

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die eigenen Grenzen erfahren  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992219>

### **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:** 04.02.2026

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



# Die eigenen Grenzen erfahren

Bei Doping geht es nicht in erster Linie um verbotene Substanzen, sondern darum, wie Menschen mit Widerständen umgehen. Ein Sportlehrer macht das Dopingphänomen in einem Wahlpflichtfach zum Thema.

Foto: Kursiv

Janina Sakobielski

«**D**as Thema Doping eignet sich für den schulischen (Sport-)Unterricht nur beschränkt, da die wenigsten Schülerinnen und Schüler Leistungssport betreiben», sagt Dani Alge, Sportlehrer an der Kantonsschule Pfäffikon. «Wir müssen darum einen Zugang finden, damit die Jugendlichen das Verhalten des Dopens auch nachvollziehen und erleben können.» Und was eignet sich dafür besser als das Erfahren und Ertasten der eigenen Grenzen?

## «Strickmuster» erkennen

Im Wahlpflichtfach Sozialethik an der Kantonsschule Pfäffikon ist das Thema Doping Bestandteil im Jahresprogramm und wird entweder in zehn Doppelstunden oder im Rahmen einer Projektwoche durchgeführt. Dani Alge: «Ich möchte die Schülerinnen und Schüler für ein Thema, das nicht nur im Spitzensport anzutreffen ist, sensibilisieren und aufzeigen, dass wahrscheinlich jede und jeder schon in irgendeiner Art und Weise gedopt hat.»

Unter anderem geht es darum, «Strickmuster» des Dopingverhaltens im Alltag zu finden. «Dazu gehören meiner Ansicht nach auch Spicken, Abschreiben und allgemein unfaires Verhalten, das Leistungsvorteile zur Folge hat», kommentiert der Sportlehrer und ist auch mit kleinen Erkenntnissen zufrieden: «Entdecken die Jugendlichen, dass ein Verhaltensmuster wie beispielsweise Liftfahren anstatt Treppen zu steigen ein kleiner Selbstbetrug ist, haben wir etwas erreicht.»

## Grenzüberschreitungen

Sind die «Strickmuster» des Dopingverhaltens im Alltag erkannt, entführt Dani Alge seine Klasse in die Welt des Sports: «Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine theoretische Einführung in die Leistungsphysiologie und darüber, was im Körper während und nach einem Training alles abläuft.» Dabei bleibt es jedoch nicht, denn der Sportlehrer möchte sportliche Höchstleistungen, zumindest in Ansätzen, auch praktisch erfahrbar machen. Sie erhalten darum beispielsweise die Aufgabe, zu fünft den Weltrekord über 5000 m Meter zu brechen. Das schaffen oft nicht einmal die Sportlichsten der Klasse. Oder wer einmal versucht hat, eine Minute lang auf dem Fahrradergometer 400 Watt zu strampeln – 400–450 Watt entsprechen der Durchschnittsleistung an einer Etappe der Tour de France – bekommt tatsächlich das Gefühl, dass diese Sportler Übermenschen sind.

Was heisst es also, Spitzensport zu treiben? «Um diese Thematik anzugehen, dürfen die Jugendlichen ihren Megasportler basteln», erklärt Dani Alge. «Die Frage ist: Was muss zum Beispiel ein Tennisspieler können, um Roger Federer zu schlagen?» Spätestens dann wird klar, dass es leistungsphysiologisch gesehen nicht mehr viele Möglichkeiten gibt und der Griff zum Doping nahe liegt.

## Wetten, dass ...?

«Wir können oft viel mehr, als wir uns zutrauen», ist eine weitere Botschaft von Dani Alges. Und das möchte er auch seinen Schülerinnen und Schülern weitergeben. «Über den physi-



## Hervorragende Unterlagen

**A**llen, die das Thema Doping im Unterricht angehen möchten, ist zu empfehlen, mit der Schere Zeitung zu lesen und das Aufnahmegerät beim Fernsehen stets startbereit zu halten. Allerdings bietet auch das Bundesamt für Sport BASPO sehr gut aufbereitetes Material für den Unterricht, eine DVD und eine CD, die auf Deutsch und Französisch erhältlich sind. Auf der DVD sind beispielsweise die Teilbereiche des Dopings und die Verwendung der verschiedenen Substanzen, wertvolle «Time Out»-Beiträge zum Thema sowie der Ablauf bei Dopingkontrollen übersichtlich aufgezeichnet. Die CD enthält neben den Schlagzeilen einer «unendlichen Geschichte» auch gut aufbereitete Hintergrundinformationen zu den Substanzen, ein Leitprogramm der Universität Bern und viele andere wichtige Informationen zum Thema Doping.

Weitere interessante Beiträge sind im Beiheft von «mobile» über Doping zu lesen, das unter anderem die Meinung verschiedener Schweizer Sportgrößen widerspiegelt und Angaben zu Kampagnen macht.

**DVD: Doping – Gladiatoren unserer Zeit,**

Artikelnummer 193001066

**CD: Doping – Hintergrundinformationen,**

Artikelnummer 193001065

**Beiheft: Doping Prävention,**

Artikelnummer 193001086

Bestelladresse:

Bundesamt für Sport Magglingen,  
2532 Magglingen,

E-mail: [dopinginfo@baspo.admin.ch](mailto:dopinginfo@baspo.admin.ch)

Weitere Informationen finden Sie  
zudem unter: **[www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)**

schen Bereich weiss man bereits sehr viel. Möglichkeiten zur Leistungssteigerung bestehen vor allem im koordinativen Bereich sowie in der Ausreizung der psychischen Grenzen.» Wie jedoch kann man Jugendliche ungefährlich psychische Grenzerfahrungen erleben lassen? Bei Dani Alge spielen die Schülerinnen und Schüler «Wetten, dass ...?». Die Schülerinnen und Schüler müssen eine Bewegung ausführen, zum Beispiel, einen zugeworfenen Ball mit dem Baseballschläger treffen oder auf dem Balancebrett mit Bällen jonglieren üben. Wenn sie das Gefühl haben, dass sie ihre Aufgabe im Griff haben, gehen sie zum Lehrer und bieten ihm eine Wette an. Ein Beispiel, dass sie vier von fünf zugeworfenen Bällen mit dem Baseballschläger treffen. Wenn sie es schaffen, werden sie belohnt. Wenn nicht, müssen sie «eine unangenehme Aufgabe lösen».

Anschliessend wird diskutiert, wie sich die individuellen psychischen und physischen Grenzen legal (z. B. durch Training, anderes Material usw.) oder auch illegal (entsprechende Dopingsubstanzen) verschieben lassen können.

### Aha-Erlebnisse

Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler das Doping-Phänomen verstehen und nachvollziehen können. «Wie jede Lehrperson möchte ich, dass den Jugendlichen in meinem Unterricht ein Licht aufgeht und sie möglichst viele so genannte Aha-Erlebnisse sammeln können», sagt der Sportlehrer dazu. «Wenn sie begriffen haben, dass Doping ein Verhalten ist, das die meisten immer wieder ausüben, haben sie schon sehr viel verstanden.»

Spannend ist natürlich immer, wenn ein Gastreferent wie beispielsweise Jewgeni Popichin aus seiner Welt erzählt. «Betroffene Sportler kommen oft gerne, wenn man sie einlädt», erzählt Dani Alge, «zudem haben wir mit den Unterlagen des BASPO (siehe Kasten) hervorragend aufbereitetes Material zur Verfügung und jede Menge Ideen, wie man seine Klasse an dieses heikle Thema heranführen kann. Schade ist nur, dass es die Sendung «Time Out» nicht mehr gibt. Diese sportlichen Hintergrundinformationen waren für den persönlichen Bildungshorizont und für den Unterricht eine grosse Bereicherung.»

**m**

## Zum Thema Doping

Ist Doping ein Problem des Spitzensports oder geht die «Dopingmentalität» uns alle an? Im angebotenen Kurs wird das Thema Doping in all seinen Facetten ausgeleuchtet und aufgezeigt, wie es für den Schulunterricht auf Sekundarstufe II aufbereitet werden kann. Ausserdem werden die umfassenden Lehrunterlagen zum Themenbereich Doping sowie die Dienstleistungen der topaktuellen Website [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch) vorgestellt.

**Referentinnen und Referenten:** Daniel Alge, Marco Beeler, Matthias Kamber, Nadja Mahler

**Kursort:** Bundesamt für Sport Magglingen

**Kursdatum:** Freitag, 22.4.05

**Anmeldung:** [ruedi.schmid@svss.ch](mailto:ruedi.schmid@svss.ch)

**Anmeldung bis:** 16.02.2005

**Kurskosten:** SFr. 120.–, für SVSS Mitglieder SFr. 60.–