

„Ausgebrannt“

Fußball Der Psychiater Karl-Jürgen Bär über den Umgang mit Erkrankungen und die Frage, was sich acht Jahre nach dem Suizid des Torhüters Robert Enke geändert hat

Bär, 50, ist kommissarischer Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Jena. Seit fünf Jahren bietet er eine Sprechstunde für Sportler an.

SPIEGEL: Herr Bär, der Angreifer Timo Werner konnte mehrere Wochen weder für seinen Klub RB Leipzig noch für die Nationalmannschaft spielen. Leipzigs Trainer Ralph Hasenhüttl sprach von einer „mental Extrembelastung“, Werner sei „positivem Stress ausgesetzt“, er müsse „dem Ganzen jetzt ein bisschen Tribut zollen“. Wie belastend kann Erfolg für die Psyche sein?

Bär: Positiven Stress an sich gibt es nicht. Wie stressig ein Spieler Erfolge oder Niederlagen empfindet, ist immer von seiner psychischen Verfassung und Lebenssituation abhängig. Junge Athleten neigen dazu, durch schnelle Erfolge und öffentliche Aufmerksamkeit die Grenzen ihrer psychischen Belastbarkeit zu verleugnen. Dadurch können sie unbemerkt in gefährliche Zustände der Erschöpfung geraten.

SPIEGEL: Werner hat jetzt nach seiner Rückkehr aus dem Krankenstand im Pokalspiel gegen Bayern München den entscheidenden Elfmeter verschossen. Kann so ein Fehlschuss die Folge einer psychischen Belastung sein?

Bär: Natürlich kann die psychische Verfassung auch einen Elfer beeinflussen. Die psychische Verfassung hat immer einen Einfluss darauf, wie Athleten mit Stresssituationen umgehen.

SPIEGEL: Und kann so ein Fehlschuss Auswirkungen auf die Form in den nächsten Spielen haben?

Bär: Das kommt immer darauf an, wie Sportler ihr Scheitern aufarbeiten. Man muss ihm helfen, eine solche Situation in Relation zu setzen, ihm bewusst machen, dass ein verschossener Elfer kein Weltuntergang ist. Dass er trotzdem ein guter Spieler ist und dass ein Elfmeterschießen nur einen kleinen Teil seiner Qualitäten ausmacht.

SPIEGEL: Können auf der anderen Seite Siege befreien?

Bär: Erfolgreiche Sportler setzen sich häufig selbst unter Druck. Sie wollen den eigenen Ansprüchen und den Erwartungen von außen gerecht werden. Dafür gehen sie körperlich und psychisch an ihre Grenzen – das erhöht das Risiko, seelisch und körperlich zu erkranken.

SPIEGEL: Wie wirkt sich das konkret aus?

Bär: Die Sportler fühlen sich zunehmend lustlos, erschöpft und ausgebrannt. Wer

diese Signale nicht ernst nimmt, bei dem kann sich eine behandlungsbedürftige Depression entwickeln.

SPIEGEL: Sebastian Deisler litt an einer schweren Depression und musste 2007 seine Karriere beenden. Markus Miller, der einstige Ersatztorhüter von Hannover 96, ließ sich wegen eines Burn-out behandeln. Martin Amedick, damals Eintracht Frankfurt, erkrankte 2012 an einem Erschöpfungssyndrom. Im Juli 2014 nahm sich Andreas Biermann, früher beim FC St. Pauli, das Leben. Ist der Profifußball psychisch belastender geworden?

Bär: Vor allem ist mehr Geld im System. Es gibt mehr Spiele, mehr Fernsehübertragun-



Leipzig-Profi Werner
„Mentale Extrembelastung“

gen, höher dotierte Werbeverträge und Ablösesummen. Die Sportler werden schon im Training von Kameras gefilmt und analysiert. Auf diese Weise nehmen körperliche wie psychische Risiken und Belastungen zu.

