



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Valentin Z. Markser ■ Karl-Jürgen Bär

Seelische Gesundheit im Leistungssport

Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie

Dr. med., M.A. phil. Valentin Z. Markser
Institut für Sportpsychiatrie
Cleverstraße 32a
50668 Köln
valentin.z.markser@netcologne.de

Prof. Dr. med. Karl Jürgen Bär
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Jena
Philosophenweg 3
07743 Jena
karl-juergen.baer@med.uni-jena.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2019 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Adobe Stock/Christophe Schmid

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Dipl.-Psych. Mihrican Özdem

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-43206-0

Auch als E-Book erhältlich

Vorwort

»Der Mensch ist nur dort ganz Mensch, wo er spielt«
(Friedrich Schiller)

Über die seelische Gesundheit im Leistungssport wird in den öffentlichen Medien selten berichtet. Unterbrochen wird dieses Desinteresse durch sensationsträchtige Dopingfälle, Gehirnverletzungen, Suchtprobleme oder Suizide der bekannten Sportler. Im Laufe der Vorbereitung zu diesem Buch haben wir uns viele Gedanken darüber gemacht, wie man das Thema am besten darstellt. Wir wollten vermeiden, in die Reihe der sensationsfreudigen Berichterstatter aufgenommen zu werden, die bei jedem Scheitern und persönlichen Katastrophen von Sportlern die Medien dominieren, aber den alltäglichen unspektakulären Belastungen und Sorgen der Sportler keine Aufmerksamkeit widmen.

Unser Ziel ist es vielmehr, die im Leistungssport immer größer werdenden seelischen Belastungen zu beschreiben. Die Vorträge mit dem Titel »Was wir von den Leistungssportlern lernen können« erfreuen sich, besonders in den Wirtschaftskreisen, zunehmender Beliebtheit. Wir wollen die Vortragsreihen durch die Frage »Was wir über die Sportler wissen sollten« ergänzen. Dabei wollen wir nicht über die geheimen verdrängten Schattenseiten des Sports schreiben, sondern unseren Teil zur Aufklärung über die seelische Gesundheit in diesem Bereich beitragen. Mit unserer Arbeit wollen wir mithelfen, die seelische Gesundheit der Athleten über die Karriere hinaus zu verbessern und die Faszination des Sports zu erhalten. Das fortgesetzte Schweigen über das Thema schadet den Athleten und letztlich dem gesamten Leistungssport.

Die deutsche Olympiamannschaft ist bei den Olympischen Winterspielen in Südkorea im Februar 2018 von vielen Sportmedizinern, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Sportpsychologen und auch von katholischen und evangelischen Seelsorgern betreut worden. Bereits seit 1972 sind sie dem deutschen Olympiateam zugehörig. Wir sind überzeugt, dass sie alle eine hervorragende und wichtige Arbeit für die Athleten leisten. Aber wir sind auch der Meinung, dass es Zeit ist, im 21. Jahrhundert für die seelische Gesundheit der Athleten und Trainer nicht nur zu beten, sondern mit Hilfe einer medizinischen wissenschaftlichen Disziplin aktiv dafür zu sorgen.

Die seelischen Belastungen sind, genau wie die körperlichen Beanspruchungen, ein fester Bestandteil des Leistungssports geworden. Psychische Störungen sind nicht nur Einzelschicksale, sondern werden durch die oft täglichen massiven sportspezifischen Belastungen mit verursacht. Die sportlichen Erfolge tragen dazu bei, die Gefahren für die seelische Gesundheit zu verdecken.

Trotz der anhaltenden gesellschaftspolitischen Bedeutung, des riesigen öffentlichen Interesses und der immer stärker werdenden Wirtschaftskraft des Sports

gibt es überraschend wenig wissenschaftliche Studien zu diesem Thema. Als wir uns entschieden haben, dieses Buch zu schreiben, waren wir uns der schwierigen Aufgabe bewusst. Wir sollten über etwas schreiben, was es gar nicht geben soll, und eine medizinische Disziplin vorstellen, die angeblich nicht gebraucht wird. Wir wussten von den Sportlern, dass die seelischen Belastungen ein fester Bestandteil des Leistungssports sind und dass eine wissenschaftliche Disziplin für die seelische Gesundheit im Leistungssport dringend gebraucht wird. Wir haben uns schließlich für das Buch entschieden, um die Diskussion über das Thema in der Öffentlichkeit anzuregen und der Forschung auf dem Gebiet neue Impulse zu geben.

Die Tatsache, dass Sportpsychiatrie als medizinische Disziplin mit organisierter Ausbildung erst am Anfang ihrer Entwicklung steht, war für uns ein Grund mehr, das Buch zu schreiben. Der Aufbau der Sportpsychiatrie mit ausreichenden ambulanten und stationären Versorgungsstrukturen wird vermutlich genauso viel Zeit in Anspruch nehmen wie die Aufklärung über die seelische Gesundheit, wie der Abbau der Stigmatisierung von psychischen Störungen und die Übernahme von Selbstverantwortung der Sportler in diesem Bereich. Zudem sind wir davon überzeugt, dass wir eine eigene medizinische Disziplin mit dem Schwerpunkt für die seelische Gesundheit im Leistungssport brauchen. Ähnlich wie sich Sportmediziner, Sportorthopäden, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten um die körperliche Gesundheit bemühen, brauchen wir Sportpsychiatrie, die gemeinsam mit den Sportpsychologen, Mentaltrainern, Karriereberatern und Coaches um den Erhalt der seelischen Gesundheit zum Ziel hat.

Psychiatrie und Psychologie werden auch außerhalb des Sportbereichs oft verwechselt und kaum voneinander unterschieden. Sportpsychologen und sportpsychologische Experten haben ein psychologisches oder sportwissenschaftliches Studium und anschließend eine sportpsychologische Weiterbildung absolviert. Sportpsychiatern haben Medizin studiert, eine Facharztausbildung absolviert und eine sportpsychiatrische Weiterbildung gemacht. Angewandte Sportpsychologie nutzt, nach Definition der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, wissenschaftlich fundierte Methoden, um die psychischen Leistungsvoraussetzungen von Athleten und Trainern nachhaltig zu optimieren. Dabei stützen sie sich auf die physische und psychische Gesundheit als Grundlage für jede positive nachhaltige Leistungsentwicklung. Darüber hinaus beschäftigt sich die Sportpsychiatrie mit der Erhaltung der seelischen Gesundheit bei Sportlern und Trainern, trägt langfristig zur Leistungsoptimierung bei und unterstützt dadurch die Arbeit der Sportpsychologen und der Mentaltrainer.

