



PHOTO ALTO / GETTY IMAGES

Viele Sportler trauen sich nicht, ihrem Trainer von ihren psychischen Problemen zu berichten.

## Trainieren, bis die Psyche streikt

Auch Leistungssportler erkranken an psychischen Krankheiten. Viele tun sich schwer, über ihre Probleme zu sprechen. **Von Felicitas Witte**

**D**er 18-jährige Top-Handballer Andreas G. weiss: Seine Mannschaftskollegen beobachten ihn durch versteckte Kameras. Er ist extrem unruhig, es wird immer schlimmer. In der Notfallstation einer psychiatrischen Klinik wird die Diagnose gestellt: Schizophrenie. Die 30-jährige Triathletin Lisa R. joggt stundenlang, entwirft vollgepackte Trainingspläne und telefoniert die ganze Nacht. Kurze Zeit später ist sie depressiv und zieht sich zurück. Ein Psychiater diagnostiziert: bipolare affektive Störung. Die 33-jährige Springreiterin Helene W. spürt eine so hohe innere Anspannung, dass sie sich schon mehrmals die Arme und Beine mit Rasierklingen geritzt hat. Die Diagnose: Borderline-Störung.

«Psychische Krankheiten können jeden treffen - auch Sportler sind dagegen nicht gefeit», sagt Frank Schneider, Direktor der Klinik für Psychiatrie am Uniklinikum Aachen. «Die Probleme werden aber vom Sportler und seinem Umfeld oft nicht als Krankheit wahrgenommen, weil das nicht in das Bild eines souveränen Athleten passt.» Bis vor kurzem galt das Thema in der Öffentlichkeit als Tabu. Sportler strotzen vor Kraft, und wenn einmal ein Match, ein Sprung oder

eine Skiabfahrt danebengeht, scheinen sie das mühelos wegzustecken. Dann brachte sich vor vier Jahren der deutsche Profifussballer Robert Enke um.

«Sportmediziner und Trainer kümmern sich viel zu wenig um die seelischen Belastungen ihrer Schützlinge», sagt Schneider. Jeder zweite Mensch leidet irgendwann in seinem Leben unter einer psychischen Krankheit. «Wir gehen davon aus, dass Leistungssportler genauso häufig oder sogar öfter erkranken», sagt Schneider. Die Sportart scheint dabei mit der Art der psychischen Erkrankung zusammenzuhängen. So kommen Angststörungen häufiger bei ästhetischen Sportarten wie Turnen oder Eislaufen vor, Depressionen eher bei Sportschützen und Essstörungen vor allem bei Athleten, denen es auf das Gewicht ankommt, wie Läufern und Skispringern.

«Natürlich können bei Sportlern noch viele andere psychische Krankheiten ausbrechen, die nichts mit der Sportart zu tun haben müssen», sagt Ulrich Schnyder, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Unispital Zürich. Das sind etwa affektive Störungen mit manischen und depressiven Phasen, Schizophrenie, Zwangs- oder Angststörungen. «Junge Menschen sind in der Regel psychisch ziemlich belastbar»,



PLAINPICTURE

**Angststörungen kommen häufiger bei ästhetischen Sportarten wie Turnen oder Eiskunstlaufen vor.**

sagt Schnyder. Aber bestimmte Faktoren unabhängig vom Sport erhöhen das Risiko für eine psychische Krankheit. «Fühlt man sich als Kind nur geliebt, wenn man Leistung bringt, richten manche ihr ganzes Leben darauf aus», sagt Schnyder. Leistungssportler könnten von dieser Anerkennung richtiggehend abhängig werden und reagieren auf Niederlagen besonders empfindlich. «Und wenn dann noch die genetische Veranlagung hinzukommt, kann eine psychische Krankheit leichter ausbrechen.» Leider hätten viele Sportmediziner wenig Erfahrung mit psychiatrischen Krankheitsbildern, findet der Psychiater. So müssen angehende Sportmediziner in der Schweiz «Kenntnisse der physischen und psychischen Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen im Sport» nachweisen und belegen, dass man die sportpsychologischen Grundprinzipien in Training und Wettkampf kennt und anwenden kann. «Das reicht aber nicht in psychiatrischer Ausbildung», kritisiert Schnyder.

Walter Frey hingegen glaubt nicht, dass Sportmediziner in der Schweiz zu schlecht ausgebildet sind. Frey ist Ärztlicher Leiter von balgrist move'med im Swiss Olympic Medical Center in Zürich und betreut seit Jahren Schweizer Spitzensportler. Mehrmals pro Jahr diagnostiziert er bei einem Sportler eine psychische Krankheit. «Ich kann dann auf ein gut funktionierendes Experten-Netz zurückgreifen, wo Sportmediziner, Psychiater und Psychologen sich die beste Therapie überlegen», sagt Frey. Auch German Clénin, Vorstandsmitglied bei der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin, kann die Kritik der Psychiater nicht ganz nachvollziehen. «Sportpsychologie ist fester Bestandteil der Weiterbildung - angehende Sportmediziner werden sensibilisiert für das Thema», sagt Clénin. «Und bei den Olympischen Spielen ist für die Schweizer Athleten immer ein Sportpsychologe dabei.»

Kürzlich zeigte eine Studie aus Australien, dass viele Sportler sich nicht trauen, ihrem Trainer oder einem Arzt von Problemen zu berichten. «Sportler müssen lernen, Warnsignale zu erkennen und sich rechtzeitig mitzuteilen», sagt Erika Ruchti, Psychologin am Bundesamt für Sport. Auf psychische Probleme können zum Beispiel Schlafstörungen hinweisen, Appetitverlust, Angst oder Antriebslosigkeit. «Je früher man darüber spricht, umso besser kann die richtige Behandlung eingeleitet werden.»

### Krank durch Sport

#### Geschichten prominenter Athleten



Der deutsche Ruderer Bahne Rabe starb 2011 wegen seiner extremen Mager-sucht: Er wog bei einer Körpergröße von 2,03 Metern nur noch 60 Kilo.



Die US-Weltcup-Skiläuferin Lindsey Vonn war 2012 das erste Mal seit 2007 nicht ins Ziel gekommen. Vonn sagte in einem Interview, sie leide unter Depressionen.



Der Schweizer Skispringer Stefan Zünd schränkte seine Kalorienzufuhr derart massiv ein, dass er 1992 körperlich und psychisch zusammenbrach.



Die Boxer Jimmy Young und Jerry Quarry aus den USA starben mit 57 bzw. 54 Jahren an einer Demenz, die durch das Boxen hervorgerufen worden war.



Der deutsche Fußball-Torwart Robert Enke nahm sich 2009 das Leben. Er war seit 2003 mehrfach wegen Depressionen in psychiatrischer Behandlung.