

„Ralf Rangnick wird zu alter Stärke finden“

Interview Die Diplompsychologin Manuela Kracheletz spricht über Burn-out und die Sonderstellung des Spitzensports.

Mit seinem Rücktritt als Schalker Fußballtrainer hat Ralf Rangnick eine Diskussion über psychische Erkrankungen ausgelöst. Der prominente Fall könnte auch vielen anderen helfen, glaubt Manuela Kracheletz.

Frau Kracheletz, hat es Sie gewundert, dass Ralf Rangnick an einem vegetativen Erschöpfungssyndrom leidet, oder wurde es Zeit, dass auch mal ein Spitzenfußballer wegen dieser Erkrankung kürzertritt?
Es ist nicht nur für ihn gut, dass er das tut. Er hilft damit auch vielen anderen Menschen, die betroffen sind und sich wegen ihres Arbeitgebers nicht trauen, solch ein Leiden zuzugeben. Viele sagen mir oft: „Es darf niemand wissen, denn dann verliere ich mein Ansehen.“ Je mehr sich outen, desto besser ist es. Ein prominenter Fall wie Rangnick nimmt vielen die Scham und macht Mut.

Wie weit ist es vom Burn-out zur Depression?

Das kommt immer darauf an, wie sehr ein Patient ausgebrannt ist. Es gibt eine Erschöpfungsdpression. Das ist eine reaktive Depression, bei der man keinen Antrieb und keine Lebensfreude mehr spürt. Die ist aber nur vorübergehend und hört auf, wenn die Ursachen verändert werden.

Auch Ralf Rangnick hat sich antriebslos und müde gefühlt. Deswegen hat er sich dem Schalker Mannschaftsarzt Thorsten Rarreck im Juli anvertraut. Die ersten Therapie-maßnahmen haben aber nicht geholfen.

Die Frage ist, welche Maßnahmen durchgeführt wurden. Letztlich ist es im Umfeld Spitzensport aber auch sehr schwierig, denn dieses erwartet, dass man permanent funktioniert, und gesteht einem keine Auszeit zu. Wenn sich Ralf Rangnick diese jetzt nimmt, hat er die ganz, ganz große Chance, sein Leben und seine Arbeit so zu verändern, dass es ihm bald besser gehen wird, er wieder leistungsfähig ist und Lebensfreude verspürt.

ERSTE BURN-OUT-AMBULANZ



Person Manuela Kracheletz hat ihr Studium in Gießen absolviert und sich im Beratungs- und Coachingsektor weitergebildet. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Lebensqualität, Neuorientierung und Stressbewältigung.

Profession Seit 1995 ist die 42-Jährige als Coach im Raum Stuttgart tätig und führt seit August in Ditzingen im Kreis Ludwigsburg eine Burn-out-Ambulanz – die erste Süddeutschlands. Informationen rund um das Thema Burn-out sind im Internetauftritt von Kracheletz unter www.burnoutambulanz.de oder unter Telefon 0 71 56/17 49 77 erhältlich. *faf*



Immer im Licht der Öffentlichkeit zu stehen ist eine Belastung. Ralf Rangnick hat sich nun zurückgezogen.

Foto: dpa

Ist der Spitzensport anfälliger für Burn-outs als andere Bereiche?

Ich glaube, es macht überhaupt keinen Unterschied, ob man Spitzensportler, Topmanager oder Krankenpfleger ist. Es ist immer die Frage, ob die Energie, die aus dem Menschen herausgenommen wird, auch wieder zurückgeführt wird.

Aber Akteure des Leistungssports müssten doch durch den ständigen öffentlichen Druck anfälliger für diese Erkrankung sein als beispielsweise ein Bankmanager.

Der wird bei schlechter Leistung aber auch rausgekickt. Es gibt einfach Menschen, die mögen die Öffentlichkeit, und dann ist es egal, ob 10 oder 100 000 zuschauen. Wesentlich ist, was einen dazu bringt auszubrennen. Da spielt die Öffentlichkeit eine geringe Rolle, denn es brennen ja Menschen aus allen Berufsbereichen aus, sogar Schüler und Studenten.

Nimmt denn der Spitzensport eine Sonderstellung ein?

Sicherlich ist der Druck dort am größten, weil dort das meiste Geld fließt und das System auch werbeteknisch sehr gepusht wird. Man muss sich daher überlegen, ob man in diesem System agieren will und mit welchen Strategien man dort gut zurechtkommen kann.

Ralf Rangnick wollte in diesem System arbeiten. Er hatte sich nach dem Abgang in Hoffenheim eigentlich selbst eine Erholungsphase verordnet, diese dann aber wegen des Schalker Angebots nicht durchgezogen. Will der Mensch nicht akzeptieren, wenn er eine Pause braucht?

