

# Schockdiagnose im Leistungssport

Wie man mit Langzeitverletzungen umgeht-Jannik Dehm spricht im Interview über seinen Schienbeinbruch



Jannik Dehm kurz vor seiner Verletzung im Test gegen Sheffield Wednesday. Quelle: Holstein Kiel

Autor: Tom Zienecker

**KIEL.** Jeder, der schon mal mit ihnen zu tun hatte, weiß, wie nervenaufreibend und langwierig sie sein können. Sie kommen meist ohne Vorwarnung und setzen einen dann für Monate außer Gefecht. Gerade im bezahlten Leistungssport kann so eine Langzeitverletzung ein echter Genickbruch sein! Ganz vermeidbar sind sie allerdings nicht. So kommt es, dass es auch in Kiel wieder einige Sportler erwischt hat, so erlitt zum Beispiel der Kieler Rechtsverteidiger Jannik Dehm kurz vor Saisonstart einen Schienbeinbruch und fehlt den Störchen bis zur Rückrunde. Oder THW-Linkshänder Steffen Weinholdt, welcher momentan an einem Anriss der Plantar-Faszie (Fersenbereich) laboriert und erst in ca. 2 Monaten wieder auflaufen können wird. Aber selbstverständlich sind nicht nur Profi-Sportler von den ernsthaften Verletzungen betroffen, auch jeder Hobby-Sportler kann sich mit Pech mal das Kreuzband reißen. In besonders körperbetonten Sportarten kommt es natürlich häufiger dazu, dass man sich vertritt oder härter in einen Zweikampf geht. In solchen Situationen kommt dann noch

hinzu, dass es extrem schwierig ist, die Lage richtig einzuschätzen. Ist es nur ein blauer Fleck der da schmerzt, oder vielleicht doch Etwas Ernsteres? Setzt man jetzt zur Grätsche an oder ist das nicht nötig? Oftmals geht natürlich Alles gut, aber dafür gibt es eben keine Garantie. Im Zweifel ist man eben so vorsichtig und probiert es ohne Grätsche. Oder man geht vorsichtshalber doch lieber zum Arzt, sicher ist sicher. Wenn man allerdings für eine Profimannschaft in der 2. Bundesliga spielt und sich mitten in der Saisonvorbereitung befindet, kann man nicht immer so umsichtig mit seinen Gegnern umgehen. Die Frage nach der Grätsche im Testspiel gegen Sheffield Wednesday hätte sich Jannik Dehm im Nachhinein trotzdem bestimmt doch lieber anders beantwortet. Aber: „Ändern kann man solche Situationen leider nicht. Im Endeffekt gehören solche Verletzungen eben zum Berufsrisiko dazu.“ Der 23 jährige krachte in der 24. Minute mit Sheffield's Sam Hutchinson zusammen und brach sich, wie bekannt, sein Schienbein. Ein echter Schockmoment, aber nicht nur für die Fans und die Mannschaft, vor allem für Dehm selbst. Auch, da niemand sofort sagen konnte, was genau ihm passiert war. „Da es meine 1. große Verletzung ist, wusste ich natürlich noch nicht, wie sich so etwas anfühlt.“ Erst als dann die Diagnose kam herrschte bittere Gewissheit: 6 Monate Pause, in der bis zur Rückkehr auf den Platz harte Arbeit auf Dehm wartet. Während dieser scheinbar endlosen Zeit ist aber Eines besonders wichtig, nämlich Motivation! Und diese schenken einem am meisten seine Mitmenschen: „Am meisten motiviert mich wirklich die tägliche Arbeit mit den Jungs und dem Team um mich herum. Die Leute hier fangen einen super auf und kümmern sich um einen, nicht nur wenn es um Fußball geht! Aber auch meine Familie motiviert mich mit ihrer Unterstützung.“ Außerdem ist so eine Langzeitverletzung, so komisch es auch klingen mag, eine echte Lehre des Lebens! „Aus so einer Verletzung lernt man vor allem, wie extrem wichtig es ist, gesund zu sein! Solange es einem gut geht, ist Gesundheit für einen selbstverständlich. Aber sobald man mal längere Zeit ausfällt und tagtäglich dabei zuschauen muss, wie die Jungs draußen trainieren, lernt man sie wirklich zu schätzen!“ Allerdings ist psychisch gar nicht unbedingt die Verletzung selbst, sondern die Zeit danach besonders fordernd. „Das wird eine, wenn nicht sogar mental die schwerste Aufgabe in diesem Prozess werden. Dem eigenen Körper wieder zu vertrauen und sich voll auf ihn verlassen zu können. Allerdings weiß ich auch, dass ich erst wieder auf dem Platz stehen werde, wenn ich mir um sowas keinen Kopf mehr machen muss. Dann sollte ich soweit sein, dass endlich wieder nur der Fußball im Vordergrund stehen kann!“ Am Ende des Tages bleibt einem Leistungssportler sowieso nichts Anderes übrig, als zu hoffen, dass man möglichst lange gesund bleibt. Und wenn einem dann doch mal der Schlag trifft, „sollte man immer versuchen positiv zu denken und das Beste aus der Situation zu ziehen. Auch, wenn es einem noch so schwer fällt!“