38

DEUTSCHE HOCKEY ZEITUNG

Hockey

MAGAZIN

17. NOVEMBER 2026 | 79. JAHR | E3764



MARKUS LONNES

Vor dem Start mit den Danas

IMPRESSUM

Die **DHZ – Deutsche Hockey Zeitung** ist eine freie Fachzeitschrift für Feld- und Hallenhockey; sie erscheint wöchentlich, 42 Ausgaben im Jahr bei Röhm GmbH & Ko. KG

Deutsche Hockey Zeitung
Böblinger Straße 76
71065 Sindelfingen
Telefon 07031 862-810
www.hockey-zeitung.de
epaper.hockey-zeitung.de

Redaktion:
Uli Meyer (V.i.S.d.P.)
redaktion@hockey-zeitung.de

Redaktionsschluss:
Montag, 14 Uhr

Verlagsleitung:
Steffen Müller

Vertriebsleitung:
Dietmar Froeberg-Suberg
Tel. 07031 862-851.
froeberg-suberg@roehmmedien.de

Anzeigenverkauf:
Katrin Lemke
Tel. 07031 862-834
E-Mail:
katrin.lemke@roehmmedien.de
Gültig ist zurzeit die Anzeigenliste 56 vom 1. 1. 2026.

Grafik:
Ute Lamkowski

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Andrej Oelze, Finja Schmidt, Matthias Abromeit, Rolf Becker, Robert Menschick, Sebastian Folkers, H.J. Heinz, Manfred Rixecker

Abonnementspreis:
Prämienabo halbjährlich:
1 x im Monat die gedruckte Ausgabe und 21 Ausgaben im Digitalformat: 89,30 €.
Digitalabo halbjährlich:
21 Ausgaben im Digitalformat: 58,70 EUR
Schüler-/Studentenabo mit Nachweis halbjährlich: 1 x im Monat die gedruckte Ausgabe und 21 Ausgaben im Digitalformat: 58,05 €.
Das Abonnement verlängert sich automatisch. Abonnement-Kündigungen sind mit einer Frist von vier Wochen zum Ende des berechneten Zeitraums möglich. Bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugsgeldes. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Leserzuschriften zu kürzen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.
ISSN 1437-4404.

Bankverbindung:
IBAN DE46 6039 0000 0290 2900 07
BIC: GENODES1BBV
Vereinigte Volksbank eG

Gerichtsstand:
Böblingen

Titelbild:
Weltmeister Jakob Brilla posiert mit drei Nachwuchsfans und dem WM-Pokal bei der Heilbronner Kinovorführung der WM-Filmdoku "#HockeyDeutschland - Durch Liebe zum Titel".
Foto: Laura Boysen

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Dinge, die selbst direkt Beteiligte noch vor wenigen Wochen ob einer erfolgreichen Umsetzung sich nicht hätten vorstellen können, sind dieser Tage Realität geworden. Dass im November rund 80-mal in deutschen Kinos quer durchs Land eine Filmdokumentation über den deutschen WM-Sieg 2026 laufen würde, hätte DHB-Marketingvorstand Magnus Weiand sich höchstens erträumen können (das gleiche gilt für die Fernseh-Liveübertragung von Jugendhockey-DM-Endspielen). Dass Herren-Bundestrainer André Henning es nicht zulassen wird, die für Außenstehende sonst hermetisch verschlossene Kabinentür ausgerechnet bei einer Weltmeisterschaft für einen Filmemacher zu öffnen, darauf hätte DHB-Sportvorstand Martin Schultze nach eigener Aussage sogar Geld gewettet. Und schließlich hätte es Martin Hanebeck nie erwartet, dass aus seinen vielen kurzen Videoclips, die er während der WM aus dem Innenleben der DHB-Teams für Social-Media-Zwecke und als kurze Einspieler für die Magenta-TV-Produktion aufnahm, mal ein richtiger Kinofilm wird.

