

FELIX MAGATH investiert in eine Klinik, in der Menschen mit Süchten und Depressionen geholfen wird. In BUNTE spricht er offen über seine Beweggründe – ein bewegendes Plädoyer für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen

DER KAMPF DES MEISTERTRAINERS GEGEN DEPRESSIONEN

Ich kenne das **GEFÜHL**, morgens nicht mehr aufstehen zu können



FUSSBALL-LEGENDE, Erfolgstrainer und Investor: Felix Magath auf dem Dach der Privatklinik P3 am Starnberger See

Oh, ich bin zu spät. Sie warten“, entschuldigt sich **Felix Magath**, 66, für seine einminütige Verspätung. Es ist Frühsommer am Starnberger See in Tutzing. Über dem Alpenpanorama sorgt der liebe Gott für ein dramatisches Spiel aus Wolken und Sonne. Die passende Kulisse für Magaths Investment: Er, der als Sportler zu den harten Hunden zählte, der als Trainer den Spitznamen „Quälix“ bekam, der es im Fußball als mehrmaliger Deutscher Meister und Europameister nach ganz oben geschafft hat, hilft nun jenen, die emotional unten stehen – Magath ist Mitgesellschafter der neuen Privatklinik P3 für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, wo Menschen mit Depressionen, Ängsten, Essstörungen oder Suchterkrankungen stationär und diskret Hilfe finden. Gemeinsam mit Klinik-Mitbegründer Professor **Markus Backmund**, 58, einem renommierten Internisten, Infektiologen, Suchtmediziner und Psychotherapeuten, erklärt er seine sehr persönlichen Gründe.

Herr Magath, als Spieler und Trainer haben Sie nie Schwächen gezeigt. Wie kommt es, dass Sie sich bei dieser Klinik engagieren?
Felix Magath: Als Sportler habe ich die Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper erfahren. Ich war ein schüchterner junger Mann mit Komplexen – unzufrieden mit mir selbst, habe mir nicht viel zugetraut. Aber ich hatte den Sport, den Fußball, wo ich Erfolgserlebnisse hatte, wo ich gut war, besser als andere. Dadurch konnte ich mein Leben gestalten. Andere haben das nicht. Ich bin Professor Backmund dankbar, dass er mir die Möglichkeit gegeben hat, mich hier zu beteiligen. Weil ich überzeugt bin, dass wir Menschen helfen können.

Markus Backmund: Dass Sie, Herr Magath, sich für diese Klinik und für psychiatrisch kranke Menschen einsetzen, mit Ihrem Namen, das hat eine unglaublich positive Wirkung. Weil sich dann auch andere Menschen trauen, über ihre Erkrankungen zu sprechen.

F.M.: Was mir gefallen hat: Professor Backmund will zuallererst seinen Patienten helfen und nicht nur wirtschaftlich Erfolg haben.

M.B.: Ich habe festgestellt, dass eine solche Einrichtung gefehlt hat. Viele Patienten musste ich in die Schweiz schicken, weil es in München kaum Einzelzimmer für akute psychiatrische Fälle gibt.

Wieso sind Mehrbettzimmer problematisch?



BESTER STIMMUNG waren Felix Magath (r.) und Psychotherapeut Professor Markus Backmund beim Gespräch in der neuen Klinik

„MEINE FAMILIE HAT MICH DAVOR BEWAHRT, IN EINEN TIEFEN ABGRUND ZU FALLEN“

M.B.: Menschen brauchen einen geschützten Raum. Einen Ort, an dem sie sich geborgen und wohlfühlen, um wieder gesund zu werden. Darüber hinaus können sie hier unbemerkt herkommen, etwa bei einem Alkoholzug, und keiner wird in ihrem Umfeld etwas mitbekommen.

Herr Magath, hatten Sie in Ihrer großen Karriere mal einen Moment, in dem es nicht weiterging,

in dem Sie psychologische Hilfe gebraucht haben?

F.M.: Heute herrscht ein enormer Druck im Fußballgeschäft. Wahrscheinlich war ich im Frühjahr 2011 als Trainer tatsächlich am Rande einer Depression. Ich hatte ein halbes Jahr auf Schalke hinter mir, in dem ich ständig öffentlich kritisiert wurde und sämtliche negative Emotionen abbekam. Zusätzlich musste ich schlechte Resultate immer allein verantworten. Das hat mir stark zuge-setzt – das muss ich heute gestehen. Am Ende war ich froh, als sich der Verein von mir getrennt hat. Bei einem damals besseren Verständnis hätte ich wahrscheinlich mit psychologischer Betreuung die Situation anders verarbeiten können. Stattdessen bin ich nach nur einer Woche Richtung Wolfsburg zum VfL und habe einen neuen Vertrag unterschrieben in dem Bewusstsein, dass ich eigentlich eine dringende Pause gebraucht hätte. Aber der VfL war in einer prekären Situation und steckte tief im Abstiegskampf. Mir war schon klar, dass ich nicht in der psychischen Verfassung war, um diese Aufgabe meinen Ansprüchen entsprechend zu meistern.

Wie hat sich diese Depression bemerkbar gemacht?

F.M.: Ich bin morgens aufgewacht und dachte: „Heute stehst du nicht auf und bleibst liegen.“ Mir war alles einfach zu viel. Damals habe ich einen tiefen Abgrund gesehen und um ein Haar wäre ich hineingefallen. Rückblickend muss ich sagen: Das war knapp. Ich bin überzeugt, dass mich einzig meine Familie davor bewahrt hat, krank zu werden.

Wieso haben Sie sich nicht professionell helfen lassen?

F.M.: Als ich Fußball gespielt habe, galt „psychisch krank“ als Makel. Das hat man nicht gekannt, höchstens aus Amerika. Dieses Bewusstsein, dass jemand nicht nur körperlich, sondern auch psychisch krank sein kann – und dass ihm dennoch geholfen werden kann –,



LIEBE & ERFOLG Mit Ehefrau Nicola hat Magath drei Kinder. Mit Bayern & Wolfsburg holte er als Trainer den Meistertitel

FOTOS: MICHAEL TINFELD/PIPI BUNTE (2), DDP IMAGES, GETTY IMAGES

GEDECKTE FARBEN sorgen für angenehmes Ambiente in den Aufenthaltsräumen



BEWEGUNG ist ein zentraler Bestandteil der Therapie



Magaths Vorbild ging an ALKOHOL zugrunde



DER MODERNE Klinikneubau liegt am Starnberger See in Oberbayern

DIE PRIVATKLINIK P3 IN TUTZING

„Die Seele braucht eine gute Atmosphäre“ ist das Motto der neuen Klinik P3 für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Vom Burn-out über Essstörungen bis zu Suchterkrankungen hilft sie Menschen, akute Krisen zu bewältigen – mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, auf universitärem Niveau und mit absoluter Diskretion. Weitere Infos und Kontaktadressen: www.p3.clinic



VOLLER KOMFORT So sehen die Klinik-Zimmer aus

► das kam erst vor ein paar Jahren bei uns auf.

M.B.: Die Barriere war damals in der Tat viel höher als jetzt – nicht nur für Sportler.

F.M.: Heute ist das anders: Nun bin ich mir sicher, dass wir bei psychischen Erkrankungen Dinge wieder ins Lot bringen können.

M.B.: Eine psychische Erkrankung wird nicht mehr als Makel empfunden – so wie früher. Auch die Diskriminierung der Betroffenen ist weniger geworden. Heute ist es möglich, das Wort Depression auszusprechen, wenn auch oft über den Umweg Burn-out. Hinzu kommt: Wer sich einen Fuß gebrochen hat, erfährt Mitleid. Aber eine psychische Erkrankung sieht man den Menschen nun mal nicht an.

In dieser Klinik werden auch Süchte behandelt. Herr Magath, waren Sie da je gefährdet?

F.M.: Freilich war und bin ich gefährdet. Als Spieler habe ich, um runterzukommen, geraucht und getrunken – nach Niederlagen auch einige Bier.

Aber als Trainer haben Sie so gut wie nie getrunken!

F.M.: Das habe ich bewusst ausgelassen. Als Trainer ist die Verantwortung noch wesentlich größer als für einen Spieler und damit auch der latente Druck. Die Gefahr, diesen Druck mit Alkohol auszugleichen, ist hoch. Daraus habe ich den Schluss gezogen: So etwas passiert mir nicht. Stattdessen habe ich z. B. immer viel und laut geschrien auf dem Patz. Und im Jahr 2000 dann auch die bewusste Entscheidung getroffen, dass ich mich nicht ändern möchte. Weil ich zum einen damit Erfolg hatte und zum anderen dieses Verhalten mir geholfen hat, gesund zu bleiben. Meine Trainervorbilder haben das leider nicht geschafft: Beide sind früh gestorben. Ernst Happel im Alter von 66 an Magenkrebs und Branko Zebec an den Folgen seiner Alkoholkrankheit mit nur 59 Jahren. Lieber schreie ich rum, fresse dafür nichts in mich rein, trinke keinen Alkohol, aber überlebe.

Herr Professor, ist das die richtige Strategie?

M.B.: Ja, unbedingt, auf das Reflektieren kommt es an. Herr Magath hat festgestellt, dass Alkohol krank machen kann, und hat dann reflektiert: „Das möchte ich nicht.“ Und hat deshalb in seiner Trainerkarriere auf Alkohol verzichtet. Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion schützt vor der Suchtkrankheit. Das ist eine große Stärke, die bei Herrn Magath vorhanden ist. Und er ist da eine Ausnahme.

„FREILICH BIN ICH SUCHTGEFÄHRDET. ALS SPIELER HABE ICH GERAUCHT UND GETRUNKEN“

Ist die Leistungsgesellschaft anfälliger für Süchte?
M.B.: Sie ist ein Faktor, weil jeder glaubt, er müsse funktionieren. Man kann nicht einschlafen und glaubt, dass einem zum Beispiel Alkohol hilft. Aber wenn ich die Situation reflektiere: Ist das ein guter Weg? Bin ich am nächsten Tag nicht fitter ohne Alkohol? Kann ich das Problem mit entsprechender Hilfe nicht anders lösen? Dann ist schon der erste Schritt getan.

Herr Magath, Sie wirken topfit. Fühlen Sie sich auch so?

F.M.: Das ist relativ. Für meine Vorstellungen bin ich in einem elendigen Zustand. Aber wenn Sie Mediziner fragen, würden die wahrscheinlich sagen, ich mache einen sehr guten Eindruck.

Typisch Magath – Sie erwarten immer viel, oder?

F.M.: Das ist vielleicht eines meiner Probleme: Ich habe tatsächlich sehr hohe Ansprüche und die stelle ich nicht nur an meine Umgebung, sondern immer zuallererst an mich.

Bereuen Sie etwas?

F.M.: Natürlich habe ich einiges falsch gemacht. Aber ich kann die Vergangenheit nicht ändern, schaue nach vorn. Das habe ich auch im Fußball gelernt. Meine Philosophie ist: Es kommt immer etwas Besseres nach.



HOCH DIE ELLBOGEN Felix Magath mit BUNTE-Reporter Oliver Fritz (r.)

FOTOS: MICHAEL TINNEFELD FÜR BUNTE (5)