

# Die Psychologie des Fan-Seins

Ein medizinischer Blick auf die Diagnose «Fussballfieber»

Von Nadine A. Brügger

Fussball – mit der Meisterfeier hinter und der Europameisterschaft in Frankreich vor uns, ist in vielen Köpfen nur noch Rasen. Bierlager werden aufgefüllt, Spieltabellen an den Kühlschränken gepinnt, Prognosen ab- und Wetteinsätze eingegeben, Flagge gezeigt und Agenden mit fixen Terminen gefüllt – die Zeit der ganz grossen Gefühle steht an. 90 Minuten können jetzt zum Wechselbad der Emotionen werden, wenn Hoffnung zu Verzweiflung, Siegesicherheit zum 3:4 oder Resignation zum Überraschungssieg werden.

Jetzt trennt die Gesellschaft sich in drei Lager: jene, die ob der ganzen Ball-Euphorie bloss die Augen verdrehen und dem spieltaumelnden Europa den Rücken kehren. Viele lassen sich dann aber doch mitreissen – zu verlockend sind die Public Viewings, während deren ein Dienstagabend plötzlich zum Event wird. Bier, ein paar Freunde und ein Bildschirm irgendwo im Sichtfeld, mehr braucht es nicht, um Gelegenheitsfans zu befriedigen. Dann gibt es noch die andern: die echten, unerschütterlichen Fans. Sie sind es, die den Fehler des Schiris als Erste bemerken und tatsächlich wissen, wann mehr drin gelegen wäre. Denn für sie ist Fussball nicht nur Unterhaltung, für sie ist Fussball manchmal fast das ganze Leben.

Was macht sie aus, die Psychologie des Fantums? Serge Brand, Psychotherapeut an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel und Dozent der Sportwissenschaften an der Universität Basel, hat sich der Diagnose Fussballfieber angenommen.

## Fussballfreuden

«Ich verliebte mich in den Fussball, wie ich mich später in Frauen verlieben sollte: plötzlich, unerklärlich, unkritisch und ohne einen Gedanken an den Schmerz und die Zerrissenheit zu verschwenden, die damit verbunden sein würden», schreibt Nick Hornby, Fussballfanatiker und auch Bestsellerautor, in Fever Pitch, seiner Ode an die Freuden und – vor allem – Leiden eines Fans. «Fan einer bestimmten Mannschaft zu sein, scheint Grundbedürfnisse zu befriedigen», erklärt Brand. «Namentlich jene nach Zugehörigkeit, Identität, psychischer Stabilität, Orientierung und Kompetenz.»

Dabei muss die Mannschaft nicht zwangsläufig in Elferformation hinter einem Ball her rennen. «Beobachtungen aus der Sportpsychologie und Sportsoziologie zeigen, dass eine solche Bandbreite an Emotionen nicht den Fussballfans vorbehalten ist. Die identischen und oben beschriebenen psychologischen Mechanismen lassen sich auch bei Fans anderer Sportarten beobachten», so Brand. «Sehr ähnliche Fan-Verhaltensweisen werden zum Beispiel auch bei Anhängern von Hockey, Rugby, Baseball, American Football, Cricket oder anderen Mannschaftssportarten geschildert.» Oftmals sei das Fan-Verhalten über Jahrzehnte gewachsen. Die Gesänge und Märsche sind vom Ausdruck der Verbundenheit zur Tradition geworden. «Hier in Basel dominiert



Pure Euphorie. Mitfiebern stärkt das Gemeinschaftsgefühl in der Fangemeinde. Foto Bettina Matthiessen

mit dem FCB halt der Fussball. Er ist mittlerweile ein Symbol und eine Metapher für die Zugehörigkeit zu einer Stadt, einer Region, einer Volksgemeinschaft und eines Lebensstils geworden.»

## Verbundenheit und Treue

Wer Match für Match im Trikot seines Lieblingsteams mit den Spielern auf dem Rasen mitfiebert und -leidet, wird auch dann dafür belohnt, wenn die ausgewählte Mannschaft verliert. Denn Fan sein, weiss Brand, «ist mit Verbundenheit, Treue, Zugehörigkeit, Stabilität, Verantwortung, Individualität und ganz wichtig, mit Orientierung und Expertenwissen verknüpft.» Dadurch, dass man sich einer Mannschaft zugehörig fühlt, werden die übrigen automatisch zum Gegner. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl der Fangemeinde.

