

## Depression und Leistungssport

Zunehmend fühlen sich Menschen im Leistungssport oder in anderen beruflichen Tätigkeiten überlastet, darauf macht das Bündnis gegen Depression Rhein-Ahr-Wied durch seine Öffentlichkeitsarbeit aufmerksam. Im Bündnis gegen Depression Rhein-Ahr-Wied arbeiten regionale Einrichtungen, Behörden, Institutionen und Kliniken miteinander und machen aufmerksam auf die seelische Erkrankung: Depression.

### **Depression, ein in der Gesellschaft und insbesondere im Leistungssport oft unterschätztes Thema:**

Robert Enke, der viele Höhen und Tiefen in seiner Torwartzeit durchlief und den Tod seiner Tochter verkraften musste (siehe Psychologie heute, September 2011) fand trotz psychotherapeutischer Behandlung für sich nur den Ausweg der Selbsttötung. Kurz nach dem Tod von Robert Enke bekannte sich Andreas Biermann, damals 2. Liga-Spieler beim FC St. Pauli, zu seiner Depression. Einen Profivertrag hat er seitdem nicht mehr angeboten bekommen. Vor Beginn einer stationären Behandlung hatte er zwei Suizidversuche unternommen. Sebastian Deisler hatte das Glück, in Uli Hoeneß (Manager des FC Bayern München) einen guten Ansprechpartner zu finden. In seinem Buch schreibt Deisler, dass er nach Rückkehr in die Vereinsmannschaft aber der medialen Dauerbeobachtung nicht mehr gewachsen war. Nur durch sein Karriereende sah er eine Chance sich psychisch zu stabilisieren. Markus Miller, aktueller Torwart bei SV Hannover 96 und an Burnout erkrankt, hat sich nun frühzeitig entschlossen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit sich keine schwerwiegende Depression daraus entwickelt.

Die Studie „Gesundheit im Spitzensport“ (Schorndorf 2010) belegt, dass 30% der Spitzensportlerinnen und -sportler an einer Depression oder einem Burnout erkrankt sind.

Öffentlich wahrgenommen werden im Sport die Siegerinnen und Sieger. Wer keine Leistung erbringt, wird in seiner Persönlichkeit in Frage gestellt. Verunglimpfungen kommen durch Trainer, Manager, Mitspieler, Journalisten und Sportinteressierte. Viele Sportlerinnen und Sportler können unter dem hierunter ansteigenden Leistungsdruck nur mit ihrem Leistungswillen bis zur Selbstaufgabe reagieren, Signale der Seele und des Körpers werden nicht beachtet.

Den gestellten Anforderungen nicht gerecht zu werden bedeutet für uns alle eine psychische und körperliche Belastung, negativen Stress. Anfängliche Symptome wie Kopfschmerzen, Energiemangel oder Konzentrationsprobleme versuchen wir zu übergehen, statt uns zu öffnen bleiben wir mit unseren Gedanken allein. Unter anderem aus Angst in den Augen anderer zu versagen, beziehen wir zu selten die Partnerin, den Partner oder gute Freundinnen und Freunde ein, schrecken vor professioneller Hilfe zurück.

Wer depressiv ist, leidet unter einer anhaltend gedrückten Stimmung, Interessen-, Freud- und Antriebslosigkeit, hinzu kommen häufig starke Schuldgefühle und sich abwertendes Verhalten. Bildlich gesprochen: Der Betroffene steht unter einer dunklen Wolke, unter der es ununterbrochen regnet. Nur Fehler und Schwächen werden gewertet, eigene Stärken nicht mehr wahrgenommen.

Es entsteht eine Spirale negativen Denkens mit Zunahme der depressiven Beschwerden, häufig kommt die Frage nach dem Sinn des Lebens hinzu. Diese Spirale kann mit Hilfe von Medikamenten und psychotherapeutischer Behandlung durchbrochen werden, es kommt zur Heilung oder zumindest einem besseren Umgang mit der Erkrankung.

Wir müssen alle noch sensibler mit dem Thema Depression und im sozialen Miteinander umgehen, Verständnis für das Verhalten der Betroffenen entwickeln oder auf eigene Beschwerden rechtzeitig adäquat reagieren.

**Dafür ist Aufklärung wichtig:**

**Der 01.10.2011 ist der Europäische Depressionstag, an diesem Tag finden bundesweit Aktionen statt, um auf das Krankheitsbild und seine Folgen aufmerksam zu machen.**

In Koblenz wird im Stadion vor dem Regionalligaspiel gegen Eintracht Trier eine Jugendmannschaft der TuS Koblenz mit ihrem „Laufen gegen Depression“ ein Zeichen der Solidarität setzen. Die Bündnisse gegen Depression Rhein-Ahr-Wied, die Westerwälder Allianz gegen Depression und die Initiative Bündnisse gegen Depression in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in RLP e.V. (LZG) unterstützen die Aktion mit einem Bücher- und Informationsstand (Standort eingeben).

Sie sind herzlich eingeladen, sich mit weiteren Fragen an die anwesenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu wenden! Wir wünschen Ihnen ein spannendes Regionalligaspiel!

#### **Die Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“**

Nach dem Vorbild des Deutschen Bündnis gegen Depression e.V. in Leipzig leitet die Initiative „Bündnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz“ seit Mai 2009 im Auftrag von Gesundheitsministerin Malu Dreyer die Gründung regionaler Bündnisse in Rheinland-Pfalz in die Wege. Bis dato sind in diesem Rahmen acht neue Bündnisse gegen Depression entstanden. Die regionalen Bündnisse wollen die Öffentlichkeit vor Ort für das Thema Depression sensibilisieren. Jeder Mensch soll Depression als eine Krankheit kennen, die jeden treffen kann, aber gut behandelbar ist. Sie verstehen sich als Netzwerke rund um das Erkennen, die Behandlung und Bewältigung von Depressionen. Hilfsangebote können damit besser koordiniert und bekannt gemacht werden.

Nähere Informationen zum Projekt gibt es unter [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)  
Ansprechperson bei der LZG: Annika Millahn, 06131 2069-34, [amillahn@lzg-rlp.de](mailto:amillahn@lzg-rlp.de)