

Freigeekämpft

Sportler halten Psychotherapien oft geheim. Besonders im Boxen ist es verpönt, Schwächen zu zeigen. Jetzt bricht der erfolgreiche Schweizer Profi Arnold Gjergaj ein Tabu: Er berichtet, wie er als Jugendlicher im Kosovo-Krieg ein Trauma erlitt und wie er durch das Verarbeiten zu neuer Stärke fand. **Von Sebastian Bräuer**

Arnold Gjergaj war noch keine 16 Jahre alt, als ihm im Kosovo-Krieg ein Soldat einen Gewehrlauf gegen die Schläfe drückte. Er fürchtete um sein Leben. Brutal und abrupt endete die behütete Kindheit, in der Gjergaj ganze Sommer lang barfuss in den Strassen seines Heimatdorfes Dobrixhe gespielt hatte.

Der erfolgreichste Schwergewichtsboxer der Schweiz spricht über seine Kriegserlebnisse, die bald zwei Jahrzehnte zurückliegen, als wären sie gestern passiert. Seine Schilderungen an mehreren Treffen im November und Dezember sind so eindringlich, dass sie die Karriere des 1,97 Meter grossen Athleten aus Pratteln noch eindrucksvoller erscheinen lassen. Er hat bis jetzt 24 Profikämpfe durch K. o. gewonnen. Einmal wurde er Europameister, obwohl er sich während des Kampfes die Hand brach. Gjergaj ist ein Grosser seines Sports - mit einer schockierenden Vorgeschichte. Der Boxprofi erlitt im Kosovo-Krieg ein schweres Trauma, das vielen Menschen verborgen blieb, sogar in seinem Umfeld, ein Trauma, das ihn aber nie losgelassen hat.

Er erlebte als Jugendlicher, wie Nachbarn, die sich vorher gegrüsst hatten, plötzlich zu Feinden wurden, wie seine grossen Schwestern Angst bekamen, vergewaltigt zu werden. Dann kamen die Fluchten. Gjergaj erzählt: «Plötzlich hiess es, die Soldaten kommen, sie wollen alles vernichten. Einmal mussten wir unser Haus innerhalb einer Minute verlassen. Meine Familie blieb tagelang in den Wäldern. Wenn sich die Lage beruhigte, gingen wir wieder zurück. Mindestens 20-mal mussten wir fliehen.»

Einmal spazierte Gjergaj durch den Wald, mitten im Krieg. Er war ein Träumer. «Ich habe die Natur beobachtet, es war Frühling, es war schön», sagt er. Der Jugendliche merkte nicht, wie Soldaten auf ihn zielten. Sein Onkel beobachtete die lebensbedrohliche Szene machtlos aus der Ferne. Seinen entsetzten Blick hat Gjergaj bis heute nicht vergessen.

Auch die Bombardements der Nato-Truppen haben sich ins Gedächtnis eingebrannt. «Wenn so eine Bombe in 10 oder 20 Kilometern Entfernung explodiert, konnte man anschliessend ein oder zwei Tage lang nicht mehr richtig hören», sagt Gjergaj. Seine Schule sei zerstört worden. Man habe daraufhin mehrere Klassen in einem Raum ohne Heizung zusammengepfercht.

Gjergaj hat sich entschlossen, zu seinem Trauma zu stehen, das er in den vergangenen Monaten mit einem Sportpsychologen intensiv aufgearbeitet hat. Er kann damit zu einem

Pionier werden. Gjergaj bricht ein Tabu. Boxer, die mentale Schwächen offenbaren, galten bisher kaum als vorstellbar.

Auch andere Athleten halten Besuche bei Psychologen oft geheim, obwohl nicht nur leichte Blockaden, sondern auch schwere Depressionen im Leistungssport keine Seltenheit sind (siehe Zusatztext). Aber nirgends werden die Psychospielchen so sehr auf die Spitze getrieben wie im Boxen, nirgends scheint es so wichtig, sich als harter Kerl ohne Selbstzweifel zu inszenieren. Das beginnt mit Interviews, in denen der Gegner verächtlich gemacht und der zu erwartende Sieg zur Selbstverständlichkeit erklärt wird. Es setzt sich fort mit den Gesten bei der Gewichtskontrolle, wo sich die Kontrahenten am Tag vor dem Kampf tief in die Augen schauen, die Fäuste geballt, die Muskeln angespannt. Beim Einlaufen in den Ring scheinen manche Boxer schliesslich endgültig zu denken, sie erhöhten ihre Gewinnchancen, wenn sie daherkommen wie aufgeputschte Gockel mit Testosteronüberschuss. Boxen, so wirkt es von aussen, ist ein Sport für Machos, nicht für Sensible.

