

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 3

**Artikel:** Überlegungen zum Leistungs- und Wettkampfsprinzip

**Autor:** Lehmann, Anton

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993427>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

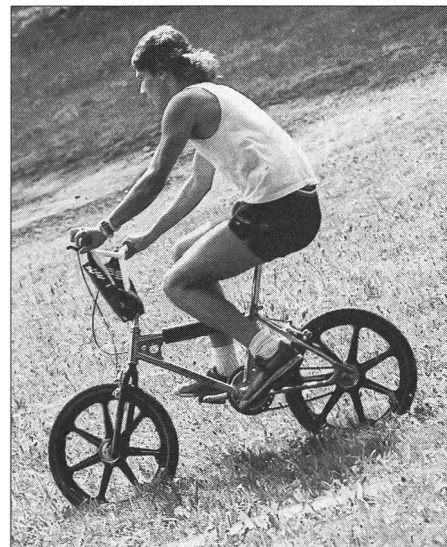
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sport in der Drogentherapie:

# Überlegungen zum Leistungs- und Wettkampfprinzip

Anton Lehmann, ESSM

*Der Tenor der anlässlich der sogenannten Aebihus-Olympiade (siehe Magglingen Nr. 10/88, 5–8) durchgeführten zahlreichen Befragungen unserer Gäste ergab lauter Superlative («zündend, zwäg, s'Zäni»); wer jedoch nicht völlig dem Motto: «Über den Gastgeber sage ich nur Gutes, sonst nichts!» verpflichtet war, stellte auch kritische Gedanken zur Diskussion. Im folgenden darf ich den Haupteinwand – «etwas einseitige Leistungs- und Wettkampforientierung» – aufgreifen und mit einigen Überlegungen kommentieren.*



Eigentlich wird Sport in vielen therapeutischen Einrichtungen noch zuwenig auf seine Bedeutung hin hinterfragt; vielfach wird er sogar etwas leichtfertig als «gut für den Klienten» bezeichnet. Dem blauäugigen Grundsatz «die sollen doch mal schön Sport treiben...» scheinen recht viele verpflichtet zu sein, weil genauere Vorstellungen über Gestaltung und Wirksamkeit von Sport weitgehend fehlen.

## Leistungsdruck . . .

Unter den vielfältigen Ausprägungsformen von Sport gibt es zunächst einige, die alles andere als suchtprophylaktisch wirken: Wer in der Schulzeit von den Mitschülern wegen fehlender sportlicher Begabung stets ausgelacht, ja manchmal verprügelt wurde; wer ständig zu den Verlierern gehörte; wer, später im Verein, zum gemüthlichen «Vereinssäufer» (genötigt) wurde . . . oder – anderes Extrem – wer als Sporttalent sich der oft unerbittlichen Logik des Leistungs- und Wettkampfsportes unterwarf, nur noch in Werten des Beherrschens, Überbietens, Gewinnens um jeden Preis zu denken und handeln gelernt hatte und dann doch zum Verlierer wurde, weil es, dieser Logik entsprechend, mehr Verlierer als Sieger gibt . . ., der kann, ja muss gewisse Defizite und Störungen (zum Beispiel fehlendes Selbstvertrauen, narzisstische Störungen, unsolidarisches Verhalten) davontragen, die in ihrer Natur nicht weit von süchtigem Verhalten entfernt sind.

Selbst innerhalb des therapeutischen Rahmens ist die Gefahr nicht von der Hand zu weisen, dass bei neuerlichem Leistungsdruck (ob selbstaufgelegt oder von aussen kommend, bleibe hier dahingestellt) und erzwungener Erfolgsdoktrin die Ausgangsbedingungen der Suchterkrankung permanent reproduziert werden.

Kein Wunder, dass einseitig leistungsorientiert verstandener und praktizier-

ter Sport von vielen Fachleuten abgelehnt wird – weil er ausschliesslich Konkurrenz und Regelkonformismus zu entwickeln in der Lage sei – und bei den Betroffenen, insbesondere bei weiblichen Klienten, auf heftige Abneigung stösst, ja sogar verweigert wird.

## Wettkampf als Lernprozess

Der geneigte Leser ahnt bereits, dass es mir nicht darum geht, traditionelle Formen des etablierten Sports im therapeutischen Kontext vollumfänglich durch andere (für die Rehabilitation ebenfalls notwendige) bewegungszentrierte Aktivitäten zu ersetzen. Vielmehr soll hier einer Ausweitung und Differenzierung des Sportverständnisses, vor allem innerhalb erwähnter traditioneller Sportarten und -formen, das Wort geredet werden.

