

Hilfe für Helden

Spätestens seit dem Selbstmord des Nationaltorwarts Robert Enke ist klar, dass es auch im Hochleistungssport psychische Leiden gibt. Der Kölner Sportpsychologe Jens Kleinert fordert einen besseren Umgang der Trainer mit dem Stress der Athleten.



Skispringer Sven Hannawald beim Training im finnischen Kuusamo 2002

SPIEGEL: Herr Kleinert, 2003 hat der Fußballprofi Sebastian Deisler seine Depression öffentlich gemacht, 2005 beendete der Skispringer Sven Hannawald seine Karriere wegen eines Burnouts. Aber erst seit dem Tod Robert Enkes setzen sich Sportfunktionäre wie DFB-Prä-

sident Theo Zwanziger dafür ein, dass Sportler mit psychischen Problemen Hilfe und Anlaufstellen bekommen. Hat man Depressionen im Spitzensport vorher nicht ernst genommen?

Kleinert: Es hat zumindest niemand näher hingeschaut. Auch in der Wissen-

schaft hatten Depressionen im Sport keinen besonderen Stellenwert. Kaum jemand ist auf die Idee gekommen, nach psychischen Störungen unter Athleten zu fragen.

SPIEGEL: Weil der Spitzensportler ein Held ist, bei dem Schwäche nicht ins Bild passt?

Kleinert: Diese Haltung war im Leistungssport sehr stark verbreitet. Aber auch in der Öffentlichkeit, bei den Fans, in den Medien. Natürlich geht es im Spitzensport um Leistung, es geht um Stärke und Erfolg. Und psychische Probleme schienen mit Hochleistung lange nicht vereinbar zu sein. Das führt dazu, dass die Sportler selbst den Eindruck bekommen, sie müssten der Öffentlichkeit ein bestimmtes Image von sich präsentieren.

SPIEGEL: Wie häufig sind denn Depressionen unter Hochleistungssportlern?



JENS KLEINERT

Der Professor für Sportpsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln leitet das Programm „Mental-talent“, in dem nordrhein-westfälische Nachwuchssportler den Umgang mit Stress und Leistungsdruck erlernen. Mit der Deutschen Fußball Liga und der Spielergewerkschaft VDV plant Kleinert, 46, ein Netzwerk gegen Stressprobleme bei Profi-Fußballern.

Kleinert: Auf keinen Fall häufiger als in der Normalbevölkerung – aber vermutlich auch nicht seltener.

SPIEGEL: Sogar Oliver Kahn, der Inbegriff des mental starken Sportlers, hat gesagt, dass er den Druck, ständig übermenschliche Leistungen bringen zu müssen, zeitweise kaum ausgehalten habe. Erhöht der Dauerstress, unter dem Leistungssportler stehen, nicht automatisch das Risiko für psychische Probleme?

Kleinert: Man muss erst mal grundsätzlich unterscheiden zwischen psychischen Problemen, bei denen jemand belastet, müde und körperlich fertig ist, und der echten Depression und dem Burn-out. Nicht jede Erschöpfungsphase ist ja gleich eine psychische Erkrankung. Aber es stimmt schon: Stress spielt im Leistungssport ständig eine Rolle, und zwar in hohem Ausmaß. Das ist jedoch nicht per se etwas Negatives. Der Normalfall im Hochleistungssport ist, dass man Stress als eine Herausforderung bewältigt und dadurch mental gestärkt wird.

SPIEGEL: Aber es gibt eben auch die anderen Fälle.

Kleinert: Ja, wenn der Sportler das Gefühl hat, Anforderungen nicht gerecht werden zu können, und das vielleicht sogar über Monate, entsteht negativer Stress. Dann können sich auch psychosomatische Belastungssymptome entwickeln, wie wir sie in einzelnen Studien schon bei bis zu 15 Prozent der jugendlichen Hochleistungssportler beobachten: Kopfschmerzen, Energiemangel, Konzentrationsprobleme. Wenn man dem Sportler dann keine Unterstützung anbietet, kann das tatsächlich zu einer psychischen Störung und Erkrankung führen.

SPIEGEL: Sven Hannawald hat gesagt, nicht er selbst, sondern das ganze System des Hochleistungssports sei krank gewesen und habe ihn angesteckt. Hat er recht?

Kleinert: Was heißt denn, das System ist krank? Dann müsste man auch sagen, unsere Gesellschaft ist krank. Im Leistungssport gelten keine anderen Prinzipien als in anderen Bereichen, in denen

es sehr leistungsorientiert zugeht, wie beispielsweise in der Wirtschaft. Natürlich haben Spitzensportler 60 Stunden die Woche mit ihrem Sport zu tun und nur wenig Zeit für Hobbys oder Familie – aber das ist ja auch ihr Beruf.