Wir sind überzeugt, dass es aufgrund der allgemeinmedizinischen, psychiatrischen, neurologischen, psychosomatischen und psychotherapeutischen Grundausbildung keiner anderen wissenschaftlichen Disziplin besser gelingen kann, dieser Aufgabe gerecht zu werden. Allerdings brauchen wir dazu neben der allgemeinpsychiatrischen auch eine sportpsychiatrische Zusatzqualifikation, um die sportspezifischen Bedingungen und seelischen Belastungen besser zu erkennen und die seelische Gesundheit über die Karriere hinaus erhalten zu helfen.

Wir haben uns bemüht, das Buch so zu schreiben, dass es auch für die interes-

sierten Leser ohne medizinische Vorbildung weitgehend verständlich ist. Neben den im Sportbereich tätigen Berufsgruppen und Beschäftigten sind es vor allem die Sportlerinnen und Sportler selbst, die wir mit dem Buch für das Thema der seelischen Gesundheit gewinnen wollen. Aus Angst, als unwissenschaftlich zu gelten, scheuen Fachleute oft einfache und allgemeinverständliche Darstellungen. Wir meinen aber, dass die allgemeinverständliche Sprache und Einzelfalldarstellungen dazu bestens geeignet sind, das Thema dem sportinteressierten Publikum näherzubringen und zur Diskussion, Vertiefung und Erforschung anzuregen. Am Ende jedes Kapitels haben wir die Literaturstellen zur Vertiefung und zum Nachschlagen aufgeführt. Wir halten es für wichtig, auch Aussagen der Sportler in Interviews der öffentlichen Medien als wichtiges Material zum Thema aufzunehmen.

Des Weiteren denken wir, dass die Sportler ermuntert werden können, mehr Verantwortung für die Erhaltung der seelischen Gesundheit zu übernehmen. Dies wird nur gelingen, wenn sie mehr über die Risiken für die seelische Gesundheit im Leistungssport wissen. Vielleicht ist die Aufklärung darüber der wichtigste Grund und ein Beitrag, den wir mit diesem Buch leisten können.

Wir hätten gern beim Schreiben eine echte geschlechtergerechte Sprache gewählt. Es ist uns ein großes Anliegen, auch die Sportlerinnen im Leistungssport anzusprechen. Oriana Fallaci (1979, S. 14) stellte einmal fest, dass Gott ebenso gut eine Frau sein könnte und »dass die Sünde nicht an dem Tag entstand, als Eva einen Apfel pflückte: an dem Tag wurde eine wunderbare Tugend geboren, die Ungehorsam heißt.« Wohlwissend aber, dass wir eine Sprachtradition und -verirrung in diesem Buch nicht werden korrigieren können, kommen wir nicht umhin, die übliche männliche Anrede zu benutzen und ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass Frauen mitgemeint sind. Wir werden jedoch wo immer möglich neutrale Begriffe verwenden. Vielleicht gelingt es uns im Rahmen einer möglichen Neuauflage, diese in einer aufgeklärteren Sprache herauszugeben.

Das Buch könnte zudem allen sportinteressierten Psychiatern als Anregung dienen, Sportpsychiatrie als medizinische Disziplin für die seelische Gesundheit im Leistungssport weiterzuentwickeln. Aufgrund der sportspezifischen Besonderheiten reichen die allgemeinspsychiatrischen Kenntnisse nicht aus, um eine angemessene Diagnostik, Behandlung und Prävention in diesem Bereich gewährleisten zu können. Deshalb würden wir uns freuen, wenn das Buch auch als Ausgangspunkt einer systematischen und qualifizierten Ausbildung in der Sportpsychiatrie dienen könnte.

Und zuletzt ist es uns ein großes Anliegen, mit diesem Buch den zweiten Themenkreis eines neuen wissenschaftlichen Gebiets der Sportpsychiatrie vorstellen zu können. Mit dem bereits bei Schattauer erschienenen Buch »Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen« stellen wir mit dem Band »Seelische Gesundheit im Leistungssport« das gesamte Behandlungs- und Forschungsgebiet dieses jungen und sich entwickelnden medizinischen Schwerpunktes dar.

Damit sei auch schon angedeutet, dass wir dieses Buch nicht als Endpunkt, sondern als Beginn einer langen Entwicklung sehen. Wir würden uns besonders freuen, wenn wir von den Sportlern selbst Kritik, Anregungen und Erfahrungs-

berichte erhielten, um unseren Blick zu erweitern und das Thema voranzubringen.

Die Welt verändert sich durch den technischen Fortschritt und die Globalisierung immer schneller. Und die Sportwelt auch. Viele alte Strukturen müssen angepasst werden. Auf die rasanten Entwicklungen im Leistungssport brauchen wir neue Antworten. Sportpsychiatrie ist aus unserer Sicht eine davon.

Unser Dank

Unser Dank gilt vor allem den vielen Sportlern und Trainern, mit denen wir gearbeitet haben und ohne die das Buch nicht hätte entstehen können. Außerdem und ganz besonders gilt er Frau Helen Nothnagel, die uns mit großem Engagement, Wissen und Übersicht geholfen hat, das Buch in der jetzigen Form entstehen zu lassen. Danken wollen wir auch Frau Karla Butz für ihre aufopfernde Unterstützung. Unseren Kollegen Petr Günsberg, Alexander Cherdron, Werner Pohlmann und Anna Markser danken wir für Anregungen und kritische Einwände. Besonderer Dank gilt auch Dr. Peter Kästner und seiner Frau, Dr. Rosemarie Kästner, für ihre Unterstützung.

Besonderer Dank gilt weiter den Kolleginnen und Kollegen aus dem Referat für Sportpsychiatrie bei der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) für anregende Diskussionen und allen sportmedizinischen und sportpsychologischen Kolleginnen und Kollegen, die uns mit ihren Erfahrungen geholfen haben, das Buch zu schreiben.

