

«Dass du psychische Probleme hast, bedeutet nicht, dass alles fertig sein muss»

Florian Schneider, einst Juniorenweltmeister im Orientierungslauf, macht einen grossen Schritt und erzählt von Depressionen während der Karriere. Im Gespräch mit Benjamin Steffen und Philipp Bärtsch sagt der 27-Jährige, es gebe viel zu wenige Spitzensportler, die schon als Aktive sagten, was ihnen zu schaffen mache.

Florian Schneider, wer sind Sie?

Ich bin ein extrovertierter Mensch, sehr erfolgsorientiert. Ein Mensch, der ungern rumliegt, der immer etwas machen muss. Ich bin gesprächig, kann aber auch sehr nachdenklich sein.

Und wer waren Sie vor, sagen wir, zwei Jahren?

Dieselbe Person mit einer sehr grossen Variabilität zwischen zwei Persönlichkeiten. Ich war der offene und gross-spurige Sportler, der immer alles besser wusste und besser machen wollte. Aber für mich und wenige andere Leute war ich auch der nachdenkliche, sensible Florian, der sich nicht getraute, seine Probleme anzusprechen, und stets etwas Angst vor Fehlern hatte.

Ist diese Variabilität nicht mehr da?

Nicht mehr so extrem. Ich gebe mir Mühe, auch die geheime, scheue Seite zu zeigen. Dass ich auch mal jemandem sagen kann: Hey, mir geht's nicht gut. Oder: Ich habe das und das Problem. Dass ich nicht immer versuche, der starke Florian zu sein. Jeder Mensch hat sensible Seiten und irgendwelche Gedanken, die man vielleicht nicht haben sollte, die spezieller sind, gefährlich vielleicht. Man muss sie zulassen.

Sie reden von einem Problem – haben Sie eine Diagnose?

Wir reden von einer Erschöpfungs-depression. Diese Diagnose bekam ich, nachdem ich länger quasi eine verschwiegene Depression durchlebt hatte. Ich hatte lange Zeit niemandem sagen wollen, wie es mir wirklich geht – bis zu dem Moment, als ich es einfach zeigen musste. Es war ein Abend im April 2019, ich stand in der Küche und hatte ein Messer in der Hand und wusste nicht, ob ich wegrennen soll oder mir etwas antun. Diese Situation änderte schlag-artig alles, sie deckte alles auf.

Inwiefern?

Da merkte ich: Ich brauche Hilfe. Es ging mir nicht mehr darum: Wer bin ich, wie sieht man mich? Sondern nur noch: Jetzt muss man mir helfen, ich selber kann mir nicht mehr helfen.

*Hatten Sie sich bis dahin selber ange-
logen?*

Anlügen ist das eine – sich etwas nicht einzugestehen, ist das andere. Ich hatte sehr oft realisiert, dass es mir nicht gut geht. Ich hatte sehr oft das Gefühl, dass es niemanden stören würde, wenn ich nicht da wäre – wenn ich nach einem Schwimmtraining nicht mehr auftauchen würde, solche Gedanken. Aber ich wollte mir nicht eingestehen, dass es sich dabei um ein Problem handelt. Wenn man sehr, sehr traurig, mit Tränen in den Augen, aus dem Kraftraum geht oder aus dem Schwimmbad, weil man einfach nicht glücklich war im Training – dann merkt man, dass etwas nicht gut ist. Davon hätte ich früh schon jeman-dem erzählen müssen. Und nicht einfach sagen: Mir geht es nicht so gut. Aber ich machte weder das eine noch das andere.

*Wann begann das, dass Sie mit Tränen
aus dem Training gingen?*

2012 und 2013 fiel mir alles ziemlich leicht. Ich wollte an den Junioren-WM unbedingt gut sein, eine Medaille gewinnen. 2013 gewann ich Gold im Sprint

und Silber über die Langdistanz. Da-nach warfen mich Verletzungen zurück, nach Operationen musste ich wieder mit Schwimmtraining anstelle von Lauftrain-ing beginnen, und da merkte ich: Das Training macht einfach nicht glücklich.

Und diese Gedanken blieben jahrelang?

Sie verschwanden, sobald es aufwärts-ging. Aber im Winter 2017/18 kamen diese Gefühle zurück, als es nach einer Verletzung im Training wieder nicht so gut lief. Ich dachte mir: Alles im Leben richtet sich nach dem Training, aber es funktioniert nicht, wie es sollte. Und

«Der Hauptgedanke war: Soll ich mir das Messer in das Knie rammen, damit ich endlich einen Grund habe für die Schmerzen?»

ich merkte immer mehr: Jetzt liege ich schon wieder im Bett – und ich hatte schon wieder keine Freude im Training, keine Freude am Tag. Und ich wusste: Ich stehe morgen wieder ein bisschen weniger glücklich auf. Diese Phase erstreckte sich vielleicht über zwei Monate, änderte sich aber schlagartig, als ich die Selektion für die EM 2018 im Tessin schaffte. Doch bald darauf lag ich mit einem Hautinfekt im Spital.

*Der Gesundheitszustand war abhän-
gig davon, wie gut es im Sport lief.
Wann merkten Sie, dass Sie daran etwas
ändern mussten?*

In der Therapie nach dem Crash im April 2019, als man mir sagte, dass ich etwas suchen müsse, das für mich lebens-wert sei und mich glücklich mache.

*Diesen Crash beschreiben Sie in Ihrem
Buch, das demnächst erscheint. Sie
schreiben von einer «kurzen Unterhal-
-*



«Ich wusste: Ich stehe morgen wieder ein biss-chen weniger glücklich auf.»

Florian Schneider
Orientierungsläufer

*tung» mit Ihrer Freundin, die Ihnen
schon als «kleiner Streit» vorgekommen
sei – und Sie hätten abgemacht, dass Sie
kochen würden . . . Danach gibt es aus-
gelöschte Momente, und Sie erinnern
sich nur noch daran, wie Sie Auto fah-
rend wieder zu sich kamen.*

Etwas half mir wohl unterbewusst. Denn in dieser Situation, als ich in der Küche stand und ein Messer in der Hand hielt, rannte ich aus irgendeinem Grund davon und gab meinen Gedanken nicht nach.

*Sie meinen den Gedanken, sich etwas
anzutun?*

Ja. Ich habe mir schon oft überlegt, was mich damals dazu brachte, davonzu-

rennen. Ich glaube, da half ein Schutz-mechanismus – aus irgendeinem Grund bin ich immer noch gerne da. Und es ist wichtig, dass wir um diesen Mechanis-mus wissen.

Wie meinen Sie das?

Eine wichtige Aussage des Sportpsychia-ters lautete: Du bist nicht allein mit die-sen Gedanken. Statistisch gesehen, lei-det jeder sechste Spitzensportler unter psychischen Problemen. Mir hilft es, diese Zahl zu kennen. Dass du psychi-sche Probleme hast, bedeutet nicht, dass alles fertig sein muss. Wenn du dir die Bänder reisst, musst du auch nicht gleich zurücktreten.

*Ging es bei der Messer-Szene im April
2019 um Suizidgedanken?*

Ich litt seit längerem unter Knieschmer-zen, und der Hauptgedanke war: Soll ich mir das Messer in das Knie ram-men, damit ich endlich einen Grund habe für die Schmerzen? Ich war am Boden wegen der Knieprobleme, ich hatte das Gefühl, wenn ich das Knie physisch noch mehr verletzte, hätte ich auch einen Grund für meine psychi-schen Schmerzen. Aber ich fragte mich schon auch, warum ich mir nicht noch mehr antun sollte. Vermutlich mussten die Gedanken so extrem werden, dass ich überhaupt wegrannte.

*Und Sie stiegen ins Auto und kamen
nach wenigen hundert Metern wieder
zu sich?*

Ja, ich fuhr einfach los, bog an einem Kreisel ab, und dort erwachte ich quasi. Ich realisierte, dass ich mit 35, 40 Kilo-metern pro Stunde am Steuer sass und völlig nicht bei der Sache war. Danach ging ich bei einem Parkplatz raus, blieb stehen und dachte mir: Ich brauche Hilfe.

*Wie reagierte Ihre Partnerin auf diesen
Crash?*

Sie war im Büro, mit geschlossener Türe, und merkte nicht, dass ich wegging. Als sie aus dem Büro kam, lag ein Messer auf dem Boden, die Türe war offen, und ich war nirgends, und sie verstand über-haupt nichts. Sie begann mich zu suchen und rief meine Mutter an, die wiederum ich zuvor angerufen hatte.

*Hatte Ihre Freundin Sie in den Monaten
zuvor als psychisch angeschlagen wahr-
genommen?*

Sie hatte sicher gemerkt, dass es mir nicht gut ging, im Sinn von: Er ist ges-tresst, es läuft nicht. Aber sie wusste auch, wie ich bei Verletzungen bin, sie kannte meinen Drang, besser zu werden. Sie wusste, dass es rattert in mir. Aber sie fand: «Das schaffst du – du bist schon so oft wieder besser geworden.» Und sie fragte mich oft: «Sollen wir darüber reden?» Ich sagte meistens Nein.

*Gehen Sie heute anders vor in dieser
Hinsicht?*

Ja. Phasenweise mussten wir uns vor dem Zubettgehen drei Sachen sagen, die uns an diesem Tag Spass gemacht hatten – und zwei Sachen, die uns stark beschäftigen. Das war vorgeschriebene Therapie. Und mittlerweile gehe ich auf sie zu, wenn ich merke, dass es mir nicht so gut geht. Dass ich sage: Jetzt dreht's, komm, lass uns reden. Das hilft sehr.

Was macht Ihr Leben heute lebenswert?



Florian Schneider findet einen Posten – und aus einem dunklen Loch. «Ich glaube, da half ein

Kleine Projekte und grosse Träume. Ende 2019 ging ich für längere Zeit nach Norwegen, was schon immer ein Traum gewesen war. Wenn ich merke, dass ich das und das machen muss, versuche ich es umzusetzen – und nicht einfach nur auf den sportlichen Erfolg Rücksicht zu nehmen. Ich gestehe mir auch mehr und mehr ein, dass ich Momente genie-sen darf, die mich sportlich nicht weiter-bringen, sondern als Mensch stärken – Momente mit der Familie, mit den Kin-dern meines Bruders, mit der Freundin, in der Natur.

*Solche Sachen nicht geniessen zu kön-
nen – wie sehr ist das Spitzensport-be-
dingt?*

Es ist wohl sehr stark Veranlagung. Es gibt Menschen, die Spitzensport aus-üben und ihn nicht weniger ernst neh-men als ich – und dennoch bekommt er nicht diese innere Wichtigkeit wie bei mir. Sie können einen Schalter um-legen. Wenn ein Training fertig ist, ist nicht mehr am allerwichtigsten, wie gut es war. Wenn ich den Spitzensport nicht gehabt hätte, wäre ich genauso gefäh-rdet gewesen, im Berufsleben in eine ähnliche Situation zu kommen.

*Sie beschreiben im Buch das Gefühl,
dass Sie doch alles auf dem Silbertablett
serviert bekämen, um sich auf den Sport
zu fokussieren. Also müssten Sie doch
auch maximal viel zurückgeben. Ist das
Dasein als Spitzensportler ein steter
Rechtfertigungszwang?*

Es kommt drauf an, wie man sich gibt und wie man in der Gesellschaft steht. Wenn du für dich trainierst, in deinem Kämmerchen, musst du dich für nichts rechtfertigen – du hast aber auch keine Unterstützung von Sponsoren. Doch so-bald du dich nach aussen trägst, kommt der Druck – du musst rechtfertigen, warum du vier Wochen nach Norwe-gen gehst oder warum du dieses Buch schreibst. Alles kann Druck auslösen.

*Ganz abgesehen von Ihren psychischen
Problemen – redeten Sie mit Athleten
über diesen Rechtfertigungszwang?*

Nicht unbedingt. Kaderkollegen sind zwar enge Kollegen, weil man das ganze Jahr über miteinander unterwegs ist. Aber dieses Zusammensein ist eben auch eine Selbstverständlichkeit. Das merkt man, wenn man verletzt ist. Man macht mit diesen Kollegen nicht mehr genau gleich viel – und der Zug fährt einfach weiter, egal, ob du im Zug bist oder nicht.

*Der Spitzensport ist das Gefüge, das Sie
jahrelang trug – ist es gar nicht so stark,
wie man glaubt?*

Ich könnte nicht mit dem Finger auf jemanden zeigen und sagen: Hey, du bist ein guter Freund – aber sobald wir uns länger nicht sehen, bist du es nicht mehr. Weil ich weiss: Man ist halt ein-fach unterwegs, geradeaus, eben, im Zug, und darin hat es so viele Leute, dass du gar nicht merkst, wenn mal einer weg ist. Und vielleicht kommt er ja wieder. Ein Beispiel dafür: Ich kann drei Train-ingslager nicht mitmachen – beim vier-ten bin ich wieder dabei, und es fällt gar nicht auf, dass ich jemals weg war.

*Vor bald elf Jahren nahm sich der be-
rühmte deutsche Fussballgoalie Robert
Enke das Leben. Dieser Todesfall rüt-
telte vermeintlich auf, vom letzten Tabu
des Sports war die Rede. Aber Depres-
sionen bei Spitzensportlern bleiben ein
Tabu.*

Es wird schon darüber diskutiert – aber ich weiss nicht, ob diskutieren allein genug ist. Ob man nicht mehr machen müsste – ob nicht Leute mit solchen Pro-blemen als Vorbilder vorangehen und öffentlich dazu stehen müssten, so wie ich jetzt. Aber das ist ein grosser Schritt. Und ich frage mich, ob Verbände oder Organisationen präventiv mehr machen müssten.

*Geschah im OL-Verband nichts Ent-
sprechendes?*

Wir hatten bei uns im Kader wiederholt eine «Spürst du mich, fühlst du mich»-

Unübliches Buch

bsn. · Florian Schneider, geboren 1993, macht Orientierungslauf seit dem sechs-ten Altersjahr. An den Juniorenwelt-meisterschaften 2013 gewann er Gold im Sprint und Silber über die Lang-distanz, sein Weltcup-Bestresultat ist ein fünfter Rang 2017. Er machte eine Lehre als Hochbauzeichner und ein Studium als Bauingenieur. Bisher nicht bekannt war, dass Schneider unter Depressionen litt. Darüber berichtet der Berner aus-führlich im demnächst erscheinenden Buch «Matt trotz Glanz – Depression im Spitzensport». Was unüblich ist: dass Schneider schon während der Aktiv-karriere über dieses Thema schreibt und redet. Die Vernissage findet am 2. Okto-ber um 18 Uhr 30 im Restaurant «fair-pflegig» in Gwatt bei Thun statt.