

Michael Sternkopf bestritt
210 Bundesligaspiele, 94 davon
für den FC Bayern München.

Bundesliga, Burn-out, Bekehrung

LEBENSWEG In den 1990er Jahren ist er ein gefeierter Fußballstar: Michael Sternkopf bestreitet insgesamt 210 Bundesligaspiele (15 Tore) unter anderem für den FC Bayern München und Borussia Mönchengladbach. 1994 wird er Deutscher Meister. Nach dem Ende seiner Profikarriere startet er als Sportdirektor bei Kickers Offenbach. Doch dann wirft ihn ein Erschöpfungssyndrom völlig aus der Bahn. Nach langer Leidenszeit hat er nun seine persönliche Rettung erfahren. *idea*-Redakteur Dennis Pfeifer hat ihn getroffen.



Michael Sternkopf strahlt mit der Frühlingssonne um die Wette. „Hallo, ich bin der Michael“ – wer den fröhlichen 49-Jährigen sieht, vermutet nicht, dass er bis vor einem Jahr noch unter einer schweren seelischen Krankheit litt. Sternkopf scheint mit sich im Reinen. Seine lebensfrohe Art ist ansteckend. Er wirkt körperlich fit, sein künstliches Hüftgelenk sieht man seinem Gang nicht an. Und doch hat dieser Mann eine lange Leidenszeit hinter sich.

Rekordablöse: 3,4 Millionen Mark

Dabei lief sein Leben anfangs wie im Bilderbuch. Sternkopf wächst gut behütet in Karlsruhe auf. Mit 14 Jahren wechselt der Nachwuchskicker zum Karlsruher SC, durchläuft dort alle Jugendmannschaften und gilt als eines der größten Talente im deutschen Fußball. Mit 18 Jahren folgt der Profivertrag und mit 20 der große Karriereprung zum FC Bayern München. „Ich habe durch mein Talent und durch Glück zum richtigen Zeitpunkt immer die richtige Leistung gebracht“, sagt Sternkopf rückblickend. Doch Talent und Glück allein reichen nicht. Profifußball bedeutet auch schon in der Jugend vor allem Verzicht: „Das war auf jeden Fall harte Arbeit und Disziplin.“

Während seine Freunde die Sommerferien im Freibad verbringen, steht Sternkopf auf dem Trainingsplatz. „Das macht nicht immer Spaß. Aber es war meine Leidenschaft, und dafür habe ich alles gegeben.“ Das zahlt sich aus. Für die damalige Rekordablösesumme von 3,4 Millionen D-Mark wechselt Sternkopf 1990 zum Branchenprimus FC Bayern.

Man muss einfach funktionieren

Natürlich sei er damals vor allem stolz gewesen: „So ein Angebot kriegst du ja nicht, weil du Durchschnitt bist.“ Beim Rekordmeister aus der bayerischen Hauptstadt lernt Sternkopf die Annehmlichkeiten eines Bundesligaprofis kennen: „Beim FC Bayern gab es eine Frau, die nur dafür da war, den neuen Spielern Wohnungen und Häuser zu zeigen, in die man gleich einziehen konnte. Dazu bekam ich ein Auto gestellt. Man muss einfach nur funktionieren, spielen und Leistung bringen.“ Doch der sportliche Einstieg in die mit Stars und Weltmeistern gespickte Mannschaft fällt „sautschwer“. In seiner ersten Saison kommt er nur zu sieben Einsätzen in der Bundesliga, dazu erleidet er einen Bandscheibenvorfall. Erstmals scheint der kometenhafte Aufstieg Sternkopfs gebremst zu werden.

Ich habe mich so klein gefühlt

Nach anderthalb Jahren bei den Bayern kommt er das erste Mal mit Antidepressiva in Kontakt. „Ich habe auf einmal gemerkt, dass ich mich nicht mehr konzentrieren konnte, dass ich Probleme hatte mit den Augen, die sehr schnell ermüdeten. Ich habe mich einfach schlecht gefühlt.“ Sternkopf sucht Hilfe beim Mannschaftsarzt: „Ich habe ihm gesagt, dass ich nicht mehr mit der Erwartungshaltung, mit dem Druck zurechtkomme. Ich habe mich so klein gefühlt.“ Für Außenstehende sei das schwer nachzuvollziehen. Jede Woche spielen die Bundesligastars vor Zehntausenden Fans, die ihnen in den Stadien zujubeln. „Das ist eine Auszeichnung. Aber es hat mich erdrückt“, gesteht „Sterni“.

