

Tödlicher Leistungsdruck

Suizid von Fußballtrainer Sascha Lewandowski? – Seelische Leiden sind im Spitzensport weit verbreitet

Der Leistungsdruck im deutschen Profifußball bleibt ein Problem. Am Mittwoch wurde der frühere Trainer von Bayer Leverkusen und Union Berlin Sascha Lewandowski tot in seiner Wohnung aufgefunden. Ein Fremdverschulden schließt die Polizei aus. Der 44-Jährige wäre nicht der Erste, den die seelischen Belastungen in den Tod getrieben hätten.

VON MURIEL-LARISSA FRANK

Frankfurt. Noch ist nicht bekannt, wie Fußballtrainer Sascha Lewandowski ums Leben kam. Laut den Ermittlern in Bochum kann ein Fremdverschulden aber ausgeschlossen werden. Zwangsläufig stellt sich nun die Frage: Hat sich der 44-Jährige das Leben genommen? Er wäre nicht der Erste im Profi-Bereich. Vor wenigen Monaten erst hatte sich Lewandowski dazu entschlossen, seinen Posten als Cheftrainer von Union Berlin wegen akuter Erschöpfung zu räumen. „Neben den gesundheitlichen Risiken muss ich auch akzeptieren, dass ich aktuell einfach nicht annähernd die Power habe, mit so viel Energie zu arbeiten, wie ich es als Cheftrainer gewohnt bin und wie die Mannschaft es verdient“, hatte er damals erklärt.

Dauerwettbewerb

Möglicherweise hat er diesen Zwangsausstieg nicht verkraftet. Vielleicht war seine Erschöpfung auch weit mehr, nämlich Ausdruck einer schweren Depression, ausgelöst durch den Leistungsdruck im

deutschen Profifußball. Egal, ob in der Kabine oder auf dem Platz, immer geht es um Wettbewerb, um das Sich-Durchsetzen gegen die Konkurrenz. Dass dieser Druck Auslöser schwerer psychischer Erkrankungen sein kann, wird nicht zuletzt seit dem Freitod von Robert Enke, Torhüter von Hannover 96, im Jahr 2009 diskutiert. Enke litt jahrelang unter schweren Depressionen, machte seine Krankheit allerdings nie öffentlich.

Möglicherweise weil es an Akzeptanz und Verständnis fehlt, dass Depressionen und andere seelische Leiden auch vor Spitzensportlern nicht haltmachen, wie die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) festgestellt hat. Psychische Erkrankungen von Top-Athleten seien lange Zeit gar nicht oder nur als Randphänomen wahrgenommen worden, berichtet die DGPPN.

Der Fall Enke

Robert Enke jedenfalls behielt für sich, dass er bereits Anfang der 2000er unter Depressionen gelitten hat. Damals hatte sich der Torhüter nicht beim FC Barcelona durchsetzen können und kämpfte mit Versagensängsten und Selbstzweifeln. Er fing sich wieder, heuerte 2004 bei Hannover 96 an. Der Erfolg stellte sich ein. Doch dann ein privater Schicksalsschlag: Seine zweijährige Tochter, die mit einem Herzfehler auf die Welt gekommen war, verstarb. 2009 schließlich brach die Krankheit erneut aus – mit tödlichen Folgen.



Im März war Sascha Lewandowski als Trainer von Union Berlin zurückgetreten.

Foto: imago

Als Profi Schwäche zeigen – für Sportler wie Fans passt das noch immer nicht zusammen. Erschwerend hinzu komme die generelle Stigmatisierung seelisch Kranker und ihrer Angehörigen, sagt die DGPPN. Kein Wunder also, dass es für Top-Athleten immer noch ausgesprochen schwierig ist, Zugang zu einer adäquaten psychiatrischen

Diagnostik und Behandlung zu finden.

Outing soll Mut machen

Einer, der sich früh zu seiner psychischen Erkrankung bekannt hat, ist Sebastian Deisler. „Depression ist ein hässliches Wort. Ich möchte die Krankheit aber nicht mehr verbergen“, hatte er sein Outing im

Herbst 2003 eingeleitet. Vier Jahre später beendete der damals 27 Jahre alte Bayern- und Nationalspieler seine Karriere.

