



GEFRAGT: Valentin Markser, Sportspsychiater

„Eine massive seelische Belastung“

Burnout, Depressionen, Essstörungen: Warum sind Spitzensportler psychisch so fragil?

Wieder einmal misst sich, im russischen Sotschi, die Elite des Leistungssports. Wer es so weit nach oben geschafft hat, hat sich rundum im Griff und kennt keine psychischen Krisen. Das war jahrzehntelang einhellige Meinung unter Trainern und Sportfunktionären. Seit dem Suizid des Torhüters Robert Enke im Jahr 2009 besteht zum ersten Mal die Bereitschaft, über seelische Erkrankungen im Spitzensport zu reden und zu forschen. Eine Befragung der Stiftung Deutsche Sporthilfe zeigt: Etwa jeder zehnte Spitzensportler leidet unter Depressionen oder Essstörungen oder fühlt sich nahe am Burnout. Valentin Z. Markser, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ehemaliger Profihandballer, betreut in seiner Kölner Praxis psychisch erkrankte Sportler. Auch Robert Enke zählte zu seinen Patienten. Markser hat das Referat Sportpsychiatrie und -psychotherapie innerhalb der psychiatrischen Fachgesellschaft DGPPN mitgegründet.

PSYCHOLOGIE HEUTE In der Befragung der Stiftung Deutsche Sporthilfe mit dem Titel „Dysfunktionen des Spitzensports“ sprechen fast 90 Prozent der Athletinnen und Athleten von Erfolgsdruck. Sie selbst sind als Handball-Torhüter mit dem VfL Gummersbach in den 1970er Jahren deutscher Meister und Europacupsieger geworden. Ist der Druck im Leistungssport seitdem gestiegen?

VALENTIN MARKSER In jedem Fall: Es steckt immer mehr Geld im System,



Einer von vielen: Skispringer Sven Hannawald fühlte sich ausgebrannt und ständig voller Unruhe, im Jahr 2005 verabschiedete er sich vom Leistungssport

die Medialisierung nimmt zu, die Konkurrenz wird immer größer, und die Sportlerinnen und Sportler fangen immer früher mit systematischem Training an. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Existenzangst. Als ich in den 1970er Jahren Handball gespielt habe, ist fast jeder von uns noch einem anderen Job nachgegangen oder hat ein Studium absolviert. Heiner Brand zum Beispiel, mit dem ich beim VfL Gummersbach zusammengespield habe, hat Betriebswirtschaft nebenher studiert und ich Philosophie und Medizin. Mir hat geholfen, dass ich wusste: Mein Beruf ist Arzt. So

habe ich nicht alles auf eine Karte gesetzt. Heute dagegen ist es sehr schwer, ein Studium oder eine Ausbildung mit dem Leistungssport zu vereinbaren, weil das Trainingspensum so hoch ist.

PH Sport schützt vor Depressionen, zeigen Untersuchungen. Kehrt sich das irgendwann um, kann ein sehr hohes Trainingspensum auch psychisch krank machen?

MARKSER Zu hartes und zu häufiges Training kann zu einem Übertrainingsyndrom führen, das durch zahlreiche körperliche Symptome und einen Leistungsabfall gekennzeichnet ist. Nicht

selten entwickelt sich daraus eine Depression. Die richtige Balance zwischen Belastung und Entspannung zu finden, das ist die Kunst des Trainings. Doch vor oder während eines Wettkampfes müssen die Sportler immer wieder über ihre Grenzen gehen und sind gezwungen, Schmerzen oder andere Warnsignale zu ignorieren. Unter diesem Druck ist es extrem schwierig, sich das eigene Gefühl für eine Überforderung zu bewahren und zu entscheiden, wann man wirklich zurückschrauben oder eine Pause machen muss.

PH Die Sportler werden von Sportpsychologen betreut. Reicht deren Qualifikation nicht aus, um sie bei seelischen Belastungen aufzufangen?

MARKSER Sportpsychologen haben in der Regel keine sportpsychiatrische Ausbildung. Wenn die Athleten sportpsychologische Hilfe bekommen, dann meistens im Sinne eines Mentaltrainings: Es dient dazu, die Leistung zu optimieren. Das ganze System ist extrem fixiert auf die körperliche Leistungsfähigkeit, seelische Belastungen werden nach wie vor bagatellisiert. Es ist legitim, bei einer Muskelzerrung zu pausieren, aber immer noch schwierig, bei psychischen Problemen eine Auszeit zu nehmen. Dabei wird vor allem verleugnet, dass der Leistungssport an sich eine massive seelische Belastung bedeutet.

PH Psychische Erkrankungen sind im Leistungssport oft schwer zu diagnostizieren. Warum?

