

PRESSEMITTEILUNG

Timo Hildebrand im Podcast „Raus aus der Depression“: „Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen“

**Podcast „Raus aus der Depression“ mit Entertainer Harald Schmidt und Experte Prof. Ulrich Hegerl
– weiterer Gast: „Unter uns“-Schauspieler Patrick Müller**

Hamburg/ Leipzig, 8.4.2025 – In zwei neuen Folgen des Podcasts „Raus aus der Depression“ von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sprechen Ex-Fußballprofi Timo Hildebrand und „Unter uns“-Schauspieler Patrick Müller mit Entertainer Harald Schmidt und Psychiater Prof. Dr. Ulrich Hegerl über ihre persönlichen Erfahrungen mit psychischen Belastungen und Depression.

Timo Hildebrand: Energielos in der Bundesliga

Der ehemalige Fußball-Nationaltorwart Timo Hildebrand (u. a. VfB Stuttgart, TSG Hoffenheim und FC Schalke 04) schildert im Podcast, wie kraftlos er sich während seiner Bundesliga-Zeit phasenweise gefühlt hat: „Ich verspürte eine Niedergeschlagenheit, eine gewisse Ausweglosigkeit und wusste nicht, wie es weitergeht. Da war ein ständiger Druck im Fußball und auch private Beziehungsgeschichten, bei denen ich mich früher schwer tat. Das hat mich viel Kraft gekostet.“ Erstmals spricht er im Podcast öffentlich darüber, dass er sich später in eine Klinik begeben habe: „Als ich von der Mutter meines Sohnes endgültig getrennt war, hat es mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Dann war ich ein oder zwei Monate in der Klinik. Es war gut, einfach mal weg zu sein und ein Programm zu haben und den ganzen Tag Fürsorge zu erleben. Das hat mir in der Zeit sehr gut getan“, so Hildebrand im Gespräch mit Entertainer Harald Schmidt und Experte Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Auch heute kennt er gelegentlich noch negative Gedanken, aber er sagt: „Es ist wichtig, die dunkle Seite zu integrieren: zu wissen, diese Seite gibt es, aber sie beherrscht mich nicht mehr. Das ist das alles Entscheidende.“ In der Bundesliga beobachtet er inzwischen trotz Leistungsanspruch aber auch einen veränderten Umgang mit dem Thema Psyche. „Es ist schon eine Ellenbogengesellschaft. Ich bin mittlerweile 10 Jahre raus. Ich glaube, mittlerweile ist das Thema nicht mehr so stigmatisiert, man kann schon offen darüber reden. Aber letztendlich wird im Sport natürlich auch immer Leistung abgefragt und verlangt und deswegen muss man da schon performen“, so Hildebrand.

Patrick Müller: Warten auf den Therapieplatz

Patrick Müller ist seit 18 Jahren Schauspieler in der RTL-Soap „Unter uns“. Im Podcast „Raus aus der Depression“ spricht er erstmals ausführlich über seine Depression, die sich u. a. in Gewichtsverlust, Schlafstörungen und sozialem Rückzug äußerte: „Ich konnte viele Anforderungen nicht mehr so erfüllen. Vieles ist an meiner Frau hängen geblieben, vieles musste sie machen – wir haben ja auch drei Kinder. Bei mir war die Energie weg, ich war froh, wenn ich meine Aufgaben erfüllt hatte und dann einfach auf meinem Sofa sitzen konnte“, erzählt Müller. Die Corona-Pandemie habe das noch verstärkt: „Ich konnte es mir ja richtig komfortabel in meiner Depression machen. Ich hatte ja eine Begründung, isoliert zu sein. Die Distanz – in der habe ich mich ja vermeintlich wohlgeföhlt“. Müller gibt Einblicke in seine Therapieerfahrungen und berichtet auch von den Hürden, einen Therapieplatz zu finden: „Wenn dann die erste Absage kommt, dann ist das schon so niederschmetternd, dass man dann doch noch ein paar Monate braucht, um die nächste Anfrage überhaupt zu stellen. Also im

PRESSEMITTEILUNG

Endeffekt habe ich tatsächlich ein Jahr lang gewartet, bis es dann wirklich dazu kam“. Am Set von „Unter uns“ ging Müller sehr offen mit seiner Erkrankung um: „Ich habe mich relativ schnell den Kollegen am Set anvertraut. [...] Ab dem Moment, wo ich diagnostiziert war, habe ich das sofort kommuniziert. Mit allen. Das war mir wichtig. Das liegt auch daran, dass ich mir selber klarmachen musste: Du hast eine Depression.“

Die neuen Folgen des Wissenschaftspodcasts „Raus aus der Depression“ – eine Kooperation von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention – sind in der ARD Audiothek und auf weiteren gängigen Podcast-Plattformen zu finden. Die Podcast-Folgen werden außerdem immer sonntags um 7.34 und 14.34 Uhr im Radioprogramm von NDR Info gesendet.

Die Podcast-Episode mit Jan Ullrich zu Depression und Sucht ist zudem als Video auf dem YouTube-Kanal bei ARD Gesund zu sehen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=xWgk-jd3Sy4>

Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goedelerring 9
04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Norddeutscher Rundfunk

Patricia Da Costa
Presse und Kommunikation
Rothenbaumchaussee 132
20149 Hamburg
Tel.: 040/4156-2300
p.dacosta@ndr.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der eine Professur an der Goethe-Universität Frankfurt innehat. www.deutsche-depressionshilfe.de