

Prokop spricht offen über seine Identitätskrise im Fußball: Ein Neuanfang!

Prokop spricht über seine Identitätskrise nach der Karriere im Fußball und findet Halt im Glauben und im TSV Hartberg.

Hartberg, Österreich - Im Fußballgeschäft stehen die Akteure häufig unter immensem Druck. Dies zeigt sich auch im Leben von Luka Prokop, der kürzlich in einem Interview seine persönliche Krise nach der Zeit in Kroatien offenlegte. Der aktive Spieler sprach darüber, wie er in den letzten drei bis vier Jahren mit einer Identitätskrise zu kämpfen hatte, die ihn an den Rand des Karriereendes brachte. Prokop, der sich stark mit dem Fußball identifiziert, erkannte, dass seine schlechten Leistungen nicht nur seine Fußballkarriere, sondern auch sein Privatleben negativ beeinflussten. Er fühlte sich in ein persönliches Loch gefallen und war unmotiviert, was ihm jede Freude am Fußball nahm, so berichtet [90minuten] (<https://www.90minuten.at/de/red/magazin/interview/prokop-hatte-eine-krise-keinen-bock-mehr-/>).

In dieser herausfordernden Zeit fand Prokop Halt im Glauben an Gott, der ihm half, einen Sinn im Leben zu finden und besser mit Höhen und Tiefen umzugehen. Heute fühlt er sich besser als je zuvor und schätzt die Veränderungen, die sein Wechsel zum TSV Hartberg mit sich brachte. In diesem Umfeld, das er als unterstützender zeigte als bei Großklubs, kann er sich mehr auf den Fußball konzentrieren, ohne den ständigen Druck, der oft mit größeren Vereinen verbunden ist.

Psychische Belastungen im Profisport

Die Herausforderungen, mit denen Prokop konfrontiert war, sind kein Einzelfall. Eine Studie zeigt, dass Profisportler während ihrer Karriere bis zu 640 Stressoren ausgesetzt sind, die ihre mentale Gesundheit erheblich belasten können. Diese Stressoren, die unter anderem Leistungsdruck, Verletzungsgefahr und Operationen umfassen, können zu verschiedenen psychischen Problemen führen, wie Schlafstörungen, Angst und Depression, berichtet die [Zeitschrift für Sportmedizin](<https://www.zeitschrift-sportmedizin.de/psychische-probleme-im-profisport-auch-nach-ende-der-karriere-noch-ein-thema/>).

Eine Metaanalyse beleuchtet die psychische Belastung sowohl aktiver als auch ehemaliger Sportler. Obwohl die Symptome nach der Karriere leicht abnehmen, bleiben sie dennoch über der durchschnittlichen Prävalenz in der Normalbevölkerung. So weisen 34% der aktiven Athleten Anzeichen von Angst oder Depression auf, was es deutlich macht, dass psychische Erkrankungen im Sport häufig ein Tabuthema sind und oft nicht ausreichend behandelt werden.

Holistic Approach Needed

Die Mortalität von psychischen Erkrankungen im Leistungssport wird in der [Sportärzte Zeitung](<https://sportaerztezeitung.com/rubriken/psychologie/12282/mentale-gesundheit-im-sport/>) ebenfalls thematisiert. Der Umgang mit der mentalen Gesundheit hat zwar an Bedeutung gewonnen, doch besteht weiterhin ein großer Bedarf an interdisziplinärer Betreuung und Forschung. Oft erfolgt die Unterstützung der Athleten nicht aus einem ganzheitlichen Ansatz, und viele Sportler identifizieren sich immer noch stark über ihren Sport. Langfristige Verletzungen oder das Karriereende können die gesamte Identität der Athleten infrage stellen.

Die Stigmatisierung psychischer Probleme durch die Gesellschaft ist ein weiteres großes Hindernis. Es wird berichtet, dass viele Athleten, wie die Judo-Weltmeisterin Anna-Maria Wagner, eine offene Kommunikation über ihre Herausforderungen und die Notwendigkeit mentaler Unterstützung betonen. Dies zeigt, dass der Bedarf an regelmäßigen Screenings und einer besseren Ausbildung zu psychischen Gesundheitsthemen im Sport dringend erforderlich ist.

Insgesamt verdeutlicht die Situation von Luka Prokop, dass mentaler Druck, Identitätskrisen und emotionale Schwierigkeiten in der Welt des Fußballs allgegenwärtig sind und eine ganzheitliche Betreuung der Athleten notwendig ist, um ihnen langfristig zu helfen.

| Details | |
|----------------|--|
| Ort | Hartberg, Österreich |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none">• www.90minuten.at• www.zeitschrift-sportmedizin.de• sportaerztezeitung.com |

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at