Nick Hornby schreibt vielen Fans aus der Seele: «Das Muster hat sich seither mehrmals wiederholt: Am schnellsten und einfachsten habe ich mich in

der Schule und im Studium mit Fussballfans angefreundet. Wer in der Mittagspause am ersten Tag im neuen Job die Fussballresultate in der Zeitung studiert, provoziert automatisch eine Reaktion.» Zu wissen, wem man die Sporttreue geschworen hat, schafft zudem Stabilität in einer Welt, die sich täglich neu erfindet und alle paar Wochen wieder auf dem Kopf steht. Da nimmt man dann auch die Kehrseite der Medaille in Kauf, die Hornby schwarz und bissig notiert: «Und ja, ich bin mir der Nachteile dieser wunderbaren Einrichtung, die Männer haben, durchaus bewusst: Sie werden unterdrückt, sie scheitern in ihren Beziehungen mit Frauen, ihre Konversationen sind langweilig und dumm, sie sind unfähig, ihre emotionalen Bedürfnisse auszudrücken und sterben einsam und unglücklich.»

So schlimm ist es tatsächlich nicht, im Gegenteil, erklärt Brand: «Spielen beizuwohnen und mitzufiebern bedeutet auch, dass ich lerne, mit Glück, Pech,

Ungerechtigkeiten («...das war doch ganz klar ein Hands im 16er!»), Eifer, Einsatz, und Willen umzugehen.» Während einer Karriere als Fan lernt man aber nicht nur mit Ungerechtigkeit und Enttäuschung – je nach Club gibt es dabei mehr oder weniger Übungsmöglichkeiten – umzugehen, man eignet sich auch konkretes Wissen an. Wann der Lieblingsclub zum letzten Mal den Erzfeind besiegte, wie der bewunderte Rasenheld die letzte Saison verglichen mit der vorletzten gespielt hat, wann das Offside gezählt wird und ab wann tatsächlich Hands ist. «Das Expertenwissen ist eine wichtige Bestätigung.»

## Fussballeiden

Kann eine Institution, die so viele Benefits mit sich bringt, auch zum Suchtobjekt werden? Kann Fussballfan-Sein einer Sucht gleichen? «Sucht wird in der Psychiatrie und klinischen Psychologie als ein Set von Verhaltensweisen mit eindeutig selbstschädigen-

dem Charakter definiert. Somit kann Zugehörigkeit und Verbundenheit zu einem Fussballclub nicht als Sucht verstanden werden», erklärt Brand.

Dennoch kann das Fan-Sein auch Schattenseiten haben. Dann nämlich, wenn der geliebte Verein, die Ursache vieler schöner Gefühle, verliert. «Der Verlauf und der Ausgang des Spiels kann in Supportern die ganze Palette von ungünstigen Gefühlen auslösen: Trauer, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Frustration, Wut, Unverständnis.» Wer allerdings nach einer Niederlage, die oft mit Gefühlen einer vermeintlichen Ungerechtigkeit verbunden ist, gewalttätig wird, verlässt eindeutig die Grenzen eines Fussballfans. «Das Erleben von Gefühlen ist nicht «mechanisch» an das Ausleben ebendieser Gefühle gekoppelt. Gefühle der Aggression und Frustration münden nicht unweigerlich in aggressivem Verhalten.» Jeder hat sein Handeln selber in der Hand. Aber klar: «Wer ein Stadion betritt, der muss damit rechnen, von gegnerischen Fans beleidigt zu werden. Das gehört dazu. Man darf auch mal frech sein. Solange die gesetzlichen Grenzen gewahrt werden.»

Wenn sie während der EM draussen vor den Bars stehen und hinein auf den Bildschirm lugen, wenn sie sich die Haare raufen oder voller Glückseligkeit eine ganze Stange auf einmal hinunter-spülen – man vergesse nie, welche Hürden ein Fan in seiner Karriere zu nehmen hat. Oder, um Hornby sprechen zu lassen: «Seien Sie tolerant gegenüber jenen, die einen Sport-Moment als den besten ihres Lebens bezeichnen. Wir haben weder einen Mangel an Fantasie, noch haben wir traurige und öde Leben. Es ist bloss – das echte Leben ist so viel bleicher, fader und beinhaltet weniger Potenzial für unerwartetes Delirium.»

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Schweizer Fernsehen.

