

## Eine Gefahr für sich selbst

Warum will ein junger Mann sich etwas antun. Warum kommt ein Junioren-Weltmeister mit Druck nicht klar. Florian Schneider erzählt.

François Schmid-Bechtel

Die Verzweiflung im Kopf. Der Schmerz im Knie. Die Schwermut in der Seele. Der Disput mit der Freundin. Und das Messer in der Hand. Eine fatale Kombination. Er will sich verletzen. Der Körper ist ja eh nichts wert. Lässt ihn immer wieder im Stich, wenn es um Medaillen geht. Aber warum das Messer nur ins Knie rammen? Er könnte ja gleich allem Leid ein Ende setzen.

Florian Schneider kommt am 6. April 1993 zur Welt und wächst in Stettlen BE auf. Ein zappliger und unternehmungslustiger Junge. Für alle der fröhliche Flo mit den vielen Ideen. Schon mit 13 eröffnet und betreibt er mit Freunden eine Skater-Halle. Später beginnt er die Lehre als Hochbauzeichner, und parallel dazu steigt er als OL-Läufer in die nationalen Kader auf.

Die Schwester ist zwei Jahre älter, der Bruder vier. Die Bande wird noch enger, als sich die Eltern trennen. Florian ist acht und hat damit zu kämpfen, dass der Vater plötzlich nicht mehr da ist. Aber er lässt sich nichts anmerken.

### Plötzlich Weltmeister – plötzlich Narzisst

2012 gewinnt Schneider Bronze an der Junioren-WM. Ein Jahr später überstrahlt er alle. Gold im Sprint, Silber in der Langdistanz. Der Beste der Welt. Der King. Das Gefühl überwältigt ihn. Es weckt den Narzissmus in ihm. Später auch die Sucht, dieses Gefühl wieder und wieder erleben zu wollen. Fortan geht er mit der Devise an den Start: Ich muss gewinnen.

Doch die Rückschläge kommen. Verletzungen, Niederlagen, das normale Programm. Das alles hilft immerhin, etwas Druck aus dem Kessel abzulassen. Doch die Sehnsucht nach den Emotionen von damals, als er an der Junioren-WM zuoberst auf dem Podest stand, verflüchtigt sich nie.

Ermutig durch erste Top-10-Platzierung im Weltcup der Grossen im Frühjahr 2017 peilt Schneider die nächste Stufe an. Regelmässig aufs Weltcup-Podest laufen. Den einzigen Weg, das zu erreichen, sieht er darin, den Teilzeitjob aufzugeben und voll auf den Sport zu setzen. Ausserdem stehen im Frühling 2018 die Europameisterschaften im Tessin auf dem Programm. Stell dir vor: Heim-EM, du läufst unter die besten sechs, Ruhm und Ehre und dann die Sponsoren, die ihr Portemonnaie etwas mehr öffnen. Heim-EM, da muss er hin, da muss er erfolgreich sein. Doch der Wechsel zum Profi entpuppt sich als Fehlentscheidung.

Eigentlich kann es sich Schneider gar nicht leisten, den Job aufzugeben. Obwohl er sehr konservativ budgetiert, bringt er die 40 000 Franken, die er in einem Jahr für das Leben und den Sport braucht, nicht zusammen. Zum Glück hat er etwas Ersparnis. Und da ist ja immer noch die Gleichung in seinem Kopf: Als Profi trainiere ich mehr, dank des intensiveren Trainings werden die Resultate besser, und mit besseren Resultaten gibt es mehr Sponsorengelder.

Spätestens jetzt darf er nicht mehr, er muss erfolgreich sein. Dadurch steigt der Druck. Gleichzeitig fehlt ihm die Abwechslung im Alltag. Der Sport wird zu wichtig. Aber das realisiert er erst viel später.

### Heim-EM 2018: Diesem Ziel ordnet er alles unter

Ende 2017, nur noch wenige Monate bis zur Heim-EM. Bei einem Sprung über einen Zaun reisst der hintere Oberschenkelmuskel. Dabei wurde Schnei-



Florian Schneider: Noch ist nicht alles wieder gut.

Bild: Annette Boutellier (Thun, 17. September 2020)

der zu jenem Zeitpunkt eine Trainingspause verordnet. Aber er denkt: Mit Rumliegen allein gewinnt du keine Lorbeeren. Spätestens ab diesem Zeitpunkt ist die Flucht aus der Negativspirale eine Utopie.

Das ist ihm natürlich nicht bewusst. Um sich möglichst gut auf die EM vorzubereiten, zieht er Anfang 2018 nach Tenero. Eigentlich müsste er wegen des Muskelfaserrisses pausieren, oder zumindest dosiert trainieren. Aber die EM, der Traum – beides zu gross. Der Körper will nicht so wie der Kopf. Die Unzufriedenheit wächst. Bis er die Zelte im Tessin abbricht, tatsächlich mehrere Wochen pausiert. Trotzdem qualifiziert er sich erstmals für die WM der Elite, wo er eine Top-20-Platzierung erreicht. Ansprechend, aber nicht das, was er sich erträumt hat. Schliesslich hat er fast seine ganzen Ersparnisse für das Profi-Projekt aufgebraucht.