Sich das selber eingestehen zu müssen ist so schwer. Hier hat der Spitzensport aber tatsächlich eine kleine Sonderstellung, weil es in besonderem Maß um Leistung und Stärke geht. Da hat man schnell das Gefühl, ich verliere das Gesicht, wenn man Schwäche zeigt. Außerdem ist immer die Hoffnung da, dass es schon nicht so schlimm ist. Und so ein Angebot wie Schalke reizt dann natürlich auch. Das ist doch ganz menschlich und ging jedem so.

Psychologen sagen, im Sport werde der Leistungsgedanke quasi pervertiert. Ist das nicht genau das Problem?

Ja, es ist aber in den Wirtschaftsunternehmen genauso. Im Spitzensport wird immer Topleistung gefordert, am besten immer besser zu sein als beim vergangenen Mal. In Wirtschaftsunternehmen soll dafür mit immer weniger Menschen in immer kürzerer Zeit ein noch höherer Gewinn erzielt werden. Wir gehen zunehmend menschenunwürdig mit uns selbst und den Menschen in unserem Umfeld um. Es fehlt häufig der Respekt vor dem anderen. Das ist aber ein gesamtgesellschaftliches Problem.

Aber vor allem der Spitzensport ist medial sehr präsent. Profis, Trainer und ihre Arbeit werden immer gläserner. Inwiefern steigt dadurch die Gefahr des Burn-outs?

Je höher der Druck ist, desto unangenehmer und belastender ist es. Daher ist die Gefahr dann auch größer. Wenn man bestimmt, alle Leistungsfaktoren öffentlich zu machen, muss man sich auch überlegen, welche enormen Konsequenzen das haben kann und ob man das verantworten kann.

Das ist dann eher eine Problematik des Systems Spitzensports. Hier sollte wohl mehr hinterfragt werden, welche Folgen gläserne Profis auf die Menschen haben könnten.

Ja, aber ich bin natürlich Idealist. Bei mir steht die Wertschätzung des Menschen an erster Stelle, im Spitzensport aber wohl eher die Leistung und der Erfolg. Jeder ist in der Verantwortung zu überlegen, ob ein bestimmtes Ziel es wert ist, Menschen zu „verbrennen“.

Warum erkranken Menschen eigentlich am vegetativen Erschöpfungssyndrom?

Weil sie sich überfordern oder überfordert werden und weil sie sich nicht gut genug um sich selbst kümmern. In der professionellen Beratung lernen sie, auf sich zu achten und mit sich selbst im Einklang zu sein.

Ralf Rangnick wird allseits gelobt, dass er sich getraut hat, seine Erschöpfung öffentlich zu machen. Rechnen Sie nun mit einer Flut von Sportlern, die sich bekennen?

Ich könnte mir vorstellen, dass nun mehrere Sportler Unterstützung bei einem psychologischen Berater suchen.

Der Schalker Mannschaftsarzt hat gesagt, Ralf Rangnick wird wieder zu alter Stärke finden. Werden die Fußballfans ihn auch wieder auf der Trainerbank sehen?

Natürlich wird er zu alter Stärke finden. Der Punkt ist dann: Wie wird er sein Leben gestalten, und was wird ihm Freude machen? Er hat die Wahl, das frei zu entscheiden, und wird diese Frage zu einem anderen Zeitpunkt beantworten.

Das Gespräch führte Fabian Schmidt.

Wieder auf Trainersuche

Schalke 04 Flick, Büskens oder Gross – nach Rangnicks Rückzug blühen die Spekulationen.

Der völlig überraschende Rückzug des gesundheitlich angeschlagenen Ralf Rangnick hat dem FC Schalke 04 ein unliebsames Déjà-vu bescher. Nur sechs Monate nach der schmutzigen Scheidung von Felix Magath muss der Bundesligist abermals den Trainermarkt sichten. Die Forderung nach einem neuen Fußballlehrer hätte der Aufsichtsratschef Clemens Tönnies allen Beteiligten gern erspart: „Für den FC Schalke 04 ist das eine bittere Entwicklung. Sch wir uns in einer Phase befinden, in der alle im Club an einem Strang ziehen und es Schritt für Schritt in die richtige Richtung geht.“

Auf einer turnusmäßigen Sitzung des Schalke Aufsichtsrats am Donnerstagabend gab es einen ersten Gedankenaustausch der Führungskräfte. „Ralf Rangnick hat es nicht verdient, dass wir uns am Tag seines Rückzugs zu möglichen Nachfolgern äußern“, kommentierte der Manager Horst Heldt im Anschluss an das Treffen.

