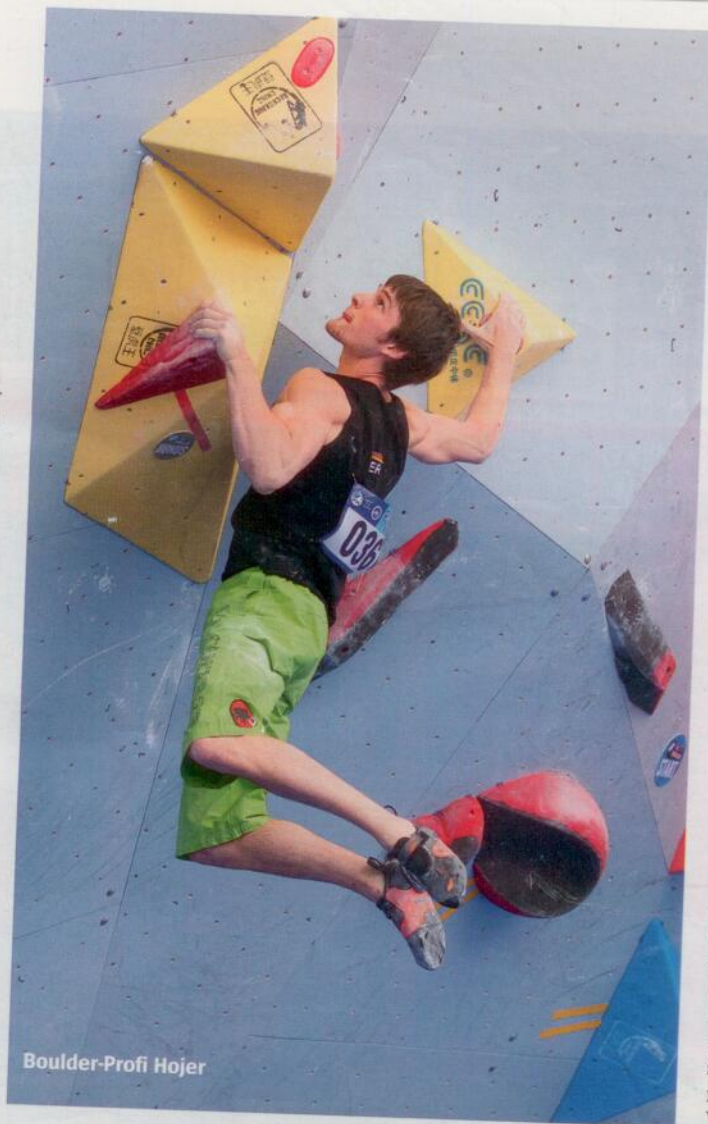


Klettern Kreative Geckos

Bouldern war früher bloß eine Trainingsform für Sportkletterer. Inzwischen hat sich daraus eine eigene Disziplin entwickelt, die Hobby- und Leistungssportler anzieht. Bouldern ist Klettern an großen Felsblöcken oder künstlichen Wänden, an denen Griffe und Tritte aus Kunstharz angebracht sind. Geklettert wird ohne Seil und Sicherung, die Wand ist rund fünf Meter hoch, wer abstürzt, landet auf einer Weichbodenmatte. Das Verletzungsrisiko ist gering, deswegen eignet sich Bouldern auch für Freizeitsportler. Es gilt als Alternative zum Fitnessstudio, weil der ganze Körper beansprucht wird. Vor rund zehn Jahren entstanden in Deutschland die ersten Boulder-Hallen, mittlerweile gibt es davon mehr als 50. Im bayerischen Weilengries wird in einer ehe-



Boulder-Profi Hojer

maligen Brauerei geklettert, in Weiden in der Oberpfalz in einem alten Gewächshaus. Der Deutsche Alpenverein geht von rund 200.000 Boulderern hierzulande aus. Die Besten treten in spektakulären Wettkämpfen an. Dabei bewegen sie sich wie Geckos an der Wand, halten sich mit einem Finger an Überhängen fest oder überwinden schwierige Abschnitte mit einem Sprung. Ende August findet in München die Weltmeisterschaft statt, über 200 Kletterer aus 35 Ländern werden starten. Favorit ist der Kölner Jan Hojer, 22, der kürzlich den Weltcup gewann. „Beim Bouldern geht es nicht nur um Maximalkraft, sondern auch darum, für ein Problem die richtige Lösung zu finden, kreativ zu sein“, sagt Hojer. Für Profis wie ihn ist Bouldern die Quintessenz des Kletterns: Es gibt keinen Steinschlag, keinen Wetterumschwung, die Bewegung steht im Mittelpunkt. Hojer nennt es „die Reduktion aufs Wesentliche“.

Psyche Das ist verheerend“

Der Kölner Facharzt für Psychotherapie **Valentin Markser**, 61, zu dessen Tod Betreuer von Fußballtorwart Robert Enke, über den Umgang des Leistungssports mit depressiven Athleten



SPIEGEL: Der ehemalige FC-St.-Pauli-Profi Andreas Biermann hat sich am 18. Juli mit 33 Jahren das Leben genommen. 2009 hatte er publik gemacht, unter Depressionen zu leiden. Sie betreuen viele depressive Spitzensportler: Haben Sie je einem empfohlen, sich öffentlich zu seiner Krankheit zu bekennen?

Markser: Niemandem. Und das werde ich auch weiterhin nicht tun.

SPIEGEL: Warum?

Markser: Psychische Krankheiten werden in der Gesellschaft nach wie vor stigmatisiert. Jeder, der seine psychischen Belastungen präventiv zu behandeln versucht, gilt unweigerlich als Problempatient. Eine solche Klassifizierung führt dazu, dass es kaum möglich ist, eine private Berufsunfähig-

keits- oder Lebensversicherung abzuschließen. Für den Patienten heißt das: Durch Vorsorge droht mir ein wirtschaftlicher Schaden. Das ist verheerend.

SPIEGEL: Biermann sagte, er habe keinen Profivertrag mehr bekommen, nachdem er seine Krankheit publik gemacht hatte. Grenzt der Spitzensport Athleten mit psychischen Erkrankungen aus?

Markser: Natürlich. Das wird auch so lange passieren, wie wir diese Erkrankungen nicht anerkennen. Ein Spitzensportler wird außerdem häufig über seine mentalen Stärken definiert, obwohl das gefährlich ist. Ich kenne viele Sportler, die am Wettkampftag ihre Leistungen regelmäßig abrufen und sich trotzdem seit Jahren in Behandlung befinden. Robert

Enke hat noch wenige Tage vor seinem Selbstmord eine Weltklasseleistung gegen den Hamburger SV gezeigt.

SPIEGEL: Hat sich seit Enkes Tod etwas verändert?

Markser: Nach der anfänglichen allgemeinen Betroffenheit und Trauer wenig. Das ist ein langfristiger Prozess.

SPIEGEL: Was wäre nötig?

Markser: Wir brauchen eine medizinische Erweiterung, neben Sportmedizinern, Sportpsychologen und Physiotherapeuten auch gut ausgebildete Sportpsychiater. Über 60 Prozent der Menschen mit Depressionen klagen zunächst über körperliche Probleme wie Rücken- oder Kopfschmerzen. Im Leistungssport ist das noch ausgeprägter. Sportpsychiater können diese Frühsymptome am ehesten erkennen. **rab**