SPIEGEL: Studien zeigen, dass psychische Erkrankungen im bezahlten Fußball ebenso häufig vorkommen wie in der Normalbevölkerung.

Bär: Die Dunkelziffer der Fußballer mit psychischen Störungen ist hoch. Wer erkrankt, sich verletzt und an Marktwert verliert, bangt schnell um seine Karriere.

SPIEGEL: Wann wandelt sich eine psychische Belastung in eine Depression?

Bär: Das hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel von der genetischen Vorbe-

lastung, früheren Erlebnissen oder Beziehungserfahrungen. Außerdem von familiärer Unterstützung und sozialem Rückhalt. Letzteres fehlt Profis häufig.

SPIEGEL: Warum?

Bär: Oft verbringen die Talente ihre Jugend in einem Leistungszentrum oder einem Sportinternat. Dort ist der Tagesablauf streng vorgegeben, Training und Wettkampf bestimmen das Leben. Manchmal werden dort aus Schulkameraden Konkurrenten. Und für Familie und enge Freundschaften bleibt wenig Zeit.

SPIEGEL: Auf der anderen Seite bekommen Profis vieles abgenommen, um das sich ihre Altersgenossen kümmern müssen.

Bär: Richtig, das gilt für die gut bezahlten Sportarten. Der Berater macht den Vertrag, sucht eine Wohnung, kauft ein Auto. Aber dadurch lebt der Athlet in einer Scheinwelt, die manchem erst nach der Karriere schmerzlich bewusst wird.

SPIEGEL: Inwiefern?

Bär: Viele haben in ihrem Leben nichts anderes als Sport gemacht, vielen fehlt eine Ausbildung – und damit eine Jobperspektive. Hinzu kommt, dass sich plötzlich kein Fan und kein Medium mehr für sie zu interessieren scheint. Dieser Geltungsverlust lässt erfolgreiche Athleten oft in ein psychisches Loch fallen und depressiv werden.

SPIEGEL: Laut einer Studie der Internationalen Fußball-Spielergewerkschaft haben Profisportler, die in ihrer Karriere insgesamt vier oder fünf Kopfverletzungen erlitten haben, ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken.

Bär: Das gilt nicht nur für akute Kopfverletzungen. Wenn der Ball übers halbe Feld fliegt und dann von einem Spieler geköpft wird, ist das jedes Mal ein Mikrotrauma für das Gehirn. Heute wissen wir: Je höher die Anzahl von Gehirnerschütterungen ist, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken.

SPIEGEL: Sie bieten an der Uniklinik Jena eine sportpsychiatrische Sprechstunde an. Wer kommt zu Ihnen?

Bär: Vor allem Fußballer, aber auch Handballer, Motorsportler und Wintersportler. Insgesamt hat die Zahl meiner Patienten zugenommen. Der Großteil leidet an einer Depression oder einer Angststörung. Nicht selten sind die Athleten abhängig von Alkohol oder Medikamenten.

SPIEGEL: Wie äußern sich die Symptome?

Bär: Ein typischer Fall war ein Fußballer aus der zweiten Liga, ein kluger Kopf. Er



DOMINIK BUTZMANN / DER SPIEGEL

Therapeut Bär: „Nicht selten sind die Athleten abhängig von Alkohol und Medikamenten“

hatte Angst, seiner Rolle als Kapitän nicht mehr gewachsen zu sein. Dazu kam die Furcht, auf dem Feld zu versagen. Er konnte nicht schlafen, seine Gedanken kreisten nur um das nächste Spiel und seine Versagensängste. Er verlor seinen Appetit, wurde antriebslos bis zu dem Punkt, an dem er den Fußball hinschmeißen wollte.

SPIEGEL: Was haben Sie unternommen?