Inhalt

1	Seelische Gesundheit und mentale Stärke im Leistungssport	1
	Die Bedeutung des Sports	1
	Leistungssport – ein Teil der Leistungsgesellschaft	2
	Leistungssportler öffnen sich erst allmählich	5
	Die Persönlichkeit der Sportler	6
	Eine neue Disziplin für die seelische Gesundheit	8
2	Neurobiologische und neuroanatomische Grundlagen	11
2.1	Gehirnaufbau und Funktionsweise	12
2.2	Limbisches System als Steuerungszentrale	16
2.3	Wichtige Neurohormone, Neurotransmitter und Neuromodulatoren	17
2.4	Psychoneuronale Systeme	22
	2.4.1 Stressverarbeitung	22
	2.4.2 Belohnungssystem	26
2.5	Neurobiologische Veränderungen der Gehirnstrukturen durch Sport	28
3	Studien über seelische Störungen im Leistungssport	30
4	Affektive Störungen und Übertrainingssyndrom	35
4.1	Symptome der Depression und Manie	35
4.2	Studienlage und Häufigkeit des Vorkommens	36
4.3	Ursachen und Entwicklung der depressiven Störung	38
4.4	Schwierigkeiten der Diagnostik	39
4.5	Differenzialdiagnose: Übertrainingssyndrom	41
4.6	Behandlung der Depression	45
4.7	Suizid	46
5	Essstörungen	50
5.1	Leistungssport als Risiko für Essstörungen	50

5.2	Studienlage und Häufigkeit des Vorkommens	51
5.3	Sportspezifische Essstörungen	52
	Sport-Anorexie (Anorexia athletica)	52
	Athletinnen-Trias (Female Athlete Triad)	54
	Adipositas athletica	54
	Sport-Bulimie (Exercise-Bulimie)	55
5.4	Schwierige Diagnosesuche und Screeninginstrumente	55
5.5	Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen	57
6	Abhängigkeitserkrankungen und Sportsucht	61
6.1	Abhängigkeitserkrankungen	61
	Begrifflichkeiten	62
	Klinische Symptome und Diagnostik	63
	Ursachen und Entwicklung	66
	Häufigkeit des Vorkommens	67
	Behandlung	69
	Substanzmissbrauch und Doping	70
6.2	Sportsucht	71
	Symptome	71
	Entstehung	72
	Häufigkeit des Vorkommens	74
	Diagnostik	75
	Behandlung	75
7	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	79
7.1	Symptome	80
7.2	Ursachen	81
7.3	Häufigkeit des Vorkommens	82
7.4	Diagnostik und Behandlung	82
8	Gehirnerschütterungen und ihre Folgen	86
8.1	Symptome der akuten Gehirnerschütterung	87
8.2	Häufigkeit des Vorkommens	88
8.3	Langzeitfolgen von Gehirnerschütterungen	89

8.4 Diagnostik und Einteilung des Schweregrades des Schädel-Hirn-Traumas	90
Ablaufplan nach Guskiewicz und Broglio (2015)	91
Die Glasgow-Koma-Skala (GKS)	91
The Graded Symptom Checklist (GSC)	92
Concussion Recognition Tool (CRT)	93
Return to play (RTP)	93
8.5 Behandlung und Prävention der Schädel-Hirn-Traumata	93
8.6 Spätfolgen: Die chronisch-traumatische Enzephalopathie (CTE)	97
9 Sexueller Missbrauch und sexualisierte Gewalt im Leistungssport	100
9.1 Verheimlichte Gewalt	100
9.2 Häufigkeit des Vorkommens	101
9.3 Schwierige Aufdeckung und Folgen der Gewalt	102
9.4 Präventionsmaßnahmen gegen sexualisierte Gewalt	104
10 Psychodynamik und Persönlichkeit im Leistungssport	107
10.1 Beziehung zum Körper	107
10.2 Bewusste und unbewusste Entscheidungen im Leistungssport	108
10.3 Psychodynamik	110
10.4 Rituale, Glücksbringer und Aberglaube	112
10.5 Phänomen des Trainingsweltmeisters	113
Beispiel 1: Position des Abwehrspezialisten in einer Handballmannschaft ...	114
Beispiel 2: Posttraumatische Ängste einer Kunstturnerin	116
Beispiel 3: Psychogene Muskelstörung im Handball	118
Beispiel 4: Zwangsstörung eines Basketballspielers	120
Bedeutung der psychodynamischen Sichtweise	121
11 Sporteltern und sportpsychiatrische Beratung	123
Das Kind klagt wiederholt vor dem Training und dem Wettkampf über Bauchschmerzen	123
Das Kind klagt nach dem Training und dem Wettkampf über Kopfschmerzen	124
Das Kind ist auffällig ruhig und still geworden	124

Die körperlichen Verletzungen häufen sich im Training und Wettkampf	124
Auswirkung der sportlichen Erfolge eines Kindes auf das Familienleben	125
Befreiung des Kindes von den Hauspflichten	125
Das Kind hat keine anderen Interessen als den Leistungssport	125
Die Verwaltung der Gelder der jungen Sportler	125
Einfluss der Zuschauer- und Zeitungskommentare auf junge Sportler	126
Wenn Spielen noch wichtiger ist als Gewinnen	126
Blinde Flecken in der Selbstwahrnehmung der Eltern	127
Mithilfe der Kinder bessere Sporteltern werden	127
Ratschläge auf dem Weg zum Leistungssportler	127
Die Bedeutung der körperlichen und seelischen Gesundheit	128
Die Gefahr sexueller Übergriffe und sexualisierter Gewalt	128
Wenn den Sporteltern der Erfolg der Kinder zu wichtig ist	129
Regelmäßige Trainings- und Wettkampfbesuche der Eltern	129
Schutz vor seelischen Überlastungen	129
Sportpsychiatrische Beratung der Sporteltern	130
Der Schatten von sportlich erfolgreichen Eltern	130
Enttäuschung über Niederlagen und Misserfolge der Kinder	130
Wenn sich Eltern mehr über die Erfolge freuen als die Kinder selbst	131
Bemühungen um die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein des Kindes auch außerhalb des Sportbetriebs	131
Verdacht auf Gehirnerschütterung	131
Aufgaben und Ausbildung der Sportpsychologen und Mentaltrainer	132
Chancen der Kinder im professionellen Leistungssport	133
Beginn des systematischen Leistungstrainings im Kindesalter	133
12 Sportpsychiatrie als medizinische Disziplin für seelische Gesundheit im Leistungssport	134
12.1 Gesundheit im Leistungssport	134
12.2 Wer sorgt für die seelische Gesundheit im Leistungssport?	136
12.3 Gesundheit, Krankheit und Psychiatrie – Begriffsklärungen	138
12.4 Die zwei Hauptbetätigungsfelder der Sportpsychiatrie	141
12.5 Psychische und soziale Belastungen im Leistungssport	144
12.6 Sportpsychiatrische Weiterbildung	147

