

Freigekämpft

Sportler halten Psychotherapien oft geheim. Besonders im Boxen ist es verpönt, Schwächen zu zeigen. Jetzt bricht der erfolgreiche Schweizer Profi Arnold Gjergjaj 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**

Gjergjaj 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 Gjergjaj erstmals bei Wetzels in der Sprechstunde. Hänggi begleitete ihn.

Panik, Angst, Nervosität

Wetzels 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.

Wetzels stellte sofort fest, dass bei Gjergjaj 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.»

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