

Ina Hunger, Wolfgang Maennig, Helmut Grothe (Hg.)

Doping im Spitzen- und Alltagssport

Interdisziplinäre Perspektiven



Sport: Forschung und Wissenschaft

LIT

Mithilfe der richtigen Mittel – Erfahrungen eines Psychotherapeuten

Werner Hübner

1 Inwiefern sind Sie im Kontext Ihrer beruflichen Tätigkeit mit der Thematik „Doping“ in Berührung gekommen?

Ich arbeite beruflich als Psychotherapeut und einer meiner Schwerpunkte liegt in der Behandlung von Suchterkrankungen sowie deren Prävention. Mit Blick auf meine Schwerpunktsetzung nahm vor etwa zehn Jahren ein Mann Kontakt zu mir auf, der jahrelang Medikamentenmissbrauch betrieben hatte. Er hatte unter anderem versucht, seinen Körper mit Anabolika zu manipulieren, um so – wie sich später herausstellte – nicht nur frühere Niederlagen in anderen Sportarten auszugleichen, sondern auch mit den sportlich erfolgreicherer Geschwistern gleichzuziehen.

Zu jenem Zeitpunkt besuchte er schon seit längerem Fitnessstudios und sportbetonte Jugendzentren, um von seinem gefährlichen Spiel mit dem Körper zu berichten. Er suchte also Orte auf, in denen Jugendliche und junge Erwachsene ihren Körpern eine besondere Bedeutung beimessen und bereits versuchen ihren Körper nach ihren Vorstellungen zu modellieren. Er überzeugte mich davon, meinen Fokus auf die Prävention von Suchterkrankungen im Kontext des Sports auszuweiten, und wir arbeiteten fortan zusammen: Er berichtete bei den Veranstaltungen von seinen Erfahrungen, ich stellte kritische Zwischenfragen – z. B. warum er trotz Nebenwirkungen nicht aufhören konnte, weiter offensichtlich schädigende Substanzen zu sich zu nehmen. Es entwickelte sich darüber, zunächst unbemerkt, doch später sehr offen, eine besondere Form von therapeutischem Gespräch. Zusammenhänge, beispielsweise wie seine Motivation des Weitermachens trotz erster Warnsignale, waren für ihn und für die anwesenden Jugendlichen in Jugendzentren, Schulen und Fitnessstudios besonders spannend. Es zeigte sich, dass dies oft die wichtigen Nahtstellen waren, denen sie sich theoretisch – und in nicht wenigen Fällen sehr praktisch – zu stellen hatten. So entwickelte sich darüber eine Art Kunstform des Zusammenwirkens.

Diese Zusammenarbeit gewährte mir erstmalig Zugang zur Dopingproblematik und hilft mir bis heute, Dopinggeschädigten eine adäquate Beratung und Therapie zu bieten. Seitdem behandle ich Freizeitsportler oder Bodybuilder aus ganz Deutschland, die durch die Einnahme von leistungssteigernden Mitteln mit erheblichen psychischen Problemen zu kämpfen haben. Das können z. B. gravierende Schlafstörungen, das Hören von Stimmen, Panikattacken, extreme Geiztheit oder Verfolgungsängste sein, aber eben auch scheinbar rein körperliche Einschränkungen wie Impotenz, Akne oder erhebliches Schwitzen.

2 Welche dopingbezogenen Probleme sind aus Ihrer spezifischen Perspektive als Psychotherapeut besonders relevant?

Vielleicht muss ich vorab erwähnen, dass ich bisher nur männliche „Doping-Klienten“ behandelt habe. Diese jedoch aus allen Schichten und Positionen in der Gesellschaft – Schüler, Eltern, Manager oder Sportler. Besonders relevant scheint hierbei, dass alle schon früh mit geschlechtsspezifischen Körperidealen konfrontiert wurden: Zunächst sollten sie möglichst groß und stark werden, später sollte dann auch die Muskulatur gestählt und der Körperfettanteil gering sein.

Zudem haben diese Menschen meist ein geringes körperbezogenes Selbstwertgefühl und schätzen ihre Attraktivität im Vergleich zu anderen eher gering ein. Darüber hinaus sind sie überzeugt, dass der eigene Körper und dessen Fähigkeiten nicht ausreichen, um in der Realität zu bestehen. So berichten zahlreiche Klienten von sozialer Isolation, Mobbing und Erfolglosigkeit im Beruf oder bei der Partnerwahl. Oft zeigt sich, dass die Klienten im Laufe ihres Lebens nur nach erbrachter Leistung Nähe und Anerkennung aus ihrem Umfeld erfahren haben.

Als Mittel gegen die eigenen Probleme begannen diese Menschen irgendwann, ihren Körper zu modellieren: sie nahmen ab, vergrößerten die eigene Muskelmasse, formten ihn wie ein Kunstwerk und nahmen letztlich leistungssteigernde Mittel zu sich. Grundsätzlich kann körperliche Betätigung ja Zufriedenheit auslösen und identitätsstiftend sein. Doch bei den von mir behandelten Klienten stellte sich keine Zufriedenheit ein. Für sie war es nach den ersten sichtbaren körperlichen Veränderungen vor allem relevant, sich wirkmächtig zu erleben. Sie waren stolz, dass sie in der Lage waren, den eigenen Körper zu verändern. Und waren geradezu getrieben von der Vorstellung, nun auch die Möglichkeit zu haben, ihr Leben zu ändern, es zu beherrschen. Sie wollten aufgrund ihrer körperlichen Leistungen endlich die Aufmerksamkeit und Beachtung erlangen, die ihnen ihrer Meinung nach zustand – ungeachtet dessen, dass sie diese nur mithilfe leistungssteigernder Mittel erbringen konnten.

