Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 21.11.2024 08:55 Uhr | Michael Thiedig

# Post-olympische Depression

Mir ist das gerade viel zu dunkel. Und viel zu kalt. Eigentlich freue ich mich jetzt schon wieder auf den Sommer. November – das ist … pff …nicht schön. Und ich weiß von einigen: Sie kämpfen gerade in diesen Monaten nicht nur mit Kälte und Dunkelheit, sondern echt auch mit Depressionen. Neulich habe ich in einer Doku etwas ganz Interessantes über genau dieses Thema aufgeschnappt. Es ging da um eine ganz spezielle Form der Depression, die wahrscheinlich nur alle vier Jahre auftaucht, nämlich die sogenannte "Post-olympische Depression“. Die Olympischen Sommerspiele sind lange vorbei, für einige Sportlerinnen und Sportler aber eben nicht ganz und zwar deswegen nicht, weil diese post-olympische Depression bei ihnen immer noch zuschlägt. Auch wenn ich jetzt grad kein Spitzen-Athlet bin – und Sie hier vermutlich auch nicht – hat das Thema etwas, das ich generell bemerkenswert finde.

Aber – angenommen: ich wäre Spitzen-Athlet und ich hätte an den Olympischen Spielen teilgenommen. Die Tatsache, ob ich am Ende eine Medaille gewonnen habe oder nicht, ist gar nicht so wichtig. Für diese spezielle Depression gibt viele Auslöser. Ein Schlüssel für dieses brutale "Aus-der-Bahn-geworfen-werden“ und für das "Versinken in Gefühllosigkeit“ scheint die Frage nach der Identität zu sein. Will heißen: Ziehe ich meine Identität und das Bewusstsein, dass ich wertvoll bin, nur aus meiner sportlichen Leistung? Denn das wäre heikel. Und zwar dann, wenn ich am Ende eben nicht auf dem Siegertreppchen lande oder wenn die Aufmerksamkeit und der Applaus nach den Spielen irgendwann nicht mehr da sind. Um genau diesem Phänomen entgegenzuwirken, haben einige Sportlerinnen und Sportler in Paris einen Trick angewendet: Sie haben ihre Hunde mit zu den Olympischen Spielen mitgenommen. Denn denen ist es ziemlich egal, ob Herrchen oder Frauchen eine Medaille um den Hals hängen haben oder nicht. Die schätzen und lieben ihre Halter eben: Immer. Mich beschäftigt schon lange diese Frage nach der Identität und nach dem Gefühl für die eigene Werthaftigkeit. Und tatsächlich finde ich, dass der Glaube hier eine unfassbar wichtige Aufgabe besitzt. Denn so, wie ich die Botschaft von Jesus verstanden habe, ist es im Hinblick auf den Wert, den ein Mensch besitzt, vollkommen egal, ob da eine Medaille um den Hals baumelt oder nicht. So, wie die Hunde der Sportlerinnen vermittelt mir der Glaube: Wertvoll sind wir, weil wir da sind, also, weil es uns gibt und nicht weil wir Spitzenleistung erbringen oder einen Sieg errungen haben oder in Applaus baden können.