

# «Mentale Stärke und psychische Gesundheit sind zu unterscheiden»

**Spitzensport** Immer öfter nehmen Leistungssportler psychiatrischen Support in Anspruch. Sportpsychiater Malte Claussen erklärt, weshalb es wichtig ist, dass Athleten über Depressionen sprechen.

Auch wenn es nur wenig öffentliche Outings von aktiven Sportlern zu diesem Thema gibt, sind die Zeiten der Stigmatisierung wohl vorbei. Denn Spitzensportler können sich selbst im Erfolg niedergeschlagen fühlen. Im Leistungssport kommen Depressionen genauso vor. Nicht erst seit dem Suizid des deutschen Fussball-Nationalgoalies Robert Enke im Jahre 2009 ist dies vielen klar. Die Auslöser für entsprechende Tiefs können vielfältig sein: Leistungsdruck, Hirnerschütterungen oder andere Verletzungen. Oder Übertraining. Dann Saison- oder Karriere-Ende, Konflikte im Team sowie Selbstzweifel im kleinen oder grösseren Rahmen. Niederlagen auf hohem Niveau oder auch die Rückkehr in den Alltag nach einem positiv verlaufenen sportlichen Höhepunkt, auf den man Monate, ja Jahre hin zugearbeitet hat.

Schliesslich kann es, bei Dopingentnahme in noch deutlich verstärktem Ausmass, zu einem veränderten Sozialverhalten kommen, das zu Aktivitäts- oder Frustabbau, zu Aggressionen und mitunter in die Isolation führt. Kurzzeitige Folgen wie Störung des Konzentrationsvermögens (in der Wettkampfsituation) und der Schlafqualität können sich bis zum Suizid ausweiten. Unbehandelt «besteht die Gefahr des Übergangs in eine Depression oder einer Angststörung.» Dies alles kam an der ersten Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP) in Zürich zur Sprache. Gleichzeitig wurde auch betont, dass für Durchschnittsbürger schon leichtes Ausdauer- oder Krafttraining gegen Schwermut nachweislich wirkt. Auch tiefere Intensitäten in der Bewegung, wie täglich 30 Minuten spazieren bringen viel.

In einem Interview mit der Nachrichtenagentur Keystone-SDA sagt Malte Claussen, weshalb es wichtig ist, dass Athleten wie der Schwergewichts-Weltklasse-Boxer Tyson Fury noch während ihrer Karriere über eigene Depressionen sprechen. Und weshalb mentale Stärke im Sport nicht mit psychischer Gesundheit gleichzusetzen ist. Der 38-jährige Claussen ist unter anderem Leiter Sportpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsklinik Zürich.

**Malte Claussen, welche Elite-Sportler sind bei Ihnen in Behandlung?**

**Malte Claussen:** Wir sehen Sportler aller Leistungsklassen und Ligen. Teilweise auch Sportler, die nicht in der Schweiz wohnhaft sind und noch den Kontakt zu ihrem Heimatland halten. Das schliesst alle grossen Sportarten und Ligen mit ein. Auch Nachwuchssportler sind in der Behandlung. Und teilweise auch aus Kampfsportarten, die innerhalb bestimmter Gewichtslimiten aktiv sind.

**Wie helfen Sie diesen Athleten in der Behandlung?**

Man nimmt die aktuellen Probleme auf. Dann schaut man, ob es noch weitere medizinische Probleme gibt. Basis sind hierbei das Wissen und die Fertigkeiten



Boxer Tyson Fury (links) spricht offen über seine Depression. KEYSTONE

des Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie, mit Expertise im Leistungssport. Gewisse psychische Erkrankungen können da ihre Ursachen haben.

**Weshalb kann jemand depressiv sein, wenn er als Sportler erfolgreich ist? Weshalb ist das selbst Suizidgefährdung ein Thema?**

Es ist ein Thema. Es kommt glücklicherweise aber nicht häufig vor. Man muss dann damit genau so umgehen wie mit jemandem, der nichts mit Leistungssport zu tun hat. Dazu kann auch eine stationäre Behandlung gehören, wenn nötig. Mentale Stärke und psychische Gesundheit sind zwei verschiedene Dinge. Man darf nicht glauben, dass jemand verschont von psychischen Krankheiten bleibt, wenn er im Sport erfolgreich ist. Psychische Probleme bis zu Suizidgedanken können unabhängig der Leistungsfähigkeit auftreten. Es kann auch Olympiamedaillengewinner treffen. Neben Diagnostik und Therapie, geht es aber genauso auch um Prävention, das heisst um die Erhaltung der psychischen Gesundheit im Leistungssport. Umgekehrt können Athleten eben auch mit psychischen Krankheiten Topleistungen erbringen, bei guter mentaler Stärke.