## «Fussball kann tödlich sein»

Roland Bingisser, Chefarzt am Notfallzentrum des Universitätsspitals, über Herzinfarkte und Sturzverletzungen

Von Nadine A. Brügger

**BaZ:** Roland Bingisser, Fussball ist eine Herzensangelegenheit. Gibt es während einem spannenden Match eigentlich auch mehr Herzinfarkte?



**Roland Bingisser:** Das gibt es tatsächlich. Während der Fussball-WM in Deutschland wurde das statistisch bewiesen.

Dann kann man tatsächlich vom Fussballfieber als Krankheit sprechen?

Wir hatten einen Patienten am Herzmonitor, dem wir dumme Weise das Verfolgen seiner Lieblingsmannschaft erlaubt haben. Bei jedem Tor und jedem Penalty – es war ein nervenreissender Match und kam natürlich zur Verlängerung – hatte er

schwerwiegende Herzrhythmusstörungen. Mitfiebern mit seiner Mannschaft bedeutet, sich grossem Stress auszusetzen. Der Körper wechselt dann in ständige Alarmbereitschaft, die Muskulatur ist angespannt, der Blutdruck erhöht, die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt steigt. Ein spektakuläres Spiel der Lieblingsmannschaft ist also nicht immer gut für Herzranke – Fussball kann in der Tat tödlich sein, wenn man so verletzlich ist.

Wie kann ein Fussballfan mit Herzproblem sich also absichern, jetzt, wo die EM vor der Tür steht und praktisch Dauerstress herrscht?

Einem Fussballfan mit Herzproblemen würde ich empfehlen, sich bei irgendwelchen Beschwerden noch vor dem Startspiel bei seinem Arzt zu melden. Es ist ja nicht der Fussball, der Gefahr bringt, sondern die Durchblutungsstörung am Herzen, die

unter Stress entgleist. Die Schwierigkeit besteht darin, dass man bei Beklemmungsgefühlen oft nicht sagen kann, ob sie von der Angst und Anspannung oder eben von der zu knappen Versorgung des Herzens mit Sauerstoff stammen.

Während der EM wird die Stadt mit allen Public Viewings regelrecht zum Fan-Spielplatz. Mit welchen Verletzungen rechnen Sie auf dem Notfall?

Wir rechnen vor allem mit Schlägereien und Intoxikationen, also Vergiftungen des Körpers (Alkohol, Nikotin). Die Erfahrung zeigt, dass praktisch ausschliesslich Intoxikierte auf den Notfall kommen. Einige von ihnen mit, manche ohne Sturz-, Kopf- oder Beinverletzung. Beim legendären Halbfinal Holland gegen Russland an der Euro08 gab es 700 Verletzte. Zum Glück war nur eine Handvoll schwerer Verletzter darunter.

Was war die spektakulärste Fussballverletzung auf dem Rasen, von der Sie je gehört haben?

Es soll einmal ein Spiel gegeben haben, das nach vier schweren Verletzungen gestoppt werden musste. Einer der Spieler verstarb an einer Wirbelsäulenverletzung. Was immer wieder vorkommt: plötzlicher Herztod auf dem Fussballplatz. Hier ist jeweils eindrücklich, dass die Fussballkollegen keine Ahnung haben, was zu tun ist. Bis dann der Arzt auf dem Feld ist, geht wertvolle Zeit verloren.

Das passiert aber auch bei Hobbyfussballern. Welche Massnahmen können jene ergreifen, die zwischen den Matches selber einige Bälle kicken?

Gut aufwärmen, Muskeln aufbauen, regelmässig trainieren, bitte nicht übermotiviert einsteigen und immer daran denken: Es ist ja nur ein Spiel.

Roland Bingisser ist Chefarzt am Notfallzentrum des Universitätsspitals Basel.

gesundheit heute  
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Fussball aus  
medizinischer  
Sicht

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:  
St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Fans und Fernsehzuschauer freuen sich auf den Start zur Fussball-Europameisterschaft am 10. Juni in Frankreich. Für die Spieler stellt die EM – im Anschluss an eine kräfteaubende Saison – gesundheitlich eine weitere Belastungsprobe dar. Der Schwerpunkt von «gesundheit heute» widmet sich diesem Thema. Wie minimiert man das Verletzungsrisiko? Und wenn doch etwas geschieht? Der ehemalige Natispieler und Fussballstar Alain Sutter berichtet über seine persönlichen Erfahrungen.

**Gesundheit heute:**  
Samstag, 4. Juni 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:  
Sonntag, 5. Juni 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)