Der Ex-Profifußballer des FC St. Pauli, Andreas Biermann, ging offensiv mit seinen Depressionen um. 2011 schrieb er sogar ein Buch über seine Krankheit sowie seine Zeit als Profispieler. Es titelte „Rote

Karte Depression“. Er wollte anderen Betroffenen Mut machen. Schließlich hatte er seine Krankheit nach einem ersten Selbstmordversuch 2003 anscheinend im Griff. 2012 versuchte er sich erneut das Leben zu nehmen – und scheiterte. Das gelang ihm traurigerweise zwei Jahre später, im Juli 2014.

Dass gerade Leistungssportler psychisch so fragil seien, erklärt die DGPPN vor allem mit der zunehmenden Kommerzialisierung und Medialisierung der Athleten. Profikicker, Schiedsrichter und Trainer stehen permanent im Fokus der Öffentlichkeit, ihre Fehlritte werden medial ausgeschlachtet, der Leistungsdruck steigt. „Umso mehr Leid es geht, desto höher ist der Leistungsdruck. Und damit die Gefahr eines Burnouts“, bestätigte Ex-Bundesliga-Schiedsrichter Babak Rafati dem Magazin „11 Freunde“ im vergangenen November.

Rafati weiß, wovon er spricht. Vor fünf Jahren wurde der Leistungsdruck für den Unparteiischen zu groß. Depressionen plagten ihn, wurden immer schlimmer. Hinzu kamen Fehlentscheidungen auf dem Platz, für die er von Spielern, Trainern und Fans öffentlich an den Pranger gestellt wurde. So geschehen nach dem Spiel zwischen dem HSV und Mainz in 2011, als er den Mainzern aufgrund eines Assistenten-Fehlers ein Tor zugestand, das keines war, und der HSV schlussendlich verlor. Der „Kicker“ kürte ihn daraufhin zum schlechtesten Schiri. Rafati wollte Stärke beweisen und sich durchbeißen, doch er schaffte es nicht. Am 19.

November 2011 schnitt er sich in einem Kölner Hotel die Pulsader auf – und überlebte. Heute geht es ihm wieder gut. Er arbeitet als Referent und Mentalcoach und sieht sich als Botschafter für die Themen Mobbing, Burnout und Depression im Profifußball.

Mehr Zeit für Familie

Dass seelische Leiden nicht immer mit einem Suizid(versuch) enden müssen, zeigt der Fall Ralf Rangnick. Im September 2011 hatte der Fußballtrainer wegen Burnout seinen Rücktritt beim Schalke 04 bekanntgegeben. Vereinsarzt Torsten Rarreck erklärte: „Der Körper ist ausgelaugt, körperlich ist er am Ende. Die Speicher sind einfach leer.“

Rangnick selbst analysierte später in einem Interview mit Sport1, dass er zu wenig auf sich geachtet habe. Schon als Trainer von Hoffenheim habe er sich zu viel zugemutet, missachtete aber alle Warnsignale seines Körpers. Nach seinem Rücktritt bei Hoffenheim 2011, kam ihm das Trainer-Angebot von Schalke gerade recht. Heute sieht er das differenzierter: „Das war rückblickend und in Bezug auf meine Gesundheit betrachtet eine falsche Entscheidung“, sagte er Sport1.

Rangnick zog sich aus der Öffentlichkeit zurück, setzte bei seiner Genesung auf einen ganzheitlichen Ansatz, stellte seine Ernährung um. 2012 schaffte er sein Comeback. Er wurde Sportdirektor und seit dieser Saison Trainer von RB Leipzig. Lehren aus seinem Burnout hat er gezogen: Er nimmt sich mehr Zeit für Freunde und Familie.

