

„Ein sehr großes Tabu“



Wenn Johanna Kaiser für RB Leipzig aufläuft, gilt ihre volle Aufmerksamkeit dem Fußball.

FOTO: IMAGO/MARTIN STEIN

Sportlich läuft es für Johanna Kaiser. Mit den Frauen von RB Leipzig ist sie auf Aufstiegskurs in die erste Bundesliga, steht gemeinsam mit ihren Teamkolleginnen zudem im Halbfinale des DFB-Pokals der Frauen. Doch die Arbeit auf dem Platz ist nur ein Teil des Lebens der 26-Jährigen. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin ist sie am Institut für Psychologie der Universität Leipzig tätig. Ihr Herzthema: psychische Gesundheit im Nachwuchsleistungssport.

Nach dem Pokalsieg ist die Spannung in der Liga nach wie vor hoch?
Definitiv. Unser Fokus liegt ganz klar auf der Liga, auch wenn unser Weg im Pokal schon jetzt ein Supererfolg ist. Das Entscheidende ist die Liga, weil wir nächstes Jahr in der ersten Liga spielen wollen.

War der SC Freiburg der Wunsch Kandidat für das Halbfinale im Gegensatz zu Bayern München oder Wolfsburg?
Es war uns auf jeden Fall wichtig, ein Heimspiel zu haben. Gerade wenn wir am Cottaweg spielen. Das ist ein Hexenkessel. Man wird gepusht und die Atmosphäre ist überragend. Wir haben hier gute Erfahrungen gemacht und dementsprechend war das unsere erste Priorität. Sicherlich ist Freiburg, wenn man die drei Gegner betrachtet, vermeintlich der leichteste, wobei natürlich keiner von denen leicht ist. Ich finde aber schon, dass Wolfsburg und Bayern selbst im Oberhaus nochmal in einer anderen Liga spielen. Aber wir müssen schon einen sehr guten Tag haben und es muss alles passen. Dann

ist da vielleicht sogar was drin, aber das ist jetzt auch erst einmal noch Zukunftsmusik.

Aufstieg, Pokal – das sind alles wunderbare Erlebnisse, aber Sie haben auch noch einen beruflichen Alltag.
Neben einigen Lehrtätigkeiten am Institut für Psychologie promoviere ich zur psychischen Gesundheit im Nachwuchsleistungssport. Vor gut einem Jahr haben wir das Projekt LI-FENET – Leipziger Initiative zur Förderung des Elite-Nachwuchses sowie deren Eltern und Trainer:innen – ins Leben gerufen. Es geht um die Förderung der mentalen Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlerinnen und -sportlern. Das ist ein Thema, das im Leistungssport häufig hinten runterfällt.

Was gehört alles zum Thema?

Viele achten immer darauf, dass man körperlich fit sein muss und verletzungsfrei ist. Was der Leistungssport für die mentale Gesundheit bedeutet, wird nur selten thematisiert. Die Jugendlichen leben in einer permanenten Doppelbelastung zwischen Schule und Sport, teilweise mit Internatsaufenthalten ab einem sehr jungen Alter. Dazu kommen ein enormer Zeitstress, kaum Freizeit, ein permanenter Leistungsdruck, die eigenen Freunde sind gleichzeitig auch Konkurrenten. Verletzungen beeinflussen dich und es besteht eine starke Abhängigkeit von den Trainern und deren Entscheidungen. Und das sind bei weitem nicht alle Risikofaktoren, denen die Jugendlichen tagtäglich ausgesetzt sind, wenn es um ihre psychische Gesundheit geht.

Wo steht diese Problemfeld gesellschaftlich?

Leider ist dieses Thema noch ein sehr großes Tabu – allgemein in der Gesellschaft aber vor allem auch im Leistungssport. Es besteht immer noch dieses Bild vom mental und körperlich starken Athleten, der keine Schwächen kennt und erfolgreich ist. Dass psychische Erkrankungen auch im Leistungssport eine große Rolle spielen, darüber gibt es inzwischen Studien, die belegen, dass die Prävalenzen im Leistungssport deutlich höher sind, als man das vor gut zehn Jahren noch vermutet hatte. Nur wer sich wohl fühlt und psychisch gesund ist, kann auch langfristig Leistungen auf Top-niveau bringen.

Wie sieht Ihre konkrete Aufgabe aus?

Wir haben ein Angebot aufgebaut, das aus verschiedenen Möglichkeiten zur Unterstützung besteht: Für die Athletinnen und Athleten leite ich eine Spezialsprechstunde. Das sind zeitlich flexible und niederschwellige Beratungen. Je nachdem, über welche Symptomatik die Betroffenen berichten und welche eigenen Unterstützungswünsche sie mitbringen, vermittele ich sie dann entsprechend in eine psychotherapeutische Behandlung, ein psychologisches Gruppenangebot oder in ein mentales Training.