Nicht bloss ergebnisorientiertes Bewerten und Vergleichen sollen unsere Wettkämpfe charakterisieren, vielmehr gehören zu allen Einzel- und Mannschaftswettkämpfen immer auch ausgeprägte Formen gemeinsamen Handelns (Begegnung mit Partner und Gegner, Verständnis füreinander, Toleranz, Solidarität, Gewaltfreiheit – Wir wollen fairen Sport . . .). Ob es dabei gelingt, alle Beteiligten beziehungsweise beide Parteien (Opponenten) zu «Gewinnern» zu machen, weil Spass und Spannung gemeinsames Ziel der am Wettkampf beteiligten Sportler sein sollte, oder aber, eine Mannschaft beziehungsweise Einzelsportler ihr Ziel – egoistisch – nur auf Kosten der anderen

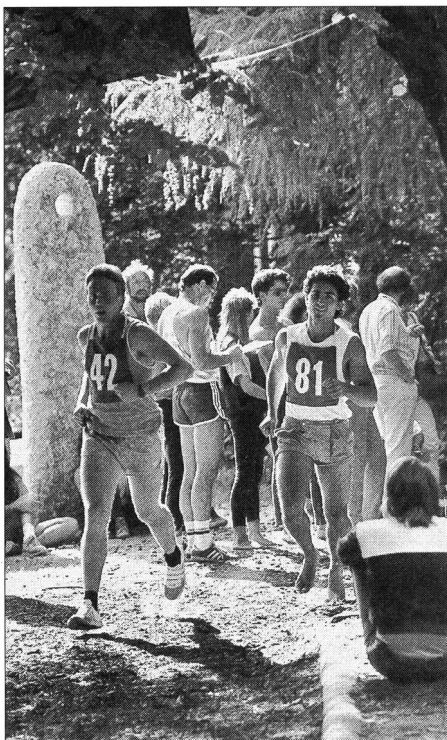


erreichen zu können glauben, ist eine Frage der (Wert-)Einstellung aller Beteiligten. Unsere (therapeutischen) Bemühungen unterstützen primär lebensbejahende Einstellungen «gemeinsamen Handelns» im Sport.

## Der Weg als Ziel

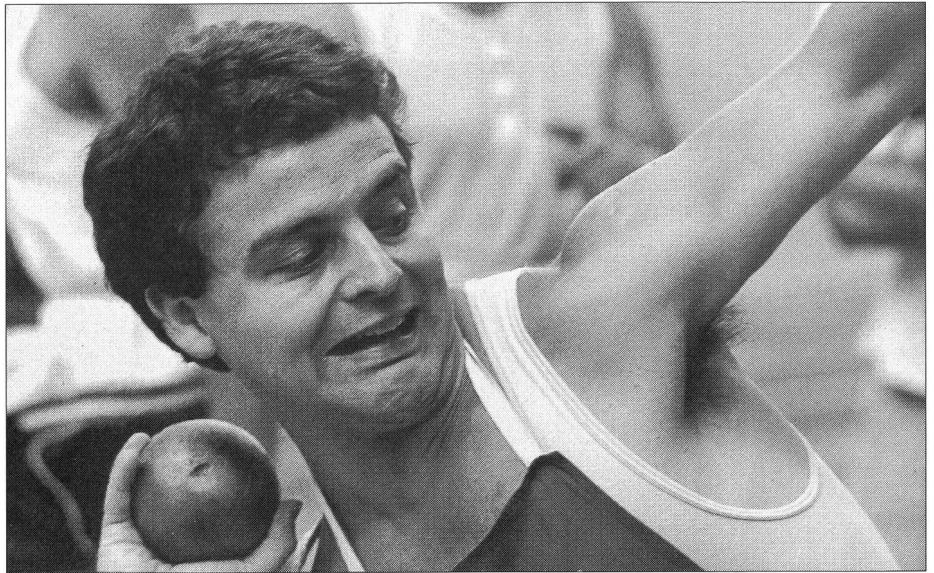
Olympische Spiele, wie wir sie weiterhin alljährlich durchzuführen gedenken, sind mit grossen Planungs- und Vorbereitungsarbeiten verbunden. Zielstrebig und beharrlich auf ein Ziel hinarbeiten ist nun nicht gerade eine Qualität, welche Drogenabhängige besonders auszeichnen würde.

Allmähliches Entwickeln dieser Qualität ist aber unabdingbare Voraussetzung für die Durchführung eines derartigen Grossanlasses. Sowohl in organisatorischer, musischer und sportlicher Hinsicht sind spezielle Parforceleistungen gefragt. Der erfolgreiche Abschluss der Olympiade vermittelt jeweils allen Gefühle grosser Befriedigung; unter anderem dürfen sich auch die sportlichen Sieger wohlverdient feiern lassen, beziehungsweise sich selber herzlich über ihre Leistungen freuen.



