

Müssen wir das Rad neu erfinden? Ein blitzlichtartiger Vergleich zwischen Sucht- und Dopingprävention

Dr. Hans-Jürgen Hallmann, - **ginko** - Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

Sowohl die Entstehungsbedingungen eines Suchtmittelmissbrauchs als auch die Maßnahmen zur Vorbeugung eines Suchtverhaltens weisen viele Parallelen zum Dopingverhalten und deren Prävention hin. Grund genug also diese Gleichartigkeiten stärker ins Blickfeld zu rücken, um entsprechende Maßnahmen aufeinander abzustimmen und somit Synergieeffekte zu nutzen. In Ergänzung zu den bisherigen Konzepten zur Prävention des Arzneimittelmissbrauchs und des Dopings sollen deshalb in den folgenden Ausführungen die Erfahrungen aus der Suchtprävention in ihrer Bedeutung für die Umsetzung der Dopingprävention beschrieben werden.

In der Fachwelt hat sich - trotz aller Uneinigkeit in der Definition und der Theorien über die Entstehung von Sucht und Abhängigkeit - die Sichtweise durchgesetzt, dass Sucht multifaktoriell bedingt ist: In diesem multifaktoriellen Bedingungsgefüge einer Suchtentwicklung spielen neben der Substanz gleichermaßen die Person und das Umfeld / die Umwelt eine Rolle.

Das Konzept besagt, dass Sucht niemals in nur einer Ursache begründet ist und folglich weder in der Therapie und Beratung, noch bei der Prävention nur bei einem Faktor, einer Ursache angesetzt werden kann.

Die Präventionsbemühungen der Vergangenheit wurden dem komplexen Problemfeld Sucht allerdings nur bedingt gerecht:

- So berücksichtigen Maßnahmen der Abschreckung nicht die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen. Sie überzeichnen, vereinfachen und setzen sich nicht mit den Ursachen und der menschlichen Seite von Sucht und Abhängigkeit auseinander.
- Isolierte Informationen über Drogen stellen die Ursachen eines Suchtverhaltens ebenfalls in den Hintergrund. Reine Informationen über die jeweiligen Stoffe führen lediglich zur Veränderung auf der Wissensebene; auf der Einstellungs- oder gar Verhaltensebene zeigen sie kaum Wirkung.
- Vorträge von externen Experten/innen oder einmalige Aktionstage stehen meist in keinem Zusammenhang zum Lebenskontext der Kinder und Jugendlichen. Anspruchsvolle Zielsetzungen, wie Verbesserung der Lebenskompetenzen sind im Rahmen solcher Aktionen nicht zu erzielen.
- Auch der Einsatz von Vorbildern und Idolen in der Suchtvorbeugung ist kritisch zu sehen. Zum einen ist der "Marktwert" von Vorbildern Schwankungen unterworfen, zum anderen haben gerade im Sportbereich Doping-Affären zur Unglaubwürdigkeit einzelner Spitzensportler/innen hinsichtlich einer gesunden Lebensführung geführt. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob insbesondere die "gefährdeten" Jugendlichen von den gezeigten Vorbildern überhaupt angesprochen werden.

Die Sucht- und Drogenpolitik des Landes NRW steht heute unter dem Leitsatz „Sucht hat immer eine Geschichte – und diese fängt nicht mit der Einnahme einer Substanz an und hört nicht mit deren Ab- oder Ersetzen auf. (...) Es ist nicht allein die Substanz oder das Mittel, sondern auch die Bedeutung, die diesem für eine bestimmte Person auf dem Hintergrund ihrer besonderen Entwicklung in einer bestimmten Lebenssituation zukommt“ (Landesprogramm gegen die Sucht, 1998, S. 13).

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

Der Beginn des Suchtmittelkonsums im Jugendalter fällt in der Regel in eine meist schwierige Entwicklungsphase, in der die Heranwachsenden wichtige Aufgaben der Identitätsbildung zu erfüllen haben. Dabei sind folgende Entwicklungsaufgaben charakteristisch für diese Lebensphase und machen gleichzeitig die verschiedenen Einflüsse deutlich, denen die Jugendlichen dann ausgesetzt sind:

