

«Ich freue mich ganz einfach auf

In zwei Wochen startet die Fussball-EM. Der Wettbewerb findet trotz Corona in elf verschiedenen Spielorten statt. Sportpsychiater Malte Claussen

Interview: René Weber

Am 11. Juni wird mit dem Spiel Italien gegen die Türkei die Fussball-EM in Rom offiziell eröffnet. Nicht überall wird die Durchführung der Endrunde wegen Corona verstanden und gern gesehen. Als Teamarzt des Schweizer Nationalteams befürwortet Martin Maleck, Chefarzt für Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin im Spital Thuis, das Turnier. Malte Claussen, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie, der als Leitender Arzt bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden arbeitet, freut es ebenso, dass die Endrunde mit nun einjähriger Verzögerung doch noch stattfinden wird. Im Exklusivgespräch mit der «Südostschweiz» outen sie sich als Fussballfans und sprechen über medizinische und psychische Gesundheit im Profifussball und die Bedeutung von Sport und Bewegung für uns alle.

«Davon sind die Spieler nicht ausgeschlossen. Auch sie haben gelernt, ja lernen müssen. Heute setzen sie alle Vorgaben sehr gut um.»

Martin Maleck
Sportmediziner

Martin Maleck, in 13 Tagen startet die Fussball-EM mit dem Eröffnungsspiel. Bereits am Tag danach trifft die Schweiz im ersten Spiel auf Wales. Sie werden in Baku vor Ort mit dabei sein. Wie gross ist Ihre Vorfreude auf das Turnier?

Martin Maleck: Dass ich mich persönlich auf den Anlass freue, ist selbstverständlich. Eine EM ist ein besonderes Ereignis, nicht nur, weil ich in diesem Bereich tätig bin. Es ist schön, wieder einmal ein solches Grossereignis zu erleben. Die Endrunde wird international weltweit verfolgt werden, gibt den Leuten Emotionen und schöne Gefühle. Gerade in solch schwierigen und belastenden Zeiten können sich alle auf die EM freuen.

Malte Claussen, die Endrunde in ganz Europa sorgt wegen der Pandemie für Diskussionen und Kritik. Können Sie das verstehen?

Malte Claussen: Ich betrachte das Turnier natürlich aus einer grösseren Distanz als Martin. Grundsätzlich teile ich aber seine Ansicht. Ich freue mich auch auf die Endrunde. Wir müssen versuchen, uns soweit es geht wieder einer Normalität zu nähern. Natürlich gilt es immer auch die Verhältnismässigkeit abzuwägen. Und auch wenn wir keine vollen Stadien haben und es kein Public Viewing gibt, sorgt die Endrunde bei

den Leuten für Vorfreude und eine Abwechslung zum Alltag, der leider weiterhin durch die Pandemie geprägt sein wird.

Zurück zum Arzt des Nationalteams. Wie arrangieren sich das Team und die Spieler mit der Pandemie?

Martin Maleck: Das ist ein komplexes Thema. Zusammen mit zwei Kollegen habe ich bereits im vergangenen Sommer ein Schutzkonzept für die Schweizer Fussball-Nationalmannschaften erstellt. Dabei konnten wir von ersten Erfahrungen im vergangenen Frühjahr profitieren, zum Beispiel aus der Bundesliga. Diese Erfahrungen konnten wir einfließen lassen. Verknüpft mit der Frage von vorhin, kann ich sagen, dass internationale Fussballspiele unter den aktuellen Gegebenheiten mittlerweile nichts Neues mehr sind. Wir haben – leider – bald ein Jahr Erfahrung damit. Der Fussball hat zumindest im Profibereich viel dazu gelernt, wobei auch umgekehrt die gesamte Gesellschaft aus den Erfahrungen, die hier gesammelt wurden, profitiert hat. Davon sind die Spieler nicht ausgeschlossen. Auch sie haben gelernt, ja lernen müssen. Heute setzen sie alle Vorgaben sehr gut um.

Das Nationalteam ist also auf Corona vorbereitet?

Martin Maleck: Ich sage ganz ehrlich: Der erste Zusammenzug mit dem Nationalteam im September war sehr, sehr schwierig. Den Spielern zu vermitteln, was die Vorgaben der Gesundheitsbehörden und der Uefa sind und was die return-to-play-Protokolle bedeuten, das war nicht einfach. Die Akzeptanz war zudem nicht bei allen Spielern gleich. Es gab solche, die hatten damit grosse Schwierigkeiten. Da brauchte es einige Einzelgespräche. Es gab aber auch andere, die das sofort verstanden. Am Ende war es für alle wichtig, weil wir immer darauf achten müssen, nicht plötzlich in Quarantäne zu sein und nicht spielen zu können.