12.7	Sportpsychiatrisches Versorgungsmodell	149
12.8	Selbstverantwortung der Sportler	151
13	Besonderheiten von Diagnostik, Behandlung und Prävention der seelischen Gesundheit im Leistungssport	155
13.1	Die sportpsychiatrische Diagnostik	155
13.2	Sportspezifische seelische Störungen	157
13.3	Sportpsychiatrische Behandlung	157
13.4	Sportpsychiatrische Prävention	160
14	Zusammenfassung: Was wir über die seelische Gesundheit im Leistungssport wissen können	164
15	Was will Sportpsychiatrie im Leistungssport?	177
	Sachverzeichnis	179

1 Seelische Gesundheit und mentale Stärke im Leistungssport



»Im Sport sind 90 Prozent mental, der Rest ist Kopfsache.«
(Robert Harting, 2016)

Die Bedeutung des Sports

Es gibt viele Versuche, den Sport zu definieren und die Faszination des Sports zu verstehen. Zwei wesentliche Elemente, die dabei häufig genannt werden, sind die Bewegung und die Beziehung des Sportlers zu seinem Körper. So verstanden, beginnt der Leistungssport schon in der frühesten Kindheit. Mit einem enormen Bewegungsdrang, der Freude am eigenen Körper und den sich weiterentwickelnden körperlichen Fähigkeiten entdecken Kleinkinder sich selbst und die Welt. Die unermüdlichen Trainingsversuche, einen Gegenstand zu greifen und ihn zu schleudern oder die Wege schneller zu laufen, die Enttäuschungen beim Misslingen und der innere Kampf gegen den Wunsch aufzugeben, werden nach Daniel Bege, einer der Autoren des ersten Buches der Sportpsychiatrie aus dem Jahre 2000, von den Leistungssportlern später wiederholt und systematisch weiterentwickelt. Dabei versuchen die Kleinkinder, ihre Eltern und Bezugspersonen zu beeindrucken und diese dazu zu bewegen, ihre körperlichen Anstrengungen zu kommentieren. Die Eltern werden somit nicht nur zu den ersten Zuschauern und Fans, sondern auch zu leidenschaftlichen Trainern und oft unerbittlichen

Schiedsrichtern. Die gesamte Laufbahn eines Leistungssportlers mit täglichen Trainingseinheiten und regelmäßigen Wettkämpfen kann sozusagen als Zeitraffer der persönlichen Entwicklungsgeschichte angesehen werden. Als Zuschauer identifizieren wir uns mit den Sportlern und werden durch sie an unsere eigenen kindlichen Versuche und Anstrengungen als »Leistungssportler« erinnert.

Zudem stellt Sport seit Jahrhunderten eine willkommene Ablenkung von der täglichen mühsamen Arbeit und den Auseinandersetzungen mit der oft unbequemen Wirklichkeit dar. Ein Teil der großen Faszination des Leistungssports kann auch heute dadurch besser verstanden werden.

Der Mensch kann sich im Spiel frei fühlen und seinen Fantasien nach seinen Regeln freien Lauf lassen. Wer erinnert sich nicht gern an die eigene Kindheit und die weltvergessenen Spiele mit den imaginären Objekten. Der Philosoph Herbert Marcuse (1977, S. 16) erkannte die Faszination des spielenden Menschen: »In einem einzigen Ballwurf des Spielenden liegt ein unendlich größerer Triumph der Freiheit des Menschenwesens über die Gegenständlichkeit als in der gewaltigsten Leistung der technischer Arbeit.« Im heutigen Leistungssport ist das Spielerische zwar ein wesentlicher Bestandteil der werbepsychologischen Vermarktungsstrategien, aber im Alltag der Athleten ist das Spiel immer weniger frei und immer mehr Arbeit.

In den gesellschaftskritischen Theorien wird eine weitere Erklärung für die staatliche Unterstützung der Verbreitung des Leistungssports diskutiert. Unter dem Slogan »Brot und Spiele« (panem et circenses) verstand der Satiriker Juvenal schon im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung die politische Strategie der römischen Kaiser gegenüber dem Volk. Um Unruhen zu verhindern und von politischen sowie wirtschaftlichen Problemen abzulenken, wurde nicht nur Getreide ausgegeben, sondern auch die kostenlosen Zirkus- und Gladiatorenspiele angeboten.

In seiner Autobiografie beschreibt Thomas Bernhard (2009, S. 61), warum dem Sport zu allen Zeiten und von allen Regierungen die größte Bedeutung beigemessen wurde: »Wer für den Sport ist, hat die Massen auf seiner Seite, wer für die Kultur ist, hat sie gegen sich.« So verwundert es nicht, dass die wachsenden Angebote an Sportveranstaltungen oft die politischen und sozialen Themen aus der medialen Berichterstattung verdrängen.

Leistungssport – ein Teil der Leistungsgesellschaft

Der Leistungssport ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil unserer Leistungsgesellschaft. Seine politischen und wirtschaftlichen Verflechtungen werden immer komplexer. Die Jagd nach Weltrekorden ist auch Ausdruck des Imperativs der Wirtschaftsordnung in der westlichen Kulturgesellschaft. In der Weigerung, Grenzen zu respektieren, steige nach Richard Shusterman (2008, S. 74) auch die »Nachfrage nach ständig wachsender Stimulation, immer mehr Geschwindigkeit und Information«.

Weltrekorde werden immer schneller erzielt, es wird immer mehr Geld in die trainingswissenschaftliche Forschung investiert, die Siegesprämien und Gehälter

der erfolgreichen Sportler brechen immer neue Rekorde, die Wirtschaftskraft der Sportindustrie wächst seit Jahrzehnten, und immer mehr Regierungen übernehmen die Steuerung des systematischen Dopings als nationale Aufgabe. Laut Ahlert (2013) machte die ermittelte sportbezogene Bruttowertschöpfung für das Jahr 2008 3,3 % der gesamtwirtschaftlichen deutschen Bruttowertschöpfung aus, vergleichbar mit dem deutschen Fahrzeugbau. Etwa 6,6 % des gesamten Konsums entfiel auf Sportdienstleistungen, Tendenz steigend. Das Endspiel im American Football Superbowl 2016 wurde in 180 Länder direkt übertragen und von etwa 120 Millionen Menschen verfolgt. 30 Sekunden Werbespot kosteten 5 Millionen Dollar. Im Sportbetrieb kann man schnell und vor allem sehr viel Geld verdienen. Laut einer Studie des Beratungsunternehmens A. T. Kearney (Knupfer, 2014) wuchs in England der sportbezogene Umsatz zwischen 2009 und 2013 etwa viermal schneller als die Wirtschaftsleistung und 7 % stärker als das Bruttoinlandsprodukt der meisten Länder auf der Welt.