## Einzel- und Teamwettkämpfe

Zurück zum Wettkampf- und Leistungscharakter unserer Sportspiele: Schematisch teilen wir die Wettkämpfe ein in Einzel- oder Individualsportarten, welche jeweils am Samstag durchgeführt werden und Sportspiele, die am Sonntag zur Austragung gelangen.



### Einzel sportarten

Grundformen unserer Bewegungskultur, als da sind: Laufen, Springen, Werfen, Schwimmen und Velofahren führen direkt zur Wahl beziehungsweise zur Durchführung einiger traditioneller Disziplinen der Leichtathletik und des Schwimmens sowie zweier eher exotischer Disziplinen (Frisbee-Weitwurf und Mountain-Bike-Fahren).

Drogenabhängige kommen meistens in einem körperlich ausgesprochen miserablen Zustand in die Therapieeinrichtung. Durch gezieltes Körpertraining den Körperzustand entscheidend und relativ rasch verbessern zu können, ist für die meisten Klienten ein beglückendes Erlebnis, auch wenn dies nur dank vormals oft verpönten Kategorien wie Leistung und Anstrengung möglich wurde. Einzelsportarten, bei denen die körperliche Leistungsfähigkeit im Vordergrund steht, eignen sich ausgezeichnet, um die positiven Auswirkungen des Konditionstrainings im Bereich der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit messbar zu machen. Dabei soll keineswegs Hochleistung im Sinn von Spitzensport dominieren. Die Wettkampfbeteiligung, in unserem Fall die Aebihus-Olympiade, krönt einen längerfristigen Aufbau, wobei als Richtlinie möglichst kein von aussen festgelegter Standard (wie etwa der Schweizer Rekord, ...) steht, sondern allein die eigene Leistung und deren Verbesserung als Ausgangspunkt dient.

*Leisten können, mögen und dürfen ohne leisten zu müssen, ohne dazu gedrängt, gezwungen oder manipuliert zu werden.*

*frei nach Prof. H. Lenk*

### Sportspiele

Sportspiele gehören zum kulturhistorischen Erbe der westlichen Industrienationen, wobei ihnen eine Tendenz zur weltweiten Ausbreitung innewohnt. Fussball-, Volleyball- und Tischtennisspieler kommunizieren problemlos über alle Sprach- und Landesgrenzen hinweg. Heute haben die Sportspiele, als soziale Wirklichkeit, einen Bekanntheit- und Beliebtheitsgrad erreicht, der weit mehr als bloss den Kreis der in den Sportverbänden aktiven Sportler erfasst.

Dass wir an der Aebihus-Olympiade neben König Fussball, auch Volleyball und Tischtennis inszenieren, hat nicht zuletzt auch mit der Hoffnung zu tun, immer mehr Frauen unter den sportaktiven Darstellern begrüssen zu dürfen. Einige die Sportspiele charakterisierenden Merkmale scheinen mir besonders erwähnenswert:

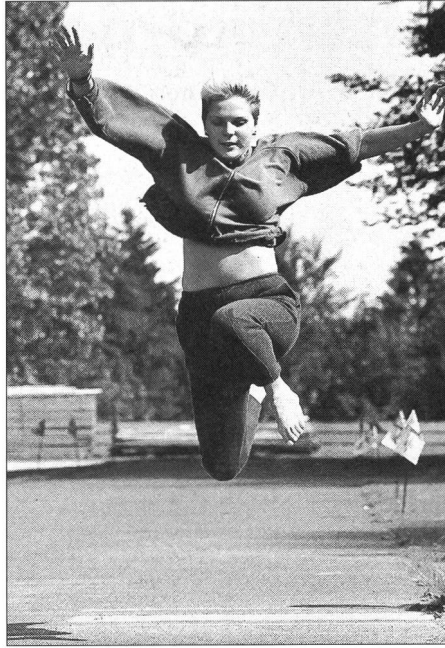
Das körperliche (konditionelle und koordinative) Training im Spiel wird von den Sportlern meist spielerisch-kämpferisch bewältigt; kaum je wird es als lästige Belastung empfunden – «Im Spiel kommt spezifisch Leistung ins Spiel!».

Kopflastige Elemente (im Fachjargon «kognitive Fähigkeiten» genannt) bestimmen zu einem wesentlichen Teil die Sportspiele. Intellektuelle Beanspruchung und somit Förderung der Spieler «passiert» sowohl beim Erlernen von spielspezifischen Bewegungstechniken als auch beim Taktiktraining ... und natürlich im Wettkampf. Weiter sind Spiel und Wettkampf gefühlsmässige (emotionale) Tätigkeiten der intensiveren Art: Ärger und Aufregung, Erregung und Enttäuschung, Spannung und Spass wechseln in bunter Folge und garantieren einen hohen Erlebniswert, sprich Nervenkitzel!



