

## Sportler im Abseits

**Sport zu treiben, gilt als gesund. Wer es mit dem sportlichen Ehrgeiz aber übertreibt, erhöht das Verletzungsrisiko und muss manchmal sogar den Sport an den Nagel hängen.**

„Es lebe der Sport / Der is' gesund und mocht uns hoart. / Er gibt uns Kraft, er gibt uns Schwung, / Er is' beliebt bei Oid und Jung.“

Die Deutschen verehren nicht nur ihre Dichter und Denker, sie suchen sich ihre Idole auch im Sport. Die Helden des Sports sind die Helden der Nation. Rund 24 Millionen Menschen, Alt wie Jung, sind Mitglieder in Sportvereinen, bewegen sich tagaus, tagein auf Fußball- und Tennisplätzen, in Schwimmhallen, sie joggen oder strampeln auf Mountainbikes durch die Wälder oder sie bewegen zu rhythmischer Musik Bauch, Po und Beine. Den einen geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung. Für andere spielt der Fitness- und Gesundheitsaspekt eine größere Rolle. Mancher geht dabei jedoch über seine körperliche Leistungsfähigkeit hinaus. Mit den entsprechenden körperlichen Konsequenzen: Bänder- oder Kreuzbandrisse, Meniskusschäden, Tennisarme, Jochbeinbrüche oder Gehirnerschütterungen sorgen dafür, dass Sportlerinnen und Sportler für einige Zeit ausfallen. Sie können keinen Sport machen. Im schlimmsten Fall sogar für immer. Mancher hängt den Sport dann an den Nagel. Das kann dazu führen, „ins Abseits zu geraten“. Diese Redewendung aus der Fußballsprache hat auch eine übertragene Bedeutung, die diese Passanten so erklären:

„Von der Gesellschaft nicht mehr anerkannt werden. / Dass man sich so verloren, verlassen vorkommt in der Gesellschaft. / Außenseiter eben, nicht dazugehören. / Wenn man in 'ner Gruppe ist, und man wird einfach nicht akzeptiert und man steht außen.“

Besonders für Profi- beziehungsweise Leistungssportler können Verletzungen schlimme Auswirkungen haben. Wenn sie nicht mehr im Rampenlicht der öffentlichen Wahrnehmung stehen, geraten sie redensartlich schnell ins Abseits. Oft wirkt sich das dann auch auf die geistige und seelische Verfassung aus, wie Jens Kleinert, Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln, sagt:

„Es ist nicht so selten, dass Stimmungsprobleme, Stimmungsstörungen, gerade nach Verletzungen halt bei Profisportlern auftreten. Das kann auch sogar sein, dass sich depressive Verstimmungen äußern.“

Professor Kleinert kennt das Problem, beispielsweise von Profifußballspielern. Wenn sie verletzungsbedingt nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen können, kommt es zu depressiven Verstimmungen, einem Gefühl von Traurigkeit und Niedergeschlagenheit.

Sport zu treiben, bedeutet auch immer, ein Risiko einzugehen. Je nach ausgeübter Sportart ist das Verletzungsrisiko höher oder geringer. Jährlich stellen Ärzte in Deutschland rund 1,5 Millionen Sportverletzungen fest. Besonders anfällig sind Fußballer. Statistisch gesehen gehen etwa 500.000 Verletzungen jährlich auf ihr Konto. Fußballtrainer Hans-Jürgen Tritschoks warnt vor jeder einzelnen Verletzung eines Profisportlers:

„Verletzungen führen halt zu strukturellen Veränderungen. Diese strukturellen Veränderungen können am Anfang sehr klein sein, dass sie den Spieler nicht so belasten, weil wir wissen, dass also viele ehemalige Profis riesige degenerative Veränderungen im Kniegelenk und Sprunggelenk haben. Das ist einfach der Preis, der dafür bezahlt wird.“

Vor allem bei Leistungssportlern nutzen sich durch intensives Training Gelenke und Knochen viel mehr ab, als wenn man einen Schreibtischjob hat. Besonders riskant ist es, mit schon verletzten Bändern, Knochen und Gelenken Profisport zu betreiben, denn so werden sie noch viel mehr und zum Teil auch falsch abgenutzt. Es kommt zu strukturellen Veränderungen. Gelenke degenerieren, entwickeln sich negativ. Letztendlich bringen Profisportlerinnen und -sportler ein Opfer, zahlen den Preis für ihren Leistungssport. Eine weitere Gruppe mit hoher Verletzungsgefahr sind Sportlerinnen und Sportler, die das Risiko suchen und dabei manchmal zu weit gehen. Dabei handelt es sich beispielsweise um Skifahrerinnen und Skifahrer, die bei Weltcup-Abfahrtsrennen eine Geschwindigkeit von bis zu 150 Stundenkilometern erreichen können, oder um Menschen, die sich aus großer Höhe von einer Klippe ins Wasser stürzen. Ein Merkmal für Risiko- oder Extremsportler ist nach Erfahrungen des Schweizer Sportpsychiaters Dr. Johannes Disch, dass sie meist an ihre körperlichen und geistigen Grenzen gehen. Eine nicht unwichtige Rolle spielt dabei das im Volksmund auch Glückshormon genannte Dopamin:

„Dieses Dopamin, wenn wir das spüren im Blut, dann gibt uns das auch so ein lebendiges, gutes, waches Gefühl. Und dass es einen interessiert, dass man noch ein bisschen mehr davon möchte. Und da gibt es eine Theorie, dass das Leute sein können, die gewissermaßen genetisch dazu verdammt sind, wenn man so sagen möchte, diese Gefahr einzugehen, weil man eher zu wenig hat, dass man quasi dopamindefizient ist.“

Eine Ursache für die Risikoneigung sieht Dr. Disch in einer Unterversorgung mit Dopamin, einer – wie es Dr. Disch ausdrückt – Defizienz. Entsprechend der Devise „Immer höher, immer weiter“ stehen Risiko- und Extremsportler unter dem Zwang, sich immer wieder der Gefahr auszusetzen. Sie sind dazu verdammt. Sie können nichts dagegen tun, weil sie von Geburt an so veranlagt sind. Laut Dr. Disch gehören etwa 15 Prozent der Menschen zu denjenigen, die immer wieder den Kick suchen, etwas Riskantes wagen, um dann ein großes Glücksgefühl zu haben. Das ist auch bei Sportlerinnen und Sportlern festzustellen, die Ausdauersport treiben und dabei manchmal auch über ihre Grenzen hinausgehen. Schmerzen werden dann schon mal schnell „weggedrückt“, verdrängt. Irgendwann aber geht es gar nicht mehr. Spätestens dann sollten Sportlerinnen und Sportler das beherzigen, was dieser Passant so formuliert:

„Das ist nicht gerade angenehm. Man sollte schon wissen, wo man aufhören muss.“

Denn, so meint Dr. Heinz Kleinöder von der Deutschen Sporthochschule in Köln:

„Zielstellung ist immer, dass man einerseits die Gesunderhaltung fördert. Zweiter Punkt ist natürlich auch, dass man nach der Karriere auch noch gute Voraussetzung hat, ein ganz normales Leben zu führen.“

Der eine oder andere Profisportler ist ein ganz gutes Beispiel dafür. Außerdem hilft es, wie Sportpsychologe Professor Kleinert, empfiehlt, immer einen „Plan B“ zu haben, zu wissen, was man machen kann, wenn man seinen Sport verletzungsbedingt nicht mehr ausüben kann. So „gerät“ man auch nicht „ins Abseits“.

*Autorin: Beatrice Warken (mit G. Klasen, B. Reichardt, C. Lopez)*