



Pressemitteilung

Tübingen, 17. November 2009

Die Tabuisierung des Leidens

Forschungsergebnisse der Tübinger Studie „Gesundheit im Spitzensport“

Über den extremen Druck, dem Spitzenathleten ausgesetzt sind, wird immer erst nach Ereignissen wie der Selbsttötung von Nationaltorhüter Robert Enke geredet. Dabei sind stressbedingte Beschwerden im Spitzensport durchaus keine Ausnahmeerscheinungen, wie die unter der Leitung des Tübinger Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ansgar Thiel entstandene Studie „Gesundheit im Spitzensport“ belegt, die in wenigen Wochen im Hoffmann-Verlag Schorndorf erscheinen wird. Die vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderte Analyse mit über 700 Spitzenathleten, Trainern und Funktionären aus den Sportarten Handball und Leichtathletik zeigt die gesundheitsbezogenen Schattenseiten des Spitzensports. Fast die Hälfte der befragten Athleten berichtete z.B. über Phasen von Ausgebranntsein und Kraftlosigkeit, fast 30% gaben an, mindestens einmal im Monat an Schlafstörungen zu leiden und mehr als ein Fünftel klagte über gelegentliche Depression und Melancholie. Das Problem sei aber, so Ansgar Thiel, der die Studie in den Jahren 2006 bis 2008 in Zusammenarbeit mit seinen Tübinger Kollegen Jochen Mayer und Prof. Dr. Helmut Digel durchgeführt hat, „dass diese Probleme aufgrund der Fokussierung auf die körperliche Leistungsfähigkeit weitestgehend tabuisiert werden“. Bei der Jagd nach dem sportlichen Erfolg ist für das Zeigen von Schwäche kein Platz.

Gesund sein heißt im Spitzensport, sportlich leistungsfähig zu sein. Spitzensportler sind daher im allgemeinen sehr leidensfähig, wenn sie ihre sportlichen Ziele erreichen wollen. Sich an körperlichen Grenzen zu bewegen, ist für sie Normalität. Für den Erfolg ernähren sie sich meist bewusst, rauchen kaum und trinken wenig Alkohol. Und sie erleben ihr Leben und die Welt in überdurchschnittlichem Maße als sinnhaft, verstehbar und beeinflussbar – jedenfalls solange die sportliche Leistung stimmt.

Der vom Deutschen Handballbund und vom Deutschen Leichtathletikverband unterstützten Studie zufolge ist im Spitzensport vor allem der Umgang mit Verletzungen problematisch. „Der extreme Leistungsdruck führt zwangsläufig dazu, dass langfristige Gesundheitsrisiken bei einem Großteil der Athleten und auch der Trainer ausgeblendet werden“, so Ansgar Thiel. Co-Autor Jochen Mayer fügt hinzu: „Eigentlich werden nur traumatische Verletzungen wie z.B. Frakturen, Sehnen- oder Bänderrisse, die ein Weitermachen unmöglich machen, wirklich ernst genommen. Körperliche Schmerzen, Überlastungssyndrome oder chronifizierte Beschwerden werden oft solange nicht thematisiert, bis die Athleten ausfallen.“ Die Schuld ist nach Ansgar Thiel dabei vor allem im System zu suchen. „Die Athleten wollen unbedingt Wettkämpfe bestreiten. Dafür verheimlichen oder ignorieren sie nicht selten Schmerzen und

Beschwerden. Die Trainer wiederum, die grundsätzlich eigentlich offen für die Beschwerden ihrer Athleten wären, geben sich damit zufrieden, wenn ein Athlet sagt, es sei alles in Ordnung.“

Zur Bekämpfung von Schmerzen nehmen einige Spitzenathleten Schmerzmittel in einem Maße ein, dass die Schmerzmittel produzierende Pharmaindustrie als Sponsor einsteigen könnte, wie es ein Spieler in einem Interview ausdrückte. Der Wiedereinstieg nach Verletzungspausen erfolgt häufig zu früh, was wiederum nicht selten regelrechte Verletzungsserien nach sich zieht. Athleten und Trainer verdrängen häufig den Gedanken an potentielle Folgeschäden und Nebenwirkungen eines solchen Verhaltens. In diesen Fällen ist auch die von den Verbänden und Vereinen angebotene medizinische Versorgung keine Hilfe. Der Studie zufolge ist der Arzt im Normalfall in erster Linie Reparatuer. Athleten, aber auch Trainer, verlangen vor allem „Fit machen“, nicht „Gesund machen“. Dies gilt, solange die Athleten trainieren oder einen Wettkampf bestreiten können. Erst wenn die Verletzungen oder die Krankheiten so schwer sind, dass sie einen Wettkampf oder das Training unmöglich machen, gibt es einen „Rollen-Switch“: der Athlet wird zum Patient, der Arzt zum Heiler und die Logik des Medizinsystems greift. Aber dies ist nicht selten zu spät. „In der Leichathletik ist beispielsweise zu beobachten, dass Athleten solange ein ‚Ärztchopping‘ betreiben, bis sie jemand gesund schreibt oder fit für den Wettkampf macht. Fallen die Athleten aufgrund der Verletzung langfristig aus, dann ist dies oft auch psychisch traumatisch“ berichtet Jochen Mayer. „Unsere biographischen Interviews weisen darauf hin, dass die Wurzeln dieses langfristig ungesunden Verhaltens bereits im Jugendalter liegen. Schon jüngere Athleten machen offenbar oft erst sehr spät auf Beschwerden aufmerksam oder versuchen, diese zu verheimlichen,“ so Ansgar Thiel. Da im Jugendalter drastische Veränderungen auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene ablaufen, ist dies besonders problematisch. Denn in diesem Alter sind das Ignorieren körperlicher und psychischer Beschwerden oder eine Fehl- bzw. Mangelernährung auch auf lange Sicht besonders gefährlich und führen im Extremfall sogar zu irreversiblen Schäden.

Aus diesen Gründen widmen sich Ansgar Thiel und Jochen Mayer in einer neuen Studie gemeinsam mit dem Tübinger Psychosomatiker Prof. Dr. Stephan Zipfel und dem Mannheimer Sozialepidemiologen Sven Schneider auch speziell diesem Thema. Im Auftrag des Bundesinstituts für Sportwissenschaft und mit Unterstützung des Deutschen Olympischen Sportbundes und der meisten olympischen Spitzenverbände werden sie in den nächsten drei Jahren den Umgang mit Gesundheit im Nachwuchsleistungssport untersuchen.

Kontakt:

Prof. Dr. Ansgar Thiel
Institut für Sportwissenschaft
Wilhelmstr. 124
72074 Tübingen
Tel.: (07071) 2976411
Fax (07071) 52405
E-Mail: [ansgar.thiel\[at\]uni-tuebingen.de](mailto:ansgar.thiel[at]uni-tuebingen.de)