

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

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 2

**Artikel:** "Abkürzungen gibt es nicht!"

**Autor:** Kamber, Matthias / Di Potenza, Francesco

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991829>

### 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>**

# «Abkürzungen gibt es nicht!»

**Dr. Matthias Kamber** // Der Leiter des Fachbereichs Dopingbekämpfung am BASPO weiss um die neuesten Entwicklungen in Sachen Doping. Und ist überzeugt davon, dass sich das Thema besonders gut für den Schulunterricht eignet.

Interview: Francesco Di Potenza

Fotos: Daniel Käsermann



► mobile: Unsere Leser/innen sind sich einig: Doping betrifft sie nicht! Sie hätten keine Berührungsmitte im Schul- und Vereinssport. Weshalb stimmt das nicht?

**Matthias Kamber:** Auf den ersten Blick mag es stimmen, dass Doping vor allem ein Problem des Spitzensports ist. Auf den zweiten Blick wird es komplexer. Auch an Amateur-Wettkämpfen kann jede/r Teilnehmer/in jederzeit kontrolliert werden. Für den Vereinssport eröffnet sich ein weiterer Aspekt: Ich war kürzlich an einem Breitensport-Anlass und dort haben sich die Veranstalter beklagt, dass sie wegen der Doping-Problematik im Spitzensport Sponsorenabgänge hätten. Das Doping-Problem geht also weiter runter. Wenn man wegen dieses schlechten Images auf regionaler Ebene keine Sponsoren und keine Freiwilligen mehr für die Durchführung eines Sportanlasses findet, muss man davon ausgehen, dass Doping uns alle betrifft.

Sind Ihnen Fälle von Trainer/innen oder Funktionären bekannt, die Doping bei Athleten im Jugendalter fördern?

Persönlich sind mir keine bekannt. Aber es gibt Vorkommnisse, die in letzter Zeit wieder aufgerollt wurden – ich denke dabei an die Praktiken in der ehemali-

gen DDR. Dort wurden Athleten und Athletinnen bereits im Alter von zehn Jahren mit Anabolika gedopt.

**Solches dürfte wohl nicht mehr vorkommen.** Meine Sorge gilt heute in erster Linie den Nahrungsergänzungsmitteln. Wenn Trainer oder Eltern Kinder und Jugendliche zur Einnahme von diesem oder jenem Präparat ermutigen, damit sie bessere Leistungen erbringen. Ich denke z.B. an Kreatin oder auch Multi-Aminosäuren-Präparate, die über das Internet bestellt werden können. Es wird zu wenig hinterfragt, ob es nötig ist, solche Produkte abzugeben. Auf vielen Websites wird mit Nahrungsergänzungsmitteln alles versprochen. Hier wird Jungen vorgegaukelt, sie könnten mit dieser oder jener Pille Muskeln aufbauen, eine Traumfigur erreichen, ohne dafür selber etwas tun zu müssen. Dies fördert die «Dopingmentalität», was wiederum den Einstieg zum Dopen fördern kann. Tatsache ist: Es gibt keine Abkürzungen. Das geht nur mit Training, ausgewogener Ernährung und genügend Erholung. Und nicht mit Pillen oder sonstigen Mitteln.

**Also wird die Präventionsarbeit umso wichtiger. Welche Wege empfehlen Sie?** Im Schul- und Vereinssport geht es primär um eine fundierte Information, denn es



Philipp Reinmann, Passeur NLA-Team VBC SWICA Münsingen.

gibt zahlreiche und sehr unterschiedliche Ansichten zum Thema Doping. In einem zweiten Punkt geht es um das Commitment, also um die Verpflichtung und Einstellung gegenüber diesen Mitteln. Es geht auch um Bewusstseinsschaffung und Persönlichkeitsbildung. Deshalb arbeiten wir eng mit «Cool & Clean» zusammen. Wir wollen bei den ganz Jungen nicht direkt mit Doping einfahren, sondern z.B. mit Lehrmitteln arbeiten, die Doping-Fragen mit einbeziehen. Wir helfen zudem mit Informationsplattformen, wie unsere Website [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch).

