



„Das ist ja nicht ansteckend“

Zwei Fußballer sprechen über ihre Erkrankung: Der eine möchte anonym bleiben, Torwart Markus Miller will aufklären.

VON CATHRIN GILBERT UND MAIK GROSSEKATHÖFER

Fußballspieler mit depressiver Störung:
„An manchen Tagen lag ich nur im Bett“

Der Mann sieht fit aus, auf den ersten Blick käme niemand auf die Idee, dass er schwer krank ist. Er sitzt aufrecht im Stuhl, die Sturmfrisur glänzt vom Gel, er hat Stoppeln im Gesicht, trägt eine graue Strickjacke, Jeans und Turnschuhe, er knetet seine Hände und sagt: „Es gab Tage, an denen ich nur im Bett lag, aber schon das war eine Qual.“ Der Oberarzt nickt. „Bei Ihnen war die Gefahr schon konkret, dass Sie sich etwas antun“, sagt er. Sein Patient schweigt.

Als der Mann am Nikolaustag des vergangenen Jahres ins Universitätsklinikum Aachen kam, litt er unter Schlafstörungen und konnte sich nicht konzentrieren. Die Ärzte registrierten eine Antriebsschwäche, im Aufnahmeprotokoll notierten sie, er sei verzweifelt gewesen und hoffnungslos. Als Diagnose verzeichneten sie eine „mittelschwere depressive Störung“.

Der Mann liegt nun auf der Station für Psychotherapie, dort werden auch Borderliner und Bulimiker behandelt, er ist Kassenpatient, hat ein Zweibettzimmer, schluckt Tabletten und geht zur Ergotherapie, zum Malen, zum freien Werken, in die Küche, hat Einzelgespräche und besucht Gruppensitzungen. Und jeden Tag trainiert er für zweieinhalb Stunden im Fitnesscenter. Er will in Form bleiben. Er ist hauptberuflich Fußballer.

Der Patient hat darum gebeten, seinen Namen nicht zu nennen, daher nur so viel: 32 Jahre alt, Halbprofi, vierte Liga, Verteidiger mit Drang nach vorn.

In seinem Verein weiß kaum jemand von seiner Krankheit, er hat den Trainer und den Vorstand eingeweiht, auch zwei, drei Spieler, mehr nicht. Offiziell ist sein Knie kaputt; die übrigen Mitspieler, die Journalisten und Fans sollen denken, er sei in der Reha, und das soll auch so bleiben. Er meint, zu viel Öffentlichkeit schade seiner Karriere: „Es muss nicht jeder wissen, dass ich einen Fehler habe.“

An einer Depression zu leiden, das ist in der Leistungsgesellschaft des Fußballs, des Sports überhaupt, nach wie vor Tabu. Trotz Sebastian Deisler, der sich 2003 zum ersten Mal stationär behandeln ließ. Trotz Robert Enke, der sich am 10. November 2009 das Leben nahm. Trotz Andreas Biermann, der drei Tage nach Enkes Freitod in die Psychiatrie ging. Abwehrspieler Biermann bekannte sich danach zu seiner Depression, sprach sogar von seinem Suizidversuch. Als sein

Vertrag beim Zweitligisten FC St. Pauli auslief, fand er keinen neuen Verein. „Man hat den Stempel ‚Depression‘ auf dem Kopf und wird ihn auch nicht mehr los“, sagt er. „Man ist beruflich einfach weniger wert.“

Das Klischee besteht weiter: Fußballer dürfen sich die Wade zerren und das Nasenbein brechen, körperliche Schäden zählen zu den Risiken ihres Berufs. Ihre Seele aber muss halten. Sie müssen Stärke ausstrahlen. Sie dürfen wackeln und wanken. Ins Loch fallen dürfen sie nicht.

Zwar haben depressive Sportler inzwischen weniger Bedenken, sich professionelle Hilfe zu holen als noch vor zwei,

mitteilung herausgeben, er leide an einer „mental Erschöpfung“ und werde sich „ab sofort stationär behandeln lassen“. Es war sein Manifest.