1. Die Heranwachsenden entwickeln zunehmend eine weibliche bzw. männliche Identität, die äußerlich mit starken körperlichen Veränderungen einhergeht und von Unsicherheiten und Ängsten begleitet ist.
2. Die Jugendlichen lösen sich von Familie und Elternhaus, gleichzeitig werden eigene Wert- und Normvorstellungen entwickelt.
3. Es kommt zu einer stärkeren Hinwendung zur Gleichaltrigengruppe, die damit auch einen verstärkten Einfluss auf Einstellungen, Normen und Verhaltensweisen nimmt.
4. Erste sexuelle Erfahrungen werden gemacht, die Jugendlichen wachsen in partnerschaftliche Beziehungen hinein.
5. Kognitive Änderungen in Hinblick auf die Entwicklung abstrakten Denkens bestimmen die Meinungsbildung. Es wird vermehrt logisch und abstrakt gedacht, alternative Lebensformen in Betracht gezogen und Autoritäten angezweifelt.
6. Die Denkweise der Heranwachsenden ist geprägt von einer starken Annahme von Unverwundbarkeit und Unsterblichkeit.
7. Der Bewährungs- und Leistungsdruck in Schule und Ausbildung wird größer; der Übergang ins Berufsleben, nicht selten auch in ein berufsloses Leben steht bevor oder ist gerade vollzogen.

Ob die in dieser Lebensphasen gestellten spezifischen Aufgaben von den Heranwachsenden erfolgreich bewältigt werden, hängt von verschiedenen Einflüssen ab. Diese liegen sowohl in der Entwicklung der bisherigen Kindheitsphase (inwieweit sind z. B. bestimmte persönlichkeitsstärkende Fähigkeiten vermittelt worden) als auch in den aktuellen Bedingungen in der Jugendphase (z.B. welche Anforderungen werden gestellt, welche Vertrauenspersonen sind vorhanden, welche Gleichaltrigengruppen werden gesucht und welche Einflüsse sind damit verbunden).

Die Bedeutung von Rauschmitteln in der Jugendphase

In dieser Lebensphase nimmt der Konsum von Rauschmitteln (legalen wie illegalen) eine – in der Regel – zeitlich begrenzte, aber unter Umständen sehr bedeutende Funktion für den jugendlichen Konsumenten im Rahmen seiner von ihm zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben ein:

- Der Suchtmittelkonsum bildet eine Statushandlung: Der Erwachsenenstatus wird demonstrativ vorverlegt und nachgeahmt.
- Der Suchtmittelkonsum stellt eine Konformitätshandlung innerhalb der Gleichaltrigengruppe dar: Gruppennormen und –regeln werden erfüllt und / oder Mutproben durchgeführt.
- Der Suchtmittelkonsum bietet die Möglichkeit Abenteuer und Grenzüberschreitungen zu erleben: Ein Ausbruch aus alltäglichen, subjektiv erlebten Zwängen und Einbindungen kann gewagt werden. Gleichzeitig wird damit ein Teilbereich jugendspezifischen Risikoverhaltens abgedeckt.
- Der Suchtmittelkonsum kann als Bewältigungsstrategie genutzt werden: persönliche und kollektive Entwicklungsprobleme werden bearbeitet; sie können verdrängt werden oder erscheinen kurzfristig "handhabbar" (vgl. FRANZKOWIAK).

Für viele Jugendliche ist damit der Konsum von legalen wie illegalen Rauschdrogen zumindest zeitweise als funktionaler und psychosozialer Bestandteil des Lebens anzusehen. Drogen werden dabei im Kontext kultureller und sozialer Bedingungen konsumiert und bilden eine (wenn auch problematische) Form der Lebensbewältigung im Jugendalter.

Mit dem Konsum von Rauschmitteln ist jedoch nicht gleich ein süchtiges Verhalten oder eine Abhängigkeit verbunden. So beenden die meisten Konsumenten nach einer zeitlich begrenzten Probier- und Experimentierphase wieder ihren Konsum. Für einen Teil der Jugendlichen kann der Konsum von Rauschmitteln aber auch die Entwicklung zu einem abhängigen Verhalten und einer Suchterkrankung bedeuten.

Nach bisherigen Erfahrungen zeichnet sich diese Entwicklung in erster Linie bei Konsumenten ab, die bereits über Merkmale einer suchtgefährdeten Persönlichkeit verfügen. Zu diesen Merkmalen gehört

- die Unfähigkeit befriedigende Kontakte zu anderen Menschen aufzunehmen und auszubauen,
- die Unfähigkeit anstehende Probleme und Konflikte zu bearbeiten und zu lösen,
- die Unfähigkeit mit Enttäuschungen und Versagungen fertig zu werden und schließlich,
- die Unfähigkeit kritisch zu konsumieren und durch einen verantwortungsvollen Umgang mit Konsumangeboten zum Genuss fähig zu sein.

Nicht mehr allein die einzelnen Substanzen stehen deshalb im Blickpunkt präventiver Bemühungen, sondern auch die konkreten Lebensumstände der Konsumenten und ihre hinter dem Konsum liegenden Haltungen, Einstellungen, Erfahrungserfahrungen und

–belastungen. Eine solche ursachenorientierte Vorgehensweise zielt auf die Vorbeugung eines Suchtverhaltens, unabhängig vom jeweiligen Suchtstoff.

Aufgaben der Prävention

Prävention orientiert sich somit nicht mehr an der Verhinderung eines gesundheits-schädlichen Verhaltens, sondern legt den Schwerpunkt auf die Förderung einer gesunden, selbstbewussten und eigenverantwortlichen Persönlichkeit.

Damit knüpfen diese Ansätze an den Erfahrungen der Suchtprävention in den Verei-nigten Staaten an und konzentrieren sich im Rahmen der Gesundheitsförderung nicht mehr ausschließlich auf die Risikofaktoren und möglichen Gefährdungen von Kindern und Jugendlichen, vielmehr werden nun auch deren persönliche Ressourcen gesehen und die Förderung von Schutzfaktoren, sogenannte protektive Faktoren im Sinne per-sönlicher Handlungskompetenz in den Mittelpunkt gerückt (vgl. FRIETSCH 1994, HALLMANN 1995).

Zu diesen Kompetenzen zählen in erster Linie die Faktoren, die die Entwicklung zum Suchtverhalten verhindern können. Darunter fallen zum Beispiel

- Das Erlernen und Üben des Umgangs mit Konflikten
- Das Erlernen und Üben des Umgangs mit Anspannung und Stress
- Das Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen
- Die Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- Das Erlernen, bewusst Entscheidungen zu treffen
- Die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen

Ein derartiger Ansatz von Suchtvorbeugung setzt bereits in der frühen Kindheit an, also weit vor dem ersten Konsum der gängigen Suchtmittel Nikotin und Alkohol. Hier ist also zunächst und im besonderen Maße die Familie gefragt. Denn je früher gesundheitsrele-vante Verhaltensweisen und Kompetenzen erworben werden, um so stabiler wirken sie. Eine früh einsetzende Prävention ermöglicht dementsprechend „die Vermeidung oder die Hinauszögerung des Konsumbeginns und den Erwerb von gesundheitsbewussten, gemäßigten Konsummustern“ (SCHMIDT u.a. 1998, S. 5).

Anfang der 90er Jahre erhielten diese Ansätze durch zwei im Auftrag der Bundeszent-rale für gesundheitliche Aufklärung gegebene "Expertisen zur Primärprävention des Substanzmissbrauchs" nochmals eine Bestätigung (KÜNZEL-BÖHMER et al.). 1993, DENIS et al. 1994). Präventiv wirksam sind demnach solche pädagogischen Ansätze, die konkrete Fertigkeiten vermitteln, um mit definierten Entwicklungsaufgaben und All-tagsherausforderungen der Adoleszenz produktiv fertig zu werden (vgl. FRANZKOWIAK 1998). Mit BÜHRINGER sind für die Suchtprävention dabei folgende personale Schutzfaktoren besonders hervorzuheben:

- gute Belastungsverarbeitung,
- starkes Selbstvertrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten,

- gute Fähigkeit, Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen und halten zu können und
- einen sensiblen Umgang mit psychoaktiven Substanzen aller Art, einschließlich der Fähigkeit, Angebote von Dritten ablehnen zu können. (vgl. BÜHRINGER 1994, S. 42).

Die Untersuchungen stellten weiterhin fest, dass die Wirksamkeit von Prävention erhöht wird, wenn bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen wichtige Elemente beachtet werden. Dazu gehören

- der (bereits erwähnte) frühzeitige Beginn von Maßnahmen,
- die Langfristigkeit von Maßnahmen,
- der Einbezug des Lebensumfeldes (Gemeindebezug, der Einbezug von Familie, Schule und Freizeitbereich) und
- das Angebot von Alternativerlebnissen / funktionale Äquivalente zum Drogenkonsum, d.h. die Einbeziehung erlebnispädagogischer und kulturpädagogischer Methoden.

