



Teresa Enke | Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung und  
Jan Baßler | Geschäftsführer der Robert-Enke-Stiftung

## Robert-Enke-Stiftung – Psychische Gesundheit im Leistungssport

Die beiden Referenten stellen die Hintergründe und Ziele der Robert-Enke-Stiftung vor, indem sie insbesondere auf drei aktuelle Projekte eingehen. Dabei wird die Relevanz psychischer Gesundheit für die Leistungsfähigkeit und den Erfolg von Athleten im Leistungssport unterstrichen.

### Das Einzelschicksal Enke: Auslöser für die Stiftung

Als Robert Enke zu seiner Zeit in Barcelona (2002-2004) seine erste tiefe klinische Depression hatte, waren er und seine Familie komplett auf sich alleine gestellt. Es gab keine Ansprechpersonen, niemanden, an den sie sich wenden konnten. Vorherrschend war das Gefühl, dass niemand von der Erkrankung erfahren dürfe, aus Angst, Robert Enke könnte dann den Kampf um den Platz im Tor nicht antreten. So haben Robert und Teresa Enke verzweifelt nach Hilfe gesucht und es blieb ihnen leider nichts übrig, als sich autodidaktisch voranzutasten.

Aus dieser Erfahrung heraus hat Teresa Enke die Robert-Enke-Stiftung (RES) gegründet und ab dem ersten Tag an dafür gekämpft, dass Sportler in psychischen und psychologisch schweren Situationen Unterstützung bekommen statt alleine dazustehen. Aber genauso wichtig ist es für die Arbeit der Stiftung, die Öffentlichkeit und die Trainer wissen zu lassen, dass erkrankte Sportler immer wieder zurückkehren können. Wie ein Bänderriss ist auch eine psychische Erkrankung durch eine Therapie heilbar.

Viele bekannte Sportler haben seitdem ihre Krankheit öffentlich bekannt gegeben. Markus Miller (TW Hannover 96), Lindsey Vonn (mehrfache Olympiasiegerin Skirennlauf) oder Constantin Braun (Eishockeyspieler) sind nur einige Beispiele. In der darauf folgenden Berichterstattung lassen sich bemerkenswerte Fortschritte in der öffentlichen Wahrnehmung feststellen. Die Medienwelt geht sehr nüchtern mit der Thematik um, wodurch auch die Arbeit der Robert-Enke-Stiftung unterstrichen wird.

### Die Robert-Enke-Stiftung: Gründung und Aufgaben

Die Robert-Enke-Stiftung wurde etwa zwei Monate nach dem Suizid von Robert Enke anlässlich des Länderspiels Deutschlands gegen Argentinien in München gegründet. Die drei Stiftungsgründer, der Ligaverband, der Deutsche Fußball-Bund und Hannover 96 unterzeichneten gemeinsam mit Teresa Enke die Stiftungsurkunde. Und zwei Monate später, im März 2010, nach der konstituierten Sitzung des Vorstandes, begann die Stiftungsarbeit, die nun seit mehr als vier Jahren andauert. Nachdem die Stiftung gegründet wurde, hat sie zunächst

## Die drei Arbeitsbereiche der Robert-Enke-Stiftung



versucht, die Situation in Deutschland zu analysieren. Nicht nur im Leistungssport, sondern auch in der gesamten Gesellschaft. Auf Basis dieser Analyse ist die Stiftung dazu gelangt, ihre Arbeit in drei Säulen einzuteilen, wie in der Abbildung links oben dargestellt.