Jahn bleibt Chef der Stasi-Akten

Berlin. Roland Jahn ist nach monatelangem Tauziehen nun doch erneut zum Bundesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen gewählt worden. Der Bundestag votierte gestern in namentlicher Abstimmung mehrheitlich für eine zweite Amtszeit des 62-Jährigen. Der Journalist und DDR-Bürgerrechtler war erstmals 2011 vom Bundestag in das Amt gewählt worden, das er dann im März desselben Jahres angetreten hatte. Jahns erste Amtszeit war nach fünf Jahren im März dieses Jahres abgelaufen, seither hatte er das Amt kommissarisch geleitet. epd

Berlusconi vor Herzoperation

Mailand. Der frühere italienische Ministerpräsident Silvio Berlusconi muss sich einer Herzoperation unterziehen. Der 79-Jährige benötige dringend eine künstliche Herzklappe, sagte sein Arzt Alberto Zangrillo gestern in Mailand. Berlusconi war am Dienstag mit Herzproblemen in ein Krankenhaus der Stadt gebracht worden. Sein Zustand sei zu diesem Zeitpunkt sehr ernst gewesen und er habe in Lebensgefahr geschwebt, sagte Zangrillo. Der Eingriff soll in der kommenden Woche erfolgen. dpa

IMPRESSUM

Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Geschäftsführung: Oliver Rohloff
Chefredakteur: Joachim Braun
Stellv. Chefredakteur:
Thomas Rummel
Chef vom Dienst: Peter Schmitt

Die verantwortlichen Redakteure:
Politik: Dr. Dieter Sattler, Blick in die Welt: Pia Rolfs;
Rhein-Main & Hessen: Christiane Warnecke; Wirtschaft: Michael Balk; Kultur und Service: Michael Kluger; Sport: Klaus Veit.

Redaktion und Verlag:
Postanschrift: 60268 Frankfurt am Main; Hausadresse: Frankfurter Allee 71-81, 60327 Frankfurt am Main; zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten. Telefonnummer: (0 69) 75 01-0, Fax: (0 69) 75 01-42 92. E-Mail: redaktion@fmp.de; Internet: www.fmp.de

Anzeigen:
Michael Hoffelder, Ingo Müller, Anzeigenverkauf: RheinMainMedia GmbH, Postfach 200221, 60506 Frankfurt am Main, Telefonnummer (0 69) 75 01-40 00, Telefax: (0 69) 75 01-41 65. Anzeigenpreise laut RheinMainMedia-Anzeigenpreisliste Nr. 21, gültig seit 1. Januar 2016; E-Mail-Adresse: service@rheinmainmedia.de; im Internet unter: http://www.rheinmainmedia.de

Vertrieb:
Monatsbezugspreis: 39,95 Euro (einschließlich Zustellerlohn und 7% MwSt.), E-Paper/App 26,95 Euro (inkl. 19% MwSt.). Zur Auslieferung des Abonnements werden, soweit erforderlich, Abonnentendaten an spezielle Dienstleistungsunternehmen wie die Medienservice GmbH und Co. KG und Zustellpartner weitergegeben. Siehe auch www.fmp.de/abo.

Druck:
Frankfurter Societäts-Druckerei GmbH, Kurhessenstraße 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf, Telefonnummer: (0 61 05) 98 3-0, Telefax: (0 61 05) 98 3-52 03, Internet: www.fs-druckerei.de

Bankverbindungen:
Deutsche Bank, IBAN: DE63 5007 0010 0092 7228 00, BIC: DEUTDE33; Commerzbank, IBAN: DE34 5008 0000 0290 0075 00, BIC: DRESDE33; Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE76 5005 0201 0000 3550 54, BIC: HELADE33; Frankfurter Volksbank, IBAN: DE20 2019 0000 6200 0139 54, BIC: FFVBDE33; Postbank, IBAN: DE81 5001 0060 0051 1346 01, BIC: PBNKDE33.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandene Manuskripte, Fotos und Zeichnungen. Täglich mit „Kultur und Service“.

Für die Herstellung dieser Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.

„Bis nichts mehr geht“

Wer an einem Burnout erkrankt, leidet still und heimlich

Dr. Mirriam Prieß ist Medizinerin und Expertin für Burnouts. Dieter Hintermeier sprach mit ihr über die Ursachen dieser Krankheit und wie sie Betroffene an den Abgrund führt.

Der verstorbene Profifutballer Sascha Lewandowski litt an einem Burnout-Syndrom. Was darf sich ein Laie unter dieser Krankheit vorstellen?

MIRRIAM PRIEß: Burnout ist eine ausgeprägte Erschöpfung. Menschen, die unter einem Burnout leiden, leiden unter einer massiven Erschöpfung mit unterschiedlichen körperlichen Symptomen. Obwohl diese Erkrankung nach wie vor weiter steigt und mittlerweile auch junge Menschen betroffen sind, existiert die Diagnose nach dem ICD 10 noch nicht. Letzten Endes ist ein Burnout eine ausgeprägte Erschöpfungsdepression. Der einzige Unterschied zu einer klassischen Depression ist: Jeder der ein Burnout hat, ist depressiv, aber nicht jeder der depressiv ist, hat diese ausgeprägte Erschöpfung. Hinzu kommen massive psychosomatische Symptome, die sich irgendwann auch körperlich manifestieren – Burnout ist, wenn voll ausgeprägt, eine ernstzunehmende Erkrankung die auf allen Ebenen zum Zusammenbruch führt.

Mit welchen Symptomen beginnt die Krankheit?

PRIEß: Ein Burnout entsteht niemals über Nacht, sondern immer über eine längere Zeit. Das Problem ist, dass dieses Thema nach wie vor mit einem Tabu behaftet ist und dementsprechend vom Umfeld wie von den Betroffenen selbst so lange verdrängt wird, „bis nichts mehr geht“. Dabei kann der Erschöpfung vorgebeugt werden, wenn rechtzeitig reagiert wird.

Welche Phasen eines Burnouts kennen Sie?

PRIEß: Ein Burnout entwickelt sich über vier Phasen – die Alarmphase, die Widerstandsphase, die Erschöpfung und der Rückzug – und zwar auf vier verschiedenen Ebenen: Das heißt, Sie haben auf allen Ebenen Symptome: Körperlich, emotional, gedanklich und auf der Verhaltensweise. Mit jeder Phase nehmen die Symptome bis zum Zusammenbruch zu. Es beginnt mit einer inneren

Unruhe, leichten Konzentrationsstörungen, Nervosität, überwachsene Anspannung, Aggressivität, Betriebsamkeit, dann beginnen die Symptome sich zu chronifizieren, Tinnitus, Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, hoher Blutdruck, massive Schlaf- und Konzentrationsstörungen, wachsende Antriebslosigkeit und Überforderungsgefühle, Selbstzweifel und Verzweiflung, Hoffungslosigkeit, sozialer Rückzug und Isolation.

Wie verhält sich der Betroffene gegenüber seiner Umwelt während seiner Krankheit?

PRIEß: In der zweiten Phase versuchen die Betroffene „gegenzusteuern“, sie kompensieren durch mehr Arbeit und greifen zu Suchtmitteln – um sich und der Umwelt zu beweisen, dass alles gut ist. Sie müssen es sich so vorstellen: nach außen wird alles dafür getan

um zu erkennen, „dass da etwas nicht stimmt“?

Kann man ein Burnout verheimlichen. Oder ist es etwa schon eine „Modekrankheit“ ganz nach dem Motto „Ich arbeite zu viel“?

PRIEß: Einen Burnout zu verheimlichen ist nicht mehr möglich, aber der Weg dorthin, den kann man verheimlichen und dies ist auch ein klassisches Merkmal derjenigen, die tatsächlich an einem Burnout erkranken. Bis zum bitteren Ende um jeden Preis die Fassade aufrechtzuerhalten. Um dies zu erkennen, erfordert es ein sensibles Umfeld, was dazu in der Lage ist, hinter Fassaden zu blicken – und dies ist nur möglich, wenn es nicht selbst den Schein und Anspruch auf Perfektion und Superlativ vertritt. Burnout ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Natürlich gibt es auch „sogenannte Trittbrettfahrer“: Wer durch die Flu-

keine soziale Kontakte mehr – und – dies ist entscheidend – jeder hat die Beziehung zu sich selbst verloren. Wer die Beziehung zu sich selbst verloren hat, der kennt sein Maß nicht und kann nicht an der richtigen Stelle Ja und Nein sagen. Er versucht sich häufig durch den Superlativ zu definieren, weil „er selbst fehlt“ – dies wirkt sich auch auf die Fähigkeit aus, der Umwelt ein starkes Gegenüber zu bieten. Wenn Sie sich also in einem Umfeld bewegen, wo der Superlativ dominiert, dann können Sie dort nur erfolgreich leben, wenn Sie die innere Stärke der eigenen Person besitzen.

