

«Ich bin eine, die das Leben liebt»

Vor zehn Jahren hat sich der deutsche Nationalgoalie Robert Enke umgebracht. Seither klärt Teresa Enke über Depressionen auf. Sie sagt, heute könnte ein Fussballer über eine derartige Erkrankung reden. **Interview: Christine Steffen, Flurin Claluna**



NZZ am Sonntag: Frau Enke, der Suizid Ihres Mannes Robert Enke jährt sich zum zehnten Mal. Jahrelang wusste man nicht, dass er an Depressionen litt. Waren Sie damit einverstanden, die Krankheit geheimzuhalten?

Teresa Enke: Ja. Erst bei der letzten Depression nicht mehr. Damals spielte er für Hannover 96. Früher war ich mit der Geheimhaltung einverstanden. Ich habe mir ja ausgemalt, wie man in diesem Männer-sport reagieren würde. Und dann noch als Torhüter. Wenn jemand Wahrnehmungsstörungen hat und verschleiert sieht, ist es schwierig. Robert war auch langsamer in der depressiven Phase. Man wusste damals noch nicht so viel über die Krankheit. Dass sie mit einer Therapie erfolgreich behandelbar ist zum Beispiel. Robbi sagte: «Wenn ich das bekanntgebe, ist meine Karriere zu Ende.» Ich habe das geglaubt und akzeptiert. Aber natürlich hätte ich es gern rausgeschrien.

Wer wusste von der Krankheit?

Nicht viele. Robbi war nie ein extrovertierter Mensch. Deshalb war der Kontrast bei ihm nicht ganz so gross. Aber es gab Freunde, die fanden, Robert sei gerade etwas komisch. Sie fragten sich, ob er sie nicht mehr möge. Oder er wollte sich nicht mit ihnen treffen, obwohl ich es für uns vereinbart hatte. Dann musste ich absagen. Das war schwierig. Ich sagte: «Du kannst es ihnen doch erzählen.» Aber er meinte: «Dafür hat keiner Verständnis.»

Hatte er recht?

Ich glaube, dass es zum damaligen Zeitpunkt auf Unverständnis gestossen wäre. Sie hätten wahrscheinlich gesagt: «Was hat er denn? Er ist Nationalspieler, ist erfolgreich, hat eine Frau, ein Kind, genügend Geld: Was ist dein Problem, Junge?»

Die Krankheit zu verstecken, braucht wohl sehr viel Energie.

Ja. Wenn man es als Partnerin geheim hält, ist man in jeder Hinsicht eingeschränkt. Im Februar 2009 wollte ich zum Beispiel mit

Freunden in den Skiurlaub. Robbi hat eine gute Partie gespielt, der ganze Druck fiel von ihm ab. Aber anstatt euphorisch zu sein, war er von einem Moment auf den anderen schlecht drauf. Ich fragte: «Alles gut?» Und er meinte: «Nein.» Ich: «Kann ich morgen in den Urlaub fliegen?» Er: «Es wäre schön, wenn du da bleibst.» Wow. Es war eigentlich mehr eine rhetorische Frage.

Wie haben Sie entschieden?

Als Partner sagt man: «Natürlich Schatz, ich bleibe da.» Am nächsten Morgen hat er sich stabilisiert und fand, ich solle nachfliegen. Was für ein Irrsinn. Ich wollte zuerst nicht. Aber er sagte, ich müsse, weil er sich sonst schlecht fühle. Also bin ich doch gefahren. Man macht Dinge aus Angst, man könnte dem Partner schaden. Als Partner erleidet man einen Kollateralschaden. Ich selber bin Gott sei Dank nicht anfällig für die Krankheit, und obwohl ich so viel damit zu tun habe, kann ich mir immer noch nur schwer vorstellen, wie man sich als depressiver Mensch fühlt.

Wir fragen uns, wie er es geschafft hat, auch in den dunkelsten Momenten auf dem Platz zu stehen. Hat er sich wegen seiner Identität als Spitzensportler überwinden können?

Ich glaube schon. In einer ganz schweren depressiven Phase hat er aber nur zuletzt gespielt. Da sagen die Ärzte, er habe Übermenschliches vollbracht. Er konnte ja zum Beispiel nicht mehr Auto fahren. Aber er spielte und nahm vorher noch Diazepam gegen die Angstzustände. Wenn ich zehn Tropfen Diazepam nähme, könnte ich kein Interview geben.

