



Nr. 5 / Dezember 2013

**MEDIA
PLANET**

BURNOUT UND DEPRESSION



4
TIPPS
FÜR EIN
GESUNDES
JAHR 2014

— Inhalt —

Burnout

Wie entsteht es? Wie wird es behandelt?

Depression

Woher kommt eine Depression? Erkennen und Verstehen

Prävention am Arbeitsplatz

Was kann der Arbeitgeber tun?

AUSGEBRANNT

Nati-Coach Ottmar Hitzfeld über seine schlimme Zeit.

«ICH WAR KOMPLETT AUSGEBRANNT»

Weil er **kein zweites Burnout** erleiden will, gab Ottmar Hitzfeld vor wenigen Wochen seinen Rücktritt als Coach der Schweizer Fussball-Nati nach der WM im nächsten Sommer bekannt. Im Exklusiv-Interview spricht er über seine schlimme Leidenszeit.

Herr Hitzfeld, vor wenigen Wochen gaben Sie Ihren Rücktritt als Nati-Trainer bekannt. Als Grund nannten Sie den Respekt vor Ihrer Gesundheit. Dabei haben Sie nur zehn Spiele pro Jahr. Zehrt der Job mehr, als es nach aussen scheint?

Natürlich sind zehn bis zwölf Länderspiele pro Jahr eine niedrigere Belastung als sechzig Partien in Meisterschaft, Pokal und Champions League. Das ist ein Nonstop-Programm, während man als Nationaltrainer auch ruhigere Phasen hat zwischen Spielen oder Doppelspielen innert vier Tagen. Die Erwartungen sind jedoch dieselben, darum ist der Druck bei den einzelnen Spielen ungleich grösser. Gerade nach nicht wunschgemäss verlaufenen Spielen hat man im Verein sehr schnell die Möglichkeit, Verbesserungen anzubringen; als Nationaltrainer muss man oft lange warten bis zum nächsten Spiel. Und im Hinblick darauf ist der Druck dann eben entsprechend hoch.

Sie sagten, Sie wollen nicht nochmals ein Burnout kriegen. Wann in Ihrer Zeit als Schweizer Nati-Coach waren Sie dem Burnout nahe? Welches war die belastendste Zeit?

Seit meinem Amtsantritt am 1. Juli 2008 war ich nie in der Nähe eines Burnouts, auch nicht in der schwierigsten und äusserst belastenden Phase im Herbst 2010 mit dem schlechten Start in die Euro-Quali. Wir verloren das Startspiel gegen England und auch die Partie bei Montenegro drei Wochen später. Wir waren von Beginn weg mit dem Rücken zur Wand, mussten einem Rückstand nachrennen, während Montenegro, das bei kaum jemandem auf der Rechnung war, einen Lauf hatte und über sich hinauswuchs. Da wurde ich nach dem

zweiten und vor dem dritten Spiel der Quali von Medien gefragt, ob das mein letztes Spiel als Nati-Coach sei.

Der langjährige Trainer von Manchester United, Sir Alex Ferguson, kaute ständig nervös einen Kaugummi. Was tun Sie während des Spiels, um Ihre Nerven zu zügeln?

Ich zucke mit den Händen. Ich halte die Konzentration aufs Wesentliche möglichst hoch und versuche immer, ruhig zu bleiben. Das kostet aber viel Kraft, Substanz, Energie. Aber das ist Teil meines Jobs, da gibt es nichts zu deuteln.

Wie gut schlafen Sie nach Spielen?

Nach Siegen schlafe ich hervorragend. Nur die Niederlagen, die zehren. Das ist ein weiterer Grund dafür, dass ich immer alles daran setze, Niederlagen zu vermeiden.

Sie sprachen von körperlichen Signalen und Abnützungerscheinungen. Wie äussern sich diese?

Ich kann keine konkreten Signale nennen. Aber ich war mir bewusst: Wenn ich jetzt mit dem SFV verlängere, sind das quasi nochmals drei Jahre. Diese Belastung bis ins 68. Altersjahr wollte ich nicht. Ich wollte im Vollbesitz meiner körperlichen und geistigen Kräfte einen Entscheid fällen, der mich eben nicht in die Nähe eines Burnouts bringt.

2004 erlitten Sie als Bayern-Trainer ein Burnout. Später sagten Sie: «Sechs Jahre bei den Bayern sind wie zwanzig Jahre bei einem anderen Bundesligisten.» Was hat das Fass zum Überlaufen gebracht?

Es war der Rhythmus in der unaufhörlichen Jagd nach Titeln. Damals hatte ich die Messlatte selber sehr hoch gesetzt,

ich war ein Getriebener und sägte mir auch etwas selber den Ast ab, auf dem ich sass. Du wirst Meister, hast die Pflicht oder die Erwartungen erfüllt, und nach zwei, drei Wochen Urlaub beginnt alles wieder von vorn. Das war nur noch Funktionieren und nicht mehr die grosse Leidenschaft. Ich konnte mich am Gewinn der Meisterschaft nicht mehr richtig freuen, ich fuhr nicht mehr in Vorfreude zur Arbeit. Das waren ganz heftige Abnützungerscheinungen. Und wenn ich jetzt entschieden habe, nach der WM im Sommer aufzuhören, hängt das auch damit zusammen, was ich in der Zeit nach 2004 erfahren und gelernt habe.

Wer hat Ihnen damals gesagt, dass Sie dringend eine Pause brauchen?

Ich wurde vom FC Bayern München entlassen. Das war vielleicht auch bezeichnend für meine Situation. Ich hatte nicht mehr die Kraft, eine solche Entscheidung selber zu treffen.

Waren Sie nach der Trennung von den Bayern erleichtert oder fühlte es sich wie eine Niederlage an?

Ich war erleichtert. Ich zog mich nach Engelberg und von allem zurück. Das war auch ein Experiment, ich hatte ja nie eine ähnliche Situation erlebt oder entsprechende Erfahrungen gemacht. Aber es dauerte rund eineinhalb Jahre, bis es wieder aufwärts ging mit mir. Vorher schaute ich noch jeden Samstag kurz vor 15.30 Uhr auf die Uhr. Auch auf dem Golfplatz tickte die innere Uhr auf die Anspielzeit in der Bundesliga zu.

Kurz darauf lehnten Sie den Job als DFB-Trainer ab.

Die Anfrage des DFB war natürlich eine grosse Ehre, immerhin ging es auf die WM 2006 in Deutschland zu. Die

deutsche Mannschaft an der Endrunde im eigenen Land zu coachen, das war schon ein sehr reizvolles Angebot. Aber ich war zu müde, war komplett ausgebrannt.

Wie fanden Sie Kraft, Energie und Freude wieder?

In Engelberg. Ich machte keine Referate, keine Interviews, keine Talks und ein Jahr lang auch keine TV-Analysen.

Haben Sie professionelle Hilfe in Anspruch genommen?

Ich habe viele Gespräche geführt mit Fachleuten. Ein Austausch auf dieser Ebene war mir wichtig.

Was würden Sie heute anders machen?

Und ich sage jetzt nicht, heute würde ich früher aufhören als damals. Ich mache es so und höre darum nach der WM auf, obwohl mir die Arbeit beim SFV enorm viel Spass und Freude bereitet.

Was empfehlen Sie Leuten, die ein Burnout erleiden?

Mein genereller Tipp ist klar: Eine Auszeit nehmen! Und zwar rechtzeitig! Und wer sich das nicht einfach so leisten kann, kann sich diese vielleicht von einem Facharzt verschreiben lassen. Und ein Tipp eher aus dem Detailbereich: Handy auf lautlos schalten! Das Smartphone piepst und vibriert im Minutentakt, wenn Anrufe, SMS, Mails und immer mehr auch WhatsApp-Nachrichten, Tweets oder Facebook-Posts eingehen. Natürlich erscheinen solche Nachrichten beim nächsten Blick aufs Gerät, aber das ist viel weniger belastend. Viel davon hat sich bereits erledigt und kann schnell gelöscht werden. Und den Rest beantwortet man dann, wenn man will oder Zeit hat.