Um die Dimensionen der marktwirtschaftlichen Mechanismen des Sportbetriebs besser zu verstehen, ist es hilfreich, sich die abgeschlossenen Werbeverträge mit den Spielern Michael Jordan, LeBron James, Tiger Woods oder Cristiano Ronaldo anzuschauen. Dem Fußballer Cristiano Ronaldo wurde 2015 in einem Werbevertrag auf Lebenszeit eine Milliarde Dollar zugesichert. Laut der Berechnung des Wirtschafts_magazin Forbes hat er bereits in einem Jahr nach dem Vertragsabschluss durch Werbepresenz in den sozialen Medien, wo das Logo im Foto oder Video sichtbar war, dem Unternehmen eine Summe von etwa 500 Millionen Dollar eingespielt. Damit hätte er bereits in einem Jahr die Hälfte der ihm zugesicherten Summe dem Unternehmen zurückgezahlt.

Aber nicht nur die wirtschaftliche und politische Bedeutung des Sports nimmt massiv zu. Gleichzeitig werden sportwissenschaftliche Trainingsmethoden mithilfe der technischen Hilfsmittel weiterentwickelt, und die Techniken der mentalen Wettkampfvorbereitung kommen immer früher und immer effektiver zum Einsatz. Es gibt heute kaum eine ambitionierte Jugendabteilung oder ein Sportinternat von großen Sportvereinen, die ohne Vermittlung mentaler Techniken auskommen, um die Leistung der Kinder und Jugendlichen zu optimieren. Die Folgen für die seelische Gesundheit im Leistungssport sind enorm, denn nicht nur körperliche, sondern auch seelische Belastungen nehmen immer mehr zu. Dies alles bedeutet nicht, dass der Leistungssport an sich gesundheitsschädigend ist. Es drängt uns aber zunehmend zu der Einsicht, dass neben der körperlichen auch die seelische Gesundheit im Leistungssport immer wichtiger wird und deutlich mehr Beachtung verdient.

Gesundheit ist nicht das Ziel des Leistungssports. Auch wenn dies von Werbepsychologen gern verkaufsträchtig behauptet und benutzt wird. Die Gesundheit wird im Leistungssport vielmehr stillschweigend und ungefragt vorausgesetzt. Im Gesundheitssport lernt man die Grenzen der körperlichen und seelischen Belastungen zu erkennen und zu respektieren. Ein entscheidendes Merkmal des Leistungssports ist dagegen der ständige Versuch, die körperlichen und die seelischen Grenzen zu überschreiten.

Die seelische Gesundheit und die seelischen Erkrankungen im Leistungssport

wurden bislang wenig beachtet und wissenschaftlich unzureichend untersucht. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Sie können gesucht werden in der Neigung der Zuschauer, Sportler zu idealisieren, in der Neigung der Sportler, die zugeschriebenen idealisierten Rollen bereitwillig anzunehmen, aber auch in den wachsenden wirtschaftlichen Interessen der Vereine und Verbände. Unterstützt wird dieser Umstand durch das im Leistungssport weitverbreitete und von den meisten dort tätigen Berufsgruppen noch immer vertretene Vorurteil, dass es eine Art Selektion gäbe, wonach sich im Leistungssport nur mental und seelisch starke Sportler durchsetzen und es demzufolge auch keine seelischen Erkrankungen im Leistungssport geben kann. Dies erklärt auch den weitgehenden Verzicht auf systematische wissenschaftliche Untersuchungen und das Fehlen der qualifizierten Betreuung auf diesem Gebiet.

Die protektive Wirkung der regelmäßigen körperlichen Aktivität auf die seelische Gesundheit ist mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht und belegt. Die Ergebnisse lassen sich jedoch nicht einfach auf den Leistungssport übertragen, bei dem das Ziel nicht die Gesundheit, sondern das Erreichen einer bestimmten sportlichen Leistung ist. Mehr Sport bedeutet eben nicht zwangsläufig einen Zugewinn an körperlicher und auch nicht an seelischer Gesundheit. Immer mehr Studien lassen den Schluss zu, dass die protektive Wirkung des Breitensports durch die anhaltenden seelischen Belastungen im Leistungssport aufgehoben zu sein scheint und die seelischen Störungen bei Leistungssportlern denen der Gesamtbevölkerung entsprechen. Zusätzlich kann man beobachten, dass die seelischen Störungen aufgrund des anhaltenden und massiven Zusammenspiels der körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen eine sportspezifische Ausprägung erfahren. Manche Sportarten weisen damit ein erhöhtes Risiko für bestimmte seelische Störungen auf und können durch die üblichen klinischen Klassifikationsinstrumente nur unzureichend oder sehr spät diagnostiziert werden.

Wenn man sich die Berichte mancher spektakulärer Sportwettbewerbe anschaut, bekommt man unweigerlich den Eindruck, dass die seelische Gesundheit im Leistungssport überhaupt kein Thema ist. Der Boxer Arthur Abraham verteidigte im Jahr 2015 seinen IBF-Titel im Mittelgewicht trotz doppelten Kieferbruchs, den er sich in der vierten Runde zugezogen hatte. In den Kommentaren vieler Zeitungen war dies mehr als ein Zeichen der Gesundheit gewertet worden. Arthur Abraham habe sich damit »unsterblich« gemacht. Bei den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio absolvierte der deutsche Turner Andreas Toba, trotz eines Kreuzbandrisses und Schmerzen im Knie, seine Übung am Pauschenpferd und sicherte damit der deutschen Mannschaft die Qualifikation für das Finale. Als »Olympiaheld« habe er damit in den Augen der Öffentlichkeit für einen Moment die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit aufgehoben.