Bär: Wir haben psychotherapeutische Gespräche geführt, über seine Stärken und Schwächen geredet. Über jene Situationen, die seine Depression ausgelöst haben. Dazu hat ihm ein Antidepressivum geholfen. Inzwischen ist er wieder stabil, hat aber den Klub gewechselt.

SPIEGEL: Wie kommen Sportler auf Sie zu?

Bär: Sie schreiben eine E-Mail, rufen an oder lassen den Berater anrufen. Andere schauen einfach vorbei, ohne dass ich den Namen vorher kenne. Die meisten wollen anonym bleiben.

SPIEGEL: Das heißt, sie kommen zu Ihnen spätabends mit hochgeschlagenem Kragen und Sonnenbrille?

Bär: Weniger mit Sonnenbrille, dafür meist nach 19 Uhr oder am Wochenende. Manche Athleten lassen sich wegen einer Muskelzerrung überweisen oder auf ihre Rechnung Coaching schreiben. Für Namen nutzen wir in unserem Verwaltungssystem verschiedene Codeworte. Diskretion ist uns sehr wichtig.

SPIEGEL: Nach dem Fall des Nationaltorhüters Robert Enke, der sich aufgrund seiner Depression im November 2009 das Leben nahm, müsste man annehmen, dass Vereine vermehrt in die psychische Gesundheit ihrer Angestellten investieren.

Bär: Das wäre wünschenswert. Glücklicherweise gibt es nun die Robert-Enke-Stiftung und das Referat Sportpsychiatrie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. Beide klären über psychische Krankheiten auf und bieten Betroffenen Hilfe an. Bei den Profiklubs hat sich allerdings kaum etwas geändert. Mir ist zumindest kein Verein im deutschen Fußball bekannt, der fest mit einem Sportpsychiater kooperiert.

SPIEGEL: Seit Jahren gibt es den Vorwurf, dass deutsche Profiklubs zu wenig mit Sportpsychologen zusammenarbeiten. Und sie holen sich bei Bedarf selten Hilfe von außerhalb.

Bär: Dabei darf man eins nicht vergessen: Sportpsychologen haben in der Regel keine therapeutische Ausbildung. Sie werden von den Vereinen hauptsächlich zur Leistungsoptimierung eingestellt. Sie kümmern sich um das psychische Gleichgewicht des Sportlers, machen mit ihm Gedankentraining, reden ihn stark. Das ist eine wichtige Aufgabe. Aber zur Verbesserung der psychischen Gesundheit braucht es mehr beratende Sportpsychiater.

SPIEGEL: Warum gibt es noch immer die Vorbehalte gegen Psychiater?

Bär: Der Sport hat nach wie vor große Berührungsängste. Psychiatrie klingt für viele Trainer und Verantwortliche nach unheilbarer Krankheit. Nach Patienten, die im Bett angebunden werden. Nach etwas schwer Greifbarem. Bei einem gebrochenen Bein weiß man, das wächst wieder zusammen. Eine Depression dagegen ist für den Laien nur schwer zu erkennen. Aber sie lässt sich heilen, ohne dass ein Athlet danach weniger leistungsfähig ist.

SPIEGEL: Wie gehen Profifußballer heute mit psychischen Krankheiten um?

Bär: Sie sind nach wie vor ein Tabu, und wer darunter leidet, gilt als schwach oder mental instabil. Durchhalten um jeden Preis lautet das Credo.

SPIEGEL: Die ehemaligen Profifußballer Miller und Amedick hatten ihre psychischen Erkrankungen öffentlich gemacht. Würden Sie das Athleten empfehlen?

Bär: Nein, das muss jeder selbst entscheiden. Für mich ist jede Krankheit Privatsache. Und solange Sportler fürchten müssen, nach einer Depression nicht mehr eingesetzt zu werden oder keinen neuen Arbeitgeber zu finden, wäre jedes Outing unklug. Das heißt nicht, dass ich nicht für eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen bin. Die brauchen wir dringend.

Interview: Matthias Fiedler