

A man, Peter Gerfen, is shown from the chest up, hanging from a horizontal bar with both hands. He is wearing a dark, long-sleeved athletic top with the 'erima' logo on the chest. He has a slight smile and is looking directly at the camera. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or a park, with a blue tint over the entire image.

„Ich habe irrationale Ängste entwickelt“

Einst war **Peter Gerfen** Torschützenkönig der Handball-Bundesliga. 1993/94 erzielte er in einer Saison 224 Tore für den VfL Bad Schwartau. Schwere Depressionen setzten seiner Karriere ein frühes Ende. Heute schreibt er Bücher und spricht offen über ein Tabu.

Herr Gerfen, Sie haben vor wenigen Monaten ein Buch mit dem Titel „Bewegung!“ veröffentlicht. Was hat es damit auf sich?

PETER GERFEN: Die Idee dazu hatte ich schon seit vielen Jahren im Kopf, die Umsetzung erfolgte in den letzten zwei Jahren, da einige Ideen dazu noch reifen mussten. Es geht dabei grundsätzlich um Bewegung, basierend auf den drei Bausteinen Motivation, Training und Ernährung. Diese drei Komponenten habe ich zu einem Konzept zusammengefasst, weil alles mit allem zusammenhängt, aufeinander angewiesen und füreinander da ist. Das eine funktioniert eben nicht ohne das andere. Wenn ich mich beispielsweise nicht gut ernähre, kann ich auch nicht gut trainieren. Und das Buch gibt auch Hilfestellungen, sollte man in ein Motivationsloch fallen. Ich lasse dabei meine eigenen Erfahrungen ebenso einfließen wie Expertisen von Fachleuten. Das Buch spricht sowohl Fitness-Anfänger als auch Fitness-Fortgeschrittene an. Für jedes Fitness-Level gibt es eigene Trainingspläne. Natürlich finden sich an der einen oder anderen Stelle im Buch auch Anekdoten aus meiner Profi-Handballzeit wieder. Das dürfte viele Handballfans freuen.

Wie erfolgreich sind Sie mit dem Buch?

GERFEN: Der Verlag ist sehr zufrieden mit den Verkaufszahlen im stationären Buchhandel. Tatsächlich trat der Verlag schon an mich heran und fragte, welche Ideen ich für neue Buchprojekte hätte. Mein zweites Buch, „Kinder in Bewegung – 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung“ ist bereits fertig und wird derzeit im Lektorat bearbeitet. Das neue Buch wird ab Mitte Mai dieses Jahres im Buchhandel erhältlich sein.

Hat die Idee zu Ihrem ersten Buch mit Ihrer sportlichen Vita und Ihrer anschließenden Krankheitsgeschichte zu tun?

GERFEN: Das hängt sicher damit zusammen. Ich habe in der Vergangenheit viele Ups and Downs erlebt und mich vor allem über die Bewegung aus ganz schwierigen Lebenssituationen herauskämpfen können. Der Sport hat mir Wege gezeigt, aus diesem Tal wieder herauszukommen. Mein Bedürfnis war, diese Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben, weil ich in vielen Gesprächen im Personal Training, im mentalen Coaching oder auch in meinen Kursen gespürt habe, dass ich damit echte Hilfestellung leisten kann. Die Erfahrung aus meiner Arbeit als Trainer zeigt, dass das sehr gut funktioniert. Natürlich steckt da viel von meiner persönlichen Geschichte drin.

Ihre Geschichte beginnt in den 1990er Jahren, als Sie Torschützenkönig der Bundesliga und in der Folge auch Nationalspieler – übrigens zeitgleich mit Daniel Stephan – wurden. Was ist dann passiert, dass Sie von der Höhe Ihrer Schaffenskraft in ein tiefes Loch fielen?

GERFEN: Da kamen einige Punkte zusammen. Es war immer mein Lebenstraum, Nationalspieler zu werden. Ich kam damals mit dem Hochgefühl des besten Torschützen der Liga zur DHB-Auswahl. Arno Ehret war damals Bundestrainer, und er erklärte mir in der ersten Teamsitzung, dass ich zwar eine erfolgreiche Saison hinter mir hätte, aber dass in Bad Schwartau die gesamte Mannschaft für mich gespielt habe. Hier nun, bei der Nationalmannschaft, müsste ich mich hinten anstellen, mich unterordnen und zeigen, dass ich in Schwartau nicht über meine Verhältnisse gespielt habe. Ganz sicher war das nicht die optimale mentale Ansprache im ersten Kontakt. Ich war irritiert und verlor etwas den Glauben an meine Stärke.