Vor wenigen Wochen noch schwer vorstellbar, jetzt Realität

Tatsächlich hätte es „#HockeyDeutschland – Durch Liebe zum Titel" nicht gegeben, wenn Hanebeck es nicht geschafft hätte, die Zweifel von Henning („die Kabine ist heilig, was dort gesprochen wird, muss intern bleiben") an einem solchen Projekt in einem persönlichen Gespräch einige Wochen vor der WM komplett auszuräumen. Irgendwann, so erzählte es der Bundestrainer bei all den fünf Events, bei denen er, abwechselnd einige Weltmeisterspieler und natürlich immer der Pokal vorort waren, habe er und die Mannschaft den eingeschleusten Fremden mit seiner Kamera in der Hand gar nicht mehr wahrgenommen. So sind authentische, unverstellte Szenen entstanden, kein dramaturgisch von langer Hand geplantes Filmwerk. Wie überhaupt die Handlung der WM-Doku mit dem Kernthema Liebe (und wertschätzendem Umgang untereinander) eher einer spontanen Idee hauptsächlich von Co-Trainer Pasha Gademan entsprang und in dieser Form sicherlich einmalig bleiben wird.

Auch wenn Martin Hanebeck ziemlich freie Hand darin hatte, wie er die Unmengen seines über drei Wochen hinweg entstandenen Bewegtbild-Materials in einen 67-Minuten-Film komprimierte, so ist es natürlich klar, dass die DHB-Verantwortlichen samt Bundestrainer sich die geplante Endfassung sehr genau anschauten und in ganz wenigen Fällen auch mal ein Veto einlegten, ehe sie die finale Version freigaben.



Wer es nicht in eine der Kino-Vorführungen geschafft hat, der wird die nicht nur wegen des sportlichen Erfolgs gelungene Hockey-WM-Doku demnächst im TV-Angebot für Magenta-Sport-Kunden verfolgen können. Und bestimmt landet der Film in nicht allzu ferner Zukunft auch mal im für alle Fernsehzuschauer frei zugänglichen Bereich. Das alles hilft, Hockey auch außerhalb seiner Bubble in Gespräch zu halten. Saubere Sache!

Herzliche Grüße,
Ihr Uli Meyer

NOVEMBER/DEZEMBER 2026

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
47	16	**P**	18	19	20	**21**	**22**
48	23	**D**	25	26	27	**28**	**29**
49	30	**D**	2	3	4	**5**	**6**
50	7	**D**	9	10	11	**12**	**13**
51	14	**P**	16	17	18	**19**	**20**

Unsere Ausgaben der Deutschen Hockey Zeitung
D = Digitalausgabe
P = Printausgabe (online dienstags abrufbar)

"Es ist so wichtig, dass wir uns überhaupt trauen, Rettungsringe auszuwerfen"

Jacqueline Eberts ist Torhüterin der Hockeydamen von Schwarz-Weiss Neuss. Einst holte sie der heutige Damen-Bundestrainer Markus Lonnes mit neun Jahren aus der Schule auf den Hockeyplatz. Aktuell mischt die 23-Jährige mit ihrem Team sowohl in der Feld- als auch in der Hallensaison in der 2. Bundesliga mit. Und redet im Internet offen über ihre persönlichen Erfahrungen mit selbstverletzendem Verhalten. DHZ-Mitarbeiter Andrej Oelze sprach mit der angehenden Medizinerin im Praktischen Jahr über ihren Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit und dessen Konsequenzen für die Vereinskultur in Neuss, wo sie im HTC auch als Vertrauensperson für Prävention zur Verfügung steht. Dieses Interview ist der nächste Teil der DHZ-Serie zu mentaler Gesundheit im Hockey (siehe Ausgaben 26 und 28).



Foto: privat

Jacqueline Eberts, Sie gehen in den sozialen Medien bemerkenswert offen mit Ihrer Lebensgeschichte um, die Episoden von selbstverletzendem Verhalten und von Depressionen enthält. Würden Sie uns einmal kurz mitnehmen, was dies für Sie bedeutet?

JACQUELINE EBERTS: Mein offener Umgang mit dem Thema hat definitiv zwei Seiten. Zum einen wollte ich dem Thema damals mehr Sichtbarkeit verschaffen, Betroffenen eine Plattform geben, auf der man darüber reden kann. Zum anderen wollte ich zeigen, dass es jeden treffen kann. So wie eben auch mich, eine Schülerin mit gutem Abi, die im Hockey immer funktioniert hat. Zudem war es für mich einfach auch eine große Entlastung, darüber irgendwann einmal öffentlich zu sprechen. Ich hatte einfach keine Lust mehr, mich mit diesen ganzen Themen, vor allem auch mit den Narben, die ich ja davontrage, weiter zu verstecken. Und daher dachte ich mir: Ich sage es einmal allen, und jeder kann selbst entscheiden, wie er damit umgeht. Ich muss mich nicht länger verstecken als die Person, die ich mit all dem bin.