Welche Gruppenangebote gibt es?

Im Rahmen des 2Steps4Health-Partnerprojekts, das für zwei Jahre von der Robert Enke Stiftung gefördert wird, bieten wir präventive Workshops und Gruppentrainings für alle jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportler an. Die zwei Stufen des Projekts richten sich sowohl an diejenigen mit erhöhten Belastungssymptomen in Richtung Ängstlichkeit, Stress und Depressivität als auch an alle anderen, die bislang keine solche Beanspruchungen erleben.

Wie wichtig ist daneben die Arbeit mit dem Umfeld?

Wir bieten auch Workshops und Infoveranstaltungen an den Sport-schulen an, um über dieses Thema aufzuklären und organisieren

Klarer Einzug ins Halbfinale: Johanna Kaiser und ihre Teamkolleginnen jubeln über ihren Treffer zum 4:0 im DFB-Pokal gegen die SGS Essen.

FOTO: IMAGO/MARTIN STEIN

Ist Leipzig ein Pilotprojekt für Deutschland?

Wir haben hier erst einmal angefangen. Es gibt in Deutschland noch nichts Vergleichbares. In NRW gibt es das Projekt „MentalGestärkt“, die präventive, sportpsychologische Workshops für jugendliche Leistungssportlerinnen und -sportler anbieten. Meines Wissens finden hier aber keine klinisch ausgerichteten Gruppen- oder Einzelangebote statt.

Wenn Sportlerinnen und Sportler eine starke depressive Symptomatik besitzen oder über Essstörung oder über Ängste berichten, dann sind die Sportpsychologinnen und -psychologen in der Regel nicht mehr ausreichend ausgebildet. Die meisten von ihnen besitzen keine therapeutische Ausbildung. Das heißt, sie können dann selbst „nur“

Mit den Frauen von RB Leipzig ist Johanna Kaiser nicht weit entfernt vom Bundesliga-Aufstieg. Doch ihr Job auf dem Platz ist nur einer von zweien. An der hiesigen Uni ist psychische Gesundheit im Nachwuchsleistungssport ihr Arbeitsgebiet.

weitervermitteln. Es ist wichtig, als Therapeutin oder Therapeut, den Hintergrund des Leistungssports zu kennen. Es existieren spezifische Risikofaktoren. Die Stigmatisierung ist höher. Es bestehen starke Abhängigkeiten. Viele Verhaltensweisen, die sich im Leistungssport typischerweise zeigen und die notwendig sind, um sich in diesem System durchzusetzen, sind aus psychologischer Sicht keinesfalls gesundheitsförderlich. Hinzu kommt, dass es sehr schwierig ist, mit Leistungssportlerinnen und -sportlern Termine zu finden und die behandelnde Person eine hohe zeitliche und örtliche Flexibilität mitbringen muss.

Es gibt Bemühungen von einigen Kinder- und Jugendpsychiatern und -psychiatern deutschlandweit eine Vernetzung zwischen in der Praxis Arbeitenden und Forschenden herzustellen. Diese Arbeitsgruppe für Sportpsychiatrie ist ein erster wichtiger Schritt in die richtige Richtung und ich bin froh, bei diesem Prozess mitwirken zu können.

Ist Individualsport eher betroffen als Team-sport?

Insgesamt zeigt sich in der bisherigen Forschungsliteratur schon, dass Individualsportlerinnen und -sportler häufiger betroffen sind als Team-sportlerinnen und -sportler. Aber das ist noch nicht abschließend geklärt. Die Mechanismen dahinter müssen noch weiter erforscht werden. Eine Theorie ist, dass die soziale Unterstützung im Individualsport deutlich weniger gegeben ist als im Team-sport. Im Team hast du immer jemanden, dem es vielleicht ähnlich geht, mit dem du dich unterhalten kannst oder der dich auffängt. Zu-

dem ist der Konkurrenzkampf im Individual-sport deutlich höher und die gesamte Verantwortung liegt im Wettkampf auf einer einzelnen Person. Das bedeutet aber keinesfalls, dass Teamsportlerinnen und -sportler nicht von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

Gibt es einen Trend, welche Sportart bei den Beratungen besonders häufig vertreten ist?

Es kommt ein wenig auf die Symptomatik an: Essstörungen beispielsweise kommen vermehrt in ästhetischen oder Gewichtsklasse-Sportarten, aber auch Ausdauersportarten oder im Skispringen vor. In meinen Beratungen ist Fußball aktuell die Sportart, die am häufigsten vertreten ist. Das kommt sicher auch daher, dass ich selbst aus dem Fußball komme und die Hürde so geringer ist, sich zu melden. Aber ich bin sicher, dass die Dunkelziffer auch in allen anderen Sportarten extrem groß ist.