Weil Sie ein sensibler Spieler waren?

GERFEN: Ja, bestimmt. Mit solchen Situationen geht jeder sicher anders um. Ich hatte gute Jahre in Bad Schwartau. Es herrschte große Harmonie um mich herum. Dies änderte sich schlagartig, als ich frühzeitig in der Saison 1994/95 meinen Wechsel zum damaligen Spitzenclub SG BHW Hameln bekanntgab. Ab diesem Zeitpunkt drehte sich der Wind. Vom Publikumsliebbling zum Judas. Die Wärme schlug in eisige Kälte um. Dann kam die Ernüchterung aus der Nationalmannschaft hinzu, familiäre Umstände, als mein Vater plötzlich schwer erkrankte und die Beziehung zu meiner Lebensgefährtin in die Brüche ging. Finanzielle Umstände, aufgrund eines Verlustes, den ich bei einem Immobilienverkauf erleiden musste. Auf einmal war all das Geld, das ich in meiner Karriere verdient hatte, weg, plus eine halbe Million Schulden obendrauf. Ich steckte in einer existenziellen Krise. Das Fass war voll und ist dann übergelaufen. Ich habe irrationale Ängste entwickelt und bin in eine Depression geraten. Es waren also viele kleine Puzzlestückchen, weshalb ich in diese Misere geraten bin.

Wie haben Sie das zum ersten Mal wahrgenommen?

GERFEN: Ich hatte nach meinem Wechsel zur SG BHW Hameln ein gesundheitliches Seuchenjahr mit einem Pfeifferschen Drüsenfieber und einer Lungenentzündung. Es lief einfach nicht rund. An meine erste richtige Panikattacke kann ich mich noch sehr gut erinnern. Ich besuchte ein Einkaufszentrum in Bad Oeynhausen. Wie aus dem Nichts drehte sich auf einmal alles um mich herum, ich hatte Luftnot, ich dachte, ich stehe kurz vor einem Herzinfarkt. Zum Glück wohnten meine Eltern damals in der Nähe. Ich bin →

sofort zu ihnen gefahren, und – weil ich dachte, ich sei komplett unterzuckert – schaufelte ich mir löffelweise Zucker rein. Das war das dramatische Erlebnis, das alles verändert hat. Von da an war nichts mehr so, wie es mal war.

Wie ging es dann weiter?

GERFEN: Ich hatte irrationale Ängste. Ich hatte Angst, zum Training zu gehen, ich hatte Angst, mit Blut in Kontakt zu kommen, weshalb ich ständig meine Hände getaped habe, bis ich kaum noch Gefühl in meinen Fingern hatte. Ich konnte die Wohnung nicht mehr verlassen, nicht mehr in die Stadt gehen, weil ich Angst vor der nächsten Panikattacke hatte. Das ist heute zwar ganz weit weg, aber wenn ich darüber spreche, ist alles wieder ganz nah.

Und dann mussten Sie bei den Spielen vor Publikum auflaufen.

GERFEN: Das waren skurrile und fast unaushaltbare Momente. Es wurde von mir erwartet, dass ich Top-Leistungen abliefere. Ich selbst habe die gesamte Zeit nur darüber nachgedacht, wie ich das alles überlebe. Es gab damals Situationen im Spiel, in denen ich dachte: Ich halte das hier nicht aus. Ich muss raus! Aber das geht natürlich nicht. Ich habe noch die Bilder vor Augen, dass ich meinen Kopf sehr oft unter dem Trikot versteckt habe, nur um für kurze Zeit nichts wahrnehmen zu müssen. Das waren schlimme Zustände. Es war natürlich nicht daran zu denken, mit vollem Einsatz spielen zu können. Aber natürlich wusste niemand, was mit mir los war, weil ich das niemandem anvertraut habe. Ich wusste ja selbst nicht genau, was mit mir los ist. Ich habe damals viele Ärzte konsultiert, bin von Pontius zu Pilatus gelaufen, weil ich dachte, ich hätte einen Gehirntumor oder eine andere schlimme Krankheit. Irgendwann

stand die Diagnose fest, dass ich psychosomatisch erkrankt war. Ich habe dann Nägel mit Köpfen gemacht, weil ich so nicht weiterleben konnte.

Das heißt?

