

# Burnout/Depression: "Den Dämon gibt's jetzt nicht mehr"

Vergangenen Dienstag, am 10. November, jährte sich der Todestag von Robert Enke zum elften Mal, 2009 hatte der ehemalige Fußball-Nationaltorwart Suizid begangen. Vor drei Wochen hatte der passionierte Hockeytrainer **Christopher Faust** in den sozialen Medien an seinen Burnout im Herbst 2016 erinnert. Immer wieder werden psychische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout zu ungebetenen Begleitern im Leistungssport. Nach seinem „Neustart“ klärt Faust gemeinsam mit dem Sportpsychologen **Dr. Sebastian Altfeld** an der Trainerakademie des DOSB in Köln Traineranwärter zum Thema Burnout auf. DHZ-Mitarbeiter Andrej Oelze sprach mit beiden über das Verhalten Betroffener und Vermeidungsstrategien.

**Herr Altfeld, in der Diplomtrainer-Ausbildung spielen Sie sich gemeinsam mit Chris Faust die Bälle zu: Faust, selber Absolvent der Trainerakademie, berichtet von seiner Erfahrung und Sie untermauern mit Theorie, praktischem Wissen und Systematik. Bevor wir also ins Thema einsteigen, würden Sie einmal die Begriffe Burnout und Depression genauer voneinander trennen?**

**SEBASTIAN ALTfeld:** Burnout ist keine psychische Erkrankung, sondern ein Risikozustand, der durch das Zusammenspiel von Stress und meinem Umgang mit ihm zur Erschöpfung führt. Aus diesem Risikozustand können dann je nach Person und weiteren Faktoren Krankheiten entstehen wie Angststörungen, somatische oder Suchterkrankungen. Und eben auch Depressionen, wenn ich zum Beispiel nicht mehr das tue, was für mich wertvoll ist. Im Vergleich zum Burnout geht eine Depression also sehr viel weiter. Sie hat klare Kriterien, man muss zum Beispiel mindestens zwei Wochen am Stück an den meisten Tagen niedergeschlagen sein, Verlust von Freude oder einen geringen Antrieb aufweisen. Zusätzlich Nebensymptomen wie Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, geringen Selbstwert oder Suizidgedanken.



Sportpsychologe Sebastian Altfeld (oben) und Hockeytrainer Christopher Faust (unten).



**Herr Faust, in einigen dieser Symptome erkennen Sie sich wieder, zumindest bis zum 20. Oktober 2016. Was passierte an jenem Donnerstag vor vier Jahren?**

**CHRISTOPHER FAUST:** Ich hatte zu Beginn der Saison die Damen des Münchner SC übernommen. Ein Team, das im Jahr zuvor unglaublich gut war und erst im DM-Halbfinale scheiterte. Diese Mannschaft zu coachen war eine neue, große Herausforderung. Ich ging da motiviert ans Werk, zumal in München mit dem geplanten Bau eines Landesleistungszentrums für Hockey, das ich zusammen mit Stefan Kermas [damals MSC-Herrentrainer; Anm. d. Red.] betreuen sollte, echte Aufbruchstimmung herrschte. Ich hatte im August 2016 beim MSC angefangen, und Anfang Oktober kam die Meldung, dass das Zentrum nicht gebaut wird.

**Ihr Hauptkriterium pro München fiel also auf einmal weg?**

Ich weiß nicht warum, aber diese Entscheidung contra Leistungszentrum zog mir den Boden unter den Füßen weg. Das war irgendwie ein Auslöser. In Frankfurt war alles noch eine One-Man-Show: Ich habe da 80, 100 Stunden geschafft und bin einmal die Woche von Frankfurt nach Prag gefahren [als Trainer der tschechische Damen- und U21-Nationalmann-

schaft; Anm. d. Red.]. Nun wollte ich etwas Professionelles, wollte weniger machen - und musste nun in München feststellen: Mist, das funktioniert nicht wie gedacht. An diesem 20. Oktober stand ich morgens im Sportgymnasium vor der Hockeyklasse, und mir „fiel das Ohr zu“. Ich hatte schon nach meinem ersten Burnout 1997 einen beidseitigen Tinnitus, den ich über die Jahre hinweg aber schlicht ignoriert hatte. Schlagartig war mir klar: „So, jetzt ist es vorbei.“

**Konnten Sie in diesem Moment einfach aussteigen?**

Ich bin dann im Gang der Schulturnhalle auf- und abgelaufen, habe überlegt: Was machst du jetzt? Wenn du zum Doktor gehst, ist es vorbei, die nehmen dich sofort aus dem Rennen. Ich fuhr nach der Schulstunde heim und war verzweifelt. Mein 13-jähriger Sohn, der gerade zu Besuch war, empfing mich mit den Worten „Papa, wie siehst du denn aus?“ Und ich dachte nur: „Die Schauspielerei ist also auch hinfällig.“ Auf der Star-Wars-Ausstellung, in der wir beide am Nachmittag als absolute Krieg-der-Sterne-Freaks waren, lief ich rum wie Falschgeld. Noch aus dem Olympiapark rief ich meinen Ab-

» **Als ich sagte, dass ich raus bin, zum Arzt gehe, mich krankschreiben lasse und nach dem Gespräch aufgelegt hatte, war das das beste Gefühl seit Jahren.** «

teilungsleiter an und sagte: „Hör zu, Junge, Hörsturz, Ende.“ Und das war es.

**Hatten Sie noch Kontakt zu den MSC-Damen?**

Ich rief noch die MSC-Kapitänin an - mehr schaffte ich nicht. Als ich sagte, dass ich raus bin, zum Arzt gehe, mich krankschreiben lasse und nach dem Gespräch aufgelegt hatte, war das das beste Gefühl seit Jahren. Ich hatte vorher nie den Mut gehabt, die Reißleine zu ziehen. Später wurde mir gesagt, dass das, was ich hatte, eine Belastungsdepression sei.

**Herr Altfeld, was sind Belastungsdepressionen?**

Das ist eine Begrifflichkeit, aber keine Diagnose. Eher ein Synonym, unter dem man das Burnout greifen kann. Depression, das kann für Leute schwierig sein: „Ich bin depressiv? Nein!“ Vor allem bei Leuten, die denken, sie dürften das doch gar nicht, jetzt sei ihr Schauspiel eingebrochen, die verbinden mit Depressionen möglicherweise etwas Negatives im Sinne von „Jetzt bin ich schwach, jetzt bin ich verrückt.“ Da sind dann Belastungsdepression oder Burnout ein anderes Wording, fast schon eine Auszeichnung: „Guck mal, ich habe mich aufgeopfert.“ So setzt die Burnout-Thematik psychische Erkrankungen ein bisschen in ein anderes Licht.



Coach Christopher Faust (rechts) mit den österreichischen Damen bei der Hallen-EM im Januar 2020. In Minsk wurden die Österreicherinnen EM-Sechster.



Enttäuschung, Frust und Ohnmacht eines Trainers, wie hier bei Christopher Faust während der U21-EM 2014 mit den tschechischen Juniorinnen zu erkennen, sind nicht immer einfach zu verarbeiten.

## Was steckt hinter solchen Aussagen, man würde sich aufopfern oder dürfe nicht zum Doktor, denn dann wäre es vorbei?

Dahinter steckt die Angst, den eigenen Verpflichtungen nicht nachgehen zu können. Das ist dann wieder etwas Individuelles. Was steckt hinter der Sorge, der Tätigkeit nicht mehr nachgehen zu können? „Ich könnte andere enttäuschen und die wären sauer auf mich?“, also Ängste auf der Beziehungsebene, oder die Angst vor Konsequenzen wie „Ich kann mein Projekt nicht mehr weiterführen. Ich werde nicht erfolgreich sein und dadurch möglicherweise nicht den Job bekommen, den ich später haben möchte.“

## Also opfern sich Betroffene lieber auf?

Ja, denn damit einher gehen viele katas-

trophisierende Zukunftsgedanken. Und die verhindern, dass die Leute Pause machen und sich zurücknehmen. Stattdessen sind 80 oder 100 Stunden in der Woche bei Trainern keine Seltenheit.

## Herr Faust, Sie hatten weniger die Angst, andere zu enttäuschen, als eher die, das eigene Projekt nicht zu beenden, oder?

