Wie Spitzensportler abstürzten – und wieder aufstanden

ZURÜCK AUS DEM DUNKLEN LOCH

Wie Florian Schneider leiden viele andere Leistungssportler unter Depressionen. Und reden – früher oder später – offen darüber. Wie sie sich verrannt und wie sie den Weg zurück in die Spur gefunden haben.

TEXT: **MAC HUBER**

«Es war verrückt: Ich erreichte das beste Ergebnis und konnte mich nicht freuen darüber. Ich hatte keine Emotionen mehr.»

Langläufer Jonas Baumann

FOTO: ZVG

«Der Tod meines Vaters, danach die Scheidung, das hat Narben hinterlassen.»

Mountainbikerin Ariane Lüthi, fünffache Siegerin beim Cape Epic

«Ich habe gelernt, die Dinge lockerer zu sehen.»

Langläuferin Laurien van der Graaff, zweifache Weltcup-Siegerin

FOTOS: IMAGO

«Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiss, hätte ich mich umfassend betreuen lassen.»

Biathletin Elisa Gasparin

Er gewann 23 Olympische Goldmedaillen, weit mehr als jeder andere Sportler auf dieser Welt. Und gar mehr als sämtliche Schweizerinnen und Schweizer bei Olympischen Sommerspielen in den letzten 60 Jahren!

Michael Phelps ist der erfolgreichste Olympionike der Geschichte. Er wurde achtmal zum «Weltschwimmer des Jahres» gewählt und verfügt über ein Vermögen von rund 250 Millionen US-Dollar. Friede-Freude-Eierkuchen? Von wegen: Superstar Phelps leidet unter Depressionen. Als er Ende September 2014 nach einer feuchtfröhlichen Nacht wegen Trunkenheit am Steuer festgenommen und zu einem Jahr Haft auf Bewährung verurteilt wurde, sei er fünf Tage in einem finsteren Raum gelegen und «wollte gar nicht mehr leben», wie er der «Sports Illustrated» erklärte.

Eine Therapie half ihm wieder auf die Beine. Dabei habe er bei sich selbst Dinge entdeckt, die er vorher nicht anzurühren wagte. «Vor allem, dass ich mich immer als Athlet, aber nie als Mensch gesehen habe.» Phelps ist der berühmteste Sportler, der offen über psychische Störungen spricht. Aber bei weitem nicht der einzige: Ski-Star Lindsey Vonn, Tennis-Ass Ashleigh Barty, Sprint-Weltmeister Noah Lyles, Langlauf-Olympiasiegerin Justyna Kowalczyk – sie alle leiden ebenfalls unter Depressionen. Selbst Goalie-Legende Gianluigi Buffon, Rekordmeister mit Juventus Turin und 176-facher Nationalspieler, sass einst, obwohl sportlich erfolgreich, «tagelang vor dem Computer, surfte im Internet und vertrottelte», wie er später erklärte. «Ich hatte das Gefühl, dass sich die Leute nicht für mich interessieren, sondern nur für das, was ich verkörpere. Alle fragten nur nach Buffon, niemand nach Gigi.»

Bekannt ist auch der Fall von Mountainbikerin Jenny Rissveds, der jungen Schwedin, die im Schweizer Team von Nino Schurter fährt und 2016 Olympiasiegerin wird. Doch auf dem Höhepunkt wird ihr alles zu viel. «Ich fühlte mich müde und ausgelaugt.» Und als innert kurzer Zeit ihre beiden geliebten Grossväter sterben, gerät ihr Leben als Spitzensportlerin komplett aus der Bahn. Die Tage verbringt sie im Bett. Monatelang. Sie stellt sich existenzielle Fragen. Den Kontakt zu Teamchef Thomas Frischknecht bricht sie ab, der Vertrag wird aufgelöst.

Auch Ariane Lüthi ist eine erfolgreiche Mountainbikerin. Sie gewinnt fünfmal das Cape Epic, das prestigeträchtige Etappenrennen in Südafrika. Dreimal mit Weltmeisterin Annika Langvad, zweimal in der Mixed-Kategorie mit Erik Kleinhans, ihrem damaligen Ehemann. Die Berner Marathon-Spezialistin steht im Sport ganz oben, doch es geht ihr immer schlechter. «Der Unfalltod meiner kleinen Schwester, der Tod meines Vaters, danach die Scheidung – das hat Narben hinterlassen», erklärt sie im «Bund». Sie macht eine Therapie, bekommt Medikamente verschrieben, liest Geschichten von Menschen, die ähnliche Traumata durchlebt haben. «Ich fragte mich, warum ich mich nicht einfach zusammenreissen kann.»