Für die Schule ist das Thema Doping sehr attraktiv. Man kann z.B. Fragen nachgehen wie: Betrifft es uns, betrifft es uns nicht? Und dann können sicher auch Aspekte wie das Erfahren von eigenen Grenzen oder das Hinterfragen des eigenen Verhaltens wie z.B. beim Spicken, beim Konsum von Suchtmitteln oder die «Dopingmentalität» thematisiert werden.

**Das wirkt?** Das ist sehr schwierig zu messen. Man müsste zwei Vergleichsgruppen haben, eine, die man betreut, und eine, die man nicht betreut. So etwas wurde in den USA durchgeführt. Die Erfahrungen dort haben gezeigt, dass in den Interventionsklassen, wo man über Anabolika, über Körperfildnis usw. sprach, die Einstellung am

Ende deutlich kritischer zu Anabolika, zu den Versprechungen der Werbung war und das Selbstbewusstsein stieg, zu Doping und Drogen Nein zu sagen. Ob dieser Effekt auf die Zukunft gesehen anhält, ist schwierig zu sagen. Ich glaube, wenn Jugendliche dieses Bewusstsein erreichen, ist das ein Beitrag zur Bildung ihrer eigenständigen Persönlichkeit, und sie lernen dadurch eher Nein zu sagen.

**Der Mahnfinger wirkt sich bei vielen Jugendlichen kontraproduktiv aus. Wie kann diese Gefahr umgangen und wie können Jugendliche für die Problematik rund ums Doping sensibilisiert werden?** Es ist klar, dass man nicht mit dem Drohfinger arbeiten sollte. Man müsste die ganze Diskussion über Leistung, Leistungsgrenzen und Regeln führen. Heute spricht man oft davon, dass Schüler/innen Regeln nicht mehr (aner)kennen. Ich denke da an Exzesse wie Gewalt und sexuelle Übergriffe. Ähnliches gilt beim Doping auch. Wenn Schüler/innen innerhalb von Regeln ihre Leistungen bringen, sich innerhalb von Grenzen bewegen können – und dazu bietet der Sport die idealen Bedingungen –, hat das mit Fairplay zu tun. Doping gefährdet genau dieses Fairplay, die Selbstachtung, aber auch die Achtung des sportlichen Gegners. Wenn man das den Schülern zeigt, sie

dafür sensibilisiert, ist ein grosser Schritt getan – das beginnt z.B. schon mit der Akzeptanz von Schiedsrichter-Entscheidungen und von Spielregeln. Doping ist ein Teil der Spielregeln, die man einhalten muss. Sonst kann der ganze Sport nicht mehr den grossen gesellschaftlichen Stellenwert haben, den er im Moment hat.

**Gerade für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren sind Spitzensportler/innen Vorbilder. Vorkommnisse im Zusammenhang mit Doping rütteln an diesem Status und haben negative Wirkungen auf das Image des Spitzensports. Wie können Jugendliche vor falschen Idolen geschützt werden?** Die meisten Spitzensportler/innen sind sich ihrer Rolle als Idole bewusst. Ich habe schon viele Gespräche geführt, auch mit internationalen Grössen, und die sagen alle: Wir müssen vermehrt Verantwortung übernehmen. Ich bin entschieden dafür, dass man den Athletinnen und Athleten in Sachen Dopingbekämpfung mehr Verantwortung überträgt. Und ihnen wiederholt ins Bewusstsein ruft, dass sie Idole sind. Ein Beispiel: Wenn im Radsport Spitzensportathleten, die erwischen werden, zu leugnen beginnen, gibt das ein sehr schlechtes Image und beeinflusst somit auch den Nachwuchs. Mich stört es, dass einer, der mit Sport so viel Geld verdient, sich alle möglichen guten Anwälte und Experten leisten kann und dadurch oft glimpflich davonkommt. Solche Athleten sehen gar nicht ein, was sie beim Nachwuchs zerstören.

