

«Ich hasse es, andere Leute zu enttäuschen»

Psychische Probleme im Spitzensport Der Thuner Profi-OL-Läufer Florian Schneider (27) bricht ein Tabu und redet mitten in seiner Karriere offen über seine Depression.



Florian Schneider wünscht sich, dass über Depressionen im Spitzensport so offen gesprochen wird wie über physische Verletzungen. Bild: Christian Pfander

Mirjam Comtesse

Herr Schneider, Sie haben als Spitzensportler ein Buch über Ihre psychischen Probleme geschrieben. Wie geht es Ihnen heute?

Eigentlich gut. Ich sage «eigentlich», weil ich nicht geheilt bin von meiner Depression. Aber mein Zustand ist stabil. Dank Medikamenten, Therapie und Verhaltensänderungen kann ich wieder glücklich durch den Tag gehen.

Was hat Sie dazu bewogen, Ihre Erkrankung öffentlich zu machen?

Das Buchprojekt war für mich zuallererst mal eine Therapie. Ich wollte mir klar werden, was genau im Frühling 2019 passiert ist und wie es so weit kommen konnte. Als ich dann meinen Text las, merkte ich, dass ein solches Buch für mich genau das Richtige gewesen wäre. Ich hätte dank ihm vielleicht früher gemerkt, dass ich Hilfe brauche. Ich hoffe, dass es nun anderen helfen kann.

Spricht man mit Sportlerkolleginnen und -kollegen über psychische Probleme?

Ich habe erst diesen Sommer, eigentlich nach der ganzen Bearbeitung, meinem Team gesagt, wie es mir geht. Es gab viele gute Gespräche, und manche hinterfragten sich, ob sie vielleicht zu viel Negatives verdrängen oder sich zu stark fordern. Aber insgesamt wird, so glaube ich, zu wenig darüber gesprochen.

2009 nahm sich der deutsche Goalie Robert Enke, der immer wieder unter Depressionen litt, das Leben. Seither ist das Thema doch präsent.

In Teamsportarten wie etwa Fussball oder Eishockey ist es nach wie vor sehr schwierig, psychische Schwierigkeiten anzusprechen, weil man dort der Stärke auf dem Platz sein muss. Vielleicht schafft man es, seine Probleme privat anzugehen. Aber sie auch noch öffentlich zu machen, das ist in einer solchen Position fast unmöglich. Das müssen wir unbedingt ändern. Man sollte über psychische Erkrankungen genauso diskutieren können wie über muskuläre Probleme.

Auch Sie betonen, dass es als Sportler wichtig sei, aus einer Position der Stärke heraus an den Start zu gehen. Das könnte Ihr Buch nun zunichtemachen. Das glaube ich nicht. Mich macht es stärker, darüber zu reden, wie ich mich fühle.

Können Sie trotz Ihrer Erkrankung noch Sport auf Profi-Niveau betreiben?

Im Moment bindet mich ein Velounfall etwas zurück. Meine alte Stärke als OL-Läufer habe ich noch nicht erreicht. Auch die Lockerheit von früher fehlt, aber ich arbeite daran. Ich glaube nicht, dass mentale Stärke und psychische Gesundheit etwas miteinander zu tun haben. Man kann an einem Wettkampf körperlich alles geben, auch wenn es einem seelisch nicht so gut geht. Es gibt

«Ich hätte dank einem solchen Buch vielleicht früher gemerkt, dass ich Hilfe brauche.»

Florian Schneider hofft, dass sein Buch anderen hilft.

Olympiasieger, die nach den Spielen zugaben, an einer Depression erkrankt zu sein.

Wer? Ich will keine Namen nennen. Aber auch die Skifahrerin Lindsay Vonn, die an der Weltspitze mitfuhr, litt an Depressionen. Ebenso die Kunstturnerin Ariella Kaeslin, die immerhin Europameisterin wurde und WM-Medaillen gewann.

Trotzdem: Wer an einer Depression leidet, hat oft Mühe, sich zu etwas aufzuraffen.

Wenn man einen klaren Trainingsplan hat und weiss, was genau man machen muss, um weiterzukommen, dann klappt es. Vielleicht ist man dann nicht mit letzter Konsequenz dabei, und es fehlt das letzte Stückchen für die absolute Topleistung. Doch der Sport kann auch helfen, dass die Gedanken nicht ständig kreisen.

Sind Spitzensportler besonders anfällig für Depressionen?

Viele Spitzensportler sind eher jung. In dieser Lebensphase gibt es viele Wechsel: Man zieht von daheim aus, hat die erste ernsthafte Beziehung, den ersten richtigen Job. Gleichzeitig verlangt der Spitzensport einem vieles ab. Das alles zusammen kann leicht zu einer Überlastung führen und damit zu einer Depression.

Dann könnte man im Grunde auch von einem Burn-out sprechen?