Derartige Ergebnisse aus dem Bereich der Präventionsforschung bestärkten die bisherigen Vorgehensweisen in der praktischen Arbeit der Suchtvorbeugung auch in Nordrhein-Westfalen und führten die Bemühungen in der Suchtvorbeugung auf ein gesichertes Fundament. Suchtvorbeugung bildete demzufolge eine Kombination aufeinander abgestimmter Maßnahmen (policy mix) und besteht aus folgenden Elementen:

- der Förderung und Stärkung der individuellen Handlungskompetenz der jeweiligen Zielgruppen,
- der Schaffung und Bereitstellung alternativer Angebote als soziale Lern- und Erfahrungsfelder (Übungsfelder)
- der Übertragung / Transfer der gemachten Erfahrungen in die konkreten Lebenszusammenhänge
- der adäquaten Vermittlung suchtspezifischer Sachinformationen,
- der Verbesserung struktureller Bedingungen und
- einer flankierenden Öffentlichkeitsarbeit.

Abgelöst wurde damit die Experimentier- und Orientierungsphase der 80er Jahre, in der von den präventiv tätigen Fachleuten auf der Suche nach dem richtigen Weg unterschiedliche Ansätze und Methoden der Suchtvorbeugung entwickelt und erprobt wurden. Vieler dieser in der Suchtvorbeugung entwickelten Vorgehensweisen konnten erfolgreich in andere pädagogische Handlungsfelder übertragen werden. So haben sich mittlerweile die damals entstandenen Ansätze in vielen pädagogischen Institutionen etabliert und bilden bedeutende Bestandteile in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Prävention im Rahmen des Sports

Als Arbeitsfelder für die Umsetzung der vorangestellten Zielvorgaben bieten sich neben den Bereichen Kindergarten, Schule, offene Jugendarbeit, Elternarbeit und Gesundheitswesen auch und in besonderer Weise die Sportvereine an.

Gerade Sportvereine erfüllen dabei für die Kinder und Jugendlichen wichtige Funktionen:

- sie fördern Kameradschaft und Teamgeist,
- sie vermitteln Erfolgserlebnisse,
- sie fördern Leistung,
- sie schaffen zahlreiche Kommunikationsmöglichkeiten und
- sie vermitteln Geborgenheit.

Damit erhält die Jugendarbeit in einem Sportverein eine hohe Bedeutung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Gleichzeitig bedeutet dies aber auch, dass die hiermit verbundenen pädagogischen Aufgaben bewusster wahrgenommen werden müssen. Dazu gehören zum Beispiel:

- die Vorbildfunktion des Trainers und sonstiger Bezugspersonen im Verein beachten,
- sich als Gesprächspartner für die Kinder und Jugendlichen anbieten,
- in Konflikt- und Problemsituationen Hilfen geben,
- Regeln setzen und auf deren Einhaltung achten,
- positive Rituale fördern und
- Gesprächsabende zu aktuellen Jugendproblemen durchführen.

Solche mehr allgemein pädagogischen Handlungsweisen sind sowohl unter dem Aspekt der Suchtvorbeugung als auch unter dem Aspekt der Dopingprävention durch spezifische Inhalte zu ergänzen. Dabei wird gerade den Sportübungsleiter(n)/innen eine hohe Verantwortung zuteil. Sie haben vielfältige Möglichkeiten, die positiven Einwirkungen des Sports auf die Kinder und Jugendlichen zu nutzen und dabei die Entwicklung ihrer Persönlichkeiten im Sinne der Suchtvorbeugung zu fördern. So etwa

- das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen zu stützen,
- den Realitätsbezug der Kinder und Jugendlichen zu fördern,
- den Umgang mit Grenzen und Risiken zu üben,
- die Sehnsucht und die Suche nach Sinn und Werten bewusst zu machen und
- vorhandene Konflikte konstruktiv zu lösen lernen.

Unter dem besonderen Schwerpunkt der Prävention des Dopings und des Arzneimittelmissbrauchs gehört dazu aber auch die Problematisierung des Leistungsgedankens insbesondere die Thematisierung der Leistungssteigerung durch Substanzen. Dies beinhaltet u.a. die Bearbeitung folgender Aspekte:

- Was ist Leistung und welche Rolle spielt sie in meinem Leben?
- Wie gehen Menschen mit Erfolg und Misserfolg in ihrem Leben um?
- Welche Bedeutung und Wirkung haben leistungssteigernde Substanzen?
- Was kann man selbst für seine Leistungsfähigkeit tun? (vgl. BZgA 2003)

Eine wirksame suchtvorbeugende Arbeit im Rahmen der pädagogischen Aufgaben eines Sportvereins muss allerdings auch durch verbindliche Regeln im jeweiligen Verein unterstützt werden. Dazu zählen u.a. Regeln, die aus Sicht der Suchtvorbeugung im Sportverein eingehalten werden sollten:

- im Sportdress nicht rauchen,
- Rauchverbot (in Umkleidekabinen und Sportstätten),
- Siegesfeiern ohne Alkohol, keine „Runden schmeißen“ und
- alkoholhaltige Getränke immer teurer verkaufen als nichtalkoholische.