SPIEGEL: In anderen Berufen hat man aber länger Zeit, Karriere zu machen, Geld zu verdienen. Mindert nicht das schon den Leistungsdruck?



ROBERT ENKE

Der Nationaltorwart nahm sich 2009 das Leben. Seither diskutiert die Sportwelt über den Umgang mit Depressionen.

Kleinert: Ich glaube nicht, dass sich die Karriere-Zeitfenster bei Topmanagern so sehr von denen bei Spitzensportlern unterscheiden: Die haben ebenfalls nur Zeit, bis sie 30, 35 Jahre alt sind, und wenn sie bis dahin nicht bestimmte Karrierestufen erklommen haben, haben sie keine Chance mehr. Der einzige große Unterschied ist, dass Sportler extrem abhängig sind von ihrer körperlichen Gesundheit. Wer sich verletzt, kann im schlimmsten Fall seinen Job nicht mehr machen, diese Angst ist immer da. Wenn es keinen Plan B gibt, keine Perspektive für eine Karriere nach dem Sport, dann kann das sehr verunsichern. Ich glaube aber, wir werden das System nicht ändern. Wir sollten deshalb die Fähigkeiten der Athleten verbessern, damit umzugehen und bereits früh die Voraussetzungen einer Doppelkarriere Sport und Beruf fördern.

SPIEGEL: Spitzensportler müssen sich ab einem Alter von acht, neun Jahren ständig neu beweisen, sich immer wieder für Wettkämpfe qualifizieren, sonst sind sie aus dem Rennen. Was soll der Athlet diesem Druck entgegensetzen?

Kleinert: Negativer Stress entwickelt sich, wenn der Sportler mit solchen Belastungen nicht umgehen kann. Ein wichtiges Ziel muss es deshalb sein,

dass schon Nachwuchssportler lernen, sich von den Anforderungen nicht unter Druck setzen zu lassen: zu entscheiden, welche Erwartungen und Ziele sie wirklich erfüllen wollen und welche sie erst einmal hintenanstellen. Das heißt aber auch, dass sie im Zweifel auch mal sagen: Nicht mit mir.

SPIEGEL: Aber riskieren sie damit nicht ihren Platz in der Mannschaft oder im Wettkampf?

Kleinert: Möglich, denn was derzeit im Leistungssport viel zu kurz kommt, ist die Selbstbestimmung der Sportler. Ihnen wird häufig noch strikt vorgegeben, was sie zu tun haben: Wie oft sie trainieren, was sie essen müssen und was sie in ihrer Freizeit machen sollen. Wenn die Sportler selbstbestimmt mitentscheiden dürfen, wie sie trainieren

wollen und welche Ziele sie angehen, stärkt das nicht nur ihre Motivation und damit ihre Leistung, sondern kann auch vor schädigendem Stress und Depressionen schützen.

SPIEGEL: Warum wird so ein Trainingsstil dann nicht überall praktiziert?

Kleinert: Weil es immer noch Defizite in der Ausbildung der Trainer gibt. Und natürlich steht auch der Trainer unter Druck, denn der behält seinen Job ja nur, wenn die Athleten Leistung bringen. Aber genau da liegt der eigentliche Knackpunkt im Leistungssport: Ich erwarte von Trainern und psychologischen Betreuern, die Ansprüche von Funktionären oder Medien so abzufedern, dass sie den Athleten möglichst wenig belasten.

SPIEGEL: Gibt es das denn: Betreuer, die sagen, meinem Athleten geht es gerade

psychisch nicht so gut, er kann deshalb nicht bei Olympia starten?

Kleinert: Ja, die gibt es. Und es geht ja meist nicht darum, dass der Sportler gar nicht teilnimmt, sondern ob er wirklich in allen Disziplinen starten muss. Oder ob wirklich der Sieg das oberste Ziel sein muss. Ausschließlich auf die kurzfristige Leistung zu schauen, ist eine Milchmädchenrechnung, gute Trainer wissen, dass sie ihren Sportler damit verheizen.

SPIEGEL: Klingt gut. Aber bei der Sportförderung des Bundesinnenministeriums beispielsweise geht es fast ausschließlich um die Leistung, sonst gibt es kein Geld. Wie soll sich da die Haltung durchsetzen, dass Leistung nicht alles ist?

Kleinert: Es soll ja auch weiterhin um Leistung gehen – aber um Leistung unter Bedingungen, die die körperliche und psychische Gesundheit des Sportlers berücksichtigt. Wenn es nach mir ginge, müsste die Sportförderung deshalb schon im Nachwuchsbereich an bestimmte Voraussetzungen geknüpft werden, die das sicherstellen.