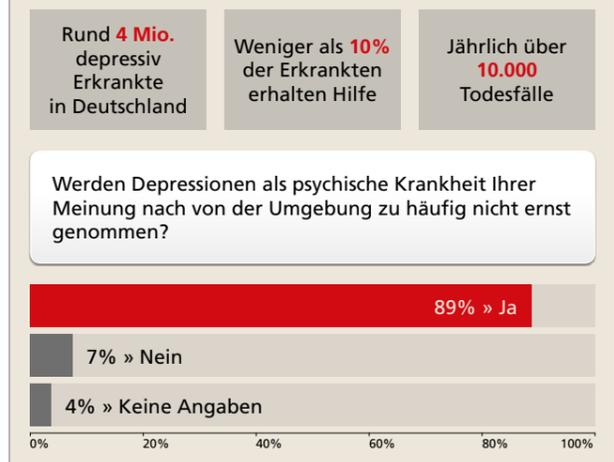
### Drei Arbeitsbereiche der Robert-Enke-Stiftung

Der Arbeitsbereich der Kinder-Herzkrankheiten ist vielen Menschen unbekannt. Robert und Teresa Enke haben eine gemeinsame Tochter an den Folgen eines Herzfehlers verloren. In der Öffentlichkeit vornehmlich wahrgenommen wird die Arbeit zum Thema der Depressionen als zweiter Stiftungszweck. Bezüglich der Volkskrankheit der Depression geht es darum, das Krankheitsbild zu enttabuisieren, über Öffentlichkeitsarbeit aufzuklären und den Betroffenen Raum zu geben, öffentlich über ihr Krankheitsbild sprechen zu können. Aber auch die vielen Nichtbetroffenen dahingehend aufzuklären und ein Verständnis dafür zu entwickeln, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein. Der zweite Teilbereich zur Arbeit der Robert-Enke-Stiftung bezüglich der Depression ist wesentlich schwieriger. Die Bemühungen im Bereich des Leistungssports stoßen auf besondere Verhältnisse. Dort war zunächst das Ziel angestrebt, Angebote für Leistungssportler zu schaffen, zu denen ein leichter Zugang ermöglicht werden sollte. Leistungssportler, die merken, dass etwas mit ihnen psychisch nicht stimmt, sollen schnell in eine Therapiestruktur kommen können, wobei sie vor allem in ihrem geliebten Sport belassen werden. Sie sollen erst einmal gar nicht an die Öffentlichkeit gehen und darüber reden. Wie wichtig die fortlaufende Einbindung in den Sport ist, ist aus der Praxis wohl bekannt: Robert Enke und Andreas Biermann haben gerne Fußball gespielt und haben auch in den schwierigsten Phasen ihrer Erkrankung immer noch das Miteinander in der Kabine oder auf dem Platz mit ihren Kameraden gesucht.

### Depression als Volkskrankheit

Die Depression wurde innerhalb der letzten Jahre in den Medien vermehrt thematisiert. Sie als Volkskrankheit zu klassifizieren, hört sich vielleicht etwas übertrieben an, aber die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache (siehe Abbildung rechts oben). Man geht derzeit in Deutschland von ca. vier Millionen Erkrankten aus. Davon erhalten weniger als zehn Prozent Hilfe – und diese aktuelle Zahl der Therapierten hat sich im Vergleich zu den Vorjahren sogar etwas verbessert! Die Versorgungsstruktur in unserer Gesellschaft ist weiterhin nicht gut. Wenn sich jemand entschlossen hat, Hilfe an-

