



Lisa Kniebeler und Anthony Schwarz

DOPINGPRÄVENTION – FAIR UND SAUBER





DOPING – WAS IST DAS?



Aufgabe 1

Euch werden nacheinander drei Fragen gestellt. Pro Frage befinden sich fünf Antwortmöglichkeiten im Raum auf dem Boden. Stellt euch für jede der Fragen nacheinander zu der für euch am besten passenden Antwort. Es gibt kein Richtig oder Falsch! Selbst wenn ihr allen oder mehreren Antworten zustimmt, müsst ihr euch jeweils für eine Antwort entscheiden.

Frage 1: Was bedeutet Fair Play für dich?

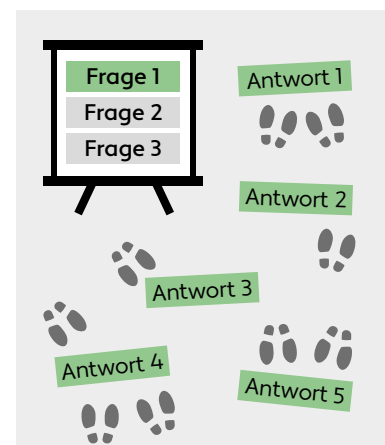
- 1) Wenn mir der Sieg und der Erfolg nicht alles bedeutet.
- 2) Wenn ich auch die Leistung der anderen anerkenne.
- 3) Wenn ich auf einen zufälligen Vorteil im Wettkampf verzichte.
- 4) Wenn ich die Entscheidung der Schiedsrichter*innen anerkenne.
- 5) Wenn ich Rücksicht auf Schwächere nehme.

Frage 2: Was ist für dich das Wichtigste, wenn du Sport machst?

- 1) Persönliche Erfolge zu erzielen und Bestzeiten aufzustellen.
- 2) Anerkennung für meine Leistung zu erhalten.
- 3) Mit meinem Team erfolgreich zu sein.
- 4) Spaß zu haben und Freund*innen zu treffen.
- 5) Anderen Sportler*innen gegenüber fair zu sein.

Frage 3: Was gilt als Doping?

- 1) Ein*e Bodybuilder*in nimmt ein Präparat zum Muskelaufbau.
- 2) Ein*e Student*in nimmt Medikamente gegen Prüfungsangst.
- 3) Ein*e Leistungssportler*in nimmt vor einem Wettkampf Medikamente gegen eine Erkältung.
- 4) Ein*e Leistungssportler*in nimmt Präparate, um schneller zu regenerieren.
- 5) Ein*e Freizeitsportler*in nimmt vor dem Marathonlauf Schmerzmittel.





Aufgabe 2

a) Teilt euch in vier gleich große Gruppen auf. Verteilt folgende vier Fragen unter den Gruppen und beantwortet diese mithilfe einer Internetrecherche:

- Was ist die Definition von Doping?
- Wonach wird entschieden, welche Substanzen und Methoden verboten sind?
- Was ist außer der Anwendung illegaler Substanzen und Methoden durch den NADC (Nationaler Anti-Doping Code) verboten?
- Was sind körperliche und psychische Folgen von Doping?

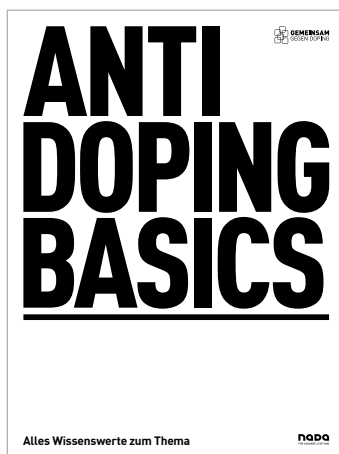
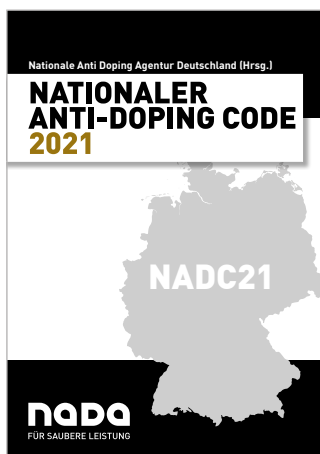
b) Kommt anschließend mit jeweils einem Mitglied einer anderen Gruppe zusammen und stellt euch die Antworten gegenseitig vor.