In der Medizin gibt es die Diagnose „mentale Erschöpfung“ nicht, es ist ein Hilfsbegriff. Elf Wochen blieb Miller in der Klinik, länger als geplant, in dieser Zeit wurde der Torhüter „komplett neu aufgestellt“, wie er sagt. Es ist ihm wichtig, seine Geschichte publik zu machen, sie ausführlich zu erzählen. „Was ich hatte, das ist ja nicht ansteckend“, sagt er.

Eine Depression ist kein Virus, aber jeder vierte Mensch ist genetisch vorbelastet, psychisch zu erkranken. Der Pa-



Torwart Miller: „Die Zeit in der Klinik war eine wertvolle Lebenserfahrung.“

drei Jahren. Und doch hüten die meisten ihre Krankheit wie ein Staatsgeheimnis.

„Darum müsste man dem Markus Miller eine Medaille verleihen“, sagt Frank Schneider, Direktor der Psychiatrie in Aachen, der im Jahr 20 bis 30 Profisportler behandelt. „Was der für die Entstigmatisierung getan hat, war großartig.“

Miller, Torwart bei Hannover 96, sitzt nach dem Training in den Katakomben der AWD-Arena, die Haare noch feucht vom Duschen, ein großer Mann, 29 Jahre alt, der selbst am Tisch noch wirkt wie ein Riese, unerschütterlich. Er wurde krank und hat es öffentlich gemacht, jetzt sagt er: „Die Zeit in der Klinik war eine wertvolle Lebenserfahrung.“ Am 3. September vergangenen Jahres zog Miller in das SysTelios Gesundheitszentrum nach Wald-Michelbach in Hessen, Ortsteil Siedelsbrunn. Zwei Tage später ließ er von seinem Verein eine Presse-

tient in Aachen kommt aus einer großen Familie, seine Mutter hatte schon eine Depression, sein jüngerer Bruder war wegen einer psychischen Erkrankung in der Klinik, er selbst aber hatte nie gedacht, dass es ihn auch erwischen könnte. „Ich war ein Führungsspieler, der absolute Chef auf dem Platz, ich habe immer alle mitgerissen.“

Der Fußballer, der seinen Namen verbergen möchte, spricht ohne Punkt und Komma, redet in einem Atemzug von Mausechelen im Club und von den Noten, die ihm die Zeitungsreporter in ihren Spielberichten gaben, von einem Freistoßtor und seiner Grundschulzeit. Diese Gedankenschleifen sind ein Symptom der Depression.

Er sagt, er sei ein Mensch, der immer die Kontrolle haben müsse, der nicht loslassen könne, „ich bin gern der Puppenspieler, und die anderen sind

die Marionetten“. Und darin liegt sein Problem.

In zwölf Jahren hat er dreimal den Verein gewechselt; einmal hätte er zu einem Bundesligisten gehen können, als ihm das vordere Kreuzband einriss. Dann: Frakturen im Gesicht, sechs Wochen Pause. Er hatte ein Angebot aus dem Ausland, aber der Verein ließ ihn nicht ziehen. Dann: Riss der Achillessehne, drei Operationen. Als er wieder spielen sollte: hinteres Kreuzband gerissen. Dann: Sehnenriss an der Hüfte. Dann: Innenbandriss. Danach: Leistenbruch. Dann: Syndesmosebandriss. Schließlich: Innenbandriss.

Zwischendurch hatte er immer wieder Auseinandersetzungen mit dem Trainer, einmal wurde er suspendiert. Als er dann noch Probleme mit seiner Freundin bekam, eine neue Frau sich in sein Leben drängte, war das zu viel für ihn. „Alles kreiste im Kopf. Da war Traurigkeit drin. Und Ruhelosigkeit.“

Mal fühlte er sich rauschhaft glücklich, dann wieder am Boden zerstört. Im November sprach er mit dem Vorstand seines Clubs, sagte, etwas stimme nicht mit ihm. „Die meinten, ich solle mir Hilfe holen, sie würden mir dabei helfen.“ So kam er nach Aachen.