Tränen nach der Flucht

Also nichts für einen wie Gjergaj? Nach der Flucht seiner Familie in die Schweiz fiel ihm der Neubeginn schwer. In den ersten Wochen weinte er oft. Aber er lernte die Sprache, fand neue Freunde, schaffte seine Lehre zum Heizungsmonteur. Währenddessen begann er zu boxen. «Der Kampfsport war das Beste, was mir passieren konnte», sagt Gjergaj. «Er gab mir Selbstbewusstsein.»

Gjergaj war all den Machos fast immer überlegen. 2009 wurde er Profi und gewann Kampf um Kampf. Der deutsche Startrainer Fritz Sdunek sagte, er traue ihm viel zu. Gjergaj gingen in der Schweiz die Sparringpartner aus, er trainierte mit Grössen wie Wladimir Klitschko oder Tyson Fury. Bis 2015 trat er 29-mal an und verlor kein einziges Mal.

Auch sonst liefen die Dinge hervorragend. Gjergaj heiratete und gründete in Pratteln den Boxklub «Arnold Boxfit», in dem Nachwuchsathleten genauso willkommen sind wie Manager, die sich in der Mittagspause fit halten wollen. Er engagierte sich für die Organi-

«Plötzlich hiess es, die Soldaten kommen, sie wollen alles vernichten. Einmal mussten wir unser Haus innerhalb einer Minute verlassen.»

sation Terre des hommes und für lokale Jugendprojekte. Integrationsminister könnten sich kein besseres Vorbild wünschen.

Den Mann schien nichts aus der Ruhe bringen zu können - von aussen betrachtet. In Wirklichkeit verfolgten ihn stets die Bilder der Vergangenheit. Der Gewehrlauf an der Schläfe, die Nächte im Wald, der entsetzte Blick des Onkels. «Ich habe schon früh immer wieder daran gedacht aufzuhören», sagt Gjergaj heute. Schon als Amateur plagten ihn Zweifel. Schon damals dachte er, alles werde ihm zu viel. Dass er nicht alles hinwarf, lag nicht zuletzt an seiner Familie, die ihn finanziell unterstützte. Die Brüder arbeiteten hart, um seine Karriere zu ermöglichen. Gjergaj wollte sie nicht enttäuschen.

Dann kam der Kampf gegen David Haye, den früheren Weltmeister, der sich einmal auf einer Pressekonferenz mit einem Gegner geprügelt hatte. Gjergaj verlor am 21. Mai 2016 schon in der zweiten Runde durch technischen K. o. Sein Auftritt war blamabel, und er machte die Sache noch schlimmer, als er später hilflos nach Gründen suchte. Gjergaj lamentierte über die Klimaanlage in seiner Umkleidekabine, erwähnte eine schikanöse Diskussion über seine Boxhandschuhe, offenbarte aber auch, dass er schon am Morgen gedacht hatte: «Scheisse, ich muss heute boxen!»

Dass es ihm nicht gutging, war nun ziemlich offensichtlich. Viele Beobachter warteten mit einer scheinbar schlüssigen Erklärung auf: Ein David Haye sei als Gegner eben doch eine Nummer zu gross. Gjergaj werde nie Weltmeister. Der Betroffene hörte die Aussagen und dachte ans Aufhören, konkreter denn je.

Er hatte das Glück, dass der Boxmanager Marc Hänggi zu seinen Betreuern gehört. Hänggi ist ein bodenständiger Mann, der an alles denkt und stets mit dem Schlimmsten zu rechnen scheint. Wenn ihn ein Journalist um die Akkreditierung für einen Kampf im Basler Grand Casino bittet, fragt Hänggi zunächst zurück, ob der Journalist dort Hausverbot habe. «Mir war klar, dass die Blockade nicht durch den Kampf gegen Haye ausgelöst wurde», sagt Hänggi. «Ich habe sie schon vorher gespürt.» Hänggi spekulierte, die Probleme könnten mit Gjergajs Vergangenheit zusammenhängen. Er nahm mit dem Schweizer Sportpsychologen Jörg Wetzel Kontakt auf. «Mir ging es nicht darum, Arnold zum Weitermachen zu bewegen», sagt Hänggi. «Es ging um den Menschen.»

Gjergaj reagierte zunächst ablehnend auf die Idee, sich therapieren zu lassen. Er sagte: «Das brauche ich nicht.» Doch dann kam noch eine krachende Niederlage, und sie war vielleicht ein Glück. Wenige Tage nach dem technischen K. o. gegen Sean Turner am 9. Dezember 2017 sass Gjergaj erstmals bei Wetzel in der Sprechstunde. Hänggi begleitete ihn.

