

ANZEIGE

Home > Gesundheit > Gesundheit > Depressionen im Sport: Höher, weiter, Psychiatrie

Sportpsychologie

Höher, weiter, Psychiatrie

28. November 2022, 11:53 Uhr | Lesezeit: 4 min



Naomi Maïke Schwarz ist eine der besten deutschen Para-Schwimmerinnen. Im Frühjahr diesen Jahres startete sie bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Paraschwimmen in Berlin. (Foto: Tilo Wiedensohler/imago/camera4+)

Über psychische Probleme wird im Leistungssport noch immer oft geschwiegen, dabei sind viele Athleten damit konfrontiert. Wie die Schwimmerin Naomi Maïke Schwarz gelernt hat, mit ihren Depressionen zu leben.

Von Celine Chorus



ANZEIGE

ANZEIGE -

Naomi Maïke Schwarz war ein geselliger Mensch. Sie hat viel gelacht. Und sie war in dem, was sie am liebsten tut, sehr erfolgreich: Mit zwei EM- und vier WM-Goldmedaillen ist sie eine der besten Para-Schwimmerinnen Deutschlands. Bei den vergangenen Paralympics wollte Schwarz, die mit stark verminderter Sehkraft im Para-Sport antritt, es noch mal allen zeigen. Es war ein Traum für sie, in ihrem Geburtsland Japan an den Start zu gehen. Aber dann wurden die Spiele verschoben - und Schwarz hatte nicht mehr die Kraft, sich ein weiteres Jahr durchzukämpfen.

Psychische Störungen begleiten seit langer Zeit ihre Karriere. 2018 suchte sie sich eine Therapeutin, mit der sie das Problem gemeinsam angegangen ist, und nimmt seither Antidepressiva. Doch in den vergangenen Jahren hat sie mehrere Schicksalsschläge erlebt, die verschobenen Paralympics ließen sie endgültig an ihre Grenzen stoßen. "Dadurch ist mein Kartenhaus zusammengefallen", erzählt Schwarz. Sie begibt sich für eine Weile in stationäre Behandlung.

Lange wurde die seelische [Gesundheit](#) von Leistungssportlern kaum in der Öffentlichkeit thematisiert. In einem auf Erfolg ausgerichteten Umfeld scheint kein Platz für vermeintliche Schwächen zu sein. Dabei sind Leistungssportler [ebenso häufig von psychischen Problemen wie Depressionen, Essstörungen oder Angsterkrankungen betroffen](#) wie die restliche Bevölkerung. "Leistungssportler sind nicht geschützt vor solchen Problemen, aber sie sind auch nicht prädestiniert", erklärt Jens Kleinert, Leiter der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) schätzt, dass

jeder Leistungssportler [mindestens einmal in der Karriere den Zustand des Übertrainings und damit oft verbundene depressive Symptome](#) erlebt hat.

WEITERLESEN NACH DIESER ANZEIGE

Je nach Sportart häufen sich unterschiedliche Erkrankungen

Sport ist in der Regel gut für die mentale Gesundheit. Menschen, die Freizeit- und Breitensport betreiben, leiden nachweislich seltener an psychischen Störungen, insbesondere an Depressionen, sagt Kleinert. Im Leistungssport herrschten jedoch nicht nur körperliche Belastungen, sondern auch persönlicher und sozialer Leistungsdruck. In der [Sportpsychologie](#) wird davon ausgegangen, dass es [biologische, psychologische und soziale Faktoren gibt, durch die manche Athleten besonders gefährdet sind](#). In Kombination mit bestimmten Stresssituationen, zum Beispiel häufigen Verletzungen, übermäßigem Training oder dem Rücktritt von der aktiven Laufbahn, kann dies eine psychische Störung auslösen.

"Es gibt in Abhängigkeit von den Sportarten unterschiedliche Häufungen von psychischen Erkrankungen", erklärt Andreas Ströhle, leitender Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité: So seien Menschen, die Mannschaftssportarten betreiben, weniger anfällig für eine Depression als Einzelsportler. Zudem seien Sportarten, in denen zum Beispiel das individuelle Gewicht eine große Rolle spiele, anfälliger für Essstörungen und Gewichtsprobleme. Trotzdem führten Ausdauersportarten sowie ästhetische und gewichtsabhängige Disziplinen nicht unweigerlich auch zu besagten Problemen, betont Kleinert, denn: "Ein Mensch mit einer psychischen Störung sucht sich vielleicht auch die Sportart, die am besten zu seiner Störung passt."

Durch die Depression hat sich Naomi Maike Schwarz zwischenzeitlich völlig isoliert. Situationen, die sie nicht kontrollieren konnte, haben sie überfordert. Und schon früher gab es Momente, in denen sie merkte, dass sie professionelle Hilfe braucht. "Ich wollte es mir aber nicht eingestehen, weil ich dachte, dass ich es allein schaffe", sagt sie. Ihre Leistungen wurden schlechter, sie hatte keine Energie mehr und konnte nicht aufstehen, geschweige denn einfachste Entscheidungen treffen: "In den schlimmsten Phasen wusste ich zwar, dass ich Hunger habe, aber ich habe es nicht geschafft, in die Küche zu gehen und mir etwas zu machen." Je länger sich die psychischen Probleme hinzogen, desto öfter kam sie an den Punkt, an dem sie dachte: Das kann nicht mein Leben sein. Da habe sie endlich realisiert, dass es so nicht weitergehen kann.

ANZEIGE



Kunstvolle Gang-Men

Tauchen Sie ein in ein faszinierendes We
Ende Oktober im S

Dass sich im Leistungssport etwas ändern muss, wurde der breiten Öffentlichkeit schlagartig bewusst, als sich der Fußballer Robert Enke im November 2009 das Leben nahm. Sein Suizid offenbarte eine von Macho-Idealen geprägte Kultur, die die Suche nach professioneller Hilfe erschwert. Nach Einschätzung von Andreas Ströhle sei davon auszugehen, "dass die Stigmatisierung und die Selbststigmatisierung bei Leistungssportlern noch stärker verbreitet ist als in der Allgemeinbevölkerung." Dabei zeigen die Erfahrungen, dass beginnende oder manifeste Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt werden müssen, um eine Verschlechterung des Gesundheitszustands zu vermeiden. Je eher man eine psychische Erkrankung erkenne, desto schneller und einfacher sei sie zu behandeln, so der allgemeine Konsens.

Die DGPPN gründete zu diesem Zweck 2010 das Referat "Sportpsychiatrie und -psychotherapie". Hinter dem Referat stehen inzwischen [25 \(nicht-\)universitäre DGPPN-Zentren in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Liechtenstein](#) mit rund 70 Experten auf diesem Gebiet. Ihr wichtigstes Hilfsangebot sind sportpsychiatrische Spezialsprechstunden. Die Patienten aus dem Leistungssport würden dabei wie andere Menschen mit vergleichbaren Erkrankungen behandelt. "Es geht aber auch darum, sich auf die besondere Situation bei Leistungssportlern einzustellen", betont Referatsleiter Ströhle.

Parallel zur Entstehung des DGPPN-Referats "Sportpsychiatrie und -psychotherapie" wurde 2011 am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule die Initiative "Mental Gestärkt" gegründet. Sie hat inzwischen ein [bundesweites Netzwerk von qualifizierten sportpsychologischen Experten](#) aufgebaut, das den Leistungssportlern - wenn notwendig - Ansprechpartner für eine angemessene Behandlung vermittelt. "Wir können jemanden empfehlen, der sich nicht nur mit der psychischen Erkrankung, sondern auch mit dem sportlichen Kontext auskennt, und durch unser großes Netzwerk häufig auch in der Nähe des Wohnorts", erklärt Jens Kleinert, der die Koordinationsstelle von "Mental Gestärkt" wissenschaftlich betreut. Das Angebot richtet sich nicht nur an die Athleten, sondern immer auch an ihre Angehörigen, die in solchen Situationen ebenfalls stark belastet seien.

Naomi Maïke Schwarz hat lange versucht, sich ihre psychischen Probleme nicht anmerken zu lassen. Als sie sich schließlich in die Klinik begab, hat ihre Familie geweint - vor Erleichterung. Das habe sie im Nachhinein am meisten erschüttert: zu sehen, wie viele Sorgen sich ihr engstes Umfeld gemacht hat. Die Depressionen sind in Schwarz' Leben weiterhin präsent. Aber von den psychischen Problemen lässt sie sich nicht mehr ihr Leben diktieren. Inzwischen kann sie wieder trainieren und hat sich zum Ziel gesetzt, bei den Paralympics in Paris zu starten.

Wenn Sie den Verdacht haben, an Depression zu leiden, ist das Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten unverzichtbar. In Notfällen wenden Sie sich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder einen Krisendienst (Adressen finden Sie zum Beispiel [hier](#) und [hier](#) - oder direkt an den Notarzt unter der Telefonnummer 112).

© SZ/schm/ebc/cso - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.



Teilen



Feedback



Drucken

SZPlus Psychologie

Was gegen eine Winterdepression hilft

Nur ein Blues oder doch etwas Ernstes? Psychotherapeutin Anna-Marie Raith erklärt, wo die Melancholie aufhört und die Erkrankung anfängt. Und mit welchen Mitteln man sich dagegen wappnen kann.

Lesen Sie mehr zum Thema

[Gesundheit](#)[Per Mertesacker](#)[Fußball](#)[Psychologie](#)[Fitness](#)

Mehr zum Thema: [Gesundheit](#)