Sie feiern am 23. September regelmäßig Ihr "Self-harm-free"-Jubiläum. Was bedeutet Ihnen dieser Jahrestag, und was machte diesen Tag 2020 zu einem Neuanfang?

Der 23. September 2020 war eine Woche vor Beginn meines Medizinstudiums. Der Tag an sich war eher traurig, denn es war der Tag meiner letzten Selbstverletzung, meines letzten Rückfalls. In der Rückschau erinnert mich dieser Tag aber an die Therapiestunde, die darauf folgte und ein absoluter „Die Glühbirne geht an"-Moment war. Denn wenn man so tief in so einem Loch steckt, kommt man schnell dazu zu sagen, mir ist ein Rückfall passiert. Damit begibt man sich in eine sehr passive Rolle. Meine Therapeutin ergriff damals diesen Moment, um zu sagen, dies sei mir ehrlicherweise nicht einfach so passiert. Vielmehr hätten sehr viele kleine Entscheidungen dazu geführt, dass ich mich am Ende selbst verletzt habe. Für mich war dieser Aufruf zur Eigenverantwortung zunächst ganz schön hart. Auf der anderen Seite war das für mich auch ein positives Learning: Am Ende passieren mir vielleicht Dinge im Leben, aber ich bin dem nicht hilflos ausgesetzt, sondern wie ich darauf reagiere, habe ich selbst in der Hand. Und das ist eigentlich das, was ich an diesem Tag jedes Jahr feiere: Mich jetzt schon sechs Jahre am Stück dafür zu entschieden, dass es mir besser gehen soll. Und mich nicht weiter selbst zu verletzen war dabei ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.

> **Vertrauenspersonen und Präventionsbeauftragte sollten nicht das Gefühl haben, irgendwelche Diagnosen stellen zu müssen oder plötzlich Therapeut zu sein oder, stärker auf das Präventionsamt bezogen, polizeiliche Verfolgungen aufnehmen zu müssen.**

Sie sprechen von einer Phase der Selbstverletzung, die inzwischen sechs Jahre zurückliegt. Rückblickend, welche Funktion hatte die Selbstverletzung für Sie?

Ich hatte damals ein großes Problem damit, negative Gefühle auszuhalten. Es ging noch nicht mal so sehr ums Aushalten, sondern darum, dass ich nie wirklich gelernt habe, diese Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Und wenn man nicht mal so richtig verbalisieren kann, was eigentlich gerade das Problem ist, dann hat man eine große Anspannung in sich, von der man gar nicht so genau weiß, woher die eigentlich kommt. In den Momenten, in denen ich mich dann so übermannt gefühlt habe von dieser Hoffnungslosigkeit, die mit der Depression und dem Gefühl der Machtlosigkeit einherging, war die Selbstverletzung damals mein Ventil zur Spannungsregulation. Auch, um Kontrolle wiederzugewinnen über Situationen, in denen ich in negativen Gedankenspiralen gefangen war. Dann zu sagen: Ich schneide jetzt diese Gedanken ab. Mit Sicherheit auch, um einen schlecht greifbaren und unsichtbaren Schmerz greifbar und sichtbar zu machen.

Über welchen Zeitraum verliefen diese Selbstverletzungen bei Ihnen, und wie kam es zum Wendepunkt?

