

BIGtalk mit Babak Rafati

Ehemaliger FIFA-Schiedsrichter spricht über Depression und Neuanfang

DORTMUND, 17.07.2026. Über Leistungsdruck, Depressionen und seinen Weg zurück ins Leben sprach beim jüngsten BIGtalk von BIG direkt gesund der ehemalige FIFA-Schiedsrichter Babak Rafati. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Rouja Rafati gab er am 16. Juli im Lensing Media Port und online zugeschalteten Gästen einen bewegenden Einblick in eine Krise, die vor 15 Jahren beinahe tödlich endete.

Rafati galt lange als einer der erfolgreichsten deutschen Schiedsrichter. Er leitete Bundesliga-, Pokal- und internationale Spiele und stand als FIFA-Referee unter permanenter Beobachtung. Im Jahr 2011 versuchte er, sich das Leben zu nehmen. Nur weil ihn Kollegen rechtzeitig fanden, überlebte er.

„Ich habe damals eine Rolle gespielt“, sagte Rafati in Dortmund. „Vor allem Männer lernen oft, stark sein zu müssen und keine Gefühle zu zeigen. Heute weiß ich: Gefühle zuzulassen und Hilfe anzunehmen, ist echte Stärke.“

Warnsignale wurden erst im Rückblick deutlich

Auch für seine heutige Ehefrau kam die Krise überraschend. Rückblickend habe es zwar Anzeichen gegeben, berichtete Dr. Rouja Rafati. Ihr Partner habe sich zunehmend zurückgezogen, schlecht geschlafen und die Freude an Dingen verloren, die ihm zuvor wichtig gewesen seien. „Trotzdem hätte ich niemals gedacht, dass er sich etwas antun würde“, sagte sie.

www.big-direkt.de

Nach dem Suizidversuch begann für beide eine lange Zeit der Aufarbeitung. Rafati absolvierte eine Therapie und schaffte nach eigenen Angaben innerhalb weniger Monate den Weg zurück in ein stabiles Leben. Seine Frau kämpfte gleichzeitig mit Ängsten, Schuldgefühlen und der Sorge vor einem Rückfall.

Warum psychische Belastungen zunehmen

Im Mittelpunkt des Abends stand auch die Frage, warum psychische Erkrankungen heute immer häufiger auftreten. Für die Rafatis spielen steigender Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und die Flut an Informationen eine wichtige Rolle. Gleichzeitig fehle vielen Menschen der bewusste Umgang mit den eigenen Grenzen.

„Der Stress ist nicht das eigentliche Problem, sondern wie wir mit Stress umgehen“, sagte Dr. Rouja Rafati. Wichtig sei es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und offen über psychische Belastungen zu sprechen. Als typische Anzeichen nannte Babak Rafati unter anderem anhaltende Schlafstörungen, starke Selbstzweifel, Grübeln, Rückzug aus dem sozialen Umfeld und den Verlust von Freude an Aktivitäten, die zuvor wichtig waren.

Eigene Erfahrungen prägen Familienleben

Heute arbeitet der ehemalige Schiedsrichter als Mentalcoach und begleitet unter anderem Führungskräfte sowie Menschen in belastenden Situationen. Die Erfahrungen seiner eigenen Krise prägen dabei auch sein Familienleben. Gemeinsam mit seiner Frau versucht er, dem Sohn Gefühle offen zu zeigen und über Ängste zu sprechen. „Wir sagen ihm nicht: ‚Hab keine Angst‘“, erklärte Rafati. „Wir sagen: ‚Du darfst Angst haben.‘“

Unterstützung dank Therapie-App und psychologischer Begleitung

Neben persönlichen Strategien zur Stressbewältigung ging es beim BIGtalk auch um konkrete Hilfsangebote. Christiane Heidrich, Teamleiterin Managed Care bei BIG direkt gesund, stellte Programme vor, mit denen Versicherte bei psychischen Belastungen Unterstützung erhalten können. Dazu gehört unter anderem „mentalis CareNow“, ein digitales Angebot für junge Menschen zwischen 13 und 21 Jahren. Die Kombination aus Therapie-App und psychologischer Begleitung soll Jugendlichen helfen, Gefühle besser einzuordnen, mit Stress umzugehen und frühzeitig Unterstützung zu erhalten.

www.big-direkt.de

Für Erwachsene bietet die BIG zudem ab August das Programm „mentalis Resilienz +“ an. Es richtet sich unter anderem an Menschen in psychisch belastenden Lebenssituationen oder an Versicherte, die nach längerer Erkrankung in den Beruf zurückkehren. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Gesundheitskurse zu Themen wie Schlaf, Stressbewältigung und Selbstbehauptung.

„Wir wissen, dass die Wartezeiten auf therapeutische Unterstützung häufig lang sind. Deshalb wollen wir unseren Versicherten bereits frühzeitig niederschwellige Hilfsangebote machen“, sagte Christiane Heidrich. Ziel sei es, Menschen zu stärken, bevor aus anhaltender Belastung eine ernsthafte psychische Erkrankung werde.

Hilfe suchen statt schweigen

Die zentrale Botschaft des Abends war eindeutig: Psychische Erkrankungen sind behandelbar und kein Zeichen von Schwäche. „Depression ist eine Krankheit wie jede andere auch“, sagte Rafati. „Menschen sollten den Mut haben, sich Hilfe zu holen und offen darüber zu sprechen.“

Foto: Beim BIGtalk dabei (von links): Christiane Heidrich, Teamleiterin Managed Care bei BIG direkt gesund, Moderatorin Steffi Strecker, Mentalcoach Babak Rafati und seine Ehefrau Dr. Rouja Rafati. (© Stephan Schütze/BIG direkt gesund/Abdruck honorarfrei)

Über BIG direkt gesund

Die BundesInnungskrankenkasse Gesundheit - kurz BIG direkt gesund - wurde 1996 in Dortmund gegründet. Die große Idee hinter der BIG: Wir schaffen Raum fürs Menschsein. Gemeint ist damit eine moderne Online-Ausrichtung und empathischer Service, der schnell und lösungsorientiert ist. Die BIG bietet vielseitige Kommunikationswege passend zum jeweiligen Lebensstil ihrer bundesweit rund 480.000 Versicherten. Diese Kundinnen und Kunden erfahren eine wertschätzende und verständliche Beratung per Telefon, Chat, Mail oder Brief. Viele Zusatzleistungen sowie ein attraktives Bonusprogramm sind weitere große Pluspunkte. BIG direkt gesund hat ihren Rechtssitz in Berlin, ihre Hauptverwaltung in Dortmund und einen wichtigen Verwaltungsstandort in Aachen. Die BIG beschäftigt an den operativen Standorten rund 950 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in 13 BIGshops wird Beratung vor Ort angeboten.

www.big-direkt.de

Mehr Informationen zum Unternehmen finden Sie unter: www.big-direkt.de

Bettina Kiwitt

Leiterin
Unternehmenskommunikation
presse@big-direkt.de
Fon 0231.5557-1016
Mobil 0151 18568532
Fax 0231.5557-4016