Das Tief akzentuiert sich, als Schneider im Herbst wegen eines bakteriellen Infekts im Gesicht und am Fuss ins Spital eingeliefert wird. Wieder ein Rückschlag, wieder eine Pause,

### Kein Einzelfall im Sport

Immer wieder erleiden Sportler psychische Krankheiten wie Depressionen. Ursachen sind meistens entweder der zu hohe Druck oder eine Ermüdung. Kunstturnerin **Ariella Käsli**n trat im Juli 2011 zurück, weil sie ausgebrannt war – ein Jahr vor den Olympischen Spielen in London und mit erst 23 Jahren. Später sprach sie von einer Ermüdungsdepression. Die Amerikaner **Michael Phelps** und **Andre Agassi** sowie ihre Landsfrau **Lindsey Vonn** hatten ebenfalls psychische Probleme. Sie litten vor allem unter dem hohen medialen, aber auch persönlichen Druck. Phelps berichtete von der sogenannten Post-Olympia-Depression. Immer und immer wieder alles geben, damit man danach alleine mit der Medaille in der eigenen Wohnung sitzt. **Robert Enke**, Torhüter von Hannover 96, warf sich 2009 wegen seiner Depressionen vor den Zug und erschütterte damit die Sportwelt. (*dum*)

wieder diese Mattheit im Alltag. Und vor allem diese existenziellen Fragen: Was mache ich hier? Die Krankheit fängt Feuer, und mit Schneider geht's definitiv bergab.

In ihm drin sieht es sehr düster aus. Er fühlt sich überfordert. Er findet, er entspreche in keinem Bereich den eigenen Anforderungen. Aber Florian Schneider öffnet sich nicht. Er befürchtet, die Leute könnten ihm raten, mit dem Spitzensport aufzuhören. Ausserdem: Was hilft es, wenn die Leute denken, ich sei ein armer Kerl?

Er kontaktiert einen Psychosomatiker. Aber auch ihm verschliesst er sich teilweise. Denn er fürchtet sich davor, der Mann könnte ihn als psychisch krank einstufen. Und auf keinen Fall darf der Psychosomatiker auf die Idee kommen, er könne eine Gefahr für sich oder andere werden.

### Ins Knie stechen oder sich gar etwas Schlimmeres antun?

Es ist Frühling 2019. Zu viele Dinge funktionieren nicht, wie sie sollten. Florian Schneider ist einmal mehr verletzt.

In der Wohnung schimmelt es, doch die Verwaltung will nichts dagegen unternehmen. Und dann kommt es auch noch zum Disput mit der Freundin. Eine Lappalie. Sie sind sich nicht einig, wer kochen soll. Doch für Schneider fühlt es sich an wie ein Streit, bei dem es um grundlegende Fragen geht.

Es ist der Abend, an dem er in der Küche steht, das Messer in der Hand und sich fragt, ob er sein schmerzendes Knie ernsthaft verletzen oder sich gar etwas Schlimmeres antun soll. Intuitiv flieht er, steigt ins Auto, fährt einige hundert Meter, ehe er zu sich kommt, seine Mutter anruft und loslässt, weil er schlicht nicht mehr die Kraft hat, sich an irgendetwas zu klammern.

Schneider kommt zur Ruhe. Aber die Ängste kehren immer wieder zurück. Wenn er allein ist, wenn er sich der Küche nähert. Auch wenn er endlich bereit ist, alles auf den Tisch zu legen, ist es ihm wichtig, den Schein des belastbaren Ausdauerathleten zu wahren. Nur der engste Kreis hat Kenntnis von seiner Depression.

Fünf Tage nach dem Vorfall in der Küche willigt Schneider ein, sich in eine psychiatrische Anstalt einweisen zu lassen. Er rechnet mit vier bis fünf Tagen. Beim Eintrittsgespräch reden sie aber von vier Wochen. Und als er sein karg eingerichtetes Zimmer mit den vergitterten Fenstern sieht, hat er nur noch ein Ziel: Nichts wie raus hier! «Es fühlte sich an, als würde sich eine Schlinge um meinen Hals ziehen», sagt er.

Stattdessen lässt er sich von einem Sportpsychiater ambulant und medikamentös behandeln. Bald reift die Erkenntnis, dass er sich nicht etwas antun wollte, weil er mit seinem Leben unzufrieden, sondern weil alles zu viel geworden war.

### Florian Schneider, sind Sie über den Berg?

Knapp eineinhalb Jahre später. Wir sitzen in einem Park nahe des Thuner Bahnhofs. Schneider sieht nicht gut aus. Mehrere Schürfwunden im Gesicht, an der Oberlippe, und an der Stirn musste er sogar genäht werden. Er hatte einen Unfall mit dem Rennrad, als er mit etwa 40 Stundenkilometern über eine Viehsperre fuhr.

Sind Sie über den Berg? «Ich fühle mich noch nicht so glücklich wie vor vier Jahren. Es gibt auch heute noch Momente, in denen ich mich frage: Ist es jetzt gut? Und ich diese Frage nicht mit Ja beantworten kann.»

Sind Sie heute ein anderer Mensch? «Ich suche immer noch zu oft die Rolle des fröhlichen Flos, der glücklich und unbeschwert und ein narzisstischer Juniorenweltmeister ist. Es ist halt einfacher, dieses Bild abzugeben.»

Warum halten Sie Ihr Leben in einem Buch fest? «Viele haben mir geraten: Mach es erst, wenn du mit OL aufgehört hast. Aber genau das ist der Punkt, der mich animiert, es jetzt zu tun. Ich kenne sehr wenige Spitzensportler, die während ihrer Karriere hinstehen und sagen: Ich bin psychisch krank. Sehr oft reden sie nach der Karriere darüber. Nur interessiert es dann die Öffentlichkeit, wenn es sich um einen Weltmeister handelt. Aber nicht jeder depressive Sportler wird Weltmeister.»



**Florian Schneider**  
Matt trotz Glanz. Depression im Spitzensport – ein Tabuthema. Kaleidosbuch. 176 S., 25 Franken. Vernissage: 2. Oktober, Thun.