Unter welchem, besonderen Druck stehen diese Sportler?

PRIEß: Unter einem massiven Gewinn zu müssen, nicht versagen zu dürfen – und dies nicht nur als eine Erwartung der Vereine, der Mannschaftskollegen, sondern auch der gesamten Öffentlichkeit – einzig und allein an der Leistung gemessen zu werden – dies erfordert eine stabile, innere Persönlichkeit, die diesen Erwartungen ein ruhiges Gegenüber bieten kann und sich nicht unter diesem Erfolgsdruck hilflos zu verlieren.

Viele Profis stehen unter starkem Leistungsdruck. Was können die Vereine tun, damit ihr Personal nicht in die Burnout-Falle tapp?

PRIEß: Indem sie eine Kultur des Dialoges auf Augenhöhe leben. Das heißt, die Fähigkeit, dem was ist, offen auf Augenhöhe zu begegnen. Nicht nur im Sinne der Menschlichkeit, sondern, um auf den Boden der Tatsachen zurückzukommen. Sie brauchen Augenhöhe, um zu erkennen, was tatsächlich ist. Das heißt, aufzuhören, sich am Superlativ zu orientieren und die Fähigkeit entwickeln, das Bestmögliche aus dem Möglichen zu machen. Das bedeutet die Stärke zu entwickeln mit Schwächen offen umzugehen, anstatt sie zu verdrängen oder zu verleugnen – nur so gibt es eine Weiterentwicklung. Dies würde sich nicht nur auf die Dunkelziffer der Burnout-Rate, sondern auch auf die Doping-Rate auswirken. Und noch eines, wer gewinnen muss, der wird früher oder später verlieren – wer aber mehr ist, als der Sieg, der kann unverkrampt seine Bestes geben, und wird am Ende immer gewinnen.

Sind Sportprofis wie Lewandowski für solche Krankheiten besonders anfällig?

PRIEß: Es gibt aus meiner Sicht keine unnormalen Kranken. Krankheit fragt nicht nach Status oder Position, sondern nur nach „Person“. Menschen, die ausbrennen beziehungsweise anfällig für einen Burnout sind, weisen folgendes Merkmal auf: Jeder der ausgebrannt ist, befindet sich in konfliktreichen Beziehungen oder besitzt



Burnout-Expertin Mirriam Prieß.

Foto: Martin Bieling

um die Fassade aufrechtzuerhalten und dahinter verfallt der Mensch, bis am Ende der Gang zum Supermarkt „zu viel“ ist.

Wann erkennt man, dass jemand ernsthaft erkrankt ist?

PRIEß: Das ist ja genau das Problem. Psychosomatische Erkrankungen, alles, was mit „Psyche“ zu tun hat, ist bei uns nach wie vor ein Tabuthema – genauso wie der grundsätzliche Umgang mit Grenzen. Und so wird auch erst dann erkannt, dass etwas nicht stimmt, wenn jemand ernsthaft erkrankt ist. Wann wollen wir diesem Thema endlich offen auf Augenhöhe begegnen, damit niemand erst zusammenbrechen muss,

SpardaGiro

MEIN GIRO Euro

Einfach und original!
Mehr als 100 Jahre das Konto für Hessen.

Einfach kostenlos. ✓ Vielfache Vorteile. ✓
Das SpardaGiro. ✓ Einfach eröffnen! ✓



Die SpardaMasterCard – Standard, Gold, Platinum. Einfach dazubestellen!

Mehr unter: www.sparda-hessen.de/konten-und-karten

Sparda-Bank

Sparda-Bank Hessen eG · Osloser Straße 2 · 60327 Frankfurt am Main
Unsere Filialen in Ihrer Nähe: Bad Homburg · Bad Vilbel · Darmstadt
Frankfurt · Friedberg · Giessen · Groß-Gerau · Gründau-Liebs · Hanau
Hofheim · Karben · Limburg · Offenbach · Rüsselsheim · Wetzlar · Wiesbaden
Weitere Filialen erfahren Sie im Internet unter
www.sparda-hessen.de und unter Fon 0 69 / 75 37 0.