Woher kam dieser Wille, unbedingt spielen zu wollen?

Er hatte das Gefühl, spielen zu müssen, damit es geheim bleibt. Er konnte keinen Virus mehr vorschieben. Ich war bei seinem vorletzten Spiel gegen Köln Ende Oktober 2009 dabei. Hannover hatte gewonnen. Er spielte gut. Ich fragte ihn nach dem Spiel:

Teresa Enke

Kampf gegen die Stigmatisierung



KURT SCHÖRNER / FOTONET

Am 10. November 2009 nahm sich Robert Enke an einem Bahnübergang in der Nähe seines Wohnorts Himmelreich unweit von Hannover das Leben. Er wurde von einem Zug überrollt. Noch zwei Tage zuvor hat er für sein Team Hannover 96 das Tor gehütet.

Am Tag nach dem Tod ihres Mannes trat Teresa Enke mit dem Arzt Valentin Markser, der Enke therapiert hatte, an einer Pressekonferenz auf. Sie berichtete, dass der Nationaltorhüter gelitten habe, diese aber geheim halten wollte. Die Enkes hatten 2006 einen schweren Schicksalsschlag zu verkraften: Ihre herzkrankte Tochter Lara war im Alter von zwei Jahren gestorben.

Robert Enke habe grosse Sorge gehabt, wegen seiner Krankheit das Sorgerecht für die acht Monate alte Adoptivtochter Leila zu verlieren, sagte Teresa Enke. Im Januar 2010 gründete sie die Robert-Enke-Stiftung, die unterstützt wird vom Deutschen Fussballbund, der Fussballliga und Hannover 96. Sie setzt sich für die Aufklärung über die Krankheit Depression ein und unterstützt verschiedene Projekte. Unter anderem hat sie die EnkeApp entwickelt, die Menschen mit Depressionen helfen soll.

Teresa Enke, 43, lebt in Hannover, sie hat wieder geheiratet. Diese Woche trat sie an einer Tagung des Swiss Sport Forums im Fifa-Museum auf. (cen.)

«Und? Wie geht es? Ihr habt gewonnen!» Er sagte: «Keine Veränderung.» Das war für mich ein Schlag. Keine Veränderung? Ich dachte: Das gibt es doch nicht. Das war für ihn dann auch ausschlaggebend: Zuerst diese Anstrengung und diese Angst vor dem Spiel, und danach hat er trotz einem Sieg kein besseres Gefühl. Das hat ihm irgendwie gezeigt: Für mich gibt es keine Hoffnung.

Hat der Spitzensport sein Leiden verschärft?

Einerseits hat ihm der Sport Kraft und Zuversicht gegeben. Es war ihm wichtig, in einer Mannschaft zu sein. Aber es ist in diesem harten Männersport schwieriger, Schwäche zu zeigen, als für einen Bäcker oder Lehrer ist. Es gab eine Zeit, als er sich in Köln nur auf seine Therapie konzentrierte. Da wurde es sukzessive besser. In Hannover war es anders. Sein Psychotherapeut war in Köln, und er konnte nicht immer hin- und herfahren. Wir haben abends dann jeweils Telefonkonferenzen gemacht. Er hätte aus dem Fussball rausgehen sollen und sich therapieren lassen müssen. Er wäre danach wieder zurückgekommen. Aber weil er nichts sagen wollte, konnte er sich auch nicht richtig therapieren lassen.

Hätte er nicht etwas ganz anders tun können, ausserhalb des Fussballs?

Das hat er sich nicht zugetraut. Er hat in dieser Phase alle beneidet. Ein Freund ist Dachdecker, Robbi hatte zwei linke Hände. Er sagte: «Ich kann nichts. Ich kann nur Fussball.» Da konnte ich ihm noch so lange sagen, er sei eloquent, habe Abitur und könne so viele andere Sachen machen. Aber er war nicht mehr in der Lage, zukunftsorientiert zu denken. Er glaubte, er werde nur über seinen Sport definiert. «Eigentlich finden mich die Leute gar nicht so toll, die finden mich nur als Sportler toll.»

Haben Sie über Selbstmord gesprochen?

