

Wenn die Seele blutet

Reiter sind gesund und fit – sie verletzen sich höchstens einmal bei einem Sturz oder im Umgang mit dem Pferd. So ist die weitgehende Meinung von Außenstehenden, wenn sie fröhliche Reiter bei einem Ausritt antreffen oder stolze Turnierfotos mit bunten Schleifen in den Social-Media-Kanälen gepostet werden. Innerhalb der (Reit-)Sportszene weiß man aber durchaus, dass es neben Prellungen und Knochenbrüchen auch noch wesentlich andere verletzbare Stellen gibt: die Psyche.

Aus einer großen bundesweiten Studie ist bekannt, dass fast die Hälfte (43%) der Deutschen mindestens einmal im Laufe ihres Lebens eine psychische Erkrankung erleiden. Auch Sportler sind hiervon nicht ausgeschlossen. Es ist wichtig, dass die Erkrankung adäquat diagnostiziert und behandelt wird. Sport ist Bewegung und Bewegung hilft bei psychischen Erkrankungen – aber schützt Bewegung auch vor einer Depression?

Eine Depression tritt meist unerwartet und spontan auf. Ihr Auftreten hängt oft mit Stressoren zusammen wie Konflikte in Beruf und Familie, Schlafmangel, aber auch Leistungsdruck und übertriebener Ehrgeiz – um nur einige Beispiele anzuführen.

Es kann jeden treffen

Die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ist gerade im (Reit-)Sport relevant: Noch vor einigen Jahren wurden Sportler bei Bekanntwerden einer psychischen Erkrankung verurteilt und denunziert. Mittlerweile hat sich das Bewusstsein geändert und Sportler erhalten Hilfe und Unterstützung. Dazu ist es notwendig, dass die Betroffenen selbst, aber auch ihre Trainer, Vereins- bzw. Verbandsfunktionäre, Stallkollegen und selbstverständlich die Angehörigen umfassend über die Erkrankungen wie auch über Risikofaktoren und den „Frühwarnsystemen“ informiert sind.

Besonders Reiter im Turnier- und Leistungssport stehen unter einem enormen Druck, ständig ihr Bestes

zu geben, gute Wertnoten zu erlangen, keine Abwürfe zu haben und im Konkurrenzkrampf mit anderen Reitern mithalten zu können. Aber auch Mobbing unter Reitern aufgrund von Neid und Missgunst können an der Psyche nagen. Die eigene Körper und der des Pferdes werden eine lange Zeit gefordert und teilweise überfordert. In der Folge lässt die Leistung nach, was aufhin das Trainingspensum weiter erhöht wird, die Erschöpfung wächst, Misserfolge nehmen zu und es droht eine Abwärtsspirale.

Schicksalsschläge als Auslöser

Die 21-jährige Svenja H. leidet seit vielen Jahren unter Depressionen, verknüpft mit einer Borderline-Störung, die durch Impulsivität und Instabilität von Emotionen charakterisiert ist. Angefangen hat dies durch Mobbing in der Schule und weiteren tiefen Schicksalsschlägen: „Meine beiden Deutschen Reitponys Nina und Lia, sowie meine alte Hannoveraner Stute Nighty sind die Anker in meinem Leben – sie geben mir Kraft und Zuversicht, sonst



Svenja H. mit der Reitponystute Lia.



FOTO: MITCH HODGE/UNFLASH



Gemeinsam gegen Depressionen (von links): Helmut Platte (Oberarzt Paracelsus Roswitha-Klinik Bad Gandersheim, Gründungsmitglied des Bündnisses gegen Depression Südniedersachsen), Corinna Engelke (Kordinatorin Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen), Antje Koch (Vorsitzende des PSV Südniedersachsen)

Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen oder Schuld empfunden.

hätte ich vieles in meinem Leben nicht geschafft. Ein Pferd veranlasst mich immer wieder dazu, aufzustehen, denn von allein versorgt es sich nicht selbst“, berichtet sie. „Turniere reite ich auch immer mal wieder, aber wenn es mir wieder sehr schlecht geht fehlt einfach der Ehrgeiz und die Motivation mich messen zu wollen.“ Ihr großes Ziel ist es irgendwann einmal das Reitabzeichen abzulegen.