Die eigentlichen Probleme der Menschen zeigen sich erst, wenn der Körper sich rächt: Die Menschen suchen erst dann meine Hilfe, wenn sie die oben beschriebenen „Nebenwirkungen“ der zugeführten Substanzen oder Medikamente zu spüren bekommen. Sie sind ‚plötzlich‘ von den Surrogaten abhängig und wissen sich selbst nicht mehr zu helfen. Sie sind erschüttert darüber, dass der eigene Körper streikt und sich auch ihre seelische Verfassung als morbide erweist.

3 Welche Strukturen, Mechanismen, Handlungsmuster etc. sehen Sie als ursächlich bzw. mitverursachend für die aufgezeigte Problematik?

Im Erstgespräch stellt sich meist schnell heraus, dass die Klienten eine Tendenz dazu haben, Problemen auszuweichen und sich gewissen Anforderungen nicht zu stellen. Dabei fällt auf, dass die Bereitschaft zu dopen höher erscheint, wenn die Menschen schon früh die Erfahrung gemacht haben, dass Schwierigkeiten oder Grenzen mit ausgewählten Substanzen schnell überwunden werden können, dass Stimmungen aufgehellt und Schmerzen gebannt werden können, dass Langeweile, Unausgeglichenheit oder Müdigkeit aufzuheben sind – es kommt nur auf das richtige Mittel an. Interessant ist zudem, dass in den Gesprächen immer wieder auch auf Personen des öffentlichen Lebens verwiesen wird, die mithilfe illegitimer Mittel ihre Leistung steigern oder dass eine Abgasverordnung durch die „richtige“ Software umgangen werden konnte. Auch diese Beispiele verweisen auf das gleiche Muster – es kommt nur auf das richtige Mittel an. Doch irgendwann lassen sich die geübten Mechanismen nicht weiter fortsetzen. Ihre ursprünglichen Strategien der Konfliktbewältigung funktionieren nun nicht mehr. Sie sind abhängig, körperlich eingeschränkt und zunehmend verzweifelt.

Am Beispiel des Kraftsports zeigt sich die Verzweiflung besonders darüber, dass sich das Bild vom eigenen Körper verändert: Durch das notwendige Absetzen der Mittel erschlafft die Muskulatur. Dies kann dann auch mit konventionellem Muskeltraining nicht mehr ausgeglichen werden. Spätestens dann werden auch die ehemals typischen Auslöser-Situationen hinfällig, wie Überwindung von Einschränkungen, wie Schüchternheit, Einschätzung von unzureichendem Körperbau und vor allem des großartigen Gefühls, etwas bewirken zu können, sich als mächtig erleben zu können, Gestalter des neuen Seins zu sein.

Das waren dann in Behandlungsgesprächen nicht nur individuell ermittelte Faktoren. Klienten berichten, in einer Umgebung aufgewachsen zu sein, in der alles machbar erschien. Alles sei möglich für den, der nur an sich selbst glaube, sich entsprechend fokussieren könne, besonders mit Hilfe von Wirkmitteln.

Alles war auf ein „Außen“ angelegt: dem männlichen Schönheitsideal wurde beispielsweise entsprochen und auf die Außenwirkung hingearbeitet. Die „Innenwelt“-Bilder, wie ich verlasse mein sicheres, mir vertrautes Körpergefühl, überlasse mich der Wirkmacht, die ich nicht mehr beeinflussen kann, wurden bedeutungslos.

4 Welche Vorschläge haben Sie, um die aufgezeigte Problematik zu bearbeiten, zu mindern, zu lösen etc.?

Festgehalten werden kann, dass Doping in der Mitte der Bevölkerung angekommen ist. Es gibt zwar immer wieder Versuche, Doping auf den Leistungssport zu beschränken und ansonsten von Medikamentenmissbrauch zu sprechen. Jedoch sind die Motive, warum Menschen auf Dopingmittel zurückgreifen, bei Leistungs- und Freizeitsportler_innen gleich: Es geht stets um die Anerkennung der erbrachten körperlichen Leistung. Leistungssportler_innen sind auf die Anerkennung von Verbänden und Sponsoren vor allem im finanziellen Sinne angewiesen, Freizeitsportler_innen hingegen streben nach Anerkennung aus dem sozialen Umfeld.

Es sind daher gerade junge Menschen, die Unterstützung benötigen, sich von diesem Streben nach Anerkennung zu lösen. Dies kann von den Eltern, aber auch von Lehrkräften ausgehen. Zudem sind geschulte Trainer_innen in Fitnessstudios oder Mitarbeiter_innen in Jugendzentren, die den Trainingsprozess der Jugendlichen fachgerecht begleiten, von immenser Bedeutung.

In meiner Präventionsarbeit und in der – dann korrigierenden – Behandlung greife auch ich solche Faktoren auf. Es geht um das Finden eines neuen individuellen Begriffs von Leistung vor dem Hintergrund der persönlichen Geschichte. Und darum, mit welcher persönlichen Haltung ich mich den – auch gesellschaftlich vermittelten – Erwartungen künftig stellen möchte.

Aus meiner Erfahrung mit den problematischen Verläufen im Umgang mit Dopingmitteln empfehle ich sehr ein Umdenken einzuleiten und bereits im Kindes- und Jugendalter eine Kultur zu fördern, die Freude statt Höchstleistung in den Fokus des Sports rückt: Freude an der Bewegung, Freude am Wettbewerb, Freude an der Anteilnahme der Zuschauer. Dadurch wäre Doping grundsätzlich eine Frage der Haltung – und nicht der richtigen Mittel. Dann ist nicht nur der Erfolg in der psychologischen Praxis wahrscheinlich, sondern auch auf größerem Terrain.