Wie schnell es gehen kann, hat die Schweiz vor dem letzten Nations-League-Spiel gegen die Ukraine erfahren. Sie gewann das letzte Gruppenspiel mit 3:0 Forfait, weil die Ukraine in der Coronafalle hängen geblieben ist.

Martin Maleck: Der ukrainische Verband hatte die Coronavorgaben nachweislich nicht so gut wie wir eingehalten. Dieses Ereignis hat bestimmt auch bei uns zu einem gewissen Schockeffekt geführt. Die Spieler sind heute besser darauf vorbereitet und es braucht keine grossen Ansprachen mehr – das zeigte sich schon beim letzten Zusammenzug im März. Was es braucht, sind weiterhin Hinweise, dass alle Covid-19-Schutzmassnahmen unverändert wichtig sind.

Reichen Hinweise und Sicherheitskonzepte, um die EM in elf verschiedenen Ländern durchführen zu können?

Malte Claussen: Ich vertraue den Verantwortlichen und Experten, welche die Schutzkonzepte ausgearbeitet haben. Es wäre, so denke ich, aus meiner Position heraus vermessen, wenn ich mich dazu äussern würde.



Bald rollt der Ball: Martin Maleck (links) und Malte Claussen schauen der Fussball-Europameisterschaft mit Freude entgegen.

Herr und Frau Schweizer wissen, wie man sich vor Corona schützt. Trotzdem ist die Anzahl Patienten mit psychischen Erkrankungen durch die Pandemie ansteigend – auch bei jungen Menschen und Sportlern. Können Sie sich das erklären?

Malte Claussen: Wir hatten zu Beginn der Pandemie die Befürchtung, dass je

länger die Pandemie dauert, die Belastung für Sportler grösser wird. Ob das wirklich so ist, können wir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abschliessend beantworten. Den Haupteffekt scheinen wir aber vermutlich im ersten Lockdown bereits gesehen zu haben und in mehreren Studien konnte mittlerweile eine Zunahme psychischer Symptome gezeigt werden. Es ist aber natürlich

schon so, dass Fragen zur sportlichen Zukunft und die Belastungen mit der Dauer der Pandemie für Sportlerinnen und Sportler zunehmen können und dann wie auch ausbleibende Erfolge, Verletzungen oder andere Belastungen mit Risiken für die psychische Gesundheit einhergehen.

Mit psychischem Druck muss auch ein Nationalspieler umgehen können. An der EM will er unbedingt auf dem Platz stehen. Corona könnte das verhindern. Löst das Ängste aus?

Malte Claussen: Natürlich können damit Sorgen, auch Ängste verbunden sein sowie eine Zunahme der Belastung und Stress. Eine Endrunde ist ein wichtiges und vielleicht auch einmaliges Ereignis, das eine grosse Bedeutung für den weiteren Karriereverlauf haben kann.

Martin Maleck: Ich selber habe diesen Eindruck bisher nie gehabt. Eine gewisse Unsicherheit ist immer da, ja. Man spricht schnell von Ängsten. Nein, Angst spüre ich beim Team keine. Stress ist für mich darum das treffende-

Malte Claussen

Der 40-jährige Malte Claussen leitet seit dem 1. Juli 2020 den Bereich Sportpsychiatrie und -psychotherapie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden und ist unter anderem Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie (SGSPP). Der am Zürichsee lebende Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Facharzt für Neurologie möchte

mithelfen, in Graubünden ein Kompetenzzentrum in der Sportpsychiatrie und -psychotherapie aufzubauen. In regelmässigen Abständen spricht der Sportpsychiater in dieser Zeitung exklusiv über aktuelle Themen. Die Fussball-EM verfolgt der gebürtige Norddeutsche Claussen, der seit Kindheitstagen grosser Fan des Hamburger SV ist, vor dem Fernseher. (rw)

«Jedes tolle Spiel»

und Sportmediziner Martin Maleck sehen dem Event kritisch, gleichzeitig aber auch mit Vorfreude entgegen.



Bild: Philipp Baer

re Wort. Beim Zusammenzug im März habe ich erstmals mitbekommen, dass Vertragsverhandlungen und mögliche Klubwechsel ein Thema waren. Genau das ist im Moment schwierig. Die Vereine wissen nicht, wie es aufgrund der Coronasituation weitergeht. Die Ausgangsposition der Spieler vor der Endrunde ist dadurch nicht optimal. Die damit verbundene Unsicherheit lenkt

ab. Was ich aber spüre, ist, dass die Spieler gleichzeitig sehr froh sind, beim Nationalteam zu sein und aus einem temporär schwierigen Umfeld raus zu kommen. Die Vorbereitung und das Turnier haben dadurch sogar einen therapeutischen, stärkenden Charakter.