Ja. Ich fragte ihn: «Du denkst wirklich, es erregt mehr Aufsehen, wenn du bekannt-gibst, du seist depressiv, als wenn du dich



Depressionen im Spitzensport

Athleten leiden unter Kompetenzgerangel

Seit dem Suizid Robert Enkes vor zehn Jahren hat sich der Umgang mit Depressionen im Spitzensport verändert. Fachbereiche wurden aufgestockt, zunächst in Deutschland, mit Verzögerung auch in der Schweiz. Dass grosse Mannschaften Mentaltrainer beschäftigen, gilt mittlerweile als normal. Es passiert seltener als früher, dass Athleten, die naturgemäss einem besonderen Druck ausgesetzt sind, psychische Probleme verschweigen.

Aber gerade Sportler mit besonders schweren Problemen scheitern immer noch daran, einen passenden Ansprechpartner zu finden. Warum das so ist, illustriert Malte Claussen, einer der renommiertesten Sportpsychiatern der Schweiz, anhand eines eindrücklichen Beispiels. Vor kurzem kam ein bekannter Profi aus einer US-Profiliga in Claussens Sprechstunde an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Der Athlet hat mindestens zehn Saisons in der weltstärksten Liga seines Sportes bestritten. Er litt an einer Kopfverletzung, die sowohl eine neurologische Behandlung als auch eine psychiatrische Betreuung notwendig machte. «Der Spieler sagte mir, dass es äusserst schwierig gewesen sei, einen Spezialisten zu finden», berichtet Claussen. «Er sei bisher in seiner Karriere noch kein einziges Mal bei einem Psychiater gewesen.»

Es herrscht kein Mangel an Angeboten, weder in den USA noch in Europa, und zumindest in den grossen Mannschaftssportarten auch kein Mangel an Ressourcen. Das Problem ist ein Kompetenzgerangel. Manche Teamärzte wollen ihre Athleten lieber exklusiv betreuen und

verweigern Überweisungen, obwohl diese medizinisch ratsam wären. Sei es aus übertriebenem Pflichtbewusstsein heraus, sei es, weil sie die Kontrolle nicht verlieren wollen. Claussen beobachtet zudem häufig, dass auch Akteure aus Nachbardisziplinen ihre Kompetenzen überschreiten und versuchen, Athleten zu helfen, die in psychiatrische Behandlung müssten. Manche handelten aus Unwissenheit, andere fürchteten möglicherweise auch um einen Teil ihres Geschäftes, sagt er.

Für einen Sportler, der an schweren Depressionen leidet, kann es fast unmöglich sein, auf eigene Faust nach der notwendigen psychiatrischen Behandlung zu suchen. Umso notwendiger ist laut Claussen eine enge Kooperation von Mentaltrainern, Sportpsychologen, Trainern sowie Medizinern aller betroffenen Fachrichtungen.

Langsam bewegen sich die Dinge. Vor kurzem suchte die Mentaltrainerin einer erfolgreichen Schweizer Mannschaft den Austausch mit Claussen. Sie wollte über Erfahrungen diskutieren, obwohl kein akuter Anlass bestand, und einen Ansprechpartner für Notfälle finden. Der Psychiater wertet das als wichtigen Schritt. Zuvor war der Vertreter einer Schweizer Nationalmannschaft bei ihm gewesen. Claussen will nicht offenlegen, ob es sich um einen Athleten oder eine Athletin handelte. Es bestand eine konkrete Suizidgefahr. Ein Sportpsychologe, der regelmässig mit dem Sportler oder der Sportlerin arbeitete, kam mit in die Sprechstunde. Womöglich wurde so Schlimmeres verhindert.

Sebastian Bräuer

Malte Claussen



Der Psychiater und Neurologe leitet an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich eine Sprechstunde für Sportler. Mittlerweile sind bei ihm regelmässig prominente Athleten aus dem In- und Ausland zu Gast. Claussen versucht, die Kooperation mit anderen Fachbereichen zu verbessern, indem er unter anderem das jährliche Symposium «Sport & Psyche» organisiert.

umbringst?» Das hat er geglaubt. Er dachte wirklich, wenn er weg ist, sei das weniger aufsehenerregend, als wenn er sich oute.

Wie haben Sie ihn nach den Spielen erlebt?