Malte Claussen  
Sportpsychiater

**Der ehemalige Schwergewichts-Weltmeister Tyson Fury spricht offen über seine Depressionen. Inwiefern ist dies für wen positiv?**

Positiv ist sicher, dass er sich überhaupt und zudem bereits während seiner Karriere dazu äussert. Bislang sprechen betroffene Sportler meist erst nach der Karriere über ihre psychischen Belastungen. Wir empfehlen aber nicht jedem Sportler diesen Schritt, der gut überlegt sein muss. Richtig ist aber auch, dass er damit zu einer Entstigmatisierung psychischer Belastungen und Erkrankung im Leistungssport und allgemein beiträgt. Wir sehen zudem einen gewissen Zusammenhang mit dem Training. Übermässiges körperliches Training kann dazu führen. Es ist aber häufig schwierig, einen kausalen Zusammenhang herzustellen, weil wir von mehreren Problemen ausgehen, die zusammen kommen. Dies können auch Probleme in der Partnerschaft sein oder andere Probleme, die nicht mit dem Leistungssport zu tun haben.

**Bei Tyson Fury traf es einen vierfachen Familienvater, der beim verblüffenden WM-Titelgewinn gegen Langzeit-Weltmeister Wladimir Klitschko im Ring noch ein Liebeslied für seine Frau gesungen hatte. Das soziale Umfeld war oberflächlich betrachtet intakt.**

Genetik und biologische Faktoren sowie psychische und weitere soziale Faktoren spielen natürlich auch noch eine Rolle. Die Annahme ist, dass mehrere Faktoren zu berücksichtigen sind. Aus der Ferne ist es nicht möglich zu sagen, welche Faktoren in diesem konkreten Fall eine

Rolle gespielt haben und welche Bedeutung der Sport hier hatte.

**Verkörpert Roger Federer das Idealbild? Also mentale Stärke mit gleichzeitig intakter seelischer Gesundheit?**

Es ist auch hier, wie bereits gesagt sehr schwierig beziehungsweise im Grunde nicht möglich, sich zu jemandem zu äussern, den man nicht persönlich kennt. Aber nach allem, was ich aus der öffentlichen Berichterstattung entnehme, trifft dies auf Roger Federer zu.

**Es gab in der Schweiz auch Spitzensportler, die auf unzureichende Unterstützung von Verbandsseite hinwiesen, als sie sich in einem Burnout befanden. Was wünschen Sie sich in diesem Zusammenhang oder generell für die Zukunft der Sportpsychiatrie als Präsident der SGSPP?**

Es braucht zusätzlich zu den Sportpsychologen in den Vereinen und Verbänden eine qualifizierte medizinische Fachdisziplin für die Psyche. Es muss auch dort Fachleute mit psychiatrischer und psychotherapeutischer Ausbildung geben. Für die Wiederherstellung und Erhaltung von psychischer Gesundheit. Die Angst der Vereine und Verbände, einen im Leistungssport erfahrenen Psychiater oder Psychotherapeuten hinzuzuziehen, ist verständlich. Aber sie sind es, neben den Sportlern, die hiervon profitieren. Wenn es aber schon immer einen Sportmediziner in jedem Verein für die körperliche Gesundheit gab, wäre die Zeit auch überreif, einen Sport-Psychiater für die psychische Gesundheit, im Sinne einer Gesamtmedizinischen Versorgung hinzuzuziehen. Interview: sda

## Aperçus

### Coaches Challenge: Rathgeb neckt Zamboni



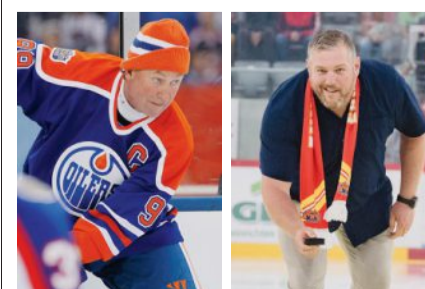
In den letzten Wochen musste sich der Videocoach des EHC Biel, Thomas Zamboni (im Bild), einiges anhören. Zwei Mal hatte er eine Coaches Challenge einberufen, beide Male wiesen die Schiedsrichter seinen Einwand zurück. Daraufhin fragte Captain Mathieu Tschantré bei Zamboni nach, was eigentlich los sei. In den letzten beiden Saisons hätte man sich doch sozusagen blind auf das Urteil des Bieler «Hawkeye» verlassen können. Als dann vorletzten Samstag im Heimspiel gegen Zug endlich eine Challenge gutgeheissen wurde, fiel Zamboni ein Stein vom Herzen: «Sonst hätte ich mich nicht mehr in der Garderobe blicken lassen dürfen.» Trotzdem, Verteidiger Yannick Rathgeb konnte es sich nach dem letzten Match nicht verkneifen, erneut gegen Zamboni zu sticheln. Da hatte Gegner Lugano eine Challenge getätigt, die von den Schiedsrichtern abgewiesen wurde. Rathgeb erzählt schmunzelnd: «Ich fragte Thomas, ob er es war, der Lugano zur Challenge geraten habe.» bil