Etwas vom Wichtigsten ist einerseits den Jugendlichen aufzuzeigen, was Doping bewirken kann. Andererseits muss man ihnen die Konsequenzen bewusst machen: Was passiert, wenn man erwischen wird? Wir können den Schülern und Schülerinnen die Entscheidung nicht abnehmen. Aber wir können sie dazu hinführen, dass sie informiert entscheiden und verschiedene Aspekte mit einbeziehen können.

**...mit Abschreckungsarbeiten?** Abschreckende Elemente gehören dazu. Eine Dopingkontrolle beinhaltet immer drei Ebenen: Sie muss abschrecken, sie muss die Positiven entlarven und sie muss einen präventiven Charakter haben, indem man zeigt, dass man mit guten Kontrollen das Netz sehr eng geknüpft hat. Ich komme wieder auf die Schule zurück: In der Sekundarstufe 1 müsste man nicht Lerninhalte zum Thema Doping machen, sondern sie einbinden in bestehende Lehrmittel. Wir haben das einmal mit dem Berner Schulverlag gemacht, der ein Heft zum Thema «Konflikte» produziert hat. Die ganze Thematik wurde unter verschiedenen Aspekten beleuchtet. Und einer davon war eben Sport und Doping.

Bei den Älteren, auf der Sekundarstufe 2, kann Doping ein sehr spannendes Thema sein für den vernetzten Unterricht. Ich denke dabei an Schwerpunktwochen. Die Kantonsschule Uster hat im vergangenen Jahr eine solche Woche mit dem Thema Gesundheit gemacht. Da war Doping ein Aspekt, und das war ein voller Erfolg bei den Schüler/innen.

**Also Doping immer in einen Zusammenhang stellen?** Ja genau, Ethik, Biologie, Chemie, Geschichte, Philosophie. Ich habe einmal mit Lehrern gesprochen, die meinten, Doping sei überhaupt kein Thema für sie. Dann haben sie unsere Lehrmittel analysiert und waren danach vom Potenzial des Themas so begeistert, dass sie mithalfen, eine vollständig neue Ausgabe zu erarbeiten. Wir führten zudem im Jahr 2005 einen Weiterbildungskurs für Lehrkräfte durch. Dort konnten wir aufzeigen, dass das Thema sehr viele Kompetenzen anspricht, die eine Schule vermitteln kann. Doping ist ein attraktives Thema, das man sehr vielseitig einsetzen und von verschiedenen Aspekten her betrachten kann.

**An schulischen Sportanlässen wird die Leistung sehr hoch eingestuft, was wiederum problematisch werden kann, wenn die eigene Leistung über die Teamleistung gestellt wird. Wie können Lehrer/innen diesem «Sololauf» entgegenwirken?** Leistung soll etwas zählen. Aber sie muss immer innerhalb von Grenzen und Regeln erbracht werden. Deshalb ist es wichtig, Grenzen abzustecken. Trainerinnen und Lehrer müssen da eine Vorbildrolle übernehmen und zeigen, dass es Konsequenzen hat, wenn diese Grenzen und Regeln nicht eingehalten werden. Eine andere Möglichkeit ist außerdem, dass man zusätzlich zu diesen Sololäufen Teamwettbewerbe durchführt, bei denen sich die Schüler/innen aufeinander abstützen, einander helfen müssen und Taktik eine wichtige Rolle spielt.