SPIEGEL: Wie sähe das konkret aus?

Kleinert: Dazu würden Sportpsychologen gehören, die den Athleten beim Umgang mit Stress und Erholung zur Seite stehen – und die den Trainer unterstützen, mit dem Druck von oben gut umzugehen. Dazu würde gehören, dass der Trainer regelmäßig sein Wissen optimiert, wie er die Persönlichkeit seines Athleten so stärkt, dass der mit Erwartungen und Druck gut umgehen kann. Und dazu müssten enge Kontakte zu Psychiatern und Psychotherapeuten kommen, die Trainer und Sportpsychologen über Frühsymptome von Depression, Burnout oder Magersucht aufklären und an die man sich wenden kann. Im Fußball arbeiten wir unter anderem mit der Deutschen Fußball Liga, der Spielergewerkschaft VDV und der VBG, dem Unfallversicherer des Profisports, gerade daran, ein solches Netzwerk zwischen Pädagogen, Sportpsychologen und Therapeuten aufzubauen. Auch der

DFB und die Robert-Enke-Stiftung haben ihre Kooperation in Aussicht gestellt.

SPIEGEL: Armin Veh, Trainer des Hamburger SV, hat nach dem Tod Robert Enkes gesagt, es sei vielleicht besser für Profis mit Depressionen, ihren Beruf nicht mehr auszuüben. Wie sollen Athleten unter solchen Bedingungen mit psychischen Problemen umgehen?



HANKA KUPFERNAGEL

Die beste deutsche Radfahrerin trainierte ohne Pausen, bis sie jede Lust am Sport verlor. Diagnose: Burnout.

Kleinert: Es ist tatsächlich ein Problem, dass viele immer noch glauben, nach einer Depression sei keine Hochleistung mehr möglich. Aber das ist falsch: Eine Depression ist zwar eine komplexe Erkrankung, aber vom Prinzip her vergleichbar mit einem Kreuzbandriss. Ein Spieler mit Knieproblemen wird ja nach einer Operation auch wieder eingesetzt, selbst wenn er dann noch eine Weile unter Beobachtung steht. Das muss für Depressionen auch gelten.

SPIEGEL: Der ehemalige St.-Pauli-Profi Andreas Biermann hat seine Depression öffentlich gemacht – und findet nun keinen neuen Verein. Er warnt Kollegen deshalb, offen über ihre Krankheit zu sprechen. Man hört auch Geschichten von Sportlern, die vom Psychiater krankgeschrieben wurden, sich aber vom Hausarzt ein Attest über eine andere Er-

krankung geben lassen, damit der Verein nicht erfährt, was wirklich los ist. Tragen solche Vertuschungsaktionen nicht erst recht zur Tabuisierung psychischer Probleme bei?

Kleinert: Die Angst eines Athleten, durch so eine Krankheit stigmatisiert zu werden, kann ich als ehemaliger Leistungsschwimmer sehr gut nachvollziehen. Ich wäre damit auch sehr

vorsichtig, würde aber versuchen herauszufinden, wie der Trainer tatsächlich auf das Thema reagiert. Ich fürchte, viele Trainer werden psychische Probleme weiterhin als Makel sehen. Und natürlich genießt ein Spieler absoluten Vertrauensschutz, wenn er mit einem Therapeuten oder seinem Sportpsychologen über seine Probleme redet. Ich habe aber die Hoffnung, dass immer mehr Trainer begreifen, dass der Sportler nach einer Behandlung zumeist genauso leistungsfähig ist wie vorher. Das ist ein Entwicklungsprozess.

SPIEGEL: Nicht nur Trainer und Funktionäre erwarten Leistung von Sportlern, sondern auch Fans und Medien. Sollten die ihre Ansprüche zügeln?

Kleinert: Nein, ich finde, da muss sich nichts ändern. Der Druck der Öffentlichkeit

wird immer da sein, aber das macht den Sport doch auch attraktiv! Irgendjemand schlug vor, die Fans sollten aufhören, die Spieler auf dem Platz auszupfeifen. Natürlich ist das nicht schön für den Spieler. Aber wenn man nicht mehr „Buh“ schreien oder auch mal einen Spieler auspfeifen darf, dann verliert der Sport doch ganz viel von seinem emotionalen Gehalt. Und der Presse zu verbieten, Negatives über Athleten zu schreiben, kann ja auch keine Lösung sein. Nein, man muss im Kleinen anfangen, den Umgang mit psychischen Problemen und mit vermeintlichen Schwächen zu verändern: beim Trainer, im Team, im Betreuerstab. Und vielleicht entwickelt sich dadurch langsam auch darüber hinaus eine andere Einstellung im Leistungssport.

INTERVIEW: EVA-MARIA SCHNURR