Empfohlene Websites für die Recherche:



- ▶ Verbotene Substanzen (GEMEINSAM GEGEN DOPING)
- ▶ Doping-Lexikon (Deutsche Sporthochschule Köln)
- ▶ Andreas Krieger: Heidis weitester Stoss (NADA)
- ▶ Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- ▶ Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING



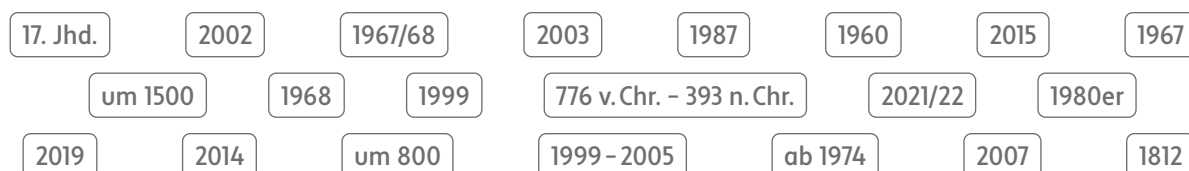


WETTLAUF MIT DER ZEIT



Aufgabe 1

In Kleingruppen bekommt ihr einen Zeitstrahl mit Meilensteinen aus der Geschichte des Dopings. Ordnet die jeweiligen Ereignisse den folgenden Zeitspannen oder Zeitpunkten zu.



Aufgabe 2

a) Ihr habt die Meilensteine aus der Geschichte des Dopings den entsprechenden Daten zugeordnet. Beantwortet nun die folgenden Fragen und tauscht anschließend in der Klasse eure Meinungen aus:

- Welche Informationen zur Dopinggeschichte überraschen dich?
- Was findest du positiv?
- Was findest du negativ?
- Welche Muster erkennst du?
- Was bedeutet dieses Wissen für die heutige Anti-Doping-Arbeit?

b) Stelle dir vor, du dürftest einer Person deiner Wahl aus der Sportgeschichte, die in einer spezifischen Funktion (z. B. Athlet*in, Mediziner*in, Sportfunktionär*in, Mitglied der NADA/ WADA) mit Doping Kontakt hatte, eine kurze WhatsApp-Nachricht schreiben.

- Was möchtest du ihr mitteilen? Du kannst die Person u. a. informieren, ihr eine Hilfestellung geben oder sie warnen.
- Stelle deine Nachricht der Klasse vor.

Empfohlene Websites für die Recherche:



- Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
- Broschüre „Anti-Doping Basics“ von GEMEINSAM GEGEN DOPING
- Geschichte des Dopings
- Geheimakte Doping
- Bis heute ohne Reue – Dopingsünder Armstrong wird 50
- Kampf gegen unlauteren Wettbewerb – der „World Anti-Doping Code“



Leistungssteigerung bei den Olympischen Spielen der Antike, z.B. durch Stierhoden (sollen Kraft bringen) und Ziegenfleisch (soll die Ausdauer verbessern)
Der nordischen Mythologie nach kann die Droge Bufotein, welche aus Fliegenpilzen gewonnen wird, eine Steigerung der Kampfkraft um das Zwölffache bewirken
Inkas steigern ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern. Die 1.750 Kilometer lange Strecke zwischen den Städten Cuzco und Quito kann in fünf Tagen bewältigt werden. Dabei handelt es sich jedoch um Angaben aus Legenden
Umgekehrtes Doping: Im Pferdesport stehen leistungsmindernde Substanzen im Vordergrund. Es werden z.B. gegnerische Pferde mit Arsen vergiftet
Aufdeckung des ersten offiziellen Dopingfalls im Pferdesport, da der Täter auf frischer Tat ertappt wird
Der Däne Knud Enemark Jensen ist die erste Person, die während Olympischer Spiele an den Folgen von Doping stirbt. Er war mit Amphetaminen gedopt
Der Radrennfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – eine Mischung aus Amphetaminen und Alkohol wird als Todesursache ermittelt
Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
Der deutsche Boxer Jupp Elze stirbt acht Tage nach der Europameisterschaft an einer Hirnblutung. Die Obduktion ergibt, dass Elze mit verschiedenen Substanzen wie dem Aufputschmittel Pervitin gedopt ist. Schulze erlangt somit traurige Berühmtheit als erste deutsche Person, die nachweislich an den Folgen von Doping stirbt
Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR erhalten Sportler*innen Dopingmittel vom Staat im Rahmen des Staatsplanthemas 14.25
10.000 Athlet*innen erhalten in der DDR männliche Hormone. Es kommt zu mindestens 800 Fällen mit gravierenden Folgen, z. B. bei der Kugelstoßerin Heidi Krieger
Das chinesische Sportmedizin Dopingtestzentrum wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
Gründung der Welt Anti Doping Agentur (WADA)
Lance Armstrong gewinnt mit Hilfe des „professionellsten und erfolgreichsten Doping-Programms in der Geschichte des Sports“ (O-Ton des US-Dopingjägers Travis Tygart) siebenmal die Tour de France. Alle Siege wurden Armstrong inzwischen aberkannt
Gründung der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) in Deutschland
Der World Anti-Doping Code der WADA schiebt unlauterem Wettbewerb einen Riegel vor
Gründung der chinesischen Anti Doping Agentur (CHINADA)
Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler*innen werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
Erstmalige Suspendierung der russischen Anti Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiven Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012 – 2015)
Anzahl genommener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: • Deutschland (NADA): 15.789 Proben • USA (USADA): 11.213 Proben • China (CHINADA): 9.936 Proben
Russische Athlet*innen starten als Russisches Olympisches Komitee (ROC) bei den Olympischen Spielen in Tokio und Peking – Russland darf als Nation aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten





WETTLAUF MIT DER ZEIT

Lösungen

776 v. Chr. – 393 n. Chr.	Leistungssteigerung bei den Olympischen Spielen der Antike, z.B. durch Stierhoden (sollen Kraft bringen) und Ziegenfleisch (soll die Ausdauer verbessern)
um 800	Der nordischen Mythologie nach kann die Droge Bufotein, welche aus Fliegenpilzen gewonnen wird, eine Steigerung der Kampfkraft um das Zwölfwache bewirken
um 1500	Inkas steigern ihre Laufleistung mit Mate-Tee, Kaffee und Koka-Blättern. Die 1.750 Kilometer lange Strecke zwischen den Städten Cuzco und Quito kann in fünf Tagen bewältigt werden. Dabei handelt es sich jedoch um Angaben aus Legenden
17. Jhd.	Umgekehrtes Doping: Im Pferdesport stehen leistungsmindernde Substanzen im Vordergrund. Es werden z.B. gegnerische Pferde mit Arsen vergiftet
1812	Aufdeckung des ersten offiziellen Dopingfalls im Pferdesport, da der Täter auf frischer Tat ertappt wird
1960	Der Däne Knud Enemark Jensen ist die erste Person, die während Olympischer Spiele an den Folgen von Doping stirbt. Er war mit Amphetaminen gedopt
1967	Der Radrennfahrer Tom Simpson fällt während der Tour de France tot vom Rad – eine Mischung aus Amphetaminen und Alkohol wird als Todesursache ermittelt
1967/68	Beginn der Dopingkontrollen bei internationalen Wettkämpfen/Olympischen Spielen
1968	Der deutsche Boxer Jupp Elze stirbt acht Tage nach der Europameisterschaft an einer Hirnblutung. Die Obduktion ergibt, dass Elze mit verschiedenen Substanzen wie dem Aufputschmittel Pervitin gedopt ist. Schulze erlangt somit traurige Berühmtheit als erste deutsche Person, die nachweislich an den Folgen von Doping stirbt
ab 1974	Politische Instrumentalisierung des Sports: In der DDR erhalten Sportler*innen Dopingmittel vom Staat im Rahmen des Staatsplanthemas 14.25
1980er	10.000 Athlet*innen erhalten in der DDR männliche Hormone. Es kommt zu mindestens 800 Fällen mit gravierenden Folgen, z.B. bei der Kugelstoßerin Heidi Krieger
1987	Das chinesische Sportmedizin Dopingtestzentrum wird gegründet und kümmert sich um nationale Anti-Doping-Entwicklungspläne und Dopingkontrollen
1999	Gründung der Welt Anti Doping Agentur (WADA)
1999 – 2005	Lance Armstrong gewinnt mit Hilfe des „professionellsten und erfolgreichsten Doping-Programms in der Geschichte des Sports“ (O-Ton des US-Dopingjägers Travis Tygart) siebenmal die Tour de France. Alle Siege wurden Armstrong inzwischen aberkannt
2002	Gründung der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) in Deutschland
2003	Der World Anti-Doping Code der WADA schiebt unlauterem Wettbewerb einen Riegel vor
2007	Gründung der chinesischen Anti Doping Agentur (CHINADA)



2014	Olympische Winterspiele in Sotschi (Russland) – die Dopingproben vieler russischer Sportler*innen werden ausgetauscht, um das Staatsdoping geheim zu halten
2015	Erstmalige Suspendierung der russischen Anti Doping Agentur RUSADA von der WADA wegen massiven Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen (2012 – 2015)
2019	Anzahl genommener Dopingproben (Urin & Blut, Training & Wettkampf) laut WADA: • Deutschland (NADA): 15.789 Proben • USA (USADA): 11.213 Proben • China (CHINADA): 9.936 Proben
2021/22	Russische Athlet*innen starten als Russisches Olympisches Komitee (ROC) bei den Olympischen Spielen in Tokio und Peking – Russland darf als Nation aufgrund des nachgewiesenen Staatsdopings nicht starten

FAIR WERFEN – DAS DOPING- PRÄVENTIONSSPIEL



Aufgabe

Ihr habt das Spiel FAIR WERFEN gespielt und konntet das Thema Doping und die dazugehörigen Konsequenzen hautnah erleben.

Beantwortet nun die folgenden Fragen:

- Wie bist du mit der Tatsache umgegangen, dass gedopt werden konnte?
- War Doping für dich eine Option?

Falls ja:

- Wie hat es sich angefühlt, mithilfe von Doping zu gewinnen?
- Wie hat es sich angefühlt, erwischt zu werden?
- Wie hat es sich angefühlt, nicht erwischt zu werden?

Falls nein:

- Wie hat es sich angefühlt zu verlieren, wenn du davon ausgehen musstest, dass die anderen gedopt haben?
- Waren die Strafen für Doping hart genug?
- Stelle dir vor, der Sport hätte in Wirklichkeit das gleiche Verhältnis zu Doping, wie es im Spiel FAIR WERFEN erlebt werden konnte. Was würde dies bedeuten?

Anschließend diskutiert ihr eure Antworten im Plenum. Die wichtigste Regel: Ihr dürft der Klasse zwar eure „Dopingvergangenheit“ mitteilen, jedoch ist niemand verpflichtet bekanntzugeben, ob und wie viel gedopt wurde. Ebenso gibt es keine moralische Verurteilung, wenn gedopt wurde – schließlich wurde euch diese Option im Spiel explizit gewährt.