Malte Claussen: Ich denke, dass Sorgen wahrscheinlich die treffendere Be-

schreibung als Angst ist. Spannend in diesem Zusammenhang ist auch eine Untersuchung, die kürzlich zum Effekt von Quarantänecamps im Leistungssport veröffentlicht wurde. Hier wurden mehrere positive Effekte beschrieben, z. B. ein besserer Zugang zum sportspezifischen Training oder auf die psychische und emotionale Gesundheit, während die Schlafzeit abnahm. Das ist interessant, da in Untersuchungen bei Sportlern über eine Zunahme der Schlafdauer während der Pandemie berichtet wurde.

Martin Maleck: Speziell bei Eishockeyspielern habe ich einige Male auch bereits eine Gewichtszunahme gesehen.

Malte Claussen: Ich habe Schlaf- und nicht Gewichtszunahme gesagt...

«Es wäre, so denke ich, aus meiner Position heraus vermessen, wenn ich mich dazu äussern würde.»

Malte Claussen
Sportpsychiater

Martin Maleck: Es gibt aber auch die Gewichtszunahme. Mehr essen, weniger Training, das hat negative Effekte auf die Fitness. Das merkt man nun langsam, wo es mit dem Sport wieder losgeht. Betreffend der Quarantänecamps habe ich erlebt, dass die Dauer einen gewissen Einfluss hat. Beim Nationalteam ist man normalerweise acht bis zehn Tage zusammen. Diese Dauer scheint mit hilfreich, weil man den Kopf in dieser Zeit zusammen mit den Gleichgesinnten freibekommen kann. Diese Camps gehören für Fussballer zum Leben dazu. Wenn wir aber von der Endrunde reden, kann das auch ohne Corona belastend sein. Man kann das Camp nicht verlassen, ist mehrere Wochen zusammen, kann nie raus. Da entstehen innerhalb des Teams auch gelegentlich Konflikte.

Die gab es auch vor der Coronapandemie.

Martin Maleck: Natürlich. Ich sehe das auch nicht nur negativ. Stabilität und Sicherheit, die man während des Quarantänecamps bekommt, sind positive Aspekte, keine Frage. Wenn man zum Beispiel einen Spieler hat, der gerade Vater geworden ist und nicht aus dem Camp rauskommt, dann ist das eine andere Situation. Dann ist das für ihn belastend.

Viele Hobbyfussballer möchten es den Nationalspielern gleichtun und wieder kicken. Können Sie den steigenden Unmut der Fussballer in Thuis, Chur und Davos verstehen?

Martin Maleck: Dieses Thema ist politisch, hoch politisch. In diesem Zusammenhang möchte ich anmerken, dass ich nicht in der Haut der Personen stecken will, die diese Entscheide fällen

müssen. Im Amateursport ist das Thema doppelt schwierig. Dort geht es in erster Linie um die Gesundheitssituation. Im Profifussball spielen auch noch andere Faktoren mit. Es gibt übergeordnete Interessen, die bei allen Entscheiden mitgespielt haben. Sei es das Berufsverbot für Profis oder die für Verein und Verbände existenziellen TV-Einnahmen. Man muss das mitberücksichtigen. Bei den Amateuren ist es anders gelagert. Die Entscheidungsebene in diesem Bereich war oft regional, ja sogar lokal. Darum gibt es auch so unterschiedliche Regelungen, was man in den Trainings darf und was eben nicht. Grundsätzlich kann ich den Frust im Amateurbereich verstehen. Man hat mittlerweile aber Erfahrung sammeln können und kann darum auch wieder mehr zulassen.

Malte Claussen: Ich habe immer darauf hingewiesen, dass wir in der ganzen Zeit nicht den Amateurbereich und Breitensport vergessen dürfen.

Wurde er vergessen oder waren die Einschränkungen wegen Corona nicht einfach zwingend?

Malte Claussen: Ich finde es wie Martin schwierig, darüber etwas zu sagen. Am Ende ist es die Abwägung von vielen verschiedenen und häufig auch gegenläufigen Aspekten. Ich denke, dass sich die Entscheidungstragenden gewissenhaft mit der Situation auseinandergesetzt haben. Es sind komplexe Entscheidungen und es ist nicht immer möglich, es allen recht zu machen, das haben wir, denke ich, alle gelernt in der Pandemie. Im Nachhinein ist es immer einfach zu kritisieren. Körperliche Bewegung draussen, Joggen oder Velofahren und sogar Skifahren waren möglich. Das darf man nicht vergessen.

