele zu bestimmen und zu realisieren und damit dem Konsum von Alkohol und Tabak entgegenzuwirken.

*Sport sollte zur Stärkung des Selbstwertes beitragen, die Akzeptanz des eigenen Körpers fördern und soziale Kontakte sowie den Aufbau eines Freundeskreises erleichtern.*

## Mit gutem Beispiel voran

Sport übt nur dann eine Präventivfunktion auf den Alkohol- und Tabakkonsum aus, wenn das sportliche Umfeld diese Gewohnheit einhellig und unmissverständlich ablehnt und sich die Jugendlichen damit identifizieren. Risikofaktoren, welche die Wahrscheinlichkeit eines Substanzmissbrauchs, erhöhen sind die Charakteristika der Person, schlechte Beispiele in de-



# Rauchringe

ren Umfeld (Familie und Freunde) sowie der Gesellschaft allgemein (zum Beispiel eine Kultur, in der Rauchen und Trinken zum Normverhalten gehört). Im Sport werden daher vermehrt Bemühungen unternommen, die darauf abzielen, Normen, Wertvorstellungen und Gruppenhaltungen aufzubauen, die dem Konsum dieser Substanzen entgegentreten. Ein gutes Beispiel stellen die Ausdauersportarten dar, in denen die Maxime «Rauchen und Alkohol beeinträchtigen die Leistung» tief verwurzelt ist. Im Schweizer Sport engagieren sich die Präventionsprojekte «La Ola», «sport rauchfrei» und «cool and clean» in diesem Bereich.

*Sportunterrichtende und Trainer sollen mit gutem Beispiel vorangehen und als Vorbilder im Kampf gegen den Konsum von psychoaktiven Substanzen wirken.*

## Die eigenen Ressourcen stärken

Wenn die sportliche Aktivität in einem geeigneten Umfeld ausgeübt wird, kann sie Probleme in anderen Lebensbereichen kompensieren. Sporttreiben stärkt die persönlichen und sozialen Ressourcen sowie die Persönlichkeit. Beispielsweise können durch Teamsport Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Widerstand gegen Gruppendruck und das Übernehmen von Rollen und Verantwortung entwickelt werden. Sport kann Handlungskompetenzen sowie den Umgang mit Herausforderungen und mit Niederlagen lehren. Das Erleben eigener Kompetenzen wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus.

*Sport soll den Jugendlichen Erfolgserlebnisse, Gruppenakzeptanz, Teilnahme an Entscheidungsprozessen und Meinungsfreiheit ermöglichen.*

## Sich wohl in seiner Haut fühlen

Sporttreiben dient insbesondere dann der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, wenn persönliche Erfolgserlebnisse möglich werden. Am eigenen Körper erlebte, kurz- und längerfristige, positive Auswirkungen von sportlicher Aktivität erhöhen das Vertrauen in die Selbstkompetenz und in die eigenen Kontrollmöglichkeiten, was wiederum die körperliche Leistungsbereitschaft steigert. Dieses Vertrauen kann sich leicht auf andere Bereiche des Alltagslebens ausdehnen. Das Wohlfühlgefühl nach dem Sport führt zu einem positiven emotionalen Grundbefinden und längerfristig zu einer emotionalen Stabilisierung und zu verbesserter psychischer Gesundheit.

*Sportliche Aktivität muss so gestaltet werden, dass sie von allen Beteiligten positiv erlebt wird.*

## Nicht übertreiben

Obwohl der Sport ein bedeutendes Potenzial für die Entwicklung von persönlichen Kompetenzen und zum Aufbau eines guten Selbstwertgefühls aufweist, birgt er auch Gefahren. Übertriebene sportliche Betätigung ist ebenso schädlich wie der Konsum psychoaktiver Substanzen. Wiederholte negative Erfahrungen und Niederlagen untergraben das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. In den eigenen Augen ungenügende Leistungen führen zu Stress, zu Verunsicherung und zu einem schlechten Selbstwertgefühl.

*Im Sport müssen Werte wie Gemeinschaftsgefühl, Verantwortung und Fairplay vermittelt werden.*

■ Wer mehr über das Thema erfahren möchte, kann folgenden Artikel konsultieren: BASPO, BAG, SFA et al. (2004): *Fakten zur Bedeutung des Sports zur Suchtprävention, insbesondere im Jugendalter. Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 52. Jg, 2, S. 86–96. Ab September kann der Artikel auf folgender Homepage heruntergeladen werden: [www.sgsm.ch](http://www.sgsm.ch) ► *Publikationen.*

Fotos: Keystone/Martin Rüetschi

# SWITCHER SPORT

Let's play fair!



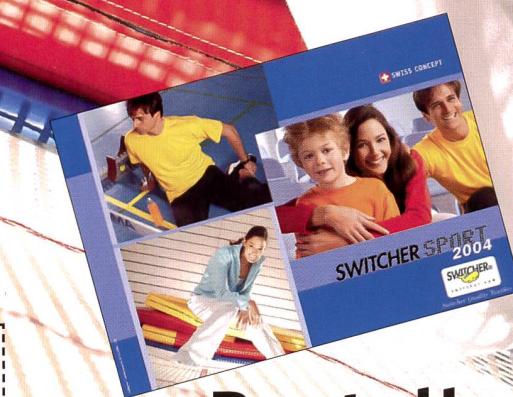
Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Einsenden an: Switcher SA, "Switcher Sport",  
Petit-Flon 29, 1052 Le Mont oder direkt anfordern  
unter: [switcher.net](http://switcher.net)



## Bestellen Sie jetzt

Ihren Switcher Sport Katalog  
mit exklusivem Gutschein:

**SWITCHER®**  
switcher.com

"When fashion means respect"