Der Psychiater Schneider erklärt den Ausbruch der Depression zu einem ganz konkreten Zeitpunkt mit der „Theorie der



Abwehrspieler Biermann: „Beruflich ist man weniger wert.“

kampfstress zerbrochen war, sich nicht mehr aus seiner Wohnung traute und magersüchtig wurde. Ein Fußballer aus der zweiten Liga ist gerade bei ihm in Therapie, er ist alkoholabhängig.

Oft kommen die Sportler erst abends zu ihm, wenn es draußen dunkel ist, weil sie nicht erkannt werden wollen. Und häufig sprechen sie lieber von „Coaching“ als von „Behandlung“, weil es harmloser klingt. Manche wollen bar bezahlen, damit die Krankenkasse nichts merkt; manche wollen unter einem anderen Namen einchecken, dann läuft die Therapie unter Pseudonym. Den Verteidiger aus der vier-

ner Mitte wohlfühle.“ Bis dahin ist es noch ein weiter Weg. Auf die Frage, wie es ihm denn gehe, auf einer Skala von eins bis zehn, antwortet er: „Vier bis fünf, als ich in die Klinik kam, eins, ganz schlecht.“

Markus Miller ist da weiter, er stand schon wieder im Tor, nun sitzt er im Stadion, er legt seine Hände in den Schoß, redet langsam, wägt seine Worte. „Ich fühle mich wie ausgewechselt“, sagt er. „Ich bin völlig neu aufgestellt. Aber man muss akzeptieren, dass es nie weg ist.“

Es war sein Drang nach Perfektion, der ihn krank gemacht hat. Miller lebt für den Fußball, seit er denken kann, als Kind spielte er für seinen Heimatverein im Allgäu, FC Lindenberg, mit 15 Jahren verließ er die Familie und zog ins Fußballinternat des VfB Stuttgart.

Dort richtete er seinen Tagesablauf, seine Ernährung nach Plänen, die Leute vorgegeben hatten, die seine Leistung bewerteten. Psychiater halten die enge Struktur im Leben eines Leistungssportlers für bedenklich, dieses fast schon militärische Schema aus Trainerbefehl und Gehorsam des Spielers. Den Jugendlichen fehlt im Internat oft der familiäre Rückhalt, sie sind häufig allein mit ihren Sorgen. Dabei können schon nach der Pubertät erste Anzeichen für psychische Erkrankungen auftreten.

Miller spielte für die zweite Mannschaft des VfB, wechselte nach Augsburg, danach zum Karlsruher SC, im Juni 2010 dann zu Hannover 96, als Ersatztorwart.

Sieben Monate war es her, dass sich Robert Enke, Torwart wie Miller, auf die Gleise gestellt hatte. Miller trainierte verbissen, weil er sich unbedingt in der Bun-

„Ich fühle mich wie ausgewechselt. Ich bin völlig neu aufgestellt.“

erlernten Hilflosigkeit“. Er sagt: „Der Stress, auf den Punkt fit sein zu müssen, und dann das: Egal, was er gemacht oder versucht hat, alles ging schief. Entweder hat er sich die Bänder gerissen oder vom Trainer einen auf den Deckel bekommen. Oder ihm ist die Freundin weggefallen. Er fühlte sich schließlich hilflos.“

Anders ausgedrückt: Die Verletzungen und die Demütigung haben dazu geführt, dass er die Kontrolle über sich und sein Leben verloren, sich aufgegeben hat.

