



„Ich habe mich hinter einer Maske versteckt“

Richard Magyar ist Abwehrspieler bei der SpVgg Greuther Fürth – und hatte lange Zeit mit psychischen Problemen zu kämpfen. Um Jugendlichen in einer ähnlichen Situation zu helfen, macht der Schwede Aufklärungsarbeit und ist Botschafter des Vereins „Suicide Zero“. Ein Gespräch über Depressionen, Disziplin und Angst.

Herr Magyar, Sie sind seit knapp zwei Jahren bei der SpVgg Greuther Fürth. Wie war Ihr Start?
Richard Magyar: Es war eine schwierige Zeit für mich. Ich hatte meine erste größere Verletzung, kam in ein neues Land ohne Freunde und Familie und konnte die Sprache nicht. Aber das Leben ist nicht jederzeit einfach. Es gibt immer Auf's und Abs.

Sie engagieren sich sehr für Jungen mit psychischen Problemen. Warum?

Magyar: Ich habe schwierige Phasen gehabt. Dabei hatte ich eigentlich ein ganz einfaches Leben: beide Eltern, viel Liebe, drei Schwestern und viele Freunde. Die Schule war einfach für mich. Ich war Fußballprofi. Andere Menschen durchleben viel schlimmere Situationen, aber trotzdem hatte ich Probleme mit mir selbst. Erst vor etwa drei Jahren konnte ich diese Zeit ein bisschen hinter mich lassen und darüber reden. Seit einiger Zeit bin ich nun Botschafter für den Verein „Suicide Zero“ in Schweden. Es geht um psychische Erkrankungen und Selbstmorde. Dort habe ich viel mitgearbeitet – auch mit schwedischen Medien. Denn jungen Männern fällt es oft sehr schwer, über Probleme zu sprechen. In Schweden werden 72 Prozent aller Selbstmorde von Männern begangen. In Deutschland kann ich jetzt nicht so viel für „Suicide Zero“ machen. Deswegen möchte ich im Jugendbüro in Nürnberg mitarbeiten. Ich finde die Arbeit dort super.

Wie ist der Kontakt zustande gekommen?

Magyar: Der Verantwortliche vom Jugendbüro hat ein Interview gesehen und über den Verein Kontakt mit mir aufgenommen. Im vergangenen Jahr hatten wir eine sportlich schwierige Situation, da wollte ich mich ganz auf den Fußball fokussieren. Jetzt überlegen wir, wie

mein Beitrag aussehen könnte.

Wie sind Sie zu dem schwedischen Verein gekommen?

Magyar: Ich habe den Kontakt hergestellt. Es war nach der schwierigen Zeit. Ich hatte keine aktiven Selbstmordgedanken. Aber es war in allen Bereichen sehr schwer. Und ich hatte keine ärztliche Hilfe.

Warum nicht?

Magyar: Ich hatte ein bisschen Angst. Mein Vater ist Arzt, und ich habe mit ihm gesprochen. Aber das große Problem einer psychischen Erkrankung ist, sie zu erkennen. Und dann muss man sehr mutig sein, um darüber zu sprechen. Doch das ist gerade in dieser Ausnahmesituation sehr schwer: Man hat keine Energie, um morgens aufzustehen, man hat zu nichts Lust und fühlt sich unverstanden.

Gab es bei Ihnen einen Auslöser für die Erkrankung?

Magyar: Nein, das kam langsam. Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass eine Depression eine Krankheit ist. Man braucht professionelle Hilfe. Natürlich haben viele Menschen im Laufe ihres Lebens deprimierende Gedanken. Etwa wenn Angehörige sterben, wenn sie ihren Job verlieren oder die Ehe zerbricht – eben Situationen, in denen das Leben sehr hart ist. Und dann gibt es Situationen, in denen

du keinen Ausweg mehr siehst. Wenn du dich nicht daraus befreien kannst, kann es krankmachen – bis hin zu Selbstmordgedanken. Viele Menschen denken, er hat gewählt, sich das Leben zu nehmen. Aber wenn du Depression als Krankheit siehst, ist der Tod eine Konsequenz aus dieser Krankheit und keine Wahl. Deswegen braucht man Hilfe. Das ist mir wichtig zu vermitteln. Es ist wichtig, darüber zu sprechen. Männer haben die Tendenz, sich mit Alkohol zu betäu-

ben oder in die Spielsucht abzugleiten. So kommen der Schmerz und die Traurigkeit, die man in sich trägt, auf einem anderen Weg heraus. Das ist der

Grund, warum ich mich engagiere – in Schweden und auch hier. Keiner verdient es zu denken, sich das Leben zu nehmen, sei der einzige Ausweg.

Und jetzt studieren Sie zusätzlich Psychologie.

Magyar: Ich kann das zu 100 Prozent als Fernstudium machen. Ich interessiere mich sehr dafür. Ich lese gerne und viel dazu. Nicht nur fürs Studium. Es ist ein bisschen eine Passion. Im Wintertrainingslager hatte ich eine Prüfung. Ich habe Glück, dass mir der Verein das ermöglicht.

Müssen Sie sehr diszipliniert sein?