Panik, Angst, Nervosität

Wetzel ist ein Anhänger der lösungsorientierten Kurztherapie, die der amerikanische Therapeut Steve de Shazer entwickelt hat. Das ist eine pragmatische Behandlungsmethode, bei der gar nicht erst versucht wird, ein Trauma vollständig zu verarbeiten, weil das zu lange dauern würde. Manchmal wäre es eine lebenslange Aufgabe. Stattdessen sollen Klienten dazu gebracht werden, ihr Trauma zu akzeptieren - und im Alltag damit umzugehen.

Wetzel stellte sofort fest, dass bei Gjergaj mehr im Argen lag als zwei misslungene Kämpfe. «Er litt an Panikattacken und Angstzuständen», sagt der Leistungspsychologe aus Bern. «In Situationen, die er als stressig empfand, blockierte ihn eine übergreifende Nervosität. In Schlüsselmomenten wie dem Kampf gegen Haye stand er neben sich.»

Gjergaj sah bisweilen fiktive Ameisen vor sich, die auf dem Boden herumzukrabbeln schienen. Laut Wetzel ist das ein Symptom für ernstzunehmende Angstzustände. «Eine solche Beobachtung benennen zu können, ist schon ein guter Schritt», sagt er.



Nach dem Sieg gegen Mirko Tintor am 15. 12. 18 in Basel verzichtete Arnold Gjergaj auf Jubelgesten, die branchentypisch sein mögen, aber nicht seine Sache sind.



«Es gilt, keine Marionette zu sein», sagte ihm der Sportpsychologe Jörg Wetzel: Arnold Gjergaj in seinem Boxklub in Pratteln. (30. 11. 2018)

Depressionen im Leistungssport

Aus Angst vor dem Aufstehen nicht mehr ins Bett

Leistungssport kann psychisch krank machen, und er kann bestehende psychische Erkrankungen verstärken: Zu diesem düsteren Fazit kommt der Psychiater und Neurologe Malte Claussen. Er leitet an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich eine Sprechstunde für Sportler.

Probleme können plötzlich und akut auftreten. Ein Athlet kam sieben Tage vor seiner geplanten Anreise zu den Olympischen Winterspielen 2018 in Pyeongchang zu Claussen. Er litt an schweren Angstzuständen und war trotz bester Vorbereitung kurz davor, den Flug und den Wettkampf abzusagen. Letztlich trat er doch noch an.

Wie gravierend die inneren Kämpfe sein können, bleibt der Öffentlichkeit fast immer ver-

borgen. Ein Teilnehmer an Europameisterschaften traute sich laut Claussen zeitweise abends kaum noch ins Bett, weil er Angst hatte, dass ihm morgens der Antrieb zum Aufstehen fehlen könnte. Und doch betrieb er seinen Sport weiter, Aussenstehende ahnten kaum etwas.

Die Erscheinungsbilder psychischer Erkrankungen sind so vielfältig wie der Sport selbst. Claussen erzählt von einem dritten Athleten, dem es gutgeht, so lange er sich in einer Wettkampfphase befindet. Erst wenn der Stress nachlässt, fällt er in ein Loch, und überwunden geglaubte depressive Symptome kommen zurück.

Der Psychiater sagt: «Depressionen sind im Spitzensport mindestens so verbreitet wie in

der normalen Bevölkerung.» Studien bestätigen das. Im Jahr 2013 stellten Sportpsychologen der TU München in einer Umfrage unter deutschen Eliteathleten bei 15 Prozent der Befragten Anzeichen depressiver Verstimmungen fest. Einzelsportler waren stärker betroffen als Mannschaftssportler.

Wer sein Geld mit körperlichen Spitzenleistungen verdient, ist naturgemäss einem besonderen Druck ausgesetzt. Gleichzeitig muss er diese Tatsache im Stadion, in der Halle oder auf der Bühne ausblenden, denn schon eine Konzentrationschwäche kann über Sieg und Niederlage entscheiden.

Besonders gefährdet seien verletzte Athleten, sagt der Psychologe Sam Maniar, Grün-

der des «Center for Peak Performance» im US-Gliedstaat Ohio. Es kann schwer zu ertragen sein, wenn das tägliche Streben nach Perfektion unterbrochen wird. Fachleute sprechen von Anpassungsstörungen.

Vor neun Jahren nahm sich der deutsche Goalie Robert Enke das Leben. Er litt an Depressionen. Auf einen Schlag erhielt die Thematik eine breite Aufmerksamkeit. Und doch fürchten Experten, dass auch heute noch viele betroffene Athleten ihre Probleme in sich hineinfressen. Claussen sagt: «Die Sensibilität hat zugenommen. Mehr Sportler lassen Hilfe zu, viele meiner Kollegen machen einen hervorragenden Job. Aber es muss noch mehr passieren.» Sebastian Bräuer

Dazu kam ein Bewegungsmuster, das im ersten Moment schwer erklärbar schien: Suchende Blicke nach links oben. Gjergaj wirkte, als rechne er mit einer Gefahr, die in jedem Moment aus der Ferne drohen könnte.