## Depression: Die unterschätzte Volkskrankheit

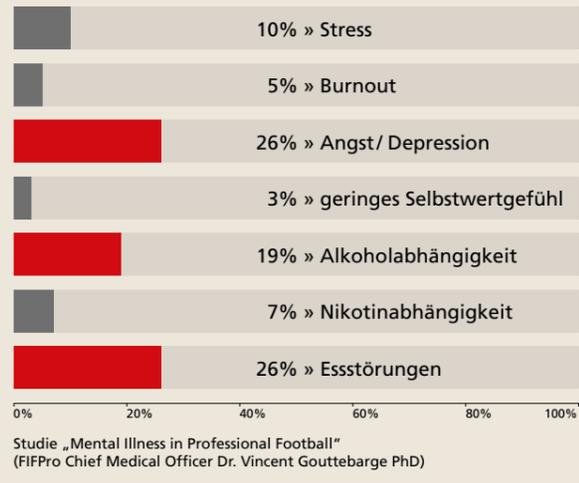


zunehmen, bekommt er als Kassenpatient in sechs Monaten den ersten Termin. Diese Wartezeit ist in Verbindung mit dem typischen Verlauf der Krankheit sehr kontraproduktiv. Denn eine Depression verläuft in Etappen und ist gezeichnet von schwierigen, aber auch von besseren Phasen. Wenn dann der erste Behandlungstermin endlich ansteht, aber in eine gute Phase des Betroffenen fällt, wird dieser sich verleiten lassen, den Termin abzusagen. Mit dem Argument, dass es ihm ohnehin schon wieder gut gehe. Nach wie vor, und das ist verständlich, ist niemand stolz darauf, zum Psychotherapeuten gehen zu müssen. Denn gemäß Umfrageergebnissen gibt es in der Gesellschaft nur eine geringe Akzeptanz psychischer Krankheiten. Nahezu 90 Prozent sind nach wie vor der Meinung, dass eine Depression nicht als Krankheit akzeptiert wird. Der Arbeitskollege, der sich das Bein bricht, bekommt Mitleid. Derjenige, der aufgrund einer Depression zu Hause bleibt, ist faul. Dabei ist eine Depression zum Teil trotz Therapie tödlich. Wir haben in Deutschland nach wie vor jedes Jahr 10.000 Todesfälle aufgrund einer psychischen Erkrankung. Dabei handelt es sich vorwiegend um Suizide. Wir wissen auch, dass etwa 15 Prozent der Schwerstdepressiven, die sich in einer Behandlung befinden, trotz der Versorgung mindestens einen Suizidversuch unternehmen.

### Psychische Erkrankungen im Profibereich

Es gibt eine Studie der „Mental Illness in Professional Football“. Sie befragte 180 internationale Profifußballer im Durchschnittsalter von 27 Jahren hinsichtlich ihrer Einschätzung, was psychische Erkrankungen angeht (siehe Abbildung unten). Die Statistik macht deutlich, dass das Thema psychischer Erkrankungen im Fußball eine Rolle spielt. Wenn man bei vier Millionen erkrankten Deutschen im Verhältnis zu 80 Millionen Einwohnern von einer Betroffenheitsrate von fünf Prozent ausgeht, dann sehen wir bei den Leistungssportlern eine erhöhte Betroffenheitsrate. Auch die Studie „Depressive Symptomatik im Hochleistungssport“ (2011) von der Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Martin Hantinger und Prof. Dr. Jürgen Beckmann zeigt, dass 15 Prozent der Hochleistungssportler von Depressionen betroffen sind. Fest steht: Auch Leistungssportlerinnen und Leistungssportler können psychisch krank werden. Die Folge: enormer Leidensdruck und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zum Leistungsabfall. Doch für viele Sportlerinnen und Sportler stellen seelische Erkrankungen in einem auf Wettkampf und Leistung ausgerichteten Umfeld noch immer ein Tabuthema dar – ein Zustand, der die psychischen Leiden sogar noch verschärfen kann.

### Psychische Erkrankungen im Profi-Fußball



Den unbesiegbaren Sportler aus Drahtseilen gibt es nicht. Auch hier ist es der Anspruch der Robert-Enke-Stiftung, das Verständnis im Fußballsport zu verbessern. Seit dem letzten Jahr kooperiert die Robert-Enke-Stiftung dazu auch mit der FIFA: Im Rahmen eines Projektes „mental health“ sollen die tatsächlichen Verhältnisse in Deutschland analysiert werden. Es soll nachvollzogen werden, inwieweit in den letzten Jahren psychische Erkrankungen (behandelt oder vielleicht auch nicht behandelt) in Fußballmannschaften eine Rolle gespielt haben.