Magyar: Ja, es ist viel Arbeit. Aber ich glaube, ich bin in vielen Bereichen des Lebens ein disziplinierter Mensch. Meine Freundin und ich sind da ein bisschen verschieden. Aber ich muss trainieren und im Studium zielstrebig sein, sonst verliere ich den Anschluss.

Gibt Ihnen diese Disziplin Halt?

Magyar: Ich glaube, ich war schon immer so diszipliniert. Ich muss immer einen Plan im Kopf haben. Früher war es sogar noch schlimmer, ich konnte nicht locker sein.

Was machen Sie, wenn der Plan nicht funktioniert?

Magyar: Das ist die letzten Jahre besser geworden: Wenn ein Plan nicht funktioniert, macht man einen neuen. Ich habe einen Ersatzplan – aber das ist nicht so schlimm, dass es krankhaft wäre. Ich mag einfach alles geregelt.

Wenn Sie mit Jugendlichen zu

tun haben, erzählen Sie auch Ihre Geschichte. Ist es schwierig, die Jungs zu überzeugen, Hilfe anzunehmen?

Magyar: Es war schwer zu vermitteln, dass ich es ohne Behandlung geschafft habe. Aber es ist wichtig zu zeigen, dass man in schwierigen Zeiten Hilfe suchen muss. Das ist einer der wesentlichen Punkte – und den Jungs auch zu sagen, wo sie diese Hilfe finden können. Ich will auf keinen Fall, dass es so rüberkommt, als würde sie auch der nächste Mensch wieder missverstehen.

Würden Sie in einer Situation wie vor drei Jahren nun Hilfe suchen?

Magyar: Ja, das würde ich.

Wie hat sich die Krankheit bei Ihnen gezeigt?

Magyar: Ich war viel zu viel alleine und wollte das auch so. Ich hatte keinen Appetit und Schlafprobleme. Es ist nicht ganz einfach zu erkennen. Deswegen spreche ich gerne über meine persönlichen Erfahrungen – vielleicht hilft es dem einen oder anderen.

Haben Sie Angst davor, wieder krank zu werden?

Magyar: Nein, ich habe keine Angst. Ich glaube, diese Phase hat im Nachhinein Positives gebracht. Ich bin ein anderer Mensch geworden. Ich bin ruhiger, genüge mir selbst.

Was haben Sie an Ihrem Leben geändert?

Magyar: Viel. Zum einen hilft es ungemein, darüber zu reden. Wenn man über seine Probleme spricht, fühlt man sich zunächst nackt. Aber nach dieser Zeit habe ich zu mir, meinem Leben und meinen Problemen gestanden. Das war befreiend.

Wie waren die Reaktionen?

Magyar: Es gab viel positives Feedback – auch von anderen

Fußballspielern. Es gab natürlich auch negative Reaktionen, aber die haben mich eigentlich nicht gestört.

Trauen sich Fußballspieler, mit dem Psychologen im Verein zu sprechen oder haben sie Angst, dass ihnen das zum Nachteil ausgelegt wird?

Magyar: Man muss Vertrauen zueinander haben. Aber die Fußballwelt ist schwierig. Man ist oft nur zwei Jahre im Verein, und vielleicht reicht diese Zeit dann nicht, um eine so persönliche Bindung aufzubauen, um über diese Dinge zu reden. Daher ist es wichtig, dass man Menschen darauf anspricht, wenn man merkt, es geht ihnen nicht gut.

Haben Sie in der Mannschaft darüber gesprochen – oder ist das kein Thema?

Magyar: Das ist ein bisschen ein Tabuthema. Jetzt rede ich gerne darüber, denn es ist Realität. Das ist wie bei uns gerade: Sie sind Journalistin, ich bin Fußballspieler. Wir sitzen hier, kennen uns nicht und reden über dieses Thema. Aber es ist gleichzeitig so viel mehr: Wenn man mit jemandem über so große Probleme spricht und sich zeigt, ist das eine wunderbare Sache, die verbindet. Das schafft die Möglichkeit, andere Menschen zu erreichen und ihnen vielleicht zu helfen. Dabei wächst man selbst. In meinem jungen Fußballerleben habe ich mich so viele Jahre hinter einer Maske versteckt. Habe versteckt, wie es mir im Inneren wirklich geht. Man hat ein schönes Auto, coole Klamotten, einen guten Instagram-Auftritt, einen tollen Job – aber jeder ist ein Mensch, und jeder hat Probleme.

Das Gespräch führte Sandra Mönius.

ZUR PERSON

Richard Magyar spielt seit dem Sommer 2017 bei der SpVgg Greuther Fürth. Beim Kleeblatt ist der schwedische Innenverteidiger unter Trainer Stefan Leitl Stammspieler, sein

Vertrag läuft allerdings zum Saisonende aus. In seiner Jugend war er unter anderem bei Halmstads BK, bevor er 2015 in die Schweizer Super League zum FC Aarau wechselte. Von dort kam er

über den schwedischen Verein Hammarby IF zum Kleeblatt.

Im Gegensatz zu vielen anderen Spielern war er in keinem Fußballinternat. „Ich wollte das nicht. Für

mich persönlich kann der Fußball auch zu viel sein. Und im Alter von 15, 16 hatte ich auch andere Interessen. Ich habe deswegen eine traditionelle Ausbildung“, erzählt der 27-Jährige. DK