Sie werden bald 65-jährig, Ihre Trainerkarriere geht nach der WM zu Ende. Worauf freuen Sie sich, wenn Sie an die Zeit danach denken?

Ich freue mich natürlich auf die WM 2014 in Brasilien. Ich bin es gewohnt, auf Ziele hinzuwirken. Darum ist mein Ziel nicht der Ruhestand, sondern eine möglichst gute WM mit der Schweiz zu spielen. Über die Zeit danach mache ich mir danach Gedanken.

Bis zur WM wirds nochmals richtig stressig. Es dürfte für Sie allerdings mit Freude verbunden sein, da der Stress absehbar und für ein tolles Grossereignis ist.

Die WM wirft ihre Schatten voraus, es gibt Seminare, Arbeitstage, Workshops und dergleichen in Brasilien. Es gibt auch viel Lesestoff vorher zu bewältigen, denn man will ja vorbereitet zu diesen von der Fifa organisierten Info-Veranstaltungen reisen. Diese bieten immer wieder die Möglichkeit zum Austausch mit Ärzten, mit Sportwissenschaftlern oder mit anderen Trainern. Sehr interessant.

Gönnen Sie sich ein paar ruhige Festtage davor?

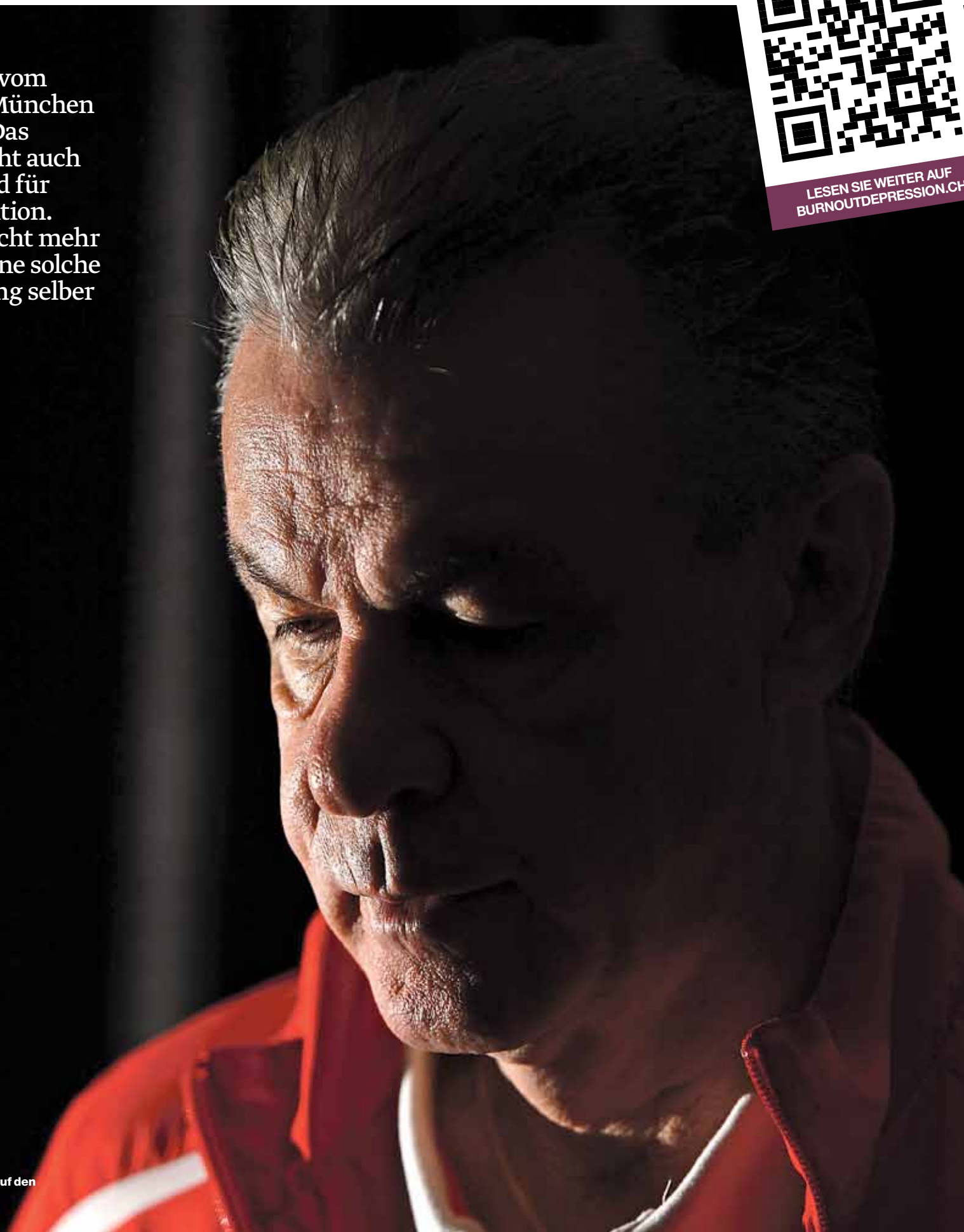
Ich will über die Festtage ein wenig ausspannen. Den ersten Teil verbringen wir wohl in Lörrach, den zweiten in Engelberg. Mit Skilaufen.