Bis ich mich in Therapie begeben habe, hat es relativ lange gedauert. Ich musste selbst erst einmal dahinterkommen. Und ich muss eingestehen, dass ich in meiner Jugend selbst viele Vorurteile bezüglich mentaler Gesundheit hatte. Ich habe einfach nicht richtig verstanden, was es heißt, eine Depression zu haben. Ein großer Teil meiner Probleme entstand so in der Zeit zwischen 12 und 14. Meine kleine Schwester war sehr schwer an Krebs erkrankt, gleichzeitig kam ich in die Landesauswahl. Durch den Leistungsdruck dort kamen sehr viele negative Emotionen auf, die ich, da meine Eltern natürlich sehr viel Zeit im Krankenhaus bei meiner Schwester verbracht haben, nicht so richtig besprechen konnte. Dies hat sich dann so aufgestaut, dass ich versucht habe, das Ganze zu kompensieren: Einfach immer mehr machen, immer einen Schritt mehr gehen als die anderen, immer mehr trainieren. Nachts um vier noch Hausaufgaben machen, damit man doch noch 15 statt 14 Punkte bekommt und so weiter. Überkompensation. Und das ist dann die Phase gewesen, wo es auch anderen Leuten aufgefallen ist: Ich habe augenscheinlich grundlos in den alltäglichsten Situationen angefangen zu weinen. Ich war absolut nicht mehr ich selbst, was meine Lebensfreude betrifft. Tatsächlich hat es dann mehrere Anläufe von Mitmenschen gebraucht, die stets wiederholt haben: Brauchst du nicht von außen Hilfe, das ist kein Problem, du darfst diese Hilfe annehmen. Bis ich dann irgendwann gesagt habe: Okay, ich bekomme es wirklich nicht mehr allein hin, ich sollte mich jetzt in Therapie begeben.

Es waren also vor allem Impulse von außen, die zu einer Veränderung in Ihrem Denken führten?

Die Menschen von außen haben etwas bemerkt, quasi das Resultat gesehen. Dass

ich plötzlich nicht mehr so unbeschwert, einfach sehr gedrückt in der Stimmung war. Ich selbst habe es definitiv niemanden merken lassen, indem ich auf Leute zugegangen wäre oder so. Ich konnte meine negativen Emotionen überhaupt nicht erklären oder verbalisieren. Und vor allem habe ich die Narben immer versteckt.

Sie haben Ihre Narben niemanden sehen lassen. Ist es also ein Irrglaube, Selbstverletzung grundsätzlich als Hilfesignal zu verstehen?
Ja, es ist ein verbreitetes Missverständnis anzunehmen, dass Menschen sich für Aufmerksamkeit selbst verletzen würden. Dann würden nicht so viele Betroffene versuchen, es zu verstecken. Zudem sollte man fragen: Wie schlecht muss es jemandem gehen, dass er denkt, die einzige Methode, auf sich aufmerksam zu machen, nach Hilfe zu fragen, sei Selbstverletzung.

Nicht alle Menschen in Ihrem Umfeld dürften angemessen reagiert haben. Wie sind andere mit Ihrer Situation umgegangen, und was hätte Ihnen damals geholfen?
Im privaten Umfeld gab es definitiv Situationen, in denen Leute schwierig damit umgegangen sind. Das reicht von Momenten, in denen Leute einfach inhaltlich zu wenig über Selbstverletzung wussten und dann gesagt haben: Bitte hör auf damit! Für solche Fälle bringe ich gerne die Analogie zum Rauchen. Wenn ich immer, wenn ich gestresst bin, eine Zigarette rauche, kann ich auch nicht einfach damit aufhören. Es ist eine Sucht. Und wenn ich so viele negative Emotionen in mir hatte, war die Selbstverletzung halt damals mein einziges Werkzeug. Das ist aus meiner Sicht ebenfalls ein Teufelskreis, der einer Sucht gleicht. Zudem gab es definitiv auch Leute, die einfach stigmatisiert haben, wenn sie sagten, für sie sei ich als perfekte Person zerbrochen. Deren Bild von mir als perfektem Kind sei jetzt zerstört. Das macht in solchen Situationen natürlich einiges mit einer Jugendlichen. Ein Ziel sollte sein, bei Betroffenen nicht zusätzlich noch Scham hervorzurufen.

Selbstverletzendes Verhalten und andere psychische Erkrankungen sind für Außenstehende oft schwer zu erkennen, auch weil Betroffene sie verbergen. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
Ja, meine Freunde wissen, dass mir grundsätzlich immer kalt ist. Das ist die Wahrheit, und dementsprechend fiel es bei mir nicht besonders auf, wenn ich auch im Sommer langärmlige T-Shirts trug. Ich war zum Beispiel auch nie mit im Freibad. Das isoliert natürlich auch. Zudem habe ich sehr lange versucht, das Bild, dass bei mir alles funktionieren würde, aufrechtzuerhalten. Erst, als die Momente kamen, wo ich es nicht mehr geschafft habe, „nur allein zu Hause zu weinen", sondern es mich überkommen hat, wenn andere Personen dabei waren, ist das so richtig aufgefallen.