Es gibt unzählige ähnliche Beispiele aus der Geschichte des Leistungssports und allen gemeinsam ist die Faszination für die Grenzüberschreitung und das Desinteresse für die seelische Gesundheit der hochgejubelten Sportler. Kaum einer wusste von den Ängsten, mit denen Muhammad Ali kämpfte, während er gleichzeitig Weltmeister im Schwergewicht wurde und später vom Internationalen Olympischen Komitee zum Sportler des Jahrhunderts gewählt wurde.

Die meisten Athleten sind und bleiben gesund und bereichern ihre persönliche Entwicklung durch die im Sportbereich gemachten Erfahrungen. Aber viele haben schon während sie große sportliche Erfolge feiern Schwierigkeiten, ihre seelische Gesundheit im Gleichgewicht zu halten. Die Öffentlichkeit erfährt davon meist nichts oder nur durch unerwartete Krisen, finanzielle Schwierigkeiten oder Suizide der berühmten Sportler. Selten erzählen die Sportler über ihre seelischen Probleme während und nach der sportlichen Laufbahn. Umso bemerkenswerter und bewundernswerter sind die offenen Interviews von den in ihren Disziplinen erfolgreichen Sportlern.

Leistungssportler öffnen sich erst allmählich

Als einer der erfolgreichsten Sportler in der Geschichte der Olympischen Spiele erzählte Michael Phelps auf einem Kongress in Chicago im Januar 2018 über seine seelischen Probleme während seiner Sportkarriere: »Nach jeden Olympischen Spielen denke ich, bin ich in Depressionen verfallen.« Dabei seien die Spiele im Jahr 2012 die schwierigsten gewesen. »Ich wollte diesen Sport nicht mehr ausüben. Ich wollte nicht mehr leben« (CBS, 2018). Er sei sehr geübt in der Abschottung und Verdrängung seiner Probleme, über die er nicht reden wollte und die er auch nicht sehen wollte. Heute sei er dankbar, dass er noch lebe und sich entschlossen habe, eine Behandlung zu beginnen. Gleichzeitig habe er es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Athleten davon zu erzählen, wie wichtig es ist, sich schon während der sportlichen Karriere auch um die seelische Gesundheit zu kümmern.

Die mit mehr als achtzig Siegen erfolgreichste Skirennläuferin der Weltcupgeschichte Lindsey Vonn redet offen über ihre Depression und ihre Behandlung. In einem Interview der Zeitschrift *Blick* (2017) vor den Olympischen Winterspielen in Südkorea bestätigt sie, dass die sportlichen Leistungen und die Behandlung der Depression sich nicht ausschließen müssen. »Ich hoffe, dass ich nach meiner Karriere vielleicht ohne Antidepressiva leben kann. Aber zurzeit wäre das nicht die beste Idee.«

Auch der Footballprofi Josh Gordon von den Cleveland Browns spricht in einem Interview 2017 in *Bild.de* ausführlich über seine Drogenvergangenheit – die ihn bis ans Ende der körperlichen Belastung brachte: »Ich habe das Teamhotel früh am Morgen verlassen und bin zum Frühstück nach Hause gegangen. Dort habe ich dann mein kleines Ritual abgehalten. Es gab Marihuana, Alkohol, und dann ging es zum Spiel.«

Auch in Deutschland trauen sich immer mehr Sportler, über ihre seelischen Belastungen zu sprechen. Nach einem beeindruckenden offenen Interview des Fußballspielers Per Mertesacker von Arsenal London berichtet auch der Fußballer von Werder Bremen Robert Bauer über seine Erfahrungen: »Das geht dem Großteil der Profis so, meiner Meinung nach. Aber das sieht man den Spielern meist nicht an. Man gibt sich selbstbewusst, doch innen sieht es anders aus« (MOZ.de, 2018).

Der ehemalige Fußballbundesliga- und Nationalspieler Uli Borowka beschreibt

in seinem Buch von 2012, dass er trotz regelmäßigen und erheblichen Alkoholkonsums lange Zeit in der Lage war zu trainieren und zu spielen. Wenn die Leistung stimmt und man in der Mannschaft gebraucht wird, wird man aufgestellt. So kann es passieren, dass man noch lange Zeit sportlich sehr erfolgreich ist und sich trotzdem schon in einem behandlungsbedürftigen seelischen Zustand befindet.

Derzeit reagieren wir nur kurzzeitig und oft überschießend auf unerwartete Ereignisse. Meistens sind es das Bekanntwerden von Dopingfällen, massiven Essstörungen, depressiven Erschöpfungszuständen oder nicht mehr zu leugnendem Suchtverhalten eines Sportlers. Dabei wird in der Regel das Leiden als ein individuelles Schicksal des einzelnen Athleten angesehen, und es wird geglaubt, dass eine schnelle professionelle Hilfe genügt. Die Fragen nach den qualifizierten Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit im System Leistungssport werden dabei nicht diskutiert. Obwohl eine breite sportinteressierte Öffentlichkeit die zunehmenden körperlichen und seelischen Belastungen für die Sportler bejaht, wird die gesamtmedizinische Versorgung der Sportler den wachsenden Herausforderungen und deren Auswirkungen auf die seelische Gesundheit nicht genügend angepasst. Die seelische Gesundheit von Sportlern im Leistungssport zu erhalten bedarf einer Veränderung aufseiten des gesamten medizinischen Betreuungssystems. Eine aufgeklärte und selbstverantwortliche Haltung der seelischen Gesundheit im Leistungssport gegenüber würde womöglich in manchen Sportarten auch zur Anpassung von Spielregeln, Sportkleidung und Spielgeräten führen. Dadurch würden vermutlich auch manche lieb gewonnenen Gewohnheiten der Zuschauer sich ändern müssen, was nicht zwangsläufig einen Schaden für den Sport bedeuten müsste. Durch die sich daraus ergebende Notwendigkeit, die kreativen und technischen Fähigkeiten mehr zu trainieren, könnte die Attraktivität für die Zuschauer sogar noch gesteigert werden.