GERFEN: Ich habe mich stationär einweisen lassen, was rückblickend betrachtet der absolut richtige Weg war. Ich habe sehr viele Gespräche mit Menschen geführt, die unter ähnlichen Symptomen litten und ähnliche Erfahrungen gemacht hatten. Es war wichtig für mich, zu erfahren, dass ich mit meinem Problem kein Einzelfall war. Das hat mir unglaublich viel Kraft gegeben und hat mich stark gemacht. Es war wichtig für mich, aus dieser Opferrolle herauszukommen und meinen eigenen Weg zu gehen.

Es gibt Kollegen aus dem Profisport, die einen radikaleren Weg gegangen sind. Ich denke da an Robert Enke, der sich das Leben nahm.

GERFEN: Tatsächlich war das für mich auch mal eine Option. Es gab eine konkrete Situation, als ich nach meiner Zeit in Hameln ohne Vertrag dastand, verschuldet war wegen des Hausverkaufs und alles zusammengebrochen war, was ich mir aufgebaut hatte. Ich suchte damals händeringend einen Verein, aber in der Liga hieß es: Der Gerfen bringt seine Leistung nicht mehr.

Keiner wollte Sie mehr?

GERFEN: Ich hatte damals einen Spielervermittler, der hatte ein Angebot aus dem Ausland für mich. Das ist die Chance auf einen Neuanfang, sagte er. Da kannst Du gutes Geld verdienen. Das war damals mein Strohalm. Wir hatten uns in Minden verabredet, aber er kam nicht. Nach zwei Stunden Wartezeit habe ich dann mit ihm telefoniert, und ich bekam gesagt, dass sich die Sache zerschlagen hätte und er

ganz vergessen hätte, mir das zu sagen. Das war das Ende einer langen Kette von schlechten Nachrichten. Und da kam bei mir zum ersten Mal das Gefühl hoch: Was soll jetzt noch passieren? Wäre doch gar nicht so schlecht, wenn jetzt alles vorbei wäre. Ich stand vor der Alternative, dem allem ein Ende zu setzen oder sich da wieder herauszukämpfen. Glücklicherweise habe ich mich für den zweiten Weg entschieden.

PETER GERFEN

Geburtstag:	2. Oktober 1969
Geburtsort:	Minden, Deutschland
Staatsbürgerschaft:	deutsch
Körpergröße:	1,82 Meter
Position:	Linksaußen
Wurffhand:	rechts
Spitzname:	Gun
Länderspiele:	3 (7 Tore)

Vereine als Spieler:

- 1986 – 1992: GWD Minden
- 1992 – 1995: VfL Bad Schwartau
- 1995 – 1997: SG BHW Hameln
- 1997 – 1999: TSG Bielefeld
- 1999 – 2001: Eschweger SV
- 2001 – 2001: Phönix Sinzheim
- 2001 – 2002: Eintracht Hildesheim
- 2002 – 2003: HSG Spradow
- 2003 – 2005: HSG Gütersloh
- 2005 – 2006: VfL Hameln
- 2006 – 2007: MTV Obernkirchen
- 2007 – 2009: SV Alfeld
- 2009 – 2009: TSG Emmenthal
- 2009 – 2009: HSG Schaumburg Nord
- 2009 – 2010: MTV Groß Lafferde

Vereine als Trainer

- 2008 – 2009: TSG Alfeld
- 2009 – 2009: HSG Schaumburg Nord
- 2012 – 2013: TV Eiche Dingelbe

Erfolge:

- 1993: Torschützenkönig 2. Liga
- 1994: Torschützenkönig 1. Liga

Was haben Sie gemacht?

GERFEN: Erst einmal habe ich für mich beschlossen, dass Handball nicht mehr oberste Priorität in meinem Leben genießt. Ich definierte mich von jenem Moment an nicht mehr als Handball-Profi, um darüber mein Geld zu verdienen. Nach meinem Klinikaufenthalt habe ich mein Sport-Studium begonnen. Ich baute mir eine komplett neue Existenz auf und konnte mich durch einen Vergleich mit meinen Gläubigern auch von meinen Schulden befreien. Ich war bei Null und konnte wieder neu anfangen. Aber natürlich haben mich all diese Erfahrungen sehr stark geprägt.

Und heute arbeiten Sie als Mental Coach und Personal Trainer?