Ist das offene Zeigen Ihrer Narben in den sozialen Medien für Sie zugleich ein Teil der Verarbeitung und ein Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen?
Ja, auf jeden Fall. Mir hat es damals ja auch weh getan, diesen Teil von mir so sehr verheimlichen zu müssen. Und ich bin der Meinung, dass ich, wenn ich mit meinen Narben, die ich nun mal trage, sehr selbst-



Das HTC-Team von Jacqueline Eberts (unten, Mitte) in der Saison 2025/2026. Mittlerweile klopft das Neusser Damenteam im zweiten Jahr 2. Bundesliga Feld bereits an der Tür zum Hockey-Oberhaus an und liegt in der aktuellen Saison 2026/27 zur Winterpause mit nur fünf Punkten Abstand zur Spitze auf Platz fünf der Gruppe Nord.



Jacqueline Eberts beim Düsseldorfer Halbmarathon 2025: Inzwischen ohne lange Shirts und Hosen unterwegs.

verständlich umgehe, vielleicht auch andere Betroffene dazu ermutigen kann, das zu machen und nicht das Gefühl haben zu müssen, sich ständig verstecken zu müssen. Mir wurde auch mal angeboten, die Narben weglasern zu lassen. Das kommt für mich absolut nicht in Frage, weil die ja ein Teil von mir sind und mich ja auch daran erinnern, in manchen Situationen ein bisschen Mitgefühl mit mir selbst zu haben. Sie erinnern mich zusätzlich daran, wie weit ich schon gekommen bin, schließlich sind sie inzwischen gut verheilt. Und dann ist da natürlich der Wunsch nach Entstigmatisierung: Jemand mit einem gebrochenen Bein versteckt es auch nicht. Also warum sollte ich es tun?

Als Torhüterin müssen Sie mit Niederlagen und Fehlern umgehen, genauso wie im Privaten und Beruflichen. Wie hat sich Ihr Umgang mit Rückschlägen und psychischen Belastungen in den vergangenen Jahren verändert?

Das ist grundsätzlich noch ein anspruchsvolles Thema für mich. Verändert hat sich für mich auf jeden Fall, dass ich abgrenzen kann, ob gerade Kritik an irgendeiner Torwarttechnik von mir vorgenommen wird oder an mir als Person. Für mich war sehr schwer, das zu differenzieren, die Beweggründe anderer Menschen mit einzubeziehen. Gleichzeitig kann ich mich jetzt fragen, vom wem ich überhaupt Kritik annehmen will.

Im Leistungssport sind körperliche Belastbarkeit und Verletzungsprävention recht präsent. Mentale Gesundheit spielt dagegen häufig eine untergeordnete Rolle. Wie erleben Sie das in Ihrer Hockeylaufbahn?

Das sehe ich definitiv auch so. Ich erinnere mich noch ganz genau daran, dass wir damals in der WHV-Auswahl sogar einen Sportpsychologen da hatten. Dabei ging es aber nicht um den Umgang mit Konkurrenzkampf und Leistungsdruck, sondern darum, wie man am Ende in den optimalen Wettkampfzustand kommt. Dass es weniger um Prävention geht, merkt man auch am Beispiel von Kaderentscheidungen: Wenn bestimmt wird, wer erster und wer zweiter Torwart wird, wird teilweise so getan, als dürften auf so eine Entscheidung keine Emotionen folgen. Ich finde, man kann erwarten, dass jemand eine solche Entscheidung hinnimmt und akzeptiert, das gehört nun mal zum Leistungssport dazu. Gleichzeitig kann man nicht davon ausgehen, dass diese Entscheidung keine Emotionen auslöst. Wir müssen von Kindern nicht erwarten, solche Entscheidungen emotionslos hinzunehmen. Das wäre ja auch total unnatürlich. Im Gegenteil: Es wäre sogar eher schade, denn der Sport lebt doch gerade von Leidenschaft und Emotionen.

Ist das auch ein Appell an Coaches, Emotionen zu begleiten?