### Warum Gustafsson die «Snöber» nicht so liebt

Es ist ein interessanter Teil, jener mit dem Frage- und Antwort-Spiel im Matchprogramm der EHC-Heimspiele. Dort gab zuletzt Anton Gustafsson Einblick in seine Gefühlswelt. So liebt er Actionfilme und mag Horrorfilme nicht. «Nicht mal am helllichten Tag würde ich mir das ansehen.» Als Nordländer isst er lieber Fisch statt Fleisch und Golf spielt er lieber als sich im Fitnessraum aufzuhalten. Dann aber kommt die brisanteste Antwort. **Ski oder Snowboard?** «Ski, Snowboardfahrer sitzen nur überall.» Für weitere Argumente fehlte wohl der Platz: «Snöber» zerstören die Piste und sind für die Skifahrer absolute Gefahrenherde. Der letzte Satz kommt, zum Schutze von «Gusti», vom Aperçu-Autor. bmb

### Was Stucki mit Gretzky gemeinsam hat

Im Vorfeld der Fed-Cup-Partie zwischen der Schweiz und Kanada zieht das Medienteam von Swiss Tennis diverse Vergleiche. Man stellt die Nationalhymnen gegeneinander. Was die Kuh in der Schweiz, ist der Elch in Kanada, was Luca Hänni bei uns, ist Justin Bieber dort. Und am Ende kommt dann noch ein weiterer sportlicher Vergleich neben der Affiche Bencic gegen Andreescu: Christian Stucki versus Wayne Gretzky. Stucki, der Schwingerkönig und Nationalheld in der Schweiz, Gretzky, die Eishockeylegende aus Kanada schlechthin, mit 1695 NHL-Partien, 1016 Toren und 2223 Assists. Gretzky ist heute 59, Stucki 35 Jahre alt. Auch er kann es mit 50 Kranzfestsiegen und 150 Kränzen bis Saisonende auf eine stattliche Anzahl an Erfolgen bringen. Schön wäre es, könnten sich die beiden Stars am Freitag oder Samstag als Gäste die Hände reichen. Da würden selbst die Tennisfrauen nur noch staunen bmb



## Nachrichten

### EISHOCKEY

#### Streit und Seger sind in der Hall of Fame

Mark Streit und Mathias Seger wird eine grosse Ehre zuteil. Die zurückgetretenen Verteidiger werden in die Hall of Fame des internationalen Eishockey-Verbandes IIHF aufgenommen. Der 42-jährige Streit, der ehemalige Spieler des HC Davos und der

ZSC Lions, bestritt ab 2005 insgesamt 820 Spiele in der NHL für die Montreal Canadiens, die New York Islanders, die Philadelphia Flyers und die Pittsburgh Penguins, mit denen er 2017 den Stanley Cup gewann. In der NHL brachte er es auf 449 Skorerpunkte. Die IIHF beschreibt Streit als besten Schweizer Spieler aller Zeiten und als «wahren Superstar». Mathias Seger wurde nicht zuletzt dank seiner Langlebigkeit in die Ruhmeshalle aufgenommen. Segers 16 Weltmeister-

schafts-Teilnahmen zwischen 1998 und 2014 sind ein IIHF-Rekord. «Segi» beendete die Karriere mit 40 Jahren nach der Saison 2017/18 und nach seinem sechsten Meistertitel mit den ZSC Lions. Nach der Aufnahme von Streit und Seger werden sieben Schweizer Spieler in der Hall of Fame der IIHF sein. Die übrigen grossen Namen aus der Vergangenheit sind Ferdinand und Hans Cattini, Bibi Tordini, César Lüthi und der Bieler Jakob Kölliker. sda

### EISHOCKEY

#### Lausanne holt Ersatz für Emmerton

Lausanne hat als Ersatz für den verletzten Cory Emmerton den Franko-Kanadier Alexandre Grenier verpflichtet. Der Stürmer stösst vom DEL-Klub Iserlohn Roosters mit einem Vertrag bis Saisonende zum Tabellenfünften. Emmerton wird nach einem Bruch des linken Ellbogens in dieser Saison nicht mehr für die Lausanner auflaufen können. sda