Obwohl Heldt nur wenig Worte über das Anforderungsprofil für den neuen Trainer verlor, machten erste Namen die Runde. Als Kandidaten werden Hans-Dieter Flick, Mike Büskens, Christian Gross, Marcel Kolik, Thorsten Fink und Franco Foda gehandelt. Dem Vorschlag nach rangiert Flick auf der Wunschliste weit oben. Der Assistent von Bundestrainer Joachim Löw steht beim Deutschen Fußball-Bund allerdings bis 2014 unter Vertrag. Auch Büskens als zweiter Wunschkandidat ist gebunden. Der ehemalige Schalke verfügt beim Zweitligisten SpVgg Greuther Fürth über einen Vertrag bis 2012. Vorerst betreut der bisherige Co-Trainer Seppo Eichkorn die Schalke Mannschaft. *dpa*

Kurz berichtet

Boxen

Der Promoter Kohl tritt ab

Der Universum-Gründer Klaus-Peter Kohl ist nicht mehr Chef des Hamburger Boxstalls. „Er will weniger machen“, sagt sein Schwiegersohn Dietmar Poszwa. Der 67-jährige Kohl hat die Universum-Geschäftsführung an den Unternehmer Waldemar Kluch abgegeben. „Er ist aber nicht raus“, betonte Poszwa, der bei Universum für die Organisation und den Kontakt zu den Weltverbänden zuständig ist. *dpa*

Tennis

Mayer im Halbfinale

Florian Mayer ist beim Tennisturnier in Bukarest in das Halbfinale gestürzt. Der Bayreuther besiegte gestern den Spanier Albert Ramos mühelos mit 6:1, 6:2. Heute trifft der 27-Jährige in der Runde der besten vier auf den Italiener Filippo Volandri. Dagegen ist Julia Görges (Bad Oldesloe) im Viertelfinale von Seoul ausgeschieden. Sie unterlag der Spanierin Maria José Martínez Sánchez mit 6:7 (6:8), 1:6. *dapd*

Jahreswechsel vor historischer Kulisse.

Silvesterreise in die Musikstadt Leipzig.

Weitere Reisen finden Sie auch unter www.stuttgarter-zeitung.de/leserreisen



Leipzig (Foto: K. K. / K. K. / K. K.)



Leipzig (Foto: K. K. / K. K. / K. K.)



Leipzig (Foto: K. K. / K. K. / K. K.)

Kulturgenuss in der Messestadt

Die aufwendig sanierte Altstadt Leipzigs bietet die perfekte Kulisse für eine außergewöhnliche Städtereise und einen unvergesslichen Jahresausklang. Fernab der Feierlichkeiten bietet die Stadt der Bücher und Musik zahlreiche kulturelle und kunsthistorische Höhepunkte, wie zum Beispiel das Gewandhaus am Augustusplatz, den weltberühmten Thomanerchor oder Auerbachs Keller.

Reiseterrain

29. Dezember 2011 bis 01. Januar 2012

Reisehöhepunkte

- » Stadtbesichtigung: Bauwerke wie das Mendelssohn-Haus, das Völkerschlachtdenkmal oder die Nikolaikirche zeugen von der geschichtlichen Bedeutung Leipzigs.
- » Bach-Museum: Das Haus zeichnet das Schaffen des Komponisten in einer interaktiven Schau nach.
- » Silvesterfeier: Genussvoll klingt das Jahr 2011 bei einer Gala mit einem 5-Gänge-Menü im Hotel Fürstenhof aus.

Reisepreise pro Person

im Doppelzimmer

1.089 Euro

im Einzelzimmer

1.375 Euro

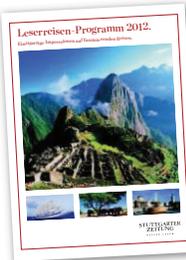
Eingeschlossene Leistungen

- » 3 Übernachtungen im Hotel Fürstenhof – A Luxury Collection Hotel inklusive Frühstücksbüfett
- » Silvestergala im Hotel Fürstenhof mit Champagnerempfang und 5-Gänge-Menü
- » Alle Transfers, Ausflüge, Besichtigungen, Eintrittsgelder und Mahlzeiten laut Programm
- » Erfahrene Reiseleitung vor Ort u. v. m.

Veranstalter

TUI Leisure Travel
Special Tours GmbH,
Bremen

In Kooperation mit



Beratung und Prospekt:

Fon 01805 35 20 20*
Mo. – Fr. 8 – 20 Uhr
Sa. 8 – 14 Uhr
Fax 0421 32268 89
stz-leserreisen@tui-ht.de
www.stuttgarter-zeitung.de/leserreisen

*In. Inlandpreise: Postnetzt 14 ct/Min., Mobilfunk max. 42 ct/Min.

Unsere nächsten Reisen: Silvester auf dem Rhein 27. Dezember 2011 bis 02. Januar 2012 ab 849 Euro +++ Silvester in Breslau 29. Dezember 2011 bis 01. Januar 2012 995 Euro +++ Silvester auf dem Rhein 27. Dezember

Wir beraten Sie gern



STUTTGARTER ZEITUNG
BESSER L E S E N .