Ich glaube, dass auch TrainerInnen lernen müssen, solche Emotionen gemeinsam mit den SpielerInnen auszuhalten, anstatt sie direkt wegdrücken oder lösen zu wollen. Man kann einem Kind sagen: Ich kann mir vorstellen, dass dich das gerade trifft. Und ich sehe, du bist enttäuscht. Gleichzeitig kann man ihm eine Perspektive geben: Wenn du an diesem oder jenem arbeitest, sehe ich nach wie vor Potenzial in dir. Die Entscheidung fällt dadurch ja nicht anders aus. Aber das Kind lernt, dass seine Emotionen da sein dürfen und es trotzdem handlungsfähig bleiben kann.

Mannschaftszusammenhalt kann helfen, aber auch erschweren, innerhalb des Teams Schwäche zu zeigen oder offen über psychische Herausforderungen zu sprechen. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Ich sehe den Punkt, dass Betroffene das vor Herausforderungen stellen kann. Mit Blick auf meine eigene Vita gebe ich zu, mich da sehr glücklich schätzen zu können, in meinem Team in Neuss war das tatsächlich nie ein Thema. Wir haben sehr viele Medizinstudentinnen und Jurastudentinnen und Leute, die alles Mögliche parallel zum Hockey managen. Wenn jemand

Fotos: privat

nachvollziehen kann, welche Eindrücke da auf einen einprasseln, dann die. Auch mein jetziger Trainer ist für mich eher stützend. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit ihm vor etwa zwei Jahren, als es mir nicht so gut ging. Er fragte mich nicht, warum ich gerade nicht mit der gleichen Intensität trainiere, sondern ob ich überhaupt noch Spaß daran habe, zum Training zu kommen. Er erinnerte mich auch daran, dass ich mit einem Muskelfaserriss ja nicht dreimal die Woche trainieren müsste. Und genau so sollte ich auch mit mir umgehen, wenn ich psychisch angeschlagen sei. Das fand ich extrem entlastend. Wenn ich wegen einer kleinen Muskelverletzung meine Trainingsbelastung reduzieren darf, warum sollte das beim Kopf etwas anderes sein? Am Ende soll Hockey vor allem Freude machen. Spitzenleistungen kann man langfristig nur dann erbringen, wenn man gerne tut, was man tut.

Welchen Anteil haben Sie selbst an dieser unterstützenden Teamkultur, auch durch Ihren offenen Umgang mit psychischer Gesundheit?
Ich denke schon, dass das in unserem Verein allgemein eine Rolle spielt, nicht nur innerhalb unseres Teams. Auch im Jugendbereich kommen immer wieder Kinder, die mich noch als Trainerin kennen, auf mich zu, sehen in mir so etwas wie die erste Anlaufperson, um überhaupt mal über irgendwelche Probleme aus dieser Richtung zu sprechen.

Sie sind bei Schwarz-Weiß Neuss auch Vertrauensperson für Prävention. Welche Rolle spielt dabei Ihre persönliche Geschichte?
Am Anfang dachte ich, ob das nicht vielleicht jemand machen sollte mit etwas mehr Seniorität als ich. Dann haben wir aber gesagt, dass es ganz gut ist, wenn diese Vertrauensperson jemand ist, die zum Beispiel auch vom Alter her noch sehr nah an der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen ist. Ich kann nicht von der Hand weisen, dass ich durch das, was ich erlebt habe, sehr feinfühlig auf sehr kleine Veränderungen im Verhalten von Menschen reagiere. Mir würde zum Beispiel sofort auffallen, wenn jemand plötzlich anfängt, langärmlige Klamotten zu tragen, wo andere vielleicht erst mal nichts hineininterpretieren würden. Das sind so ganz kleine Sachen.

Muss eine solche Vertrauensperson Erfahrung mit psychischer Belastung mitbringen?
Nein, abgesehen von Empathie und Neugier braucht es nicht viel mehr. Man muss nicht selbst psychische Belastungen erlebt haben, um einem Kind eine vertrauensvolle Plattform zu bieten. Ich glaube, zunächst muss man überhaupt eine Hand reichen und signalisieren: Du darfst mir das erzählen. Gerade Betroffene haben oft Sorge, anderen mit ihren Problemen zu viel zuzumuten oder sie zu belasten. Wenn man merkt, dass Gesprächsbedarf besteht, sollte man nicht davor zurückschrecken, sondern neugierig bleiben, Fragen stellen und wirklich versuchen, den anderen zu verstehen. Denn ich glaube, dass Verständnis auch davor schützt, vorschnell zu stigmatisieren.