GERFEN: Ja, viele Jahre habe ich im Eins-zu-eins-Training Menschen körperlich und mental fitter gemacht. Nebenbei habe ich auch noch ein wenig Handball gespielt und Mannschaften trainiert. Der Fokus lag jedoch ganz klar auf meiner neuen Berufs-Laufbahn.

Vermissten Sie den Handball?

GERFEN: Ich frage mich heute oft, warum das damals nicht funktioniert hat. Es gab ja genug Leute, die mir entsprechendes Talent attestierten. Als ich 1994 zur Nationalmannschaft kam, sagte Bernd Roos, damals Rechtsaußen in der Auswahl, dass ich mit meinem Talent locker 200 Länderspiele machen würde. Am Ende war nach drei Begegnungen alles vorbei. Klar, es war damals eine schwierige Zeit in der Nationalmannschaft, aber der entscheidende Faktor, warum es eben nicht 200 Länderspiele wurden, war ich selbst. Ich hätte mit den Umständen anders umgehen müssen. Ich bin jedoch auch davon überzeugt, dass das Umfeld eines Spielers stimmen muss. Gute Freunde,

die einen erden und einem auch mal widersprechen, Berater, die einen auch als Mensch und nicht nur als Ware sehen. Das alles fehlte mir damals.

Grundsätzlich gefragt: Geht der Leistungssport noch immer zu fahrlässig mit dieser Art der Erkrankung um?

GERFEN: Im Fall von Robert Enke war der Aufschrei groß und es gab Überlegungen, welche Maßnahmen getroffen werden müssen, um so etwas zu verhindern. Nach dem ersten Aufschrei verschwindet das Thema jedoch schnell wieder und gerät in Vergessenheit. Tatsächlich hat sich kaum etwas verändert. Immerhin gelten Depressionen im Leistungssport nicht mehr als das große Tabuthema. Es gibt schon Sportler, die offen darüber reden. Früher war das ein No-go, weil eine solche Erkrankung dich angreifbar macht. Da hatte man zu funktionieren. Aber es ist auch heute noch schwierig, weil man als jemand, der psychologische Hilfe während seiner aktiven Zeit in Anspruch nimmt, in den Augen vieler gleich gebrandmarkt ist. Die Hilfe, die ein Verein geben kann, sollte besser koordiniert sein und durchaus auch präventiv eingesetzt werden.

Ist das Thema „Depression“ heute für Sie Vergangenheit? Oder leben Sie mit der Angst, dass es Sie wieder einholen kann?

GERFEN: Ich würde es nie ausschließen, aber ich bin heute sehr gefestigt und habe zudem gewisse mentale Werkzeuge an der Hand, um mit Situationen umzugehen, wenn Ängste wieder hochkommen. Ich bin nicht zu 100 Prozent davon befreit, aber ich habe meine Strategien. Ich schreibe und spreche zum Beispiel viel darüber, in Büchern, in Vorträgen. Das hat auch eine eigene therapeutische Wirkung. Diesen Mut hatte ich früher nicht. Auch wenn ich mit Ihnen darüber rede, ist alles damals

PETER GERFEN ALS AUTOR



„Ohne Bewegung läuft nichts“ – so lautet das Motto des ersten Buches von Peter Gerfen, in dem er Menschen dazu auffordert, über Bewegung eine höhere Lebensqualität zu erreichen. Das Buch fußt auf dem Dreisäulen-Modell von Motivation – Training – Ernährung und gibt zu allen Bereichen zahlreiche Tipps, die auf persönliche Erfahrungen des Autors zurückgehen.



Sein zweites Buch „Kinder in Bewegung“ erscheint voraussichtlich im Mai dieses Jahres. Beide Bücher erscheinen im Meyer + Meyer Fachverlag.

Erlebte wieder sehr nah. Aber es hilft, das Thema zu enttabuisieren. Man sollte nie vergessen, dass es wirklich jeden treffen kann.

Haben Sie Kontakt zu anderen Handballern, die unter Depressionen leiden?

GERFEN: Nein, aber ich denke, dass ich in einem solchen Fall ein sehr guter Ansprechpartner wäre. Wer Hilfe benötigt, ob akut oder präventiv, darf mich gerne kontaktieren. Als Keynote Speaker und Vortragsredner können Vereine und Firmen mich über die Redneragentur The Brave Speakers buchen. Hier erzähle ich meine Geschichte und zeige auf, wie Betroffene wieder aus ihrem Tief herausfinden und ihrem Leben neue Perspektiven und Ziele geben können. *Arnulf Beckmann* ♦