#### Psychologisch orientierte Berufe im Leistungssport (siehe Abbildung unten links)

Im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen denkt man häufig an Psychologen, Psychiater oder Mentaltrainer. Diese Begriffe werden häufig miteinander vermischt, und Wenige wissen, welches Aufgabenfeld den einzelnen Berufsgruppen zusteht. Ein Psychiater verfügt über ein abgeschlossenes Medizinstudium und hat danach innerhalb von fünf Jahren eine Facharztausbildung absolviert, mit der er diesen Zusatztitel erwirbt. Er kann aufgrund des Medizinstudiums Medikamente verschreiben. Ein Psychotherapeut verfügt ebenfalls über diese Zusatzausbildung und oft auch über ein abgeschlosse-

nes Medizinstudium. Ein Psychologe hat keinen medizinischen Hintergrund sondern mit einem Psychologiestudium als Grundlage den Titel erlangt. Die Psychiater und Psychotherapeuten sind eher dem Therapiesektor zuzuordnen, wohingegen die Psychologen eher im präventiven Bereich tätig sind. Ein Psychiater gehört demzufolge nicht unbedingt in ein Trainerteam der Bundesligisten. Das halten wir auch für nicht notwendig. Aber wir brauchen sicherlich schon verpflichtend Psychologen in der ersten Bundesliga im Rahmen der NLZ-Lizenzierung. Die DFL hat in diesem Sinne zur neuen Saison reagiert und ihre Lizenzierungsvorschriften angepasst. So kann in den Trainerteams präventiv gearbeitet werden, um die Jugend auf das vorzubereiten, was auf sie zukommt.

#### Das Referat „Sportpsychiatrie-psychotherapie“

Die Robert-Enke-Stiftung hat sich der Situation gestellt, dass sich viele Leistungssportler aus Angst vor dem Öffentlichwerden ihrer Probleme nicht behandeln lassen. So hat sie mit der größten Dachgesellschaft der Therapeuten, der DGPPN, den Aufbau eines Netzwerkes für eine schnelle und unbürokratische Hilfe ins Leben gerufen. Dazu gründete die Robert-Enke-Stiftung das Referat „Sportpsychiatrie“, wofür sie 2012 von der Bundesregierung die Auszeichnung „Deutschland: Land der Ideen“ erhalten hat.

Aus dem Referat ist die Beratungshotline „Seelische Gesundheit“ entstanden. Ein Projekt, das zu 100 Prozent aus der Robert-Enke-Stiftung finanziert wird. Die Telefonnummer (0241 - 80 36 777) ist am Aachener Universitätsklinikum hinterlegt. Dort besetzt der zuständige Psychologe Herr Dr. Henkel dieses Telefon an fünf Werktagen der Woche jeweils drei Stunden lang. Das hört sich nicht sehr lange an, bedeutet aber, dass im Notfall kurzfristige Hilfe zur Verfügung steht. Hinter dieser Hotline befinden sich neun DGPPN-Zentren, mit neun angegliederten Universitätsklinikern, verteilt über ganz Deutschland. Dahinter stehen darüber hinaus 70 ambulante Sportpsychiater, dies es ermöglicht, einem Betroffenen, egal ob Leistungssportler oder nicht, innerhalb von sieben Tagen einen Behandlungstermin zu generieren. So wurden Strukturen geschaffen, in denen die Betroffenen innerhalb kürzester Zeit Hilfe erhalten. Das dient dem Verlauf der Krankheit und ihrer Heilung in besonderem Maße. Denn die Erfahrungen zeigen: Je eher man eine psychische Erkrankung erkennt, desto leichter und schneller ist sie behandelbar.