Martin Maleck: Ich teile die Ansicht, dass der Amateurbereich und Breitensport nicht vergessen wurde. Man hat die Risiken und Chancen abgewogen. Es sind nicht alle Entscheide optimal gefällt worden. Das ist eine Tatsache. Hinterher ist man tatsächlich immer schlauer. Hier in Graubünden hatten wir ja noch Glück. Wir konnten Skifahren, Langlaufen und uns in der Natur frei bewegen und aufhalten. In Deutschland ist das z. B. anders gewesen. Dort konnte man das alles nicht.

Dank rückläufigen Ansteckungszahlen und der Impfung öffnet sich dem Amateursport langsam die Tür. Auch der Meisterschaftsbetrieb kann nach monatelanger Zwangspause bald wieder aufgenommen werden.

Martin Maleck: Das sind tolle Aussichten. Vom somatischen her bereitet mir das aber auch einige Sorgen. Die Ver-

«Viele gehen zum Sport, um sich mit Freunden und Kollegen treffen zu können.»

Malte Claussen
Sportpsychiater

«Grundsätzlich kann ich den Frust im Amateurbereich verstehen.»

Martin Maleck
Sportmediziner

letzungsgefahr ist gross. Viele Amateursportler sind nach der langen Pause untertrainiert und steigen nun wieder voll ein. Dazu kommt eventuell eine Übermotivation. Es kann sehr gut sein, dass ich als Sportmediziner oder orthopädischer Chirurg, der ich auch bin, dadurch bald mehr zu tun bekomme. Ich bin mir da eigentlich recht sicher.

Malte Claussen: Mir kommt dagegen in den Sinn, dass wir mittlerweile sehr viel über die positiven Effekte von Sport und Bewegung für die körperliche und psychische Gesundheit wissen. Aber wir bewegen uns als Gesellschaft immer weniger und zu wenig. Diese Epidemie des Bewegungsmangels macht mir mehr Sorgen als die anstehenden Spiele in unteren Ligen und Spieler, die übermotiviert und mit einigen Kilos zu viel dem Ball nachrennen. Man darf zudem die Bedeutung der Rückkehr zur sportlichen Normalität nicht unterschätzen. Viele Menschen gehen zum Sport, um sich mit Freunden und Kollegen zu treffen. Nach dem Training kann man diskutieren und zusammensitzen. Dieser Aspekt ist sehr wichtig und den Vereinen kommt hier eine grosse gesellschaftliche Bedeutung zu. Wir dürfen aber nicht die Kinder und Jugendlichen vergessen und müssen über sie genauso sprechen. Für sie ist Sport und Bewegung sehr wichtig.

Zu Beginn sprachen wir über Ihre EM-Vorfreude, nun über Ihre Erwartungen an die Europameisterschaften. In 14 Tagen geht es mit dem Eröffnungsspiel los. Auf was freuen Sie sich am meisten?

Martin Maleck: Ich freue mich auf schöne Spielzüge, sehenswerte Tore, und dass die Schweiz gewinnt. Zumindest einige Zuschauer dürfen ja voraussichtlich in den Stadien sein. Zum Glück. Leere Stadien, das macht keinen Spass. Das kann eine Belastung sein, für Spieler und Betreuer.

Malte Claussen: In Zeiten, in denen vieles nicht möglich war, freue ich mich ganz einfach auf jedes tolle Spiel.

Zu jeder Endrunde gehört vielerorts das Sammeln und Tauschen von Fussballbildern. Kinder tun es, Väter tun es, Fussballer tun es. Kleben auch Ärzte Bildchen ins Paninalbum ein?

Malte Claussen: Mein Sohn ist noch zu klein. In einigen Jahren werde ich sicher auch wieder anfangen, Paninibilder zu sammeln, worauf ich mich schon heute freue.

Martin Maleck: Bei meinen Kindern habe ich das Sammeln immer unterstützt. Das gehört dazu und macht auch mir Spass.

Martin Maleck

Der 51-jährige Martin Maleck arbeitet seit dem 1. April 2020 als Chefarzt für Orthopädie und Sportmedizin am Spital Thuisis. Gleichzeitig leitet er das Zentrum für Leistungsdiagnostik und Sportmedizin (Zels). Zudem amtiert Maleck als Teamarzt der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft und ist als Medical und Doping control Officer für den europäischen Fussballverband (Uefa) tätig. Der Bündner mit Berliner

Wurzeln ist ein «leidenserprobter» untreuer Anhänger des deutschen Traditionsclubs 1860 München. Aktuell bereitet sich der Familienvater mit Nationaltrainer Vladimir Petkovic sowie Xherdan Shaqiri, Granit Xhaka, Yann Sommer und Co. im «Grand Resort» in Bad Ragaz auf die Endrunde vor und wird das Nationalteam auch während der Endrunde medizinisch betreuen. (rw)