Schneider ist ein ruhiger Mann mit randloser Brille und weißem Stoppelbart, vor ihm auf dem Tisch steht ein Teller mit Gummibärchen. Er behandelt Profisportler, auch Trainer und Vereinsmanager, Frauen und Männer. Eine Schwimmerin, die sich umbringen wollte, weil sie es nicht auf den ersten Platz schaffte. Einen Handballtorwart, der am Wett-

ten Liga kennen alle unter seinem richtigen Namen. Er war erst einen Tag in der Klinik, dann ist er abgehauen, er wollte sich nicht auf die Therapie einlassen, sich nicht unterordnen. 24 Stunden später war er schon wieder zurück. „Weil ich wusste, dass ich es allein nicht schaffe.“ Anfangs sei er „rumgelaufen wie ein Platzhirsch“, sagt er, „ich kam mir vor wie im Fernsehen, wie bei Lorient“.

Er besucht Projektgruppen, baut Bilderrahmen aus Holz: Wer unstrukturiert denkt, soll strukturiert arbeiten. Erst gestern hat er mit dem Präsidenten seines Vereins telefoniert. Es geht auch darum, das Märchen von einer Verletzung weiterzuspinnen, eine Reha dauert nicht ewig. „Aber da fällt uns schon etwas ein“, sagt er. „Im Fußball kann man immer mal ein halbes Jahr lang ausfallen. Ich bleibe so lange weg, bis ich mich wieder in mei-



Torwart Enke 2008: „Sein Tod hat alle sensibilisiert.“

desliga durchsetzen, die Nummer eins im Tor werden wollte. An freien Tagen fuhr er zu einem Psychologen nach Gelsenkirchen, um sich, wie er sagt, „mental stärken“ zu lassen. Er war ein Getriebener seines eigenen Anspruchs. Als er sich am Knie verletzte und pausieren musste, wurden „der Druck und die innere Anspannung“ immer größer. Wenn er im Training zehn Bälle hielt und einen durchließ, beschäftigte ihn nur der eine. „Ich bin in einen richtigen Negativstrudel geraten.“

Gleichzeitig habe er sich einsam gefühlt. Er wohnte noch im Hotel, seine Frau und seine beiden Kinder sollten erst nach Hannover kommen, wenn das neue Haus fertig sein würde.

Er besuchte seinen Therapeuten jetzt immer häufiger, irgendwann, erzählt er, habe sich sein Leben nur noch auf dem Trainingsplatz oder der Autobahn zwischen Hannover und Gelsenkirchen abgespielt. Er fühlte sich erschöpft, kämpfte mit Konzentrationsproblemen, „die anderen Symptome verrate ich nicht, das ist zu privat“. Gemeinsam mit seinem Therapeuten und seiner Frau beschloss er, sich stationär behandeln zu lassen. „Ich konnte einfach nicht mehr.“

Miller vertraute sich Mirko Slomka an, dem Cheftrainer, „er nahm mich sofort ernst“. Am 29. August des vergangenen Jahres saß Miller mit dem Sportdirektor und dem Pressesprecher von Hannover 96 zusammen, es waren noch vier Tage bis zum Länderspiel zwischen Deutschland und Österreich und noch fünf Tage, bis Miller in die Klinik gehen sollte. Die drei berieten sich wie Krisenmanager nach einem Störfall im Atomkraftwerk. Wie sollten sie am besten mit

Millers Krankheit umgehen? Die Mitspieler einweihen? Und die Öffentlichkeit informieren? Oder besser nicht?

Ein Szenario, das sie durchspielten, lautete: Miller bei einem Freundschaftsspiel ins Tor zu stellen, ihn in der Halbzeitpause auszuwechseln und verletzt zu melden. Niemand würde sich wundern, wenn er ein paar Wochen nicht zum Training erschien. Seine Familie wäre nicht den Fragen der Journalisten ausgeliefert. Aber was passierte, wenn er während der Therapie erkannt würde? Wäre das nicht noch viel schlimmer für seine Familie?