Nehmen Spielerinnen und Spieler von RB die Angebote wahr?

Auch, aber auch von anderen Leipziger Vereinen. Wir gehen in unserer Kommunikation viel über die Internate und Schulen. So erreichen wir beispielsweise auch Spielerinnen und Spieler von Lok Leipzig oder anderen Vereinen in der Umgebung.

Wird sich der Sport durch solche Angebote ändern?

Ich habe schon den Eindruck, dass immer mehr Sportlerinnen und Sportler bereit sind, öffentlich über ihre mentale Gesundheit zu sprechen. Die meisten von ihnen tun dies allerdings erst zum Karriereende. Die Problematik, die ich sehe und wo es wünschenswert wäre, dass sich dort etwas ändert, ist der Umgang mit den Betroffenen von Seiten der Vereine und Verbände. Ich würde keiner Sportlerin und keinem Sportler ohne Weiteres einfach dazu raten, offen mit der eigenen psychischen Erkrankung umzugehen, auch wenn das eigentlich das langfristige Ziel sein sollte. Aktuell gibt es einfach noch zu viele Trainerinnen, Trainer und Vereinsfunktionäre, die die Ansicht vertreten: „Wenn du dem Druck nicht standhältst, bist du einfach nicht gemacht für den Leistungssport und musst aufhören.“ Es wäre schön, wenn psychische Erkrankungen im Leistungssport irgendwann genauso gehandhabt werden würden wie Verletzungen. Sie sind genauso heilbar und die Ausfallzeiten sind teilweise trotz Klinikaufenthalt kürzer als beispielsweise bei einem Kreuzbandriss. Nach einer erfolgreichen Behandlung kann der Leistungssport genauso fortgeführt werden. Es gibt Top-Athletinnen und -Athleten wie Ski-Star Lindsey Vonn, die offen damit umgehen, dass sie Antidepressiva auch während ihrer Karriere nehmen und trotzdem oder gerade wegen der psychologischen Unterstützung so erfolgreich sind. Es geht also und es gibt Vorbilder dafür.

Woran fehlt es also?

In den Köpfen von vielen Vereinsfunktionären ist das noch nicht so verankert. Ich würde mir wünschen, dass es durch Aufklärungsarbeit zu einem Umdenken kommt, sodass Leistungssportlerinnen und -sportler, die betroffen sind, bessere Unterstützung auch im Verein erhalten, insgesamt offener damit umgegangen werden kann und Betroffene nicht sofort als unbelastbar abgestempelt werden.

Interview: Britt Schlehahn

RB-Frauen drei Punkte näher am Aufstieg

3:0 (1:0) hat **RB Leipzig** am Sonntag vor 416 Fans gegen die U20 von Bayern München gewonnen. Es war das Spitzenspiel in der 2. Bundesliga. RB Leipzig wusste um das „Kräfte-messen der Extraklasse“. In der Hinrunde endete die Partie mit einem 1:1-Unentschieden - das einzige Remis der Tabellenführerinnen in dieser Saison. Die Zweiten aus Bayern zeigten sich von Beginn an als sehr unbe-

queme Gegnerinnen und ließen RB nicht ins Spiel kommen. Die Gastgeberinnen taten sich schwer, ihre Standards blieben harmlos. Es dauerte 35 Minuten bis eine Flanke von Lea Mauly aus dem Mittelfeld auf Marlene Müller zum 1:0 und damit zum Halbzeitstand führte.

Die zweite Hälfte begann RB deutlich druckvoller. In der 54. Minute bediente Müller Gianna Rackow, die zum 2:0

einnetzte. Nach einem Foul an Vanessa Fudalla führte sie in der 76. Minute den Strafstoß zum 3:0 selbst aus. Weitere Tore folgten nicht.

RB thront damit nach 18 Spieltagen mit 46 Punkten an der Tabellenspitze. Am nächsten Sonntag geht es zur U20 der TSG Hoffenheim. Zudem wirft das Halbfinale im DFB-Pokal seine Schatten voraus. Ab Montag läuft der Ticketverkauf an.



Zur Person

Johanna Kaiser, geboren 1996 in Halle/S., spielte im Nachwuchs-bereich für den Magdeburger FFC und kam 2019 von der TSG Hoffenheim zu RB Leipzig. Sie gehörte zum Kader der deutschen U-Nationalmannschaften bis zu U19. Nach ihrem Psychologie-Studium an den Universitäten Mannheim und Leipzig arbeitet sie seit 2021 als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni Leipzig am Institut für Psychologie.