

26.09.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Rüdiger Kohl,

Evangelischer Pfarrer, Theologischer Referent der Stellvertretenden Kirchenpräsidentin der EKHN

Kicken für die Seele

Ich kicke selbst gern, doch heute schaue ich zu bei einem Benefiz-Fußballspiel für das Bündnis gegen Depression. Mein Verein ist der SG Bornheim Grün-Weiß in Frankfurt. Das Spiel hat das Motto: Kicken für die Seele.

Kicken gegen Depression

Zwei Teams stehen auf dem Platz: eine Promi-Mannschaft mit ehemaligen Profifußballern und Menschen aus Kultur und Medien. Das andere Team vom Verein mit hochmotivierten Hobbyspielerinnen und -spielern. Das Ziel der Organisatoren: Depression soll kein Tabu mehr sein, denn: „Darüber reden ist der erste Schritt. Reden hilft!“

Darüber reden hilft

Viele sind da, die ich aus dem Verein kenne. Mit denen habe ich vorher noch nie über Depression gesprochen. Etwa Matthias aus meiner Altherrenmannschaft. Gemeinsam am Spielfeldrand beobachten wir, wie die Torhüter warmgeschossen werden. Beide denken wir an Robert Enke, den ehemaligen Nationaltorhüter. Wie er vor Jahren seinen Kampf gegen die Depression verloren hat. Seit seinem Tod wird das Thema Depression nicht nur im Sport breiter diskutiert.

Lösungen finden gegen Überforderung

Und auch jetzt ist Robert Enke so etwas wie ein Türöffner für unser Gespräch. Matthias erzählt mir, dass ihm seine Chefin oft Druck gemacht hat. Oft sollte er neue Aufgaben übernehmen, auf

die er sich nicht vorbereitet fühlte. Er bekam Kopfschmerzen, wurde vergesslich. Stürzte mental in ein Loch und konnte morgens kaum aufstehen. Bis er mit seiner Vorgesetzten überein kam, Aufgaben zu verteilen. Jetzt hat er ein Team, das ihn entlastet.

Auch in der Bibel gab es Menschen, deren Seele leidet

Was mein Bekannter erzählt, erinnert mich an einen Menschen aus der Bibel, dessen Seele leidet (1. Könige 19). Ihm ist alles zu viel. Er legt sich unter einen Strauch und sagt: „Es ist genug; so nimm nun, Gott, meine Seele“. Dieser Mensch wird von Gott nicht verurteilt, sondern bekommt Schlaf, Brot und Wasser – und einen Engel, der sagt: „Steh auf und iss, denn der Weg ist noch weit.“ Wer weiß, vielleicht steht dieser Engel für eine Freundin, mit der er über seine Not sprechen kann.

Depressionen: Eine Krankheit, die jeden treffen kann

Auch Menschen, die Vertrauen zu Gott haben, auch die Großen der Bibel kannten seelische Dunkelheit. Depression ist keine Schuld, keine Schwäche. Sie ist eine Krankheit, die alle treffen kann. Der Kick für die Seele in Frankfurt endet 6:3 für die SG Bornheim. Aber viel wichtiger ist das andere Ergebnis: 2500.- Euro für die Depressionshilfe werden gesammelt.

Heilung kann beginnen, wo wir füreinander da sind

Und es soll weitergehen: Trainer und Jugendliche sollen in Workshops für das Thema sensibel werden. Schweigen, Verstecken: Das soll nicht sein. Heilung kann beginnen, wo wir reden, zuhören, füreinander da sind. Mitten im Leben. Auch auf dem Fußballplatz.