

Fachtag Stress und Alltagsdoping

Am 29. November fand der Fachtag „Stress und Alltagsdoping“ statt. Die AG Suchtprävention der Landesstelle für Suchtfragen war als Veranstalterin sehr zufrieden und eigentlich mehr als das. Die vielen persönlichen Rückmeldungen waren sehr positiv und lobend und auch begeistert für die fundierten Vorträge am Vormittag und die Diskussionsrunden am Nachmittag.

Prof. Dr. Stefan Schmidt hat die TeilnehmerInnen sehr motivierend und inspirierend mitgenommen in die Zusammenhänge von Stress und Stressbewältigung. Der eingängige Vortrag hat jede und jeden überzeugt, dass die Themen Stressbewältigung und Selbstfürsorge ein fester Bestandteil der Suchtprävention sein sollten.

Stressreaktion

- Sympathikus
 - Adrenalin/Noradrenalin
- HPA-Achse
 - Cortisol

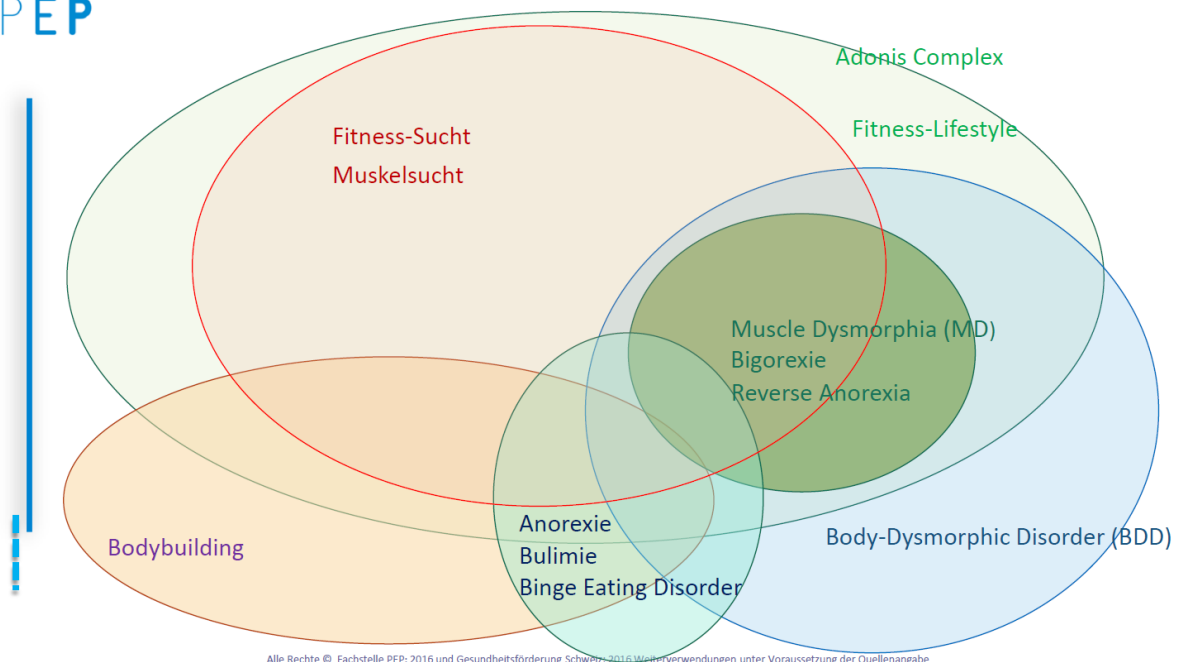
Prof. S. Schmidt
stefan.schmidt@uniklinik-freiburg.de

In einer klitzekleinen Übung erfuhren die TeilnehmerInnen, wie anders sich ein fokussiertes und bewusstes Wahrnehmen anfühlt, als ein „unbewusstes“ teilnehmen. Auch die Sensibilität für das Zeitempfinden wurde angesprochen. Die TeilnehmerInnen konnten erfahren, dass „eine Erfahrung machen“ ganz wesentlich ist für die Stressbewältigung. Helfen können dabei Achtsamkeit, Gelassenheit, Muße und Selbstmitgefühl – eher der Weg als das Ziel. Die Allermeisten hätten Prof. Dr. Schmidt gern noch länger zugehört. ([siehe PDF](#))

Artikel von Prof. Dr. Stefan Schmidt in SUCHT, 60 (1) 2014: [„Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption“](#)

Herr Roland Müller von PEP (Prävention, Essen, Praxisnah) aus der Schweiz führte die TeilnehmerInnen in die Welt des Fitness-Wahns und Alltagsdopings. Er zeigte anhand überzeugender Daten und Fakten die realistischen Gefahren einer „hemmungslosen“ Körperoptimierung. Sein Vortrag lag auf dem Schwerpunkt Body-Dysmorphic Disorder (BDD), welche sich im Umfeld von Fitness-Lifestyle bis Fitness-Sucht bei vulnerablen jungen Männern entwickeln kann.

PEP



Herr Müller zeigte auch, dass weit weniger krankhafte Ausbildungen von Alltagsdoping beachtet werden sollten. „Doping im Alltag (DIA) umfasst alle Versuche, die darauf abzielen, einzelne, individuelle Eigenschaften eines gesunden Menschen über das übliche Maß hinaus zu verbessern.“ (Zitat Sucht Schweiz) - dazu gehören Smart Drugs ebenso wie Neuro Enhancer. Müller erkennt eine gesellschaftliche Tendenz zur Medikalisierung. ([siehe PDF](#))

Beide Vorträge waren sehr inspirierend, diese Inhalte stärker in die Suchtprävention einzubeziehen. Was das konkret bedeuten kann oder sollte, wurde in Diskussionsgruppen mit dem Schwerpunkt im Setting Betrieb und Schule sowie im Bereich Körperbild bei Jungen und Mädchen vertieft. Die sehr lebhaften Runden mit vielen offenen Fragen sprechen dafür, dass wir mit den Themen Stress und Alltagsdoping erst am Anfang der Herausforderung stehen.

Die Landesstelle wird das Thema weiterhin verfolgen. Die Vorträge, Diskussionen und Rückmeldungen der TeilnehmerInnen jedenfalls haben dazu sehr ermutigt.