Ja, ich wurde depressiv aus einer Erschöpfung heraus. Ich wollte zu vieles gleichzeitig machen und konnte das irgendwann nicht mehr.

Wie schaffen Sie es, sich nicht wieder zu sehr zu verausgaben? Die Planung ist entscheidend. Aber es braucht auch die Flexibilität und den Mut zu sagen, der Spitzensport habe im Moment oberste Priorität, ich mache nicht noch zig Projekte nebenbei.

Worauf verzichten Sie?

Meine Haupteigenkenntnis im vergangenen Jahr war, dass ich nicht der beste OL-Läufer der Welt und der beste Ingenieur gleichzeitig werden kann. Deshalb habe ich meine Stelle gekündigt. Mein Ehrgeiz hätte es nicht zugelassen, dass ich meine Anforderungen im Beruf zurückschraube. Jetzt mache ich ein Masterstudium als Bauingenieur, das kann ich mir freier einteilen. Um Geld zu verdienen, erledige ich Organisatorisches für den kantonalen OL-Verband. Der Vorteil dabei ist, dass ich nicht immer da-

rüber nachdenken muss, ob ich jetzt alles im Detail richtig berechnet habe. Wenn ich eine Teilnehmerliste verschickt habe, ist die Aufgabe erledigt.

Waren Sie schon immer so ehrgeizig?

Ja! Ich hatte schon mit zwölf Jahren die Idee, bei uns in Stettlen eine Skatehalle zu errichten. Ich setzte alle meine Energie darin. Am Ende bekamen wir eine Halle, die wir dann umgebaut haben. Kaum war alles perfekt, suchte ich mir schon die nächste Aufgabe – statt zuerst einmal den Erfolg zu geniessen. Ich hatte immer den Anspruch, überall der Beste zu sein. Als ich dann im OL immer mehr Erfolg hatte, wurde auch da der Ehrgeiz stets grösser.

Was wollen Sie als Nächstes erreichen?

Zuerst will ich wieder stabilere Trainingsleistungen erbringen. Dann möchte ich gerne 2021 oder 2022 an einem Weltcup in den Top Ten landen. Und was ich sicher auch lernen muss: Nein zu sagen. Das fällt mir nach wie vor oft schwer. Ich hasse es, andere Leute zu enttäuschen.

Florian Schneider: «Matt trotz Glanz. Depression im Spitzensport. Ein Tabuthema», Kaleidosbuch 2020, 176 S., 25 Fr. Buchvernissage: Fr, 2.10. 18.30 Uhr, Fairpflegig Stiftung Transfair, Im Schoren 23, Thun. Anmeldung: info@kaleidosbuch.ch

Gut zu wissen

Lieber dicke Beine als einen dicken Bauch

Herzgesundheit Gute Nachricht für all die Menschen, die mit ihren massigen Beinen hadern: Laut einer neuen Studie haben sie ein geringeres Risiko für Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Diese überraschenden Ergebnisse wurden an der virtuellen Jahrestagung der Amerikanischen Herzgesellschaft (AHA) präsentiert.

Entscheidend ist, wo sich das Fett befindet

Im Vergleich zu Personen mit dünnen Beinen hatten Teilnehmende mit mehr Fett, insbesondere an den Oberschenkeln, eine um 61 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck und Herzprobleme: Der erste Blutdruckwert, der sogenannte systolische, war bei ihnen zu 53 Prozent seltener erhöht; und der zweite Wert, der diastolische, zu 39 Prozent.

«Wir haben festgestellt, dass es nicht nur darum geht, wie viel Fett jemand hat, sondern auch darum, wo sich das Fett befindet», sagte Studienleiter Aayush Visaria von der Rutgers New Jersey Medical School gegenüber dem Gesundheitsportal Aponet. «Wir wissen, dass Fett um die Taille herum gesundheitsschädlich ist, aber von Fett an den Beinen kann man das offenbar nicht sagen. Es schützt nach unseren Erkenntnissen möglicherweise sogar vor Bluthochdruck.»

Oberschenkelumfang als nützliches Instrument

Wenn diese Ergebnisse durch grössere Untersuchungen bestätigt werden, könnte der Oberschenkelumfang künftig häufiger gemessen werden, um das Risiko für Bluthochdruck einzuschätzen: «So wie der Taillenumfang zur Schätzung des Bauchfetts verwendet wird, könnte der Oberschenkelumfang ebenfalls ein nützliches Instrument sein», sagte Visaria.



Mehr Umfang schützt womöglich vor Bluthochdruck. Foto: Getty

Da alle Teilnehmenden der Studie jünger als 60 Jahre waren, sei es jedoch möglich, dass die Ergebnisse nicht automatisch auch auf ältere Menschen übertragen werden können. Bei ihnen besteht im Allgemeinen ein höheres Risiko für Bluthochdruck. Auch das müsse jetzt noch genauer untersucht werden, meinte der Studienleiter.

Stefan Aerni

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.