**Leistungsdruck, Berufs- und Selektionsdruck nehmen aber bei den Schülern stetig zu. Stösst sie das nicht direkt in Richtung Doping, um den teilweise sehr hohen Anforderungen genügen zu können?** Das ist ein allgemeines Problem der Leistungsgesellschaft. Das kann z.B. bei Prüfungen sein, wo man vermehrt versucht ist, zu betrügen. Da spielt die ganze Erziehung eine wichtige Rolle. Welche Vorbilder haben die Schüler/innen? Wird ihnen vermittelt, dass es langfristig mehr nützt, wenn sie auf sich selber und auf ihre Fähigkeiten zählen können?

Nehmen wir einen Medizinstudenten, der während Prüfungen immer Beta-Blocker nimmt, um Stress entgegenzuwirken. Später, im Beruf, im Operationssaal wird er das nicht tun können. Dort wird er dann möglicherweise versagen. Derartige Aspekte müssen immer wieder aufgezeigt werden: Es gibt keine Abkürzungen, sei es bei schulischen oder sportlichen Leistungen.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass man am besten fährt, wenn man nachhaltig, langfristig arbeitet, indem man sich bewusst macht, dass man nicht immer sehr schnell und sofort Erfolg haben kann und muss. Dass man auch lernen soll, mit Misserfolgen zu leben. Deshalb ist es gerade bei Jugendlichen sehr wichtig, dass sie ein intaktes Umfeld haben. Dass sie von Eltern und Lehrern Grenzen aufgezeigt kriegen, dass man nicht zu schnell zuviel erreichen wollen muss, also auf langfristige Ziele hinarbeitet und auf Nachhaltigkeit baut. Das ist sehr wichtig.

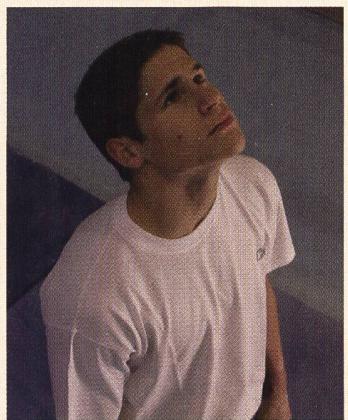
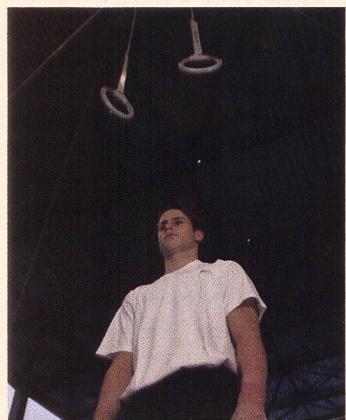


Schülern bleibt diese Zeit aber nicht. Sie müssen ihre Leistungen im Jetzt sofort erbringen. Und nicht erst, wenn sie dann einmal bereit dazu sind. Deshalb müssen Formen gefunden werden, um das zu verbessern. Denkbar wäre es, verschiedene Leistungsstufen einzuführen. Es sollten ja nicht immer alle im gleichen Alter das Gleiche gleich gut machen müssen. Ein Schüler, der in einem Fach besser ist, müsste dort auch eine höhere Leistung erbringen. Gut wäre auch der Versuch, Gruppen zu bilden, wo sich die Einzelnen untereinander fordern und fördern können. Heute weiß man: Es bringt nichts, wenn z.B. in einer Gruppe alle mit dem gleichen Tempo joggen müssen. Die einen sind über-, die anderen unterfordert. Also ist Individualisierung angebracht.

Das sind ganz allgemeine Probleme, mit denen die Schule heute konfrontiert ist. Und da gehört natürlich der Sportunterricht mit dazu. Derartige Aspekte muss man vermehrt leben, um den Schülerinnen und Schülern etwas Druck wegzunehmen.

Die heutige Schule strebt z.B. mit Leistungsklassen oder speziellen Sportförderungsklassen diese Richtung an. Und das ist die richtige Richtung. //

» Kontakt: matthias.kamber@baspo.admin.ch  
www.dopinginfo.ch



Reto Heierli, Nationalkader Kunstturnen.