Die Persönlichkeit der Sportler

Die Athleten, die eine herausragende mentale Stärke und Wettkampfpersönlichkeit aufweisen, zeichnen sich meist durch die Eigenschaften Willensstärke, Durchhaltevermögen, Konzentrationsfähigkeit, Selbstdisziplin und Selbstmotivation aus. Viele Sportler sind offenbar in der Lage, im Wettkampf extreme mentale Stärke zu zeigen und ungeachtet dessen, unbemerkt an seelischen Problemen oder sogar behandlungsbedürftigen seelischen Störungen zu leiden. Mentale Stärke ist eben nicht gleichbedeutend mit seelischer Gesundheit. Die beste Erklärung für diese Beobachtung, die wir gefunden haben, lieferte der amerikanische Sportpsychologe James E. Loehr. In seinem 2010 veröffentlichten Buch unterscheidet er zwischen einer Wettkampfpersönlichkeit und einer Gesamtpersönlichkeit (S. 3): »Gute Sportler sind gute Schauspieler. Sie haben, wie gute Darsteller auch, gelernt, chemische Abläufe in ihrem Körper in die erwünschte Richtung zu lenken. Für einen Wettkämpfer schreibt das Drehbuch allerdings immer das Gleiche vor: den idealen Leistungszustand. Erfolgreiche Athleten haben gelernt, Gefühle von Zuversicht, Energie, Gelassenheit, Freude und Herausforderung aufleben zu lassen – egal, wie sie sich wirklich fühlen.«

Die US-Turnerin und vierfache Goldmedaillengewinnerin Simone Biles bestätigt diese Einschätzung in einem Interview 2018: »Ich glaube, wir können sehr gut verdrängen. Wir möchten nicht, dass es jemand bemerkt und wir wollen auch nicht darüber nachdenken. Wir möchten mit ganzem Herzen unseren Wettkampf machen und unser Land vertreten« (Schültke, 2018).

Die mentalen Fähigkeiten bringen die Sportler mit oder lernen sie mithilfe der mentalen und sportpsychologischen Techniken. Bereits das Autogene Training basiert darauf, dass der Entspannungszustand die vegetativen körperlichen Reaktionen beeinflussen und beruhigen kann. Genauso funktioniert das mentale Training: Mithilfe der gezielten Vorstellungen wird versucht, die für den Wettkampf notwendigen emotionalen, mentalen und körperlichen Zustände zu erzeugen. Die Forschungsergebnisse bestätigen, dass die physiologischen Veränderungen gleiche neurobiologische Muster bedienen, unabhängig davon, ob die Emotionen echt sind oder gezielt erzeugt wurden. Dem Gehirn ist es sozusagen egal, wie die Emotionen entstanden sind. Diese Fähigkeiten zeichnen die Sieger und die Champions aus. Sie können sich im Wettkampf konzentrieren und sich in den besten körperlichen Leistungszustand versetzen, unabhängig davon, wie es ihnen wirklich geht und was sie gerade privat bewegt. Aufgrund der extremen und einseitigen Konzentration auf das Training der mentalen Fähigkeiten, ohne die im heutigen Leistungssport kein Erfolg möglich ist, kommt es fast unweigerlich zur Gefahr, dass der Sportler seine Gesamtpersönlichkeit vernachlässigt. Wenn man als erfolgreicher Sportler fast nur noch Wettkampfsituationen kennt, gebraucht man zwangsläufig viele andere seelische Fähigkeiten und Seiten der Gesamtpersönlichkeit nicht und trainiert diese auch nicht entsprechend. Die spezifischen Lebensumstände im Leistungssport mit einer wachsenden Anzahl an Wettkampfterminen und steigender Trainingsintensität sowie wachsender Konkurrenz zwingen die Sportler, sich über Jahrzehnte fast ausschließlich auf den Sport zu konzentrieren. Dadurch verringern sich unweigerlich auch Möglichkeiten, außerhalb des Sportbetriebs notwendige neue soziale und emotionale Erfahrungen zu machen. Es entwickelt sich oft eine immer größer werdende Gefahr, dass wichtige Gefühle, Bedürfnisse und Wertvorstellungen vernachlässigt werden. Ein sehr erfolgreicher Sportler fasste diesen Zustand in einer der Therapiesitzungen treffend zusammen: »Außer Sport kann ich nichts und ohne Sport bin ich nichts.« Je erfolgreicher ein Sportler ist, umso größer ist die Gefahr, von wichtigen sozialen Erfahrungen ausgeschlossen zu werden. Die massiven seelischen Belastungen bestehen in den wiederholten und in diesem Ausmaß im Alltag kaum vorkommenden Ängsten vor Versagen und Verletzungen und schnell wechselnden Reaktionen auf emotional intensive Erlebnisse. Die sportspezifischen Lebensumstände und seelischen Reaktionen darauf beeinflussen und prägen im Laufe der Karriere die Persönlichkeit.

Um eine Chance auf einen späteren Erfolg zu haben, müssen Leistungssportler mit dem intensiven und systematischen Training schon früh beginnen, in einer Zeit, in der die gesamtseelische Entwicklung häufig nicht Schritt halten kann. Insbesondere in den ästhetischen Sportarten fällt die trainingsintensivste Zeit, aufgrund der disziplinspezifisch vorteilhaften Körperproportionen in

die entwicklungsempfindliche Periode zwischen Kindheit und Erwachsenwerden.

Auf Pressekonferenzen erscheinen dann junge Sportler, die für ihre körperlichen Leistungen bewundert werden. Viele von diesen hatten aber aufgrund des intensiven Trainingsprogramms kaum Zeit, ihre seelische Entwicklung der körperlichen anzupassen. Daniel Begel nennt diese Form von Frühreife in einem Aufsatz von 1992 »schiefe Entwicklung«. Damit ist vor allem eine oft einseitige und isolierte Ausbildung der für den Wettkampf notwendigen psychischen Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale der Athleten gemeint. Diese werden wie die körperlichen Fähigkeiten im Leistungssport gefordert, bewundert und gut bezahlt. Vernachlässigt werden dabei oft die psychischen und sozialen Fähigkeiten, die für das Leben neben und nach dem Sport ebenfalls wichtig sind.

Den Sportlern mit ausreichend liebevollen und verlässlichen emotionalen und sozialen Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend gelingt es dennoch, sportlichen Erfolg zu haben und die Entwicklung ihrer Gesamtpersönlichkeit nicht zu vernachlässigen. Viele andere Athleten scheitern aber aus verschiedenen Gründen an dieser schwierigen Aufgabe. Vor allem diejenigen jungen hochtalentierten Athleten, die ungünstige lebensgeschichtliche Erfahrungen in der Ursprungsfamilie gemacht haben, haben es schwer, mit den Risiken im Leistungssport umzugehen. Dann ist das körperliche Talent oft eine Chance, Selbstvertrauen aufzubauen und Bestätigung zu erfahren, die bislang versagt geblieben waren. Dadurch steigt aber auch die Versuchung, alles auf eine Karte zu setzen und in Krisensituationen unvorbereitet und gefährdeter zu bleiben.