Sie skizzierten ein weiteres Szenario, es hieß: Transparenz. Aber wenn Miller mit offenen Karten spielte, wie wäre das für seine Kinder, wenn die im Kindergarten vielleicht hören müssten, ihr Papa sei in der Psychiatrie?

Miller entschloss sich, bei der Wahrheit zu bleiben. „Ich wollte die Dramatik aus dem Thema nehmen“, sagt er. An einem Samstag fuhr er in die Klinik, die Spieler von Hannover 96 hatten wegen des Länderspiels trainingsfrei, er konnte unauffällig verschwinden. „Unterwegs habe ich mich deutlich freier gefühlt“, sagt er. Der Trainer informierte am nächsten Montag die Mitspieler, der Pressesprecher die wichtigsten Journalisten, nachmittags veröffentlichte der Verein die Pressemitteilung, sprach von einem „großen Zeichen von Mut“ und bat darum, Millers Privatsphäre zu respektieren.

Die Privatklinik hat eine Lesecke, einen Raum der Stille, eine Sauna, die Ärzte reden nicht von „Patienten“, sondern von „Klienten“. Auf dem Wochenplan steht donnerstags „Prozessreflek-

tion“, dienstags „Musikpsychotherapie“ und mittwochs „Somatopsychik-Gruppe“. Miller bezog, wie er sagt, „das schönste Zimmer eines Neubaus“, mit Parkettboden, ohne Fernseher, dafür mit Blick auf den Vorderen Odenwald.

„Ich habe zwei Wochen gebraucht, um runterzukommen. Zuerst habe ich gedacht: Bin ich hier richtig? Ich soll Gruppengespräche führen? Fremde Menschen in meine Probleme einweihen? Das wirkte auf mich sehr fremd.“ Sein einziger Kontakt zur Außenwelt war ein Handy, ein Telefon mit Prepaid-Karte, die Nummer kannten nur wenige Vertraute, der Trainer, der Präsident, die Familie. In den ersten Wochen wusste Miller noch, wann Hannover ein Spiel hatte, er bat den Pressesprecher um einen Live-Ticker per SMS. Als der ihm später mal eine Frage aufs Handy schickte, antwortete Miller: „Jetzt nicht.“ Da wussten sie im Club, dass Miller die Therapie nun wichtiger war als der Beruf.

Miller ist mit dem Mountainbike durch den Odenwald gefahren, er ist gelaufen, „ohne verbissen auf die Pulsuhr zu gucken“, er hat Fußball gespielt. „Der Platz war ein Acker, den habe ich hergerichtet und dann mit den Therapeuten und anderen Patienten gebolzt.“ Er hat sein Gewicht gehalten in den elf Wochen, auch seine Ausdauer, „und als Kicker bin ich vielleicht sogar besser geworden“. Eine Woche nachdem er die Klinik verlassen hatte, gab Miller eine Pressekonferenz; die Mannschaft habe ihn empfangen, sagt er, als wäre er nur zwei Tage weg gewesen. Am 15. Dezember stand Miller für Hannover 96 im Tor, in der Europa League, gegen den ukrainischen Club Worskla Poltawa. Hannover siegte 3:1.

Er habe die Gelassenheit gewonnen, die Dinge laufenzulassen, sagt Miller, ihm falle nun auf, „wie schnell alles ist“. Für den Fall einer Krise habe er jetzt „ein Werkzeugkofferchen“, aus dem er sich bedienen könne. Sein Verein habe sich vorbildlich verhalten. „Ein Spieler mit diesen Krankheitssymptomen ist in keinem Club besser aufgehoben als bei Hannover 96“, sagt er. „Robert Enkes Tod hat hier alle sehr sensibilisiert.“

Die neue Behutsamkeit ist auch anderen Vereinen in der Bundesliga aufgefallen. Seit Miller aus der Klinik zurück ist, haben sich zwei Clubs bei Hannover 96 gemeldet. Man hätte da einen psychischen kranken Spieler: Ob man ihnen vielleicht weiterhelfen könne?