## Soziales Handeln

Der spielsportliche Wettkampf beinhaltet stets auch eindeutige Formen sozialen Handelns. Er ist in hohem Masse sozial reguliert und kontrolliert; weil es sich bekanntlich um einen Wettkampf mit Siegern und Besiegten handelt, bezeichnen wir ihn als sozialen Quasi-Konflikt. Geprägt wird das soziale Klima im Sportspiel durch «Konflikte» zwischen den beiden gegnerischen Parteien und latente «Konflikte» innerhalb einer Mannschaft, wo Stabilität und Solidarität, bei ungünstigem Wettkampfergebnis, leicht in Streit (zum Beispiel gegenseitige Vorwürfe) umschlagen kann. Überehrgeiziges Erfolgsstreben verdrängt das Spielerische am Spiel und führt zu «neurotischem» Wettkampferhalten – manchmal auch Wettkampffieber genannt. Wo anstatt Solidarität rücksichtsloses Übertrumpfen und Ausstechen vorherrscht, streben wir als Ausgleich konstruktives Spielverhalten an; wo hingegen Ängstlichkeit und Hemmungen dominieren, suchen wir nach Wegen und Möglichkeiten, um uns im Rahmen festgelegter Spielregeln behaupten zu lernen, um somit eine Stärkung des Selbstbewusstseins zu erwirken (vgl. auch meinen Artikel «Konstruktiver Umgang mit



Aggressionen» in Magglingen Nr. 10/88, 9–13). Lassen sich die im Wettkampf aufgetretenen «Konflikte» in konstruktiver Weise bereinigen (lösen) – während oder im Anschluss an den Wettkampf – so führt das, wie auch in anderen Lebensbereichen, zu kreativen Erkenntnissen mit entsprechend positiven Auswirkungen auf zukünftiges Ver-

Leistung und Spiel, Wettkampf und Konkurrenz gehören zu den bestimmenden Momenten unseres «Olympiade»-Konzeptes, woran wir auch in Zukunft festzuhalten gedenken. Motto: Spielend leisten, leistend spielen!

Die «Olympiade» ist im übrigen willkommener Anlass, um «neben den Wettbewerben und dem sportlichen Kräften messen, die Freude an der Begegnung mit anderen Menschen gebührend zum Ausdruck zu bringen und mit einem Fest zu unterstreichen». (Wolfgang Huber).

halten – auf das Verhalten im Wettkampf und, wer weiss, auch auf das Alltagsverhalten.

Wer als Spielleiter hingegen zurückschreckt vor Konkurrenz und Wettkampf, dafür als Alternative ausschliesslich Kooperationsspiele (zum Beispiel Spiele ohne Sieger) zum Einüben von konstruktivem Spielverhalten wählt, wird die schmerzhafteste Erfahrung machen müssen, dass durch Kooperationsspiele Streit und unsolidarisches Handeln nicht per se sich beseitigen lassen und keineswegs Garantie für friedliches Zusammenspiel sind. ■



und



Eine Gemeinschaftsveranstaltung von

BDF ●●●●  
Beiersdorf AG  
Division Medical  
+  
adidas  
Sport GmbH

Sport-Betreuer-Kurs 1990

## TAPING + TORSION

Ein 2-Tages-Lehrgang von der Prophylaxe bis zur Therapie von Sportverletzungen

mit Dr. Bernhard Segesser, leitender Olympia-Arzt, und Dr. Simon Lüthi, adidas Research Center, sowie 6 Therapeuten, u.a. vom Olympia Medical Team.

am 9. und 10. Juni 1990.

Kursinhalt:

- **Prophylaktisches TAPING**  
Theorie und Praxis
- **TORSION – Eine Philosophie**  
Der Schuh im Sport
- **Erstversorgung nach Sportunfall**  
Theorie und praktische Übungen
- **Therapeutisches TAPING und Stabilschuhe.** Indikationen/Übungen

**Preis Fr. 290.– inkl. Vollpension**

Dieser Kurs ist speziell für Betreuer von Sportclubs, Masseure, Physiotherapeuten, Sportärzte und Sportler.

Ich wünsche die detaillierten Kursunterlagen.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

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

Sportart/Funktion: \_\_\_\_\_

Einsenden bis 15.5.1990 an: Copartner AG,  
bmp-adidas-Ausbildung, Postfach 77, 4123 Allschwil 3

... auch für  
die Leichtathletik –  
alle Geräte  
aus einer Hand ...

**Alder & Eisenhut AG**  
Turn- und Sportgerätefabrik  
8700 Küssnacht (ZH)  
Telefon 01/910 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG)  
Telefon 074/3 24 24  
Verlangen Sie bitte unsere  
Prospekte und Preislisten.