Ich hatte vor jedem Spiel Angst

Er nimmt über ein Jahr lang Tabletten. Doch seine größten Erfolge als Fußballer lagen noch vor ihm – wie der Meistertitel mit den Bayern 1994. Wie ist er also aus dieser Situation rausgekommen? „Bin ich da jemals rausgekommen? Ich glaube nicht. Ich hab das Ganze weggesteckt, verdrängt, ich habe funktioniert“, bilanziert Sternkopf. Dieser Bruch hinterlässt allerdings Spuren: „Ab diesem Zeitpunkt bis zum Ende meiner Karriere hatte ich jedes Mal Angst, wenn ich im Mannschaftsbus auf dem Weg zum Stadion saß.“ Wenn ein Spiel nicht gleich von Anfang an mit guten Aktionen losgeht, sondern mit einem verlorenen Zweikampf, mit einem Ball, der über den Schuh rutscht, spielt Sternkopf schwach. Er war „sehr labil“. „Ich habe noch viele gute Spiele gemacht, ja, aber ich konnte nicht mehr das Potenzial ausschöpfen, das ich beim KSC auf den Platz gebracht habe.“

Um seine Karriere nicht zu gefährden, hat er das Gefühl, sich verstellen zu müssen. „Wenn ich ehrlich gewesen wäre, hätte ich oftmals sagen müssen: ‚Ich saß im Bus und hatte Angst. Meine Beine waren wie Beton. Ich konnte heute nicht rennen. Ich hatte Versagensangst.‘ Aber das habe ich, seit es die Bundesliga gibt, noch nie einen Spieler sagen hören.“ Nach dem Suizid des an Depression leidenden ehemaligen Nationaltorhüters Robert Enke 2009 gab es einen öffentlichen Aufschrei, und die Debatte schien einen Umschwung in der Branche zu bewirken. Hat sich seitdem nichts verändert? „Doch. Es ist schlimmer geworden. Gehälter und Ablösesummen sind gestiegen. Dadurch sind auch Anspruch und Druck gewachsen“, kritisiert Sternkopf.

„Ich war froh, dass es rum war“

Nach fünf Jahren kündigt er schließlich seinen Vertrag bei den Bayern und wechselt nach Gladbach. Am Niederrhein werden die Probleme aber nicht kleiner: „Plötzlich war keine Frau mehr da, die mir Wohnung und Auto besorgte. Ich

war mit Mitte 20 völlig unselbstständig. Ich wusste nicht einmal, wie man einen Telefonanschluss anmeldet.“ In Gladbach blieb Sternkopf nur ein Jahr, danach beim SC Freiburg nur für 16 Spiele. In Bielefeld gelingt Sternkopf ein Neuanfang, insgesamt sechs Jahre spielt er für die Arminia. Auch dort erlebt er Höhen und Tiefen: zwei Aufstiege und zwei Abstiege. Der Leistungsdruck und die Angst zu versagen spielen auch hier immer mit. Nach einem Kurzauftritt bei den Kickers Offenbach in der Regionalliga ist 2004 Schluss mit der Profikarriere: „Ich war damals froh, dass es rum war.“

Der große Zusammenbruch

Zunächst scheint der Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu gelingen. Bei den Offenbacher Kickers übernimmt er die Leitung der Marketingabteilung. Einige Jahre macht Sternkopf den Job: „Das hat mir Spaß gemacht!“ Dann kommt 2011 das Angebot, die Geschicke des Clubs als Sportlicher Leiter zu lenken. Ein halbes Jahr hält er durch, dann kommt der große Zusammenbruch: „Ich war ausgebrannt, ich war fertig.“ Sternkopf ist körperlich abgeschlagen, fühlt sich antriebslos und traurig. Seine Ehe scheitert. Sternkopf weiß, ein solches Erschöpfungssyndrom entsteht nicht von heute auf morgen: „Das dauert Jahre, bis man da erst mal draufkommt. Als der Arzt die

Diagnose stellte, bekam ich Gänsehaut. Endlich sah es jemand.“ Als er seinem Club mitteilt, dass er sich in Behandlung begibt, sind die Kollegen wie vor den Kopf gestoßen: „Die kannten mich nur als jemand, der immer gut drauf war. Ich habe ihnen jahrelang etwas vorgespielt.“ Sternkopf gesteht sich ein, dass er medizinische Hilfe braucht. „Ich ging damals davon aus, dass ich mal vier bis sechs Wochen raus bin.“ Daraus wurden sechs Jahre Leidenszeit.



Heute ganz gelöst:
Michael Sternkopf

Tabletten und Marihuana

Sternkopf begibt sich in eine Spezialklinik, danach folgt eine ambulante Therapie. Zwei Versuche, wieder zu arbeiten, scheitern. Schließlich stellt Sternkopf einen Rentenantrag, der aber abgelehnt wird. „Ich hatte das Gefühl, dass ich etwas einwerfen muss, ich wollte mich endlich wieder glücklich fühlen.“ Der Exprofi bekommt Tabletten. „Ich habe innerhalb von sechs Wochen sieben Kilo zugenommen und wurde noch depressiver.“ Die Ärzte verschreiben ein anderes Mittel. „Das hat mir total die Birne verbogen. Ich bin einmal mit dem Motorrad zur Therapiestunde in den Schwarzwald gefahren. In einer Kurve dachte ich: Hey, wenn du jetzt rausfliegst, dann fliegst du halt raus.“ Sternkopf setzt die Mittel ab. Stattdessen greift er zu Marihuana. „Ich war ein Wrack. Dann traf ich Michael ...“

Dann kam er mit dem Thema „Jesus“

Michael Stahl erlebte selbst eine schwere Kindheit: Sein Vater schlug und erniedrigte ihn, in der Schule wurde er gemobbt. Er weiß, was Demütigung und Verletzungen im Leben eines Menschen bewirken können. Doch der Christ schafft den Durchbruch und arbeitet als Personenschützer für Prominente wie Muhammad Ali, Nena oder Dirk Nowitzki und auf Großveranstaltungen wie dem Papstbesuch 2006. Heute leitet er seine eigene Kampfsportschule und hilft Jugendlichen, Selbstvertrauen zu entwickeln. Er möchte zeigen, was Gottes Liebe und die Fähigkeit zu vergeben bewirken können. Stahl nimmt über das soziale Netzwerk Facebook Kontakt mit Sternkopf auf. „Er schrieb mir, er habe das Gefühl, dass mir in meinem Leben etwas fehle.“ Es dauert allerdings vier Jahre, bis die beiden sich das erste Mal treffen. Für Sternkopf eine Offenbarung. Zwischen den beiden entsteht Vertrauen: „Er erzählte mir ehrlich und offen aus seinem Leben. Also habe ich mich dementsprechend ihm anvertraut. Dann kam er mit dem Thema ‚Gott‘ und ‚Jesus‘. Das hat mich nicht mehr losgelassen.“ Nach dem Treffen schickt Stahl Sternkopf täglich per WhatsApp Bilder mit Sprüchen und Psalmen. „Er hat dafür gesorgt, dass ich dabei bleibe.“

Sternkopfs größter sportlicher Erfolg: Mit dem FC Bayern München wird er 1994 Deutscher Meister.



Mein bester Wechsel

Den 26. April 2018 bezeichnet Sternkopf als seinen zweiten Geburtstag. An diesem Tag entscheidet er sich, ein Leben mit Jesus zu wagen. Er zeigt zum Himmel: „Ich habe ihm mein Leben geschenkt. Ich habe Jesus in mein Herz eingeladen. Das war mein bester Wechsel.“ Von da an ändert sich sein Leben komplett: „Unbeschreiblich, was das für eine Freiheit für mich bedeutet! Diese ganzen Versagensängste, die ich als Profi und Mensch hatte, sind weg. Ich habe keine Angst mehr, weil ich sage: ‚Okay, wenn ich keine Leistung bringe, dann bin ich trotzdem geliebt und wertvoll.‘“ Er habe seine Identität wiedergefunden. Früher sei er sehr abhängig davon gewesen, was andere von ihm denken. Davon sei er jetzt frei. Die Liebe, die er durch Gott erfahren hat, möchte Sternkopf weitergeben. Deswegen appelliert er an alle Eltern: „Nehmt eure Kinder nach verlorenen Spielen in den Arm und sagt, wie doll ihr sie liebt. Und sagt ihnen das auch, wenn sie eine 5 oder 6 mit nach Hause bringen.“

Taufe: Ich habe meine Entscheidung festgemacht

Mit Michael Stahl verbindet ihn eine enge Freundschaft. Im März waren sie gemeinsam auf einer Tour durch Israel: „Als Christ dort zu sein, ist genial.“ Sternkopf ist so überwältigt, dass er sich entscheidet, sich im Jordan taufen zu lassen: „Ich habe Jesus vor einem Jahr in mein Herz eingeladen, und das habe ich jetzt mit der Taufe festgemacht.“ Wenn er von dem Erlebnis spricht, funkeln seine Augen: „Ich habe ein weißes Taufhemd getragen. Der Jordan ist eine dreckige Brühe. Der Fluss ist komplett braun. Dann wirst du untergetaucht, dein altes Leben stirbt, dein neues kommt. Alles wird abgewaschen. Und als ich aus dem Wasser stieg, war das Hemd noch weiß.“

Ganz besonders in Erinnerung ist ihm auch der erste Gottesdienst nach der Rückkehr geblieben: „Ich war vorher schon immer nah am Wasser gebaut, wenn Lobpreislieder gesungen werden. Aber jetzt mit den Erinnerungen, mit den Gedanken, in Jerusalem gewesen zu sein, wo Jesus verhaftet wurde, wo er gekreuzigt wurde, wo er gestorben ist für uns – ich hab Rotz und Wasser geheult. Das hat jetzt eine ganz andere Tiefe, Stärke, Kraft.“ Wenn Sternkopf in seiner alten Heimat Karlsruhe ist, besucht er dort die Gemeinde der International Christian Fellowship (ICF). In seiner Wahlheimat Linden in Mittelhessen hält er sich zur Freien evangelischen Gemeinde Gießen. Was ihn besonders freut, auch sein 13-jähriger Sohn möchte Jesus nachfolgen.

Erzählen, woher ich heute meine Kraft beziehe

In seinem beruflichen Leben hat Sternkopf einen Neuanfang gewagt. Seit einem halben Jahr ist er selbstständig. Er hält Vorträge in Gemeinden, bei Fußballvereinen und Firmen. „Karriere, Ansehen und Ruhm – all das konnte meine wahre Sehnsucht nicht stillen. Was mir heute meine Identität gibt, woher ich heute meine Kraft und Hoffnung beziehe – darüber spreche ich.“ Angst hat er dabei keine mehr. ●