**Initiative „MentalGestärkt“: sportpsychologische Anlaufstelle**  
Die Initiative „MentalGestärkt“ ist eine präventive Maßnahme. Die Potenziale für eine psychische Gesundheit sollen mit

### Psychologisch orientierte Berufe im Leistungssport

	(Sport)-Psychiater	(Sport)-Psychotherapeuten	(Sport)-Psychologen	Mentaltrainer
Ausbildung	Ärzte mit psychiatrisch-psychotherapeutischer Facharztausbildung	Ärzte und Psychologen mit Zusatzausbildung	Abgeschlossenes Psychologiestudium bzw. Sportwissenschaftsstudium	Unterschiedliche Qualifikationen; Keine Ausbildung notwendig
Tätigkeitsbereiche	Befassen sich primär mit der Diagnostik, Behandlung und Erforschung psy. Erkrankungen.	Wenden psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung psy. Störungen oder Erkrankungen an.	Befassen sich primär mit dem (normalen) Erleben und Verhalten des Menschen, dessen Erklärung, Vorhersage und Behandlung.	
	THERAPIE		PRÄVENTION	

### Initiative „MentalGestärkt“ sportpsychologische Anlaufstelle



Hilfe dieser Initiative gestärkt werden. Es handelt sich um Gesundheitsförderung im klassischen Sinne durch informieren, vermitteln, erkennen und veranstalten. Mit der DSHS Köln hat die Robert-Enke-Stiftung einen kompetenten Partner an ihrer Seite. „MentalGestärkt“ kooperiert inzwischen auch mit der DFL, indem innerhalb der NLZ der Lizenzvereine bestimmte Workshops angeboten werden. In diesen Workshops werden Informationen an die Trainer und Spieler weitergegeben, um aufzuklären, aber auch das Risiko für psychische Erkrankungen zu reduzieren bzw. die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern (siehe Abbildung oben).

#### Möglichkeiten für Trainer: Informativer Praxisordner der Robert-Enke-Stiftung

Die Quintessenz aus den Informationen, die die Robert-Enke-Stiftung den Leistungssportlern und ihren Trainern vermitteln will, wurden in einem Ordner übersichtlich festgehalten. Die Erstellung des Ordners basiert auf einer Zusammenkunft von Frau von der Leyen, noch in ihrer Tätigkeit als Bundesministerin für Arbeit und Soziales, und Teresa Enke. Der Sammelordner ist als Arbeitsinstrument gedacht, in dem die Trainer einzelne Kapitel separat lesen und die Tipps umsetzen können. Innerhalb der Kapitel gibt es immer wieder kleine „Tools“, die man – je nach Wunsch und Anlass – in den Trainingsalltag einbauen kann. Keinesfalls muss ein Trainer alles lesen und erst recht nicht alles anwenden. Am Ende jedes Kapitels finden sich praxisorientierte Tipps und Lösungen, die jeder für sich ausprobieren und anwenden kann. Denn häufig können

schon kleine praktische Maßnahmen, die leicht umzusetzen sind, viel bewegen. Alle Kapitel enthalten außerdem einen konkreten Praxisbezug – durch Interviews mit Trainerinnen und Trainern, aktiven und ehemaligen Sportlerinnen und Sportlern, Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sowie Sportmanagerinnen und Sportmanagern.

Innerhalb des Ordners wird häufig die psychische Gesundheit thematisiert und die dabei relevanten Begriffe haben auch die Medien im Nachgang zum Suizid von Andreas Biermann häufig aufgegriffen. Die Wissenschaftler haben drei wesentliche Faktoren herausgearbeitet: Neben der psychischen Gesundheit gibt es die Leistungsfähigkeit eines Athleten und seine Persönlichkeitsentwicklung. Diese drei Merkmale stehen in einem direkten Verhältnis zueinander. Sie werden in dem jeweiligen Bereich unter Missachtung der anderen beiden niemals eine Entwicklung des Patienten erreichen können. Es müssen immer alle Bereiche in Einklang gebracht werden. Auch zu dieser Problematik bietet der Ordner gewisse Lösungsvorschläge an. Mit welchen Inhaltsbausteinen sich der Praxisordner auseinandersetzt, wird nachfolgend genauer aufgeschlüsselt.

#### Wer ist psychisch gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert psychische Gesundheit so: „Der Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normale Leistungsbelastungen produktiv und fruchtbar bewältigen kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“ Wir stellen fest, dass die WHO bei der Definition nicht nur auf die psychische Gesundheit abzielt, sondern auch auf das soziale und das körperlich Wohlbefinden. Daran ist für den Leistungssportler ableitbar, dass psychische Gesundheit von der sozialen Integration in das Team, aber auch von der körperlichen Fähigkeit abhängig ist. Man kann die psychische Gesundheit nicht für sich alleine sehen.

#### Wie kann ein Trainer Probleme erkennen?

Es geht nicht darum, Trainer zu Psychologen auszubilden. Sie sollen nur wissen, dass sie einen Ordner haben, der ihnen in gewissen Situationen helfen kann. So auch dabei, eventuelle psychische Probleme bei einem Sportler zu erkennen. Die WHO hat einen Selbsttest entwickelt, den die Robert-Enke-Stiftung auf ihrer Homepage zur Verfügung stellt. Er besteht aus fünf einfachen Fragen mit einer Benotung von gut (5) bis schlecht (0). Die Addition aus diesem Ergebnis ergibt einen Gesamtwert, und der soll den gesundheitlichen Zustand des Probanden ansatzweise erkennen lassen. Man kann natürlich auch an unterschiedlichen Tagen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, je nach Laune und Empfinden. Der Test liefert zunächst einen Richtwert.

### Praxisordner „Kein Stress mit dem Stress“



- » Trainingsbetreuung
- » Wettkampfbetreuung
- » Karriereplanung
- » Konfliktmanagement
- » Psychische Erkrankungen
- » Selbstmanagement
- » Unterstützungsangebote

Foto: Robert-Enke-Stiftung

Der Selbsttest entscheidet nicht darüber, ob ein Sportler depressiv ist oder nicht, sondern er lässt Rückschlüsse auf den Zustand seiner psychischen Gesundheit zu. Studien haben bewiesen, dass bei Menschen, die dieses Testergebnis erzielen, lediglich zu 34 Prozent der Fälle auch tatsächlich unter einer Depression litten. Nichts spricht also dagegen, den Test von den Spielern präventiv einfach ausfüllen zu lassen. So kann man einen Eindruck erhalten, in welchem Zustand sich ein Spieler oder das Team befinden.

#### Wohlfühlfaktoren

Eine ganz wichtige Rolle für das individuelle Wohlbefinden spielt die Erholung. Das ausgeglichene Verhältnis zwischen Erholung und Belastung ist ein bedeutender Faktor für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers, aber auch für seine psychische Gesundheit. Ein zweiter Wohlfühlfaktor ist die Selbstwirksamkeit. Gelingt es dem Spieler, seinem Umfeld und vor allem sich selbst zu zeigen, dass Dinge, die er anwendet, zum Erfolg führen, so dient dies seinem Selbstbewusstsein und seiner psychischen Stabilität. Hierzu bietet der Ordner viele Beispiele, wie man als Trainer diesen Prozess unterstützen kann. Sportwissenschaftler haben drei wesentliche Faktoren herausgearbeitet, die für einen Sportler entscheidend sind, um im Wettkampf erfolgreich zu sein: Zum einen die Autonomie, dass ein Spieler in seinem Sport selbst Entscheidungen treffen kann. Zum zweiten Kompetenz: Der Spieler muss das Gefühl haben, dass er der Situation im Wettkampf auch gewappnet ist. Das kann man sich im Training erarbeiten, der Trainer muss die Kompetenz seiner Spieler aber auch fördern und akzeptieren. Als dritter wesentlicher Punkt für den Sportler gilt die soziale Eingebundenheit in das Team.