MARKSER Essstörungen und Depressionen zum Beispiel sind oft lange Zeit maskiert. In gewichtsabhängigen oder ästhetischen Sportarten wie Skispringen oder Kunstturnen können die Sportler unter Magersucht leiden, obwohl sie aufgrund der Muskelmasse ein normales Gewicht halten. Untergewicht ist aber eigentlich ein diagnostisches Kriterium für die Anorexie. Wir sprechen in diesem Fall von einer Anorexia athletica. Auch Depressionen sind oft schwer zu erkennen und kommen manchmal erst nach einer Verletzungspause zum Tragen. Solange die Betroffenen intensiv trainieren, wird die Stimmung von den

Erfolgserebnissen und hormonellen Veränderungen mitbeeinflusst. Ich beobachte sehr häufig, dass die Sportler mit körperlichen Beschwerden in die Behandlung kommen, etwa mit Infektionen, muskulären Problemen oder Erschöpfungszuständen. Dahinter steckt aber oft eine seelische Krise.

PH Wenn eine Sportlerin, ein Sportler den Verdacht hat, psychisch erkrankt zu sein, was kann sie oder er tun?

MARKSER Da es bisher kaum sportspezifisch ausgebildete Therapeuten gibt, ist es für Leistungssportler schwierig, eine adäquate psychiatrische Diagnostik und Behandlung zu finden. Deshalb haben wir 2012 ein universitäres Netz von acht „DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport“ gegründet. An eine solche sportpsychiatrische Ambulanz können sich die Betroffenen zunächst wenden. Unsere Idee ist, dass wir im Laufe der Jahre ein Netz an niedergelassenen Sportpsychiatern und -psychotherapeuten ausbauen. Mittlerweile sind wir immerhin 60 Therapeutinnen und Therapeuten.

PH Wie kommen Sportler mit dem Karriereende klar?

MARKSER Ein Viertel bis ein Drittel der Profifußballspieler ist ein paar Jahre nach Beendigung der Karriere verschuldet oder insolvent. Das ist ein Hinweis darauf, dass viele Sportler möglicherweise nicht gelernt haben, selbst für sich zu sorgen. Doch was nach dem Karriereende körperlich, sozial und emotional passiert, ist bisher ein noch völlig vernachlässigtes Feld. Ich selbst habe, nachdem ich mit dem Handballspielen aufgehört hatte, zehn bis fünfzehn Jahre gebraucht, um von den Leistungserwartungen runterzukommen. Jetzt schaffe ich es, 20 Minuten ohne Uhr zu joggen. Diese Umstellung braucht länger, als wir gedacht haben, nicht nur sportmedizinisch und kardiologisch, sondern auch seelisch.

■ MIT VALENTIN MARKSER
SPRACH ANKE NOLTE

Eine Liste der DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport sowie eine Expertenliste finden sich auf der Internetseite www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html.

Neuerscheinung

**Burn on,
Homo sapiens!**

Essays über die Menschen



neu

Kilian Mehl, **Burn on, Homo sapiens!**
Essays über die Menschen

1. Auflage 2013, 401 Seiten kartoniert
ISBN 978-3-8471-0176-5
49,99 € (inkl. MwSt.), V&R unipress

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum kein Tag vergeht, an dem nicht von Burn-out oder anderen Stressfolgeerkrankungen die Rede ist?

Immerzu wird der erschöpfte Mensch, die erschöpfte Gesellschaft oder der erschöpfte Planet thematisiert, und die Angst vor Krankheit, Jobverlust und Krisen ist mehr und mehr präsent.

„Burn on, Homo sapiens! - Essays über die Menschen“, erklärt komplexe gesellschaftliche und psychologische Zusammenhänge unserer Zeit und kommt zu dem Schluss, dass Homo sapiens die ungeheure Kraft habe, um Glück und Zufriedenheit zu erlangen und eine gelingende Zukunft zu gestalten. Denn Homo sapiens ist ein Allrounder und der bestangepasste „Affe“ der Welt. **Burn on, Homo sapiens! – Wenn nicht jetzt, wann dann?**

Autor

Kilian Mehl ist Mediziner, Psychotherapeut und Coach. Er leitet seit 1993 die auf Psychosomatik spezialisierte Fachklinik Wollmarshöhe, der auch ein Institut für Erfahrungslernen und ein Seminarzentrum angegliedert sind. Schwerpunkt ist in der Therapie von Stressfolgeerkrankungen und in der Lehre bei Persönlichkeits-, Team- und Prozessentwicklung das Gelingen und Lernen über neue Erfahrungen.

Kontakt:

www.erfahrungslernen.info
www.wollmarshoehe.de