HÖHER, SCHNELLER, WEITER – ABER ZU WELCHEM PREIS?



Aufgabe 1

- Schaut Episode 5 „Bergab“ der Dokumentationsreihe „Being Jan Ullrich“ über den ehemaligen Radrennfahrer Jan Ullrich. Wie verhalten sich Freunde oder andere Personen ihm gegenüber?
 - Erinnert euch an sportliche oder private Krisensituationen, die ihr selbst erlebt oder von denen ihr gehört habt. Das kann z.B. eine Verletzung im Sport, mangelnde Vorbereitung für anstehende Klausuren, eine Auseinandersetzung mit euren Eltern oder ausbleibender Erfolg trotz guter Vorbereitung sein.
 - Wie fühlte es sich für euch an?
 - Welche Art von Personen möchtet ihr in vergleichbaren Situationen an eurer Seite wissen?
 - Welche weiteren Folgen von Doping fallen euch – neben körperlichen und psychischen Auswirkungen – ein?
- Sammelt eure Ideen an der Tafel.



Aufgabe 2

- Teilt euch in Gruppen mit vier bis fünf Personen auf und legt ein Plakat in eure Mitte. Zeichnet auf das Plakat die Anzahl an Feldern, die eurer Gruppengröße entsprechen – plus ein leeres Feld in der Mitte. Ihr erhaltet fünf (bei vier Personen) bzw. sechs Felder (bei fünf Personen). Jede*r setzt sich nun persönlich mit der folgenden Frage auseinander:
Was kann dazu beitragen, dass eine Person im Sport nicht zu leistungssteigernden Substanzen greift?
 Tragt eure Antwort in eurem Feld auf dem Plakat ein. Dreht das Plakat anschließend im Kreis und lest die Antworten eurer Gruppe. Legt zuletzt eine gemeinsame Antwort fest und schreibt diese in das leere mittlere Feld. Stellt eure Ergebnisse in der Klasse vor.
- Im Radsport gibt es eine große Anzahl an Personen, die des Dopings überführt wurden. Das Dopingvergehen von Lance Armstrong, der heute eine „Persona non grata“ im Radsport ist, gehört zu den berühmtesten Fällen der Geschichte. Der frühere deutsche Radprofi Rolf Aldag gab ebenfalls den Gebrauch von Dopingmitteln zu, ist heute aber Sportchef eines Profiteams im Radsport. Er geht davon aus, dass der Fall Armstrong sportjuristisch in Ordnung gehe: „Dafür gibt es Regeln und Lance hatte sicherlich genügend Anwälte. Auf der anderen Seite geht es um die moralische, ethische Seite und da bin ich wahrscheinlich der Falsche, um das zu beurteilen.“
 Ihr seht, dass Personen, die gedopt haben, mit unterschiedlich harten Konsequenzen rechnen müssen – auch bezüglich ihrer zukünftigen Tätigkeit in der Sportwelt. Dies beschränkt sich nicht nur auf den Radsport, sondern ist auch in anderen Sportarten der Fall.
Was denkt ihr, wie sollte mit Personen nach einem Dopingvergehen umgegangen werden?



FAIRNESS IN DER SCHULE UND SAUBERER SPORT



Aufgabe 1

Fairness in der Schule, im Alltag und im Sport

Verändert sich das Verständnis von Fairness, je nachdem in welcher Situation sich eine Person befindet? Welche Auswirkungen kann dies haben? Versuche, dich in die beschriebenen Situationen hineinzusetzen und entscheide nach deinem Bauchgefühl. Es gibt kein Richtig oder Falsch!

Frage 1: Hattest du bei einer Klausur schon einmal einen Spickzettel dabei?