#### Wettkampfbetreuung

Die Wettkampfbetreuung durch den Trainerstab findet immer im Spannungsfeld zwischen dem Stress, der durch den Erfolgsdruck im Leistungssport herrscht, und dem Anspruch eines Spielers auf Wohlbefinden statt. Es ist nicht Intention der Robert-Enke-Stiftung, Leistungsdruck und Stress im Leistungsbereich zu vermeiden. Denn das sind Faktoren, denen Sportlerinnen und Sportler in Wettkämpfen und Spielen ausgesetzt sind. Dr. Hermann, seit 2004 Mannschaftspsychologe der Nationalmannschaft, hat in einigen Interviews gesagt: „Wenn wir im Kontext des Leistungssports Profifußball über Leistungsabhängigkeit, Kaderzugehörigkeit und Erfolgsdruck sprechen, dann sind das wesentliche Faktoren des Profifußballs. Wenn wir diese Faktoren aus dem Profifußball herausnehmen, dann ist es kein Leistungssport mehr. Und dann werden die Sportler auch nicht mehr die Freude empfinden, wenn sie ihrem Sport nachgehen.“

Doch so vielfältig die emotionalen Einflüsse und Hemmnisse auch sind – ihr Umgang mit ihnen ist erlernbar und steuerbar. So können Trainerinnen und Trainer dazu beitragen, dass aus „Trainingsweltmeistern“ auch echte Weltmeister werden, die nicht nur leistungsfähig, sondern auch psychisch gesund sind. Robert Enke ist ein Beispiel dafür, dass man auch in schwierigen Phasen seinem Sport gerne nachgehen kann. Enke sah nicht im Fußball den Grund seiner Erkrankung. Der Fußball soll in seiner Gesamtheit nicht verändert werden.

#### Karriereplanung

Trainerinnen und Trainer können ihre Sportlerinnen und Sportler von Anfang an in der Mehrfachbelastung von sportlichem Engagement und außersportlichen Zielen wie Berufsausbildung und Familiengründung unterstützen. Es bedeutet vor allem auch, schwierige (psychische) Phasen wie Karriereübergänge oder Karriereende zu begleiten und aufzufangen. Es gibt ein Beispiel in dem Ordner, in dem zusammen mit den Spielern eine Energiebilanz aufgestellt werden soll. Also jeden einzelnen Tag der Woche durchzuplanen, wo Schule und Ausbildung genauso wie das Training, der Wettkampf und die

Schlafphasen eine Rolle spielen. Das hilft bei der Steuerung der Belastung und der Inhalte des Trainings sowie der Einschätzung der psychischen Belastung der Spieler. Karriereplanung betrifft aber auch den Übergang zwischen Jugend- und Seniorenbereich. Zwischen der U19 und der U23 erwartet die Spieler eine sehr schwierige Phase. Welcher Spieler wird übernommen, welcher nicht? Wie geht es dann weiter? Hat der Spieler ein zweites Standbein? Auch dazu trägt, soweit es seine Zeit zulässt, jeder einzelne Trainer Verantwortung. Schließlich steht das Thema des Karriereendes mit den dazugehörigen Problemfeldern ebenfalls im Blickfeld der Ausführungen.

#### Psychische Erkrankungen

Trainerinnen und Trainer brauchen eine besondere Sensibilität beim Erkennen psychischer Erkrankungen und im Umgang mit ihnen. Denn so wie der Körper krank werden kann, kann es auch die Psyche. Mit offener Kommunikation, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen tragen Trainerinnen und Trainer dazu bei, dass seelische Leiden frühzeitig erkannt und behandelt werden. Mit der Hotline, den präventiven Angeboten, mit den Workshops und den Möglichkeiten aktiv zu helfen, bietet die RES eine Einstiegshilfe für die Trainer. Darüber hinaus bietet der Ordner im Bereich Unterstützungsangebote Ansprechpartner, weiterführende Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Prävention, zu Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten sowie zu Forschungseinrichtungen, die sich mit dem Thema psychische Gesundheit befassen. Die Reaktionen auf die öffentlichen Bekanntgaben von psychischen Erkrankten sind mittlerweile angemessen. Es wurde natürlich darüber berichtet, aber die Menschen wurden anschließend in Ruhe gelassen. Sie können wieder in ihren Sport zurückkehren, genauso wie ein Kreuzbandverletzter. Aber in beiden Fällen kann man sich nochmal „verletzen“.