Die schlimmste Kombination war: Er hat verloren und hätte beim Gegner etwas machen können. Das hat ihn beschäftigt. Aber in guten Phasen hatte er keine Angst. Das ist anders als zum Beispiel bei Per Mertesacker. Per war Robbis Freund und Nationalmannschaftskollege. Er hatte Angst vor dem Versagen, Angst vor dem Spiel. Robbi nicht. Er war angespannt, aber er wusste, was er kann. Er war ja auch arrogant im positiven Sinn. Ich erinnere mich an ein Vorbereitungsspiel, als Hannovers ganze Mannschaft schlecht spielte. Robbi fand aber nicht, dass er schlecht gewesen sei. Als der Trainer Dieter Hecking sagte, auch Robert Enke habe nicht seinen besten Tag gehabt, ist er richtig wütend geworden. Ich musste ihm sagen: «Man darf auch einen Robert Enke mal kritisieren.»

Waren Sie nach den Jahren der Geheimhaltung froh, konnten Sie sagen, woran Ihr Mann gelitten hat? Haben Sie auch darum nach nur zwölf Stunden eine Pressekonferenz gegeben?

Es war nie mein Bestreben, eine Welle loszutreten oder zu sagen, ich helfe jetzt anderen depressiven Menschen. Dazu ist man in der Phase nicht in der Lage. Nach Robbis Tod war das Haus voll, es war schon nachts um zwei. Wir haben uns gefragt, wer etwas sagt. Irgendwann habe ich gesagt: «Ich spreche.» Ich wollte nicht, dass spekuliert wird. Die Menschen sind eher negativ. Es wären Dinge gekommen, die ich nicht hätte hören wollen. Ich wollte den Menschen sagen, dass er krank gewesen ist. Dass er nicht in der Kindheit traumatisiert worden ist und auch keine unglückliche Ehe geführt hat.

Wann kamen Sie auf die Idee, die Stiftung zu gründen?

Der damalige DFB-Präsident Theo Zwanziger kam auf mich zu, er fragte mich, ob ich mir vorstellen könnte, eine Stiftung zu grün-

«Das ist der Irrsinn in dieser Tat, er hat sein Leben weggeschmissen: Abschiedsfeier für Robert Enke im Stadion von Hannover mit Spielern und Vertretern der deutschen Nationalmannschaft.»

(15. November 2009)

den und das Gesicht von ihr zu sein. Ich dachte, warum nicht. Vielleicht würde es mich ein bisschen aus der Trauer herausholen. Die erste Zeit habe ich es gemacht, aber ich stand neben mir. Erst so nach und nach war ich richtig dabei. Wenn der Schmerz weniger wird, kann man es für die anderen machen. Richtig gut machen kann man es nur mit Abstand. Oder mit mehr Abstand, Abstand wird es nie geben.

Könnte der deutsche Nationaltorhüter heute sagen, wenn er Depressionen hätte?

Ja. Natürlich ist es nach wie vor eine extreme Belastung. Mit der Rückendeckung des Vereins und des Fussballbundes ist es machbar. Aber ich weiss nicht, ob man sich als Spieler dem auch wirklich aussetzen sollte. Für mich ist es nicht wichtig, dass der Spieler an die Öffentlichkeit geht, sondern dass intern Versorgungsstrukturen da sind. Dass er sich dem Trainer öffnen kann, den Kollegen. Intern müssen Verständnis und Hilfe gewährleistet sein. Da hat sich viel verbessert.

Neben den Hilfestellungen - wünschen Sie sich eine Wertediskussion im Spitzensport? Sollte mehr über Schwäche geredet werden?

Nein. Hier versuchen wir uns abzugrenzen. Wenn zum Beispiel ein Spieler von der Presse runtergemacht wird, kommt oft: «Haben wir nichts von Robert Enke gelernt?» Es ist schade, ist es so, und ich würde mir wünschen, dass es anders wäre. Aber es hat mit uns nichts zu tun. Robbi hatte eine Depression. Er war krank. Wir möchten nicht den Fussball verändern, wir wollen Strukturen verändern. Wenn die Gladiatoren rausgehen, sind sie allem ausgesetzt - so ist es. Aber wenn sie zurückkommen in die Katakomben, dann müssen sie vollumfänglich betreut werden. Junge Spieler müssen darauf vorbereitet werden, wie das Geschäft ist, dass sie Gegenwind bekommen, sobald sie in der Öffentlichkeit stehen. Da muss man die Spieler unterstützen - etwa mit einer sportpsychologischen Betreuung.