Wie lauten Ihre Wünsche für 2014? Gesundheit. Und eine gute WM 2014.

Herr Hitzfeld, vielen Dank fürs Gespräch. Frohe Festtage, einen guten Rutsch, viel Glück an der WM und alles Gute für die Zeit danach!

TITELGESCHICHTE

«Ich wurde vom FC Bayern München entlassen. Das war vielleicht auch bezeichnend für meine Situation. Ich hatte nicht mehr die Kraft, eine solche Entscheidung selber zu treffen.»



LESEN SIE WEITER AUF
BURNOUTDEPRESSION.CH

Informationen aus erster Hand

Weltweit gehören die depressiven Erkrankungen zu den schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. So geht die WHO sogar davon aus, dass Depressionen bis zum Jahr 2030 die teuersten Krankheiten überhaupt sein werden. In ihren unterschiedlichen Ausprägungen betreffen sie bis zu 20 Prozent der Bevölkerung. Tatsächlich kann es jeden treffen! Freudlosigkeit, Pessimismus und Apathie sind dann plötzlich im Erleben eines Menschen übermächtig. Das Denken, die Gefühle, der Körper, die sozialen Beziehungen, ja das ganze Leben sind beeinträchtigt. Es ist kein Versagen, keine Willensschwäche, keine normale Traurigkeit.

Trotz der enormen Bedeutung wird die Depression häufig gar nicht erkannt oder aber nur unzureichend behandelt. Verlust an Lebensqualität und grosses Leid für die Betroffenen und deren Angehörige sind die Folge. Hier setzt das Engagement der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) an. Sie fördert die Fortbildung von Ärztinnen und Ärzten und gibt zusammen mit anderen renommierten Fachgesellschaften Leitlinien für eine wissenschaftlich fundierte Behandlung heraus. Die SGAD ist eine breit abgestützte Gesellschaft, die sich den häufigsten psychischen Störungen, das heisst den Depressionen, den Angststörungen sowie den damit verbundenen Krankheiten widmet und deren Prävention sowie Therapieentwicklung und -förderung unterstützt. Mit Ärzten, Partnern im Gesundheitswesen, Institutionen und Patientenorganisationen trägt die Gesellschaft so nicht nur zur Entwicklung und Verbreitung von Behandlungsempfehlungen bei, sondern stellt auch allen Interessierten, Angehörigen und Betroffenen auf ihrer Webseite wertvolle Informationen zur Verfügung.

MARCO MEYER

redaktion.ch@mediaplanet.com