

# Dr. Olivier Elmer: „Bewegung an sich hat einen antidepressiven Effekt“

Der „Fall Enke“ und die Folgen – Im RNZ-Interview wagt ein Psychologischer Psychotherapeut die Außenansicht des Sports

Von Joachim Kleehn

**Wiesloch.** Psychiatrisches Zentrum Nordbaden, Heidelberger Straße, Wiesloch. Die RNZ-Sportredaktion hat anlässlich des Suizids von Nationaltorwart Robert Enke und den teilweise irreführenden Diskussionen zum Thema Depression einen Termin mit dem Psychologischen Psychotherapeuten Dr. Olivier Elmer vereinbart. Elmer koordiniert auch das „Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd“, eine regionale Initiative, die sich professionelle Hilfestellungen depressiv erkrankter Menschen auf die Fahne geschrieben hat. Elmer utoet sich als Fußball-Fan. Heute etwa verfolgt er die Partie SC Freiburg gegen Werder Bremen – live im Stadion natürlich.

**> Herr Dr. Elmer, haben Sie den „Fall Enke“, allein schon aus professionellen Gründen, akribisch verfolgt?**  
Schon. Es handelt sich hierbei um das Problem einer Tabuisierung, die im Sport eine besondere Bedeutung hat. Und die große Angst ist bei Robert Enke offenbar ein Thema gewesen, auch die Angst um seine öffentliche Karriere. Eindrucksvoll fand ich auch die Pressekonferenz der Ehefrau – das wirkte sehr authentisch.

**> Fachleute und Beobachter sagen, man könne nach all dieser Tragik nicht in Schock erstarren. Nun rollt der Ball in der Bundesliga wieder. Ist es legitim, zur Normalität zurückzukehren?**

Ja, man sollte aus der Trauer in die sportliche Normalität zurückfinden. Natürlich wird es schwer sein, vollständig zur Tagesordnung überzugehen. Die Frage ist doch, wie im Leistungssport mit schweren psychischen Erkrankungen umgegangen wird. Im System wird sehr leistungsorientiert gedacht. Eine neuere Studie der Universität Tübingen zeigt, dass gerade viele Spitzensportler unter depressiven Verstimmungen leiden und es mitunter zu einem sogenannten Doktor-Hopping kommt, um möglichst schnell wieder gesund geschrieben zu werden. Da werden seelische Warnsignale leicht übersehen. Der Druck ist generell groß – und es ist schwierig, die Dinge offen anzusprechen.

**> Für wen war Enkes Suizid eigentlich ein traumatisches Erlebnis? Für die Angehörigen, für die Lokführer oder auch für die Rettungskräfte?**

Es war gewiss ein einschneidendes Erlebnis für alle Beteiligten. Der Suizid auf den Gleisen ist für die Lokführer eine

ganz schwierige Situation. Und die Rettungskräfte bedürfen nach der Bergung des Suizidenten oft selbst der Hilfe.

**> Teresa Enke hat kurz nach dem Tod ihres Mannes den Gang in die Öffentlichkeit gesucht. Ein Akt der Befreiung?**

Frau Enke hat offen über ihr inneres Erleben gesprochen. Dies kann eine befreiende Wirkung haben. Die Frage ist hier, wie in der Öffentlichkeit mit ihren Worten umgegangen wird. Ich meine generell, dass die Reaktionen auf diese Pressekonferenz angemessen waren. Allerdings wurde auch medial sehr viel inszeniert. Aber die Anteilnahme in der Bevölkerung dürfte Frau Enke sicherlich unterstützt haben.

**> Was ist aus Sicht des Psychologen und Psychotherapeuten das „Besondere“ an diesem Fall?**

Nicht so viel. Es war ein depressiver Mensch – und wie bei vielen anderen verläuft die Krankheit Depression tragisch. Die jährliche Suizidrate ist in Deutschland höher als die Anzahl der Verkehrstoten. Wohl 90 Prozent aller Suizide sind auf eine psychiatrische Erkrankung zurückzuführen, rund zehn Prozent aller Menschen, die schwere Formen der De-

pression haben, begehen Suizid. Ich bevorzuge übrigens den Begriff Suizid – er spiegelt eine neutralere Haltung. „Freitod“ verhöhnt das Geschehen und „Selbstmord“ klingt wie eine unangemessene moralische Verurteilung. „Suizid“ ist schlichtweg die Umschreibung für eine Selbsttötung.