Jonas Baumann ist Langläufer, dreifacher Schweizer Meister, seit zehn Jahren im Weltcup. Kurz nach der WM, im Frühling 2017, erleidet er ein Burn-out. «Es war verrückt: Im Skiathlon erreichte ich das beste Ergebnis in meiner Karriere. Doch darüber freuen konnte ich mich nicht. Ich hatte keine Emotionen mehr.» Er sei «antriebslos, leer, ohne Energie» gewesen. «Ich hatte mich sozial isoliert, war die meiste Zeit zu Hause, bin rumgelegen. Körperlich habe ich noch funktioniert – weil ich musste. Doch mein Kopf konnte schon lange nicht mehr.»

Laurien van der Graaff widerfuhr Ähnliches. Als erste Schweizer Langläuferin hatte sie im Winter 2017/18 zwei Weltcup-Rennen gewonnen. «Ich dachte, ich müsste noch besser werden.» Sie trieb ihren Körper über eine Grenze, bis sie keine Energie mehr hatte. Ende März 2019 stellte sie die Langlauf-Ski in den Keller und war nicht sicher, ob sie diese je wieder anziehen würde. «Danach schlief ich über zwei Wochen fast durchgehend. Wenn ich nicht schlief, lag ich da. Manchmal stand ich kurz auf. Dann ging ich wieder schlafen. Ich war ausgebrannt.»

Ausgebrannt wie Biathletin Elisa Gasparin: Als 22-jährige gewinnt sie 2014 ein Olympisches Diplom. Sie will noch besser werden, noch leichter, obwohl sie gertenschlank ist. Sie isst kaum noch. Irgendwann geht dem Körper der Treibstoff aus. Die mittlere der drei Biathlon-Schwestern gerät in die Negativspirale. Ende 2015 bricht sie die Saison ab: wegen Erschöpfungssymptomen.

DIE AUFERSTEHUNG

Das Erfreuliche an den bedenklichen Geschichten: Die erwähnten Spitzensportler haben alle den Weg aus dem dunklen Loch zurückgefunden.

Elisa Gasparin hat sich wieder erholt. «Ich bin fitter und leistungsfähiger denn je», erklärte sie der «Schweizer Illustrierte». «Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiss, hätte ich mich umfassend betreuen lassen, auch bei der Ernährung.»

Laurien van der Graaff (33) hat sich «irgendwann selbst wiedergefunden». «Ich habe gelernt, die Dinge lockerer zu sehen – und im Moment zu leben.» Früher sei sie in Gedanken immer schon in der Zukunft gewesen, «auf der Flucht nach vorn». Ein Jahr nach dem Zusammenbruch hat sie sich entschieden, eine weitere Saison anzuhängen.

Jonas Baumann begab sich in psychiatrische Betreuung. Die Therapie, begleitet durch pflanzliche stimmungsaufhellende Mittel, dauerte ein halbes Jahr und brachte ihn in die Spur zurück. Mittlerweile ist er Vater geworden und vermag die Emotionen wieder zu spüren. An den Schweizer Meisterschaften gewann er Silber im Sprint und über 50 km klassisch. Und im Distanz-Weltcup holte er im letzten Winter so viele Punkte wie noch nie. Seine Erkenntnis aus dem Tief: «Zuerst kommt der Mensch, erst dann der Sportler!»

Auch Ariane Lüthi mag wieder lächeln, obwohl der Überlebenskampf als Marathon-Mountainbikerin – ohne die Unterstützung eines Markenteams – in Coronazeiten noch um einiges schwieriger geworden ist. Die 36-Jährige will das Bike aber nicht an den Nagel hängen. «Ich habe gelernt, mit Druck und Stress umzugehen.»

Und Jenny Rissveds? Sie verschwand fast zwei Jahre komplett von der Mountainbike-Bühne. Ihr Comeback aber war eines der berührendsten: Nachdem sie 2016 in Lenzerheide ihren ersten Weltcup-Sieg gefeiert hatte, stand sie 2019 im Bündnerland mit einem neuen Team, aber ohne Sponsoren, wieder am Start – und holte prompt ihren zweiten Weltcup-Sieg. Niemand, der ihr diesen Erfolg nicht gegönnt hätte. Selbst die geschlagenen Konkurrentinnen fielen der jungen Schwedin herzlich in die Arme.

Und Gianluigi Buffon? Er ist mit 42 Jahren wieder Goalie bei Juventus Turin. Im Juli dieