

»Wenn krank, dann nur hier oben«

Der ehemalige Fußball-Profi Michael Sternkopf wird in der Grundig-Klinik vom Burn-out-Syndrom therapiert

Er hat so ziemlich alle Verletzungen gehabt, wie sie Fußballer nun mal haben können. Gleich am nächsten Tag wird dann zumeist operiert, danach beginnt die Reha. Nun befindet er sich wieder in einer Klinik. Man fühlt sich depressiv erschöpft. Ausgebrannt. Burn-out, sagt man dazu populärmedizinisch. Auch Michael Sternkopf leidet unter diesem Syndrom.

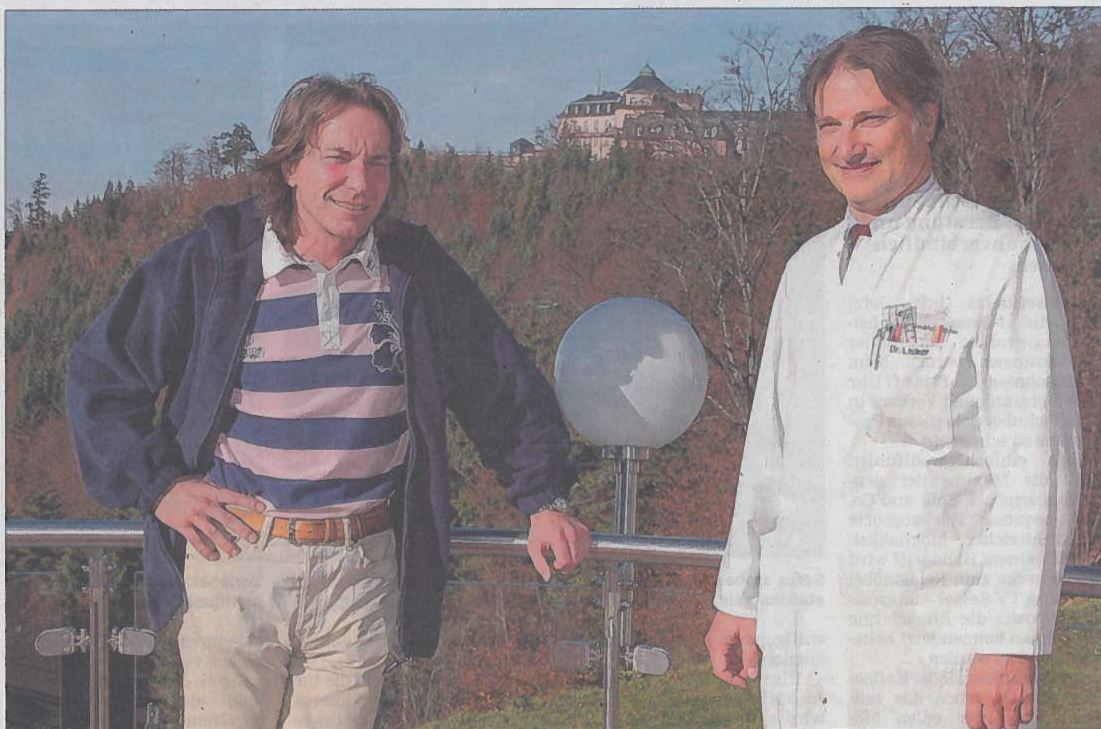
VON GEROLD HAMMES

Der ehemalige Fußballprofi des KSC und später von Bayern München, Michael Sternkopf, hat sich professioneller Hilfe anvertraut – in der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe.

Wie begegnet man einem »Ausgebrannten«, der in seiner aktiven Zeit ein strahlender Leuchtturm der Fußballunterhaltungsindustrie war? Der Sunnyboy mit wehender Löwenmähne, das Vorbild für jeden Dreikäsehochdribbler und Schwarm der weiblichen Teennes sowieso.

Michael Sternkopf, den sie früher nur »Sterni« nannten, betritt den Raum. Immer noch mit gepflegter Mähne, adrettlicher gekleidet, zupackender Handschlag. Typ: Sympathikus. »Wird das hier oben ein Heimspiel?, wird er sich gefragt haben. Oder wird man ins Abseits gestellt? Es wird ein Zusammenspiel – mit Dr. Heino Lisker (57), dem leitenden Arzt der psychosomatischen Abteilung der Max-Grundig-Klinik.

Burn-Out, sagt der Mediziner, sei ein Modebegriff für einen emotionalen Erschöpfungszustand geworden. Er spricht von Depersonalisation, also der Entfremdung »seiner selbst«, von Angsterkrankungen und letztlich von einem »Prozessgeschehen«, das nicht selten in einen sozialen Rückzug mündet. Der Behandlungsaufwand ist individuell: Er kann vier Wochen dauern, aber auch ein Jahr. Niemand kann das vorherbestimmen. Für die Seele gibt es keine Betriebsanleitung. Im Frühjahr hatte der einstige Dribbel-König den Manager-Job beim Drittligisten Kickers Offenbach übernommen. Den jungen Spielern woll-



Michael Sternkopf und Dr. Heino Lisker genießen auf der Terrasse die November-Sonne.

te er den Druck der oft gnadenlosen Öffentlichkeit nehmen, bei Niederlagen für Verständnis und Nachsicht werben. Am Ende ist er selbst unter dem Druck zusammengebrochen. Verschüttet unter einem Berg an Ängsten, Traurigkeit, Selbstzweifeln.

Sternkopf (»Ich wollte nie ein Star sein und habe mich nie als was Besonderes gesehen«) kennt die Mechanismen im Circus Maximus: Da wird vergöttert und verspottet, verherrlicht und verhöhnt, verunglimpft und verehrt. Heute Fußballgott, morgen Depp der Nation.

Michael Sternkopf kennt den Todestag von Robert Enke, sieht die Fassaden und zum Selbstschutz aufgesetzten Maskeraden. Er kann sich auch gut vorstellen, wie sich die Mitspieler beim ersten Spiel nach dessen Freitod gefühlt haben müssen: »Alle hätten am liebsten geweiht.« Aber sie durften nicht. »Das wird gemeinhin als Schwäche ausgelegt.«

Sternkopfs Blicke schweifen hinaus. Die Sonne lacht aus vollem Herzen. Sie wärmt die Seele. Unten wabert ein finsternes Nebelmeer. November-Tage sind eigentlich nur hier oben erträglich. »Hier bekommt man ein ganz neues Bewusstsein für die Natur. Man spürt: Wie schön ist doch die Welt!«

Das Höhengebiet ist ihm vertraut: Den Vater, der es bis in die Fußball-Oberliga geschafft hatte, begleitete er oft bei der Jagd. »Ich fühle mich hier vertraut.« Das gilt in Sonderheit zu seinem Arzt.

Tägliche Therapie

Täglich verbringt er mit ihm eine Therapiestunde, »aber ich könnte stundenlang mit ihm sprechen. Er öffnet mir die Augen. Das Gespräch mit ihm ist gut für die Bewusstseinsbildung.«

Michael Sternkopf ist ein kritischer Geist, passt so gar nicht ins Klischee, das über Fußballprofis sattsam gepflegt wird. Er ist nachdenklich, mit-

unter melancholisch, das Gespräch mit ihm anspruchsvoll. Jahrelang habe er in zwei Persönlichkeiten gelebt.

Damit soll jetzt endgültig Schluss sein. Eine Gesellschaft dürfe nicht ausschließlich starke Menschen akzeptieren, sie müsse auch Schwächen zugeben, die eigenen ganz besonders. Dass er die Kraft fand, den Weg an die Öffentlichkeit zu gehen, schreibt er im Wesentlichen seinem früheren Beruf zu: »Als Sportler lernt man am besten, mit Niederlagen umzugehen.« Der Fußball habe ihm »wahnsinnig viel gegeben«: das Einordnen in der Gruppe, die Übernahme von Verantwortung – alles ganz wichtig für die Ausprägung von Sozialkompetenz.

Und er möchte Mut machen. Mut den Menschen, die ebenfalls kraftlos-krank sind, sich aber das »Coming-out« nicht trauen – weil sie sich schämen oder vielleicht den Verlust ihres Arbeitsplatzes fürchten. »Massigweise« Mails und Brie-

fe hat Sternkopf in den vergangenen Tagen erhalten. Viele danken ihm für seine offenen Worte, viele berichten von ihrem Leiden. So wird der Patient selbst zum Therapeuten.

Bald als Urlauber?

Wie lange er noch auf der Bühlerhöhe verbringen wird, vermag er nicht zu sagen: »Dieser Weg ist noch nicht zu Ende, aber er ist das Ziel. Ich lebe jeden Tag bewusst.« Und er vermutet mal: »Ich bin nicht das letzte Mal hier.« Einen Urlaub mit der Familie kann er sich lebhaft vorstellen.

Nach einer Stunde verabschieden wir uns auf der Terrasse. Sie kommt einem selbst wie eine Therapiestunde vor, die gar nicht lange genug sein könnte. Wir genießen den Blick auf das graue Nebelmeer. Michael Sternkopf sagt den schönen Satz: »Wenn schon krank, dann nur hier oben!« Der Doktor schmunzelt und denkt sich wohl: »Die Therapie schlägt an.«