Prävention im Sport heißt meist sexualisierte Gewalt, Grenzverletzungen, Kinderschutz. Gehören auch psychische und soziale Gesundheit zur Fürsorgepflicht von Sportvereinen? Wie ließe sich dies in bestehende Präventionskonzepte integrieren?

Screenshot von der Homepage des HTC Schwarz-Weiß Neuss, wo Jacqueline Eberts als Vertrauensperson Prävention vorgestellt und die Notwendigkeit einer solchen Stelle im Verein erläutert wird.

SCHWEIGEN SCHÜTZT DIE FALSCHEN

Beim HTC sollen sich alle Kinder und Jugendlichen sicher und aufgehoben fühlen. Kinder und Jugendliche sollen ihre Persönlichkeit, ihre Fähigkeiten, Talente und Begabungen frei entfalten können. Wir setzen uns für das Wohlergehen der Kinder und Jugendlichen sowie der Trainer*innen und Betreuer*innen ein. Niemand soll Gewalt oder Mobbing erleben. Deshalb haben wir ein Schutzkonzept entwickelt.

Sport schafft emotionale Nähe, die viele von uns fasziniert und die in der heutigen Zeit für das soziale Miteinander so wichtig geworden ist. Es sind aber gerade diese emotionale Nähe und die Betonung der Körperlichkeit, die den Sport für potenzielle Täter und Täterinnen so attraktiv macht. Dann kann es im Sport zu Grenzüberschreitungen und Missbrauch kommen und es zeigt sich, dass der Sport im Verein keine geschützte Insel, sondern Teil unserer Gesellschaft ist. Deshalb achten wir die Rechte der Kinder und Jugendlichen und wollen sie vor jeglicher Art von Grenzverletzungen schützen. Unser Schutzkonzept stellt ausdrücklich KEIN Misstrauen gegenüber den haupt- oder nebenamtlich tätigen Personen dar. Wir setzen auf Vertrauen und wollen durch unser Konzept jeden im Verein schützen. Dazu geben wir einen klaren Handlungsrahmen, der helfen soll, kritische Situationen durch aktives und bewusstes Hinsehen zu erkennen, aber auch



Jacqueline Eberts
Vertrauensperson Prävention

Ehrlicherweise glaube ich, dass die Verbindung vor allem über das Klima entsteht, das man im Verein schafft. Beide Aspekte brauchen ein Umfeld, in dem man keine Angst haben muss, auch schwierige Dinge anzusprechen, ohne damit andere zu belasten. In jedem Fall kann es wichtig sein, eine erste Anlaufstelle zu sein, Informationen zu bieten. Da sehe ich auch ein bisschen die Grenze, die das Ganze hat. Vertrauenspersonen und Präventionsbeauftragte sollten nicht das Gefühl haben, irgendwelche Diagnosen stellen zu müssen oder plötzlich Therapeut zu sein oder, stärker auf das Präventionsamt bezogen, polizeiliche Verfolgungen aufnehmen zu müssen. Genauso kann es beim Thema psychische Gesundheit heißen: Das sind die Stellen, an die du dich zuerst hinwenden kannst, wenn du Unterstützung brauchst. Jeder weiß, wie schwer es ist, Psychotherapieplätze zu bekommen, manchmal reicht vielleicht schon ein Erstgespräch bei der Sozialberatung der Caritas oder vergleichbarer Organisationen.

Welche Empfehlungen geben Sie Vereinen, die eine Kultur schaffen wollen, in der Menschen offen über psychische Probleme sprechen können?

Zuallererst würde ich sagen, indem man als Verein versucht, ein bisschen vom Gedanken wegzukommen, dass Leistung ein zuverlässiger Indikator für psychische Gesundheit ist. Wir gucken sehr viel auf die Kinder, die plötzlich nicht mehr zum Training kommen oder in total gedrückter Stimmung sind. Es ist genauso wichtig, auch auf die Kinder zu gucken, die immer die Extraeinheit machen, immer als Erste da sind und als Letzte gehen. Und ich glaube, es heißt auch, sich seiner eigenen Schubladen, die man im Kopf hat, bewusst zu werden. „Educate yourself" ist ein großer Punkt für mich: einfach zu wissen, welche psychischen Belastungen es gibt und wie sich diese ausdrücken können. Das sind nicht immer Selbstverletzungen. Es gibt zum Beispiel auch Essstörungen, Menschen, die sehr exzessiv Sport machen oder zunehmend zwanghaft werden und so weiter.