- a) Ja, aber nur, weil ich mir diese eine Formel oder diesen einen Fakt nicht merken konnte.
- b) Ja, ich habe mich aber dann entschlossen, ihn nicht zu benutzen.
- c) Nein, zu Hause hatte ich daran gedacht, mich aber letztendlich dagegen entschieden.

**Frage 2: In der Bäckerei bekommst du zu viel Wechselgeld zurück.
Du bemerkst den Fehler sofort – wie handelst du?**

- a) Ich behalte das Geld – mal gewinnt man, mal verliert man. Das gleicht sich wieder aus!
- b) Ich gebe das Geld der obdachlosen Person, die ich auf dem Weg zum Bäcker gesehen habe.
- c) Ich gebe das Geld an der Kasse zurück.

Frage 3: Spieleabend im Familien- oder Freundeskreis: Wie wichtig ist es dir, zu gewinnen?

- a) Vom Gewinnen kann ich nie genug bekommen.
- b) Ich freue mich über jeden Sieg – aber es ist nicht selbstverständlich, dass ich gewinne.
- c) Dabei sein ist alles! Solange ich mein Bestes gegeben habe, bin ich zufrieden.

Frage 4: Im Theaterkurs erhältst du für den nächsten Auftritt den Vorzug, obwohl du in der letzten Woche nicht an der Probe teilnehmen konntest – wie verhältst du dich?

- a) Ich freue mich und zweifle die Entscheidung der Kursleitung nicht an.
- b) Ich rede mit meiner Alternativbesetzung, da ich deren Enttäuschung nachvollziehen kann.
- c) Ich suche das Gespräch mit der Kursleitung und weise sie darauf hin, dass ich in der vergangenen Woche nicht geprobt habe.



Frage 5: Der Punkteabstand zwischen deinem und dem gegnerischen Team im Völkerballspiel ist knapp und die letzte Person auf der gegnerischen Seite ist in Topform. Plötzlich stolpert sie, bleibt am Boden liegen und der Ball rollt in deine Richtung – was machst du?

- a) Ball aufnehmen und abwerfen – solche Gelegenheiten muss man nutzen!
- b) Ich nehme den Ball auf und warte, damit sie Zeit hat, wieder auf die Beine zu kommen.
- c) Ich werfe den Ball zu meinen Teammitgliedern am Rand und verzichte auf einen sicheren Punkt – alles andere wäre unfair!

Auswertung

Fertig! Alles markiert oder gemerkt? Dann werte aus, welche Antwort du im Schnitt am häufigsten angekreuzt hast: A, B oder C? Dein Ergebnis findest du hier:

TYP A: NIMM'S-WIE'S-KOMMT – Für dich muss der Rahmen stimmen. Deine Meinung: Was im Eifer des Gefechts passiert, kannst du nicht beeinflussen. Grundregeln müssen aber befolgt werden.

TYP B: SIEGEN-IST-NICHT-ALLES – Fairness ist für dich nicht nur eine hohle Phrase, sondern ein gelebter Wert. Deine Meinung: Nur Ehrlichkeit kann echte Erfolge hervorbringen.

TYP C: FAIR-GEHT-VOR – Du hast ein ausgeprägtes Gespür für Situationen, in denen Fairness angebracht ist. Du hilfst Benachteiligten, auch wenn es für dich von Nachteil ist. Hut ab!



Aufgabe 2

Euer Statement für sauberen Sport

Setzt euch in Fünfergruppen zusammen, entwerft einen (oder mehrere) Slogan(s) für sauberen Sport und schreibt diese(n) auf ein Plakat. Ihr könnt euch von den Sprüchen der NADA und von GEMEINSAM GEGEN DOPING inspirieren lassen. Werdet kreativ und skizziert Elemente oder andere Bildideen, um eure Statements zu unterstützen!

Hängt die fertigen Plakate an die Wand und stellt sie im Plenum vor. Ihr könnt den besten Slogan der Klasse wählen, der damit zu eurem gemeinsamen Statement für sauberen Sport wird!