**> Definieren Sie uns bitte Depression?**  
Eine Depression ist etwas anderes als eine depressive Verstimmung, die viele Menschen kennen. Es ist die krankhafte Auslenkung einer Stimmung zum negativen Pol hin, die mindestens zwei Wochen anhalten muss. Das Denken des Menschen ist oft grüblerisch eingeeignet. Es gibt Symptome wie vor allem Antriebs- aber auch Schlaf- und Appetitlosigkeit oder körperliche Symptome.

**> Florian Holsboer, der Psychiater von Ex-Bayern-Star Sebastian Deisler, hat gesagt und geschrieben, Depression sei eine schlimme, ganz normale Krankheit. Sie haben hier das „Bündnis gegen Depression“ gegründet. Mit welcher Intention?**

Holsboer hat absolut Recht. Unser Bündnis hat drei Kernbotschaften, erstens: Depression kann jeden treffen. Zweitens: Die Krankheit hat viele Gesichter. Drittens: Es ist eine gut behandelbare Erkrankung. Aber: Sie muss ernst genommen werden, denn sie kann eben einen tödlichen Ausgang nehmen.

**> Zentral war auch bei Enke die Furcht, stigmatisiert zu werden, wenn seine Depression öffentlich wird ...**

Enke war ja in ambulanter Behandlung gewesen. Aber es kam nicht zu einer stationären Aufnahme. Meine Vermutung ist: Das wäre vielleicht sinnvoll gewesen. In der Regel muss eine stationäre Behandlung jedoch freiwillig erfolgen. Es sei denn, so steht es im Unterbringungsgesetz in Baden-Württemberg, der kranke Mensch ist akut und erheblich eigen- oder fremdgefährdend.

**> Wie sieht eine Therapie aus?**

Sie besteht aus zwei Säulen – aus einer psychotherapeutischen und medikamentösen Behandlung. Man spricht von einer Kombinationstherapie.

Wir versuchen, den Menschen ganzheitlich zu behandeln. Wichtig ist der Hinweis, dass Antidepressiva nicht abhängig machen.

**> Ursachen für Depression können genetische und äußere Faktoren sein ...**

Besonderheiten des Gehirnstoffwechsels, aber auch persönliche Eigenschaften wie eine extreme Leistungsorientierung können verletzbar machen, so dass Stress eine Depression auslösen kann. Jeder Mensch trägt seine Lebensgeschichte in sich. Wir können nicht mehr strikt tren-

nen zwischen biologischen und psychischen Aspekten. Es ist also ein enges Zusammenspiel. Wir unterscheiden vorwiegend nach Schweregrad und Ausprägung der Depression. So gibt es bestimmte Verlaufsformen: Manche werden nur einmal in ihrem Leben depressiv und dann nie wieder, wobei es ein hohes, jedoch beeinflussbares Rückfallrisiko gibt. Bei anderen Menschen kommt es zu wiederholten Depressionen, und bei der bipolaren Form wechseln depressive Episoden mit gedrückter Stimmung und Antriebsminderung mit manischen Episoden, die mit Antriebssteigerung und gehobener oder gereizter Stimmung einher gehen. Relevant ist nach einer Symptombefreiung die Nachbehand-

**> Ist die Bundesliga auch eine Form von Therapie?**

Gut war, dass man den Fußball ruhen ließ. Und der positive Nebeneffekt ist ja, dass nun darüber gesprochen wird. Es sollte klar sein: Keiner muss die Sorge haben, als verrückt zu gelten, wenn er sich als depressiver Mensch outet.

**> Glauben Sie gar an einen Bewusstseinswandel in der Gesellschaft und im Sport auf allen Ebenen?**

Vielleicht langfristig. Im Profisport bin ich eher skeptisch. Es geht um hohe Leistungsanforderungen und sehr viel Geld. Dem Breitensport traue ich hingegen depressionsvorbeugende Wirkung zu. Bewegung an sich, Ausdauersport etwa, hat einen antidepressiven Effekt. Eine ganz wichtige Funktion hat auch der Mannschaftssport. Die Regelmäßigkeit, die dadurch entstehenden Sozialkontakte – Sie spüren hoffentlich, ich habe hiermit eine Lanze für den Breitensport gebrochen.