Was würden Sie einem jungen hockeyspielenden Menschen raten, der mit Depressionen, Selbstverletzung oder anderen psychischen Belastungen kämpft und nicht weiß, wie er darüber sprechen soll? Und was sollten Mitspielerinnen und Mitspieler wissen?

Fangen wir bei den MitspielerInnen an. Ich bleibe dabei: Es ist wichtig, sich grundsätzlich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und sich die Frage nach dem Warum zu stellen: Warum geht es jemandem so schlecht? Warum verletzt sich jemand selbst oder hat plötzlich Probleme mit dem Essen? Mit dieser Frage ist man für mich näher am Mitgefühl als am Stigmatisieren. Außerdem würde ich MitspielerInnen und TrainerInnen dazu ermutigen, sich zu trauen, die betroffene Person anzusprechen. Natürlich nicht auf der Auswechselbank mitten im Spiel, dafür muss man den richtigen Moment finden. Und natürlich auch nicht auf Symptome, in meinem Fall zum Beispiel die Narben. Manchmal reicht schon ein Satz wie: Ich habe das Gefühl, dir geht es gerade nicht gut. Und ich bin da, wenn du darüber reden möchtest. Betroffenen selbst würde ich vor allem mitgeben, den Menschen um sich herum zu vertrauen, wenn diese ihnen sagen: Ich glaube dir, dass es dir gerade wirklich schlecht geht. Viele Betroffene haben das Gefühl, mit diesen Gedanken und Gefühlen allein zu sein oder dass niemand nachvollziehen kann, was in ihnen passiert. Das dachte ich selbst lange. Heute glaube ich, dass andere meine Erfahrung nicht exakt selbst gemacht haben müssen, um sie ernst zu nehmen und mir mit Verständnis zu begegnen. Und auch wenn sich eine solche Situation im Moment vollkommen überwältigend anfühlen kann: Diese Gefühle bleiben nicht so. Sie kommen in Wellen und können auch wieder abklingen. Ich würde das Bild des Rettungsrings wählen: Manchmal reicht ein einziger Rettungsring nicht. Manchmal muss man mehrere, verschiedene auswerfen, vielleicht von unterschiedlichen Menschen und zu unterschiedlichen Zeitpunkten, bis ein Betroffener einen findet, von dem er glaubt, dass er ihn trägt. Genau deshalb ist es so wichtig, dass wir uns überhaupt trauen, diese Rettungsringe auszuwerfen – und nicht darauf warten, dass jemand allein den Weg zurück ans Ufer findet.

Manchmal reicht schon ein Satz wie: Ich habe das Gefühl, dir geht es gerade nicht gut. Und ich bin da, wenn du darüber reden möchtest. Betroffenen selbst würde ich vor allem mitgeben, den Menschen um sich herum zu vertrauen, wenn diese ihnen sagen: Ich glaube dir, dass es dir gerade wirklich schlecht geht.

Vielen Dank für das Gespräch!

Dieses Interview thematisiert psychische Gesundheit. Sollten Sie die angesprochenen Inhalte belasten oder erkennen Sie sich oder Angehörige in den geschilderten Erfahrungen wieder, zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
In akuten Krisen oder bei unmittelbarer Selbstgefährdung wenden Sie sich bitte umgehend an den **Notruf 112** oder an die psychiatrische Notaufnahme des nächstgelegenen Krankenhauses.

Hilfs- und Beratungsangebote finden Sie unter anderem hier:

- **TelefonSeelsorge**, kostenfrei, anonym, rund um die Uhr: 0800 1110111 oder 0800 1110222 sowie 116 123 · www.TelefonSeelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer** (für Kinder und Jugendliche): 116 111 · www.NummerGegenKummer.de
- **JugendNotmail** (für Kinder und Jugendliche bis 24 Jahren): www.jugendnotmail.de
- **Krisenchat** (für alle unter 25 Jahren): www.krisenchat.de