Wir wissen aber auch, dass die Sportler auch in Therapiephasen zu sportlichen Höchstleistungen im Stande waren. Zum Beispiel Constantin Braun: Ein Nationalspieler der Eisbären Berlin. Er wurde beim Meistertitel der letzten Saison zum wertvollsten Spieler der Liga gewählt. Nach dem Gewinn der Meisterschaft hat er sich aufgrund einer Depression unverzüglich in eine stationäre Behandlung begeben. In einer seiner schwersten depressiven Phasen, in denen er bereits in ambulanter Behandlung war, war er im Stande, sportliche Höchstleistungen zu bringen. Er ist aktuell zurückgekehrt, als Nationalspieler und in die Liga. Er ist ein Beispiel dafür, wie die Stiftung ihre Arbeit versteht. Sie will das Umfeld schaffen, dass sich Betroffene auch öffentlich äußern können und dass Nichtbetroffene über die psychische Krankheit der Depression aufgeklärt werden. Es soll ein Umfeld entstehen, dass sich Betroffene in Therapie begeben, aber auch in den Profisport zurückkehren können.

Andreas Biermann hat gesagt, der Fußball habe ihn nicht krank gemacht. Andreas Biermann hat sich drei Wochen nach dem Tod von Robert Enke bekannt, an Depressionen zu leiden. Er hat sich in Therapie begeben und auch innerhalb der letzten Jahre für die Stiftung an Kongressen oder Diskussionsrunden teilgenommen.

Der Freitod von Andreas Biermann ist ein Rückschlag für die Stiftung. Jeder andere der 10.000 Menschen, die sich jedes Jahr das Leben nehmen, ist auch ein Rückschlag. Aber es gehört auch zum Verständnis der Krankheit, dass sie einen tödlichen Verlauf nehmen kann, obwohl sich der Betroffene in Therapie befindet. Jeder Todesfall in diesem Zusammenhang zeigt einmal mehr, dass die Robert-Enke-Stiftung trotz der vielen positiven Beispiele noch nicht am Ende ihrer Arbeit ist. Rückschläge geben die Motivation, etwas zu ändern. Auch im Sinne von Andreas Biermann. Es bleibt zu hoffen, dass alle Trainer die Hilfe der RES annehmen und versuchen, auf die Psyche jedes einzelnen Spielers einzugehen. Nur ein gesunder Geist, kann eine tolle Leistung vollbringen. Das ist ein ganz persönliches Anliegen von Teresa Enke. <



INNOVATIV, INDIVIDUELL, GEMEINSAM

INDIVIDUALITÄT IM MANNSCHAFTSSPORT

$$E = M_S C^2 \text{®}$$

MENTAL SUPPORT SCHAFFT ERFOLGE

MIT MENTAL SUPPORT  
LÖSUNGEN FÜR DIE THEMEN UNSERER ZEIT

DEUTSCHLAND  
40219 DÜSSELDORF  
STADTTOR 1  
TEL: 0211 – 3003 253  
FAX: 0211 – 3003 200  
OFFICE@MENTAL-SC.DE

REPRÄSENTANZ  
04416 MARKKLEEBERG  
PRÖDELER STR. 10  
TEL: 0341 - 960 5763  
FAX: 0341 - 960 5778  
PKIRMSSE@MENTAL-SC.DE