Grundlage solcher Regeln ist die Bereitschaft des Vereins zu einer aktiven Suchtvorbeugung, die sich sowohl in der vorhandenen Kultur und Struktur des Vereins als auch in der Persönlichkeit und im Verhalten der Trainer/innen und Sportübungsleiter/innen niederschlagen sollten.

Die Suchtvorbeugung im Sportverein kann sich dabei im Rahmen konkreter Planungsschritte entwickeln. Zu diesen einzelnen Schritten zählt

- einen Konsens im Verein über die Art und Weise der Suchtvorbeugung herstellen,
- die Möglichkeiten und Grenzen der Suchtvorbeugung im jeweiligen Verein überprüfen und bei Bedarf
- die Unterstützung durch externe Fachkräfte sicherstellen.

Die Vorbeugung eines Suchtverhaltens im Sportverein kann aber auch Maßnahmen bei akuten Suchtgefährdungen einschließen. Dazu ist die Organisation eines „Krisenmanagements“ erforderlich, das stichwortartig folgende Aufgaben einschließt:

- die Abstimmung über notwendige Vorgehensweisen,
- die Informationen über zuständige Beratungsdienste und
- die Förderung von Kooperationsebenen.

Generell gilt, dass die jeweilige Vereinsführung einen wesentlichen Anteil daran hat, in wie weit Suchtvorbeugung ein Anliegen des Vereins ist bzw. die Suchtvorbeugung durch die Struktur im Verein gefördert werden kann. Neben den konkreten Maßnahmen zur Suchtvorbeugung können dabei die Organisation und Struktur im Verein eine flankierende Wirkung zeigen. Als unterstützende Maßnahmen gelten dabei

- „eine Kontinuität bei den Trainer/innen, damit beispielsweise persönliche Beziehungen überhaupt erst entstehen können,
- die Steuerung von Gruppenprozessen, d.h. Integration von Schwächeren, Vermeidung von Ausgrenzung, Demütigung etc.,

- die Interaktion zwischen den Generationen,
- die Bereitstellung eigener Gestaltungsräume für Jugendliche und
- eine Überprüfung der strukturellen Rahmenbedingungen und Rituale“ (vgl. BZgA 2001).

Der Sport bildet dementsprechend viele Möglichkeiten Maßnahmen der Sucht- und Dopingprävention umzusetzen. Letztendlich haben Suchtvorbeugung und Dopingprävention dabei identische Ziele, nämlich die Gesundheit des Einzelnen zu fördern und zu erhalten. Dies kann im Rahmen des Sports allerdings nur erfolgreich umgesetzt werden, wenn alle Beteiligten vom Sportlehrer bis zum Sportverein sich ihrer Verantwortung bewusst sind und gemeinsam dazu ihren Beitrag leisten.

Literatur

Bühringer, G.: Prävention ist wirksam! In Sauer, R., Sinder, J. (Hrsg.): Keine Macht den Drogen, München 1994, S. 37 - 51

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (Hrsg.): Suchtprävention im Sportverein. Erfahrungen, Möglichkeiten und Perspektiven für die Zukunft. Dokumentation einer Fachtagung der BZgA vom 20. bis 22 März 2000 in Potsdam. Köln 2001

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (Hrsg): Arzneimittel. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10. 1. Auflage, Köln 2003

Denis, A. et al.: Fortschreibung der Expertise zur Primärprävention des Substanzmissbrauchs. (IFT Institut für Therapieforschung / Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) München, Köln 1994

Frietsch, R.: Grundsätzliches zur (Sucht-)Prävention. In: Sozialmagazin, 5/ 1994, S. 14 - 19

Hallmann, H.-J.: Theorie und Praxis pädagogischer Suchtprävention in Schule und Jugendarbeit. 2. Auflage. Moers 1995

Künzel-Böhmer, J., Bühringer, G., Janik-Konecny, T.: Expertise zur Primärprävention des Substanzmissbrauchs. Baden-Baden 1993

Leitfaden zur Aktion Suchtvorbeugung. Hrsg.: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. 5. Auflage, Köln 1998

Schmidt, B., Alte-Teigeler, A., Hurrelmann, K.: Prävention. In: Moderne Suchtmedizin, 3 / 1998, S. 1 - 13