**> Ihr Bündnis soll für eine bessere Vernetzung sorgen ...**

Ja. Eine große bundesdeutsche Initiative und rund 50 regionale Bündnisse, die viele Institutionen und Personen angehören, existieren. Wir streben eine Entstigmatisierung an – und eine Verbesserung der Versorgungssituation durch bessere Vernetzung, Einbeziehung von Angehörigen und Betroffenen, Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung, z. B. für Hausärzte.

**> Besteht Kontakt zu Sportpsychologen?**  
Noch nicht. Das wäre aber eine denkbare Zielgruppe. Man kann sich gerne an uns wenden – auch 1899 Heffenheim könnte dies beispielsweise tun.

**> Befürchten Sie Nachahmer, wie zu Goethes Zeiten einen „Werther-Effekt“?**  
Der Tod eines Prominenten oder Vorbildes kann dazu führen, dass es, wie zu Goethes Zeiten, zu Nachahmereffekten kommt.

**> Zum Schluss die Frage: Ist Sport das beste Antidepressivum?**  
Sport kann helfen, Lebenskrisen zu bewältigen. Ich möchte dabei noch einmal eine Lanze brechen: für die traditionellen Sportarten und weniger für die individuelle Übung an Geräten im Fitnessstudio.

AUS DER REGION

## Der „antidepressive Effekt“ des Sports

**Wiesloch.** (jog) Der Suizid von Nationaltorhüter Robert Enke hat die Massen berührt – und viele Fragen aufgeworfen. Der Psychologische Psychotherapeut Dr. Olivier Elmer (Foto: waf) vom Psychiatrischen Zentrum Nordbaden wagt im RNZ-Interview den Blick von außen auf den Leistungs- und Breitensport. Enke wurde offenbar „als nicht Depressiver wahrgenommen“, so Elmer. Er bricht generell eine Lanze für sportliche Betätigung und Sozialkontakte und spricht ausdrücklich von einem „antidepressiven Effekt“ des Sports. > Sport S. 25



Titelseite 21.11.11, 2009

INFORMATIONEN

### Zur Person

**jog.** Dr. Olivier Elmer ist gebürtiger Hamburger und hat an der Universität Heidelberg Psychologie studiert. Seit 1987 arbeitet er klinische Psychologe mit verhaltenstherapeutischer Zusatzqualifikation am Psychiatrischen Zentrum Nordbaden in Wiesloch. Der 47-Jährige leitet eine Station für affektive Störungen und ist Koordinator des „Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd“. In seiner Freizeit macht er Konditionstraining, Gymnastik, Radfahren und Schwert-Tai-Chi. „Passiv“ verfolgt er den internationalen Fußball. Er hegt Sympathien für den SC Freiburg und bewundert Mäzen Dieter Hopp. „Sein Engagement ist nicht auf den Sport begrenzt.“

### Bündnis gegen Depression

Einige regionale Bündnisse setzen im Rahmen ihrer Kampagnen-Arbeit zusätzliche inhaltliche Schwerpunkte. Neben einem Arbeitskreis für Depression bei Kindern und Jugendlichen gibt es mehrsprachige Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund. Informationen zum Thema „Depression nach der Geburt“ sowie „Depression im Alter“ und „Depression am Arbeitsplatz“. Ferner spielen Krisenmanagement und das Phänomen der Suizidalität eine besondere Rolle. Das „Bündnis gegen Depression Rhein-Neckar Süd“ strebt eine bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen an. Wertvolle Hinweise und Informationen gibt es im Internet unter [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

### „Doktor Feel-good ...“

Die Akademie im Park lädt am 14. Januar 2010 (10 Uhr, Dachsaal) im FZN Wiesloch zu einem Vortrag von Dr. Barbara Richter ein. Das Thema „Doktor Feel-good oder wie kann ich bei mir für gute Stimmung sorgen“. Der Vortrag ist kostenfrei. Um Anmeldung wird unter 06222-552750 gebeten. Ansprechpartnerin ist Kathleen Boehler.



Bricht eine Lanze für den Breitensport: Dr. Olivier Elmer vom PZN Wiesloch. Foto: waf