Nicht jede Krankheit ist offensichtlich

Christoph Hess ist seit Mai 2016 Ausbildungsbotschafter der FN und war vor seiner Pensionierung fast 49 Jahre lang vollberuflich für die FN u.a. im Bereich Ausbildung und Leistungssport tätig. Der Diplom-Pädagoge und Berufsreitlehrer appelliert an die Trainer, dass sie ein gewisses Fingerspitzengefühl und eine Sensibilität für die Reitschüler entwickeln sollten, denn nicht jede

Krankheit sei offensichtlich. „Ich rate dazu, Eltern und Freunde frühzeitig mit ins Boot zu holen, um sich ein besseres Bild vom sozialen Umfeld der Teilnehmer machen zu können, aber auch um Zugänge für den Sport zu schaffen.“ In der Trainerausbildung selbst wird laut Hess wenig bis gar kein Hintergrundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt. „Eigentlich sollte der Reitsport ja Spaß machen und präventiv wirken. Häufig beobachte ich aber, dass durch Druck von Eltern das Reiten schnell zum Ehrgeizunternehmen wird und Dauerstress die Folge ist“, mahnt er.

Obwohl wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei psychischen Erkrankungen zur Verfügung stehen, erhalten nur etwa zehn Prozent der betroffenen Patienten eine angemessene Behandlung. Psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt vielen Menschen noch schwer. Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen oder Schuld empfunden. Durch intensive Aufklärungsarbeit möchte das Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen helfen, diesen Blick auf die Krankheit zu ändern.

PSV Südniedersachsen bietet Fortbildung

Der Pferdesportverband Südniedersachsen hat sich in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Südniedersachsen dazu

Was ist eigentlich eine Depression?

Depressionen sind Erkrankungen, die früher als „Gemütskrankheiten“ bezeichnet wurden. Sie gehören zu den häufigsten und schwersten psychischen Leiden. Hier in diesem Artikel steht die Depression stellvertretend für alle Arten von psychischen Erkrankungen, denn häufig gehen diese mit einer Depression hervor, z. B. Angsterkrankungen, Zwangs- und Persönlichkeitsstörungen, Süchte oder somatoforme Störungen. Die Wahrscheinlichkeit, ein Mal im Leben an solch einer Krankheit zu leiden, liegt bei 20 Prozent. Die Krankheit tritt insbesondere im dritten Lebensjahrzehnt und dann wieder im höheren Lebensalter auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Depressionen können behandelt werden, können aber auch zum Tod führen. Etwa ein Drittel der depressiv Erkrankten unternimmt einen Suizidversuch. Durch konsequente Präventions- und Behandlungskonzepte konnte die Suizidrate in den letzten Jahren deutlich gesenkt werden.

Deutsches Bündnis gegen Depression

Das Deutsche Bündnis gegen Depression entstand im Rahmen des Kompetenznetzes Depression, Suizidalität und wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefordert. Das Deutsche Bündnis und mittlerweile über 80 regionale Bündnisse tragen unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe dazu bei, die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen durch gleichzeitige Intervention auf mehreren Ebenen zu verbessern. Die vier Säulen der Arbeit aller Bündnisse sind:

- Aufklärung der Bevölkerung, dadurch Endstigmatisierung der Krankheit und der Erkrankten
- Fortbildung von Multiplikatoren (Ausbilder, Trainer, Vereinsakteure u. a.)
- Ausbau von (Selbst-)hilfeangeboten
- Schulung von (Haus-)ärzten

entschieden, gemeinsam eine Fortbildung für Trainer und Ausbilder im Reitsport anzubieten, die über Depressionen und andere psychische Erkrankungen informieren und darauf sensibilisieren soll. Als Referent konnte der Oberarzt Helmut Platte von der Paracelsus Roswitha-Klinik in Bad Gandersheim gewonnen werden. „Ich freue mich sehr darüber, dass wir als erste Pferdereion dieses sensible Thema bei uns als Fortbildungsveranstaltung anbieten können und hoffe, dass wir damit auch einen Teil dazu beitragen können, auf psychische Erkrankungen hinzuweisen und unseren Trainern ein gewisses Handwerkszeug mit auf dem Weg zu geben“, sagt Antje

Koch, Vorsitzende des PSV Südniedersachsen.

Im September 2019 wurde das regionale Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen gegründet. Verschiedene Institutionen, Kliniken, Mitglieder der Sozialpsychiatrischen Verbände, Sozialpsychiatrische Dienste sowie Selbsthilfegruppen, Ehrenamtliche und die Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen engagieren sich, um gemeinsam Aufklärungsarbeit zu leisten, das Thema Depressionen verstärkt in der Öffentlichkeit bekannt zu machen, das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und dadurch Suiziden vorzubeugen.

Corinna Engelke