Hatten Sie auch einmal Wut auf den Fussball?

Gar nicht. Der Fussball hat Robbi so viel gegeben. Er hat so gerne Fussball gespielt und er war so gerne in der Mannschaft. Schade fand ich die Diskussion, in der es um René Adler und Robert Enke ging, die beiden Nationaltorhüter. Die beiden mochten sich. Es gab keinen Grund, immer wieder draufzuhauen. Das hat Robbi sehr belastet. Ottmar Hitzfeld sagte zum Beispiel einmal, Robert Enke habe keine Ausstrahlung. Solche Sachen haben ihn gekränkt.

Gab es Momente, in denen Sie auf Ihren Mann wütend waren?

Ja. Nicht nachdem er sich umgebracht hatte. Aber wenn ich gemerkt habe, dass er sich im Stadion zusammenreissen kann, aber zu Hause nicht. Du hast ganz viel Verständnis, aber es gibt Grenzen. Ich habe auch einmal gegen das Bett getreten und gesagt: «Steh endlich auf!» Aber dann tut es einem auch wieder ganz schrecklich leid. Ich war ja immer dabei, ich hatte auch Verantwortung. So darf es eigentlich nicht sein. Man sagte mir, man dürfe ihn nicht mehr allein lassen. Ich habe ihn zum Training gefahren. Er bekam natürlich auch eine Wut auf mich, weil ich sozusagen sein Aufpasser war. Aber als er ganz unten war, hatte ich keine Wut auf ihn. Und nach seinem Tod fragt man sich: «Warum hast du das getan?» Es war mehr Mitleid mit ihm, er sieht seine Tochter nicht aufwachsen. Das ist der Irrsinn in dieser Tat,



Ottmar Hitzfeld sagte zum Beispiel einmal, Robert Enke habe keine Ausstrahlung. Solche Sachen haben ihn gekränkt.

er hat sein Leben weggeschmissen. Es ist mehr Traurigkeit und Mitgefühl: Was kann einen Menschen dazu treiben, sich umzubringen? Robbi war ein Schisschase, dem schon der Zahnarzt Angst gemacht hat. Dass man sich dann vor einen Zug stellt - das ist für mich immer noch unbegreiflich.

Ihre Tochter Lara ist 2006 wegen eines Herzfehlers verstorben, dann der Tod Ihres Mannes, 2011 starb Ihr Bruder. Wie hält man das aus?

Ich hatte keine Wahl. Ich bin nicht auf die Welt gekommen, um besonders stark zu sein. Ich habe einfach weitergemacht. Und ich musste weitermachen wegen unserer Tochter Leila. Ich bin ein verantwortungsbewusster Mensch. Das hat geholfen. Und ich bin eine, die das Leben liebt.

Was hat Ihnen konkret geholfen?

Nach Laras Tod habe ich viel Sport gemacht. Nach Robbis Tod nicht. Da war ich gelähmt. Zwei Jahre danach bin ich in die Klinik, meiner Tochter zuliebe. Wir waren im Winter spazieren, es war alles wunderschön verschneit, die Hunde liefen durch den Schnee. Und ich war allein, konnte es mit niemandem teilen und habe ein bisschen geweint. Ich trug meine Tochter auf dem Rücken. Ich spürte ihre Hand an der Schulter und sie sagte: «Mama, weine nicht.» Ich bekomme heute noch Gänsehaut. Ich rief meinen Arzt an und sagte, ich wolle in die Klinik. Ich wollte mich behandeln lassen, um wieder richtig im Leben zu stehen.

Haben Sie ausserhalb der Stiftung noch mit Fussball zu tun?

Ich verfolge das Nationalteam und höre, dass es Hannover 96 nicht so gutgeht. Aber ich war vor Robbi kein Fussballfan, und ich bin auch jetzt kein Fussballfan. Ich wuchs mit zwei Brüdern und der Fussballsendung «Ran» am Samstag auf. Gleichzeitig lief die Serie «Beverly Hills 90210». Ich bin also leider ohne diese Sendung aufgewachsen. Allein das hat mir schon den Fussball vermiest.