Erst nach mehreren Gesprächen, auch mit Gjergajs Umfeld, entdeckte Wetzel eine mögliche Erklärung: Während des Kosovo-Kriegs hatte der Boxprofi Angst, sein Heimatdorf könnte von den benachbarten Hügeln aus angegriffen werden. Als Gjergaj den Ort viele Jahre später besuchte, beobachtete einer seiner Begleiter die kurzen, suchenden Blicke nach links oben besonders intensiv. Gjergaj selbst fielen sie nicht auf. «Flashbacks passieren stets unbewusst», sagt Wetzel. «Sie können beispielsweise durch traumatische Ereignisse ausgelöst werden. Vergangene Erlebnisse werden unwillkürlich wiedererlebt.»

Wetzel erarbeitete mit Gjergaj Handlungsempfehlungen. Um mit den Kriegserlebnissen umgehen zu können, sollte er versuchen, Stolz darauf zu entwickeln, wie er und seine Familie das Schicksal bewältigt haben, Stolz auf die eigene Widerstandskraft, Stolz aufs Überleben.

Dazu kam noch eine andere Erkenntnis, die für Gjergaj zum Schlüssel werden sollte, zu neuer innerer Stärke zu finden. «Er musste begreifen, dass er innerhalb und ausserhalb des Rings der Chef ist», sagt Wetzel. Es ging darum, Abhängigkeiten zu entflechten. Der Therapeut und der Sportler kamen überein, dass sich Gjergaj bei Entscheiden nicht zu sehr von aussen beeinflussen lassen sollte.

Wetzel arbeitete mit Metaphern, um Gjergaj die Situation zu verdeutlichen. Er bat den Boxer zum Beispiel, sich vorzustellen, wie eine Marionette an Fäden zu hängen. «Eine Marionette bewegt sich fremdgesteuert», sagte Wetzel. «Andere ziehen die Fäden. Es gilt, keine Marionette zu sein.»

Den Sitzungen folgten konkrete Massnahmen. Gjergaj begrenzte den Einfluss seines langjährigen Trainers und Managers Angelo Gallina. Er lässt sich jetzt von Beat Ruckli trainieren. Und er verkleinerte die finanzielle Abhängigkeit von seinen Brüdern. Dafür sitzt der erfolgreiche Boxer jetzt gelegentlich beim Supermarkt Spar in Pratteln an der Kasse.

Am 15. Dezember kämpfte Gjergaj in Basel gegen Mirko Tintor. Der war wegen Flugangst mit dem Auto aus Bosnien-Herzegowina angereist. Boxer sind keineswegs tapferer als normale Menschen, sie können genauso an Phobien leiden. Zu Beginn traf Tintor Gjergaj mit einem harten Schlag, der Schweizer musste sich mit einem Ausgleichsschritt abfangen. Aber ab dann liess er dem Bosnier keine Chance mehr. In der vierten Runde ging Tintor zu Boden, der Kampf endete vorzeitig.

Gjergaj verzichtete auf pröhlige Jubelgesten, die branchentypisch sein mögen, aber nicht seine Sache sind. Stattdessen machte er mit erhobenem Arm ein paar Schritte auf seine Fans zu, nahm sich ein Mikrofon und rief: «Ich möchte mich bei allen bedanken, die mich immer unterstützten und immer an mich glaubten.» Wer wusste, was er in den letzten zwölf Monaten bewältigt hatte, konnte die grenzenlose Erleichterung heraushören.

Vier Tage später sagte Gjergaj, er habe die Empfehlungen des Psychologen Wetzel während des Kampfes «zu 99 Prozent» umsetzen können. Die Therapie habe viel geholfen. Er sprach davon, wie viel Spass ihm das Boxen wieder mache. Gjergaj wirkt, als sei er 2019 bereit für einen wirklich grossen Gegner. Ohne dass er sich verbiegen müsste.

Er sollte Stolz darauf entwickeln, wie er das Schicksal bewältigt hat, Stolz auf die eigene Widerstandskraft, Stolz aufs Überleben.

Zwei Dutzend K. o.-Siege

32

seiner bisher 34 Profikämpfe hat Arnold Gjergaj seit seinem Debüt im August 2009 gewonnen.

24

der erfolgreichen Kämpfe endeten durch k. o. des Gegners. Zuletzt beendete Gjergaj am 15. Dezember den Kampf gegen Mirko Tintor vorzeitig in der vierten Runde.

2014

Am 14. Oktober 2014 erkämpfte sich Gjergaj gegen Adnan Redzovic den Europameistertitel. 2015 verteidigte er ihn gegen Denis Bakhtow.

2

Gjergajs beide Niederlagen, 2016 gegen David Haye und 2017 gegen Sean Turner, waren jeweils herbe Rückschläge.