Um so etwas wie Erwartungsdruck habe ich mich nie gekümmert. Ich kam in einen Tunnel und musste den Dämon in mir befriedigen. Der schrie: „Los, weiter! Schlechte Performance. Die anderen machen mehr!“ Und das ist eine ganz schwierige Geschichte: Gewinnen ist quasi Pflichterfüllung. Verlieren heißt: „Meine Güte!“ Wenn ich fünf Stunden nach Prag unterwegs war, habe ich parallel telefoniert, Training geplant und nachgearbeitet. Immer im Super-High-Performance-Bereich. Adrenalin und Angst befähigten mich zu sehr hohen Leistungen. Ich hatte jahrelange Schlafstörungen, habe sechs, sieben, acht Jahre nur jeweils drei, vier Stunden geschlafen.

## Herr Altfeld, was unterscheidet die Belastung, die Herr Faust schildert,

## von stressigen Situationen, die jeder von uns kennt?

Was Chris da gerade beschreibt, ist ein sehr, sehr langer Prozess. Damit kann ich den Trainern auch ein wenig die Angst nehmen: Man kriegt nicht nach einem Monat Stress einen Burnout. Stress ist grundsätzlich erst einmal nichts Schlechtes. Unser Körper ist sehr stark, der kann auch mal einen Monat mit wenig Schlaf auskommen. Wir reden von einem Zustand, der länger dauert als vier Wochen.

## Herr Faust, zurück zum 20. Oktober 2016. Wie ging es da weiter?

Das bahnbrechende Erlebnis hatte ich einige Tage später in einem psychologischen Zentrum. Der Psychologe stellte nach einem Blick in meinen Lebenslauf durchaus lustig-ironisch fest: „Herr Faust, Sie sind Netto-Rentner. Sie haben Ihr Arbeitspensum für Ihr Leben erledigt und haben nun zwei Möglichkeiten: Sie verstehen das oder Sie werden bald sterben.“ Da habe ich das gecheckt. Dann bin ich da raus und war ohne Spaß richtig fertig. Das war ziemlich entscheidend, hat mir aber auch Mut gemacht, weil ich dachte: „Okay, dann muss ich mir eben was einfallen lassen.“



## Und was konnten Sie sich einfallen lassen?

Ich kam dann in der zweiten Novemberwoche in eine Klinik in München und blieb da bis Anfang März. Das war gut, da hatte ich Ruhe: Qigong, Musiktherapie, Einzelgespräche, das half. Und dann kommst du raus und bist bei null. Ich hatte meinen Job beim MSC gekündigt und bin nach Hause in meinen alten Club [SAFO Frankfurt; Anm. d. Red.] und habe da ein bisschen Teilzeit gemacht, um wieder auf die Füße zu kommen. Kurz gesagt: Es hat locker zweieinhalb, drei Jahre gedauert, bis ich die Lebensqualität hatte, wie sie jetzt ist.

## Herr Altfeld, Chris Faust war in diesem Frühjahr bei einer Naturheilpraktikerin, die einen Mangel in seinem Mineralienhaushalt feststellte. Welche Rolle könnte dies für den Gesundheitszustand bei Herrn Faust spielen, und warum kam diese Diagnose so spät?

Depressionen werden ja nicht immer nur durch Lebensumstände oder Ereignisse ausgelöst oder dadurch, wie ich denke. Es gibt tatsächlich auch körperliche Depressionen. Wenn bestimmte Nährstoffe und Vitamine fehlen, reagiert der Körper darauf natürlich, mit Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Und wenn ich nicht hochkomme, kann ich natürlich auch nicht die Dinge machen, die wertvoll für mich sind. Da können Schuldgefühle etc. aufkommen und in einer Depression münden. Es kommt leider immer wieder vor, dass die Schulmedizin sich nicht ausreichend mit der Ursache beschäftigt.