Eine neue Disziplin für die seelische Gesundheit

Bis heute wird im Leistungssport vonseiten der Medien, der Trainer und vor allem von den Sportlern selbst nicht deutlich zwischen mentaler Stärke und seelischer Gesundheit unterschieden. Die Weiterentwicklungen im Leistungssport und die zunehmenden seelischen Belastungen und Risiken aber erfordern neue Antworten auf die neuen Herausforderungen. Eine medizinische Disziplin für seelische Gesundheit im Leistungssport könnte die Arbeit der Sportpsychologen, Mentaltrainer und Karriereberater sinnvoll ergänzen und dazu beitragen, die Wettkampfpersönlichkeit im Einklang mit der seelischen Gesundheit zu entwickeln.

Aus der Arbeit mit den Sportlern und aus eigenen Erfahrungen im Sportbereich kennen wir zahlreiche Fälle, in denen die Athleten aufgrund ihrer überragenden körperlichen Talente und mentalen Fähigkeiten in der Lage waren, die gesamte Laufbahn herausragende sportliche Leistungen zu erbringen, Weltmeister wurden und an Olympischen Spielen erfolgreich teilnehmen konnten, obwohl sie mit Ängsten und anderen seelischen Beschwerden zu kämpfen hatten. Nicht wenige scheitern jedoch auch an diesen Herausforderungen.

Derzeit werden verschiedene Methoden der Entspannung, der Stressreduktion, der sogenannten Burn-out-Prävention oder der Früherkennung des Übertrainingssyndroms vereinzelt und isoliert angeboten. Man könnte solche Hilfe-

maßnahmen jedoch viel effektiver anwenden, wenn sie in ein Versorgungssystem für die seelische Gesundheit eingebettet wären. Solange es keine seelischen Störungen im Leistungssport geben darf und solange die mentale Stärke mit der seelischen Gesundheit gleichgesetzt wird, wird es keine grundsätzliche Änderung der gesamtmedizinischen Versorgung geben. Viele Sportler werden weiterhin ihre sportlichen Höchstleistungen in den Wettkämpfen vollbringen und nach den Wettkämpfen isoliert und mit ihren seelischen Problemen allein bleiben. Auch wenn nach der Karriere Vorträge über die mentale Stärke gehalten werden, ändert das nichts an der oft ausweglosen Lage der vielen erfolgreichen, aber im Verborgenen seelisch stark belasteten Athleten. Im Leistungssport werden nicht nur Schmerzen, sondern auch die eigenen Grenzen und seelischen Belastungen verleugnet.

Wir sind überzeugt, dass es kein Widerspruch ist, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, die Attraktivität und Faszination für den Leistungssport zu erhalten und seelisch gesund zu bleiben. Trotz aller unterschiedlichen gesellschaftlichen und berufspolitischen Interessen bleibt am Ende die Frage entscheidend, wie wir den Sportlern helfen können, besser mit den Risiken für die seelische Gesundheit umzugehen und gleichzeitig im Leistungssport bestehen zu können. Aber dafür ist ein Bewusstsein für die Risiken, Aufklärung und das eigenverantwortliche aktive Eintreten der Sportler für die Prävention und Erhaltung der seelischen Gesundheit unerlässlich.

Literatur

- Achilles, M, Pfeiffer, C (2016). Hertha will Mental-Trainer verpflichten. Markus Flemming soll die Psyche der Spieler stärken. Bild.de vom 15. 1. 2016. Abgerufen von <https://www.bild.de/sport/fussball/hertha-bsc/will-mental-trainer-verpflichten-44152788.bild.html>
- Ahlert, G (2013). Die wirtschaftliche Bedeutung des Sports in Deutschland. Osnabrück: Gesellschaft für Wirtschaftliche Strukturforchung (Hrsg.).
- Bild.de (8. 11. 2017). NFL-Star gesteht! »Marihuana, Alkohol – dann ging es zum Spiel«. Interview mit Josh Gordon. Abgerufen von <https://www.bild.de/sport/american-football/nfl/marihuana-gestaendnis-von-nfl-star-53787166.bild.html>
- Begel, D (1992). An overview of sport psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 149: 606 – 614.
- Begel, D, Burton, RW (Hrsg.). (2000). *Sport Psychiatry: Theory and Practice*. New York: W. W. Norton.
- Bernhard, T (2009). *Die Autobiographie*. Wien: Residenz.
- Blick (4. 1. 2017). Vonn muss täglich Antidepressiva nehmen. Interview mit Lindsey Vonn. Abgerufen von <https://www.blick.ch/sport/ski/vonn-muss-taeglich-antidepressiva-nehmen-ohne-medikamente-zu-leben-waere-nicht-die-beste-idee-id4424359.html>
- Borowka, U (2012). *Volle Pulle. Mein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker*. Edel Books.
- Knupfer, G (2014). Kapital. Das lukrative Geschäft mit dem Sport, Artikel in Bilanz vom 6. 11. 2014, Abgerufen von <https://www.bilanz.ch/management/das-lukrative-geschaef-mit-dem-sport-396166>
- Loehr, EJ (2010). *Die neue mentale Stärke*. München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Marcuse, H (1977). *Kultur und Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp.
- MOZ.de (8. 4. 2018). Werderaner Bauer: »Dieser Druck kann einen kaputt machen«. Interview mit Robert Bauer. Abgerufen von <https://www.moz.de/sport/sport/artikel-ansicht/dg/0/1/1649665/>
- CBSnews.com (17. 1. 2018). Micahel Phelps: Helping others with depression »light years better«

than Olympic gold. Aberufen von <https://www.cbsnews.com/news/michael-phelps-helping-others-with-depression-light-years-better-than-olympic-gold/>

Schültke, A (31. 1. 2018). Sexueller Missbrauch. Turnerin Biles gibt erstes Interview. Interview mit Simone Biles. Deutschlandfunk. Abgerufen von https://www.deutschlandfunk.de/sexueller-missbrauch-turnerin-biles-gibt-erstes-interview.890.de.html?dram:article_id=409696

Shusterman, R (2008). Körper-Bewusstsein. Berlin: Felix Meiner.