## Wie sehr behindern Aspekte wie Scham, Männlichkeit im Sport und Erfolgsdruck den Weg aus psychischen Erkrankungen?

Scham ist definitiv ein wichtiger Punkt: „Psychische Erkrankungen sind schlecht“, „Ich bin verrückt“ oder „Ich muss das positive Bild von mir aufrechterhalten“. Männlichkeit natürlich auch, im Sinne dieses kulturellen Bildes, das es ja leider immer noch in der Gesellschaft und im Sport grundsätzlich gibt: „Mann muss stark sein“. Das ist auch für weibliche Trainer in männerdominierten Sportarten eine Herausforderung, da sie es unter Umständen aufgrund dieser Denkweisen schon schwieriger haben, zu konkurrieren. Depressionen oder Burnout dürfen da nicht gezeigt werden, sonst heißt es: „Ich konnte diesen ganzen Belastungen nicht

standhalten.“ Das alles kann verhindern, dass Leute rechtzeitig Hilfe suchen.

## Was können Vereine und Verbände tun, um die Situation ihrer Trainer zu verbessern?

Ein ganz wichtiger Aspekt sind gut ausgebildete Führungskräfte: Oftmals werden ehrenamtliche Präsidenten, Geschäftsführer gewählt, die bisher ohne Führungserfahrung sind. Plötzlich kommen sie in Tätigkeiten, die hochkoordinativ-anspruchsvoll sind und erheben Führungsanspruch gegenüber jenen, nämlich den Trainern, die auf ihre hauptberuflichen Jobs angewiesen sind. Da entstehen Spannungs Konflikte zwischen denen, die ihren Vollzeitjob eigentlich woanders haben, die nicht ausgebildet sind, und jenen, die hochausgebildet und hochkompetent und auf diese Führungskräfte angewiesen sind. Das kann zu Frust und Konfliktpotential führen.

## Wie lassen sich diese Konflikte vorbeugen?

Da gibt es ja mittlerweile viele Konzepte zum Thema Gesundes Führen, die sind aber im Sport leider noch nicht angekommen. Gleichzeitig müssen im Trainerbereich schützende Strukturen geschaffen werden: Co- und Assistenztrainer, geregelte, reduzierte Telefon- und E-Mail-Ereichbarkeiten, Freiräume und Urlaub, wenn die Saison beendet ist.

## Herr Faust, Sie haben sich neue Strukturen geschaffen. Wie leben Sie heute, vier Jahre nach dem Burnout 2016?

Wir hatten über den Dämon gesprochen - den gibt's jetzt nicht mehr. Ich habe einen kleinen Hockeyclub in Frankfurt-Hoechst übernommen, der erst seit einem Jahr einen Kunstrasen hat und nur 90 Kinder in allen Altersklassen. Dessen aktive Mannschaften in der Verbandsliga spielen. Da

**Man kriegt nicht nach einem Monat Stress einen Burnout. Wir reden von einem Zustand, der länger dauert als vier Wochen.**

ist es sehr urban, die Leute sind zucker-süß, und alles ist sehr wertschätzend. Es macht einfach Spaß. Ich habe meine Firma Hockeykiosk, der es sehr gut geht, und mein Kind ist gesund. Ich bin gesund, alles gut. Mit dem Österreichischen Hockeyverband arbeite ich seit drei Jahren zusammen, die sind froh, dass ich da bin. Wir haben einen Zehn-Jahres-Plan ausgearbeitet. Dann bin ich fast 60 und könnte sagen: „Okay, jetzt ist mal gut.“ Ich kann wieder sehr gut schlafen, kann genießen und auch mal an nichts denken. Es ist einfach Ruhe eingekehrt, und ich bin ein positiver Mensch geworden. Dafür bin ich sehr dankbar.

## Vielen Dank für das Gespräch!

**Für weiterführende Informationen, Helplines und Hilfskontakte rund um Burnout, Depressionen und die psychische Gesundheit:**

**Dr. Sebastian Altfeld, M. Sc., Sportpsychologe und Mental-Coach**  
www.sebastianaltfeld-coaching.de

**MentalGestärkt - Koordinationsstelle zur psychischen Gesundheit im Leistungssport** (Deutsche Sporthochschule Köln) - mentalgestaerkt@dshs-koeln.de - Tel.: 0221/49825540 - www.mentalgestaerkt.de

**Beratungshotline Seelische Gesundheit im Sport** - 0241/8036777

**Sportpsychologische Expertendatenbank** (Bundesinstitut für Sportwissenschaft) - www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Kontaktportal/kontaktportal

**TelefonSeelsorge** - 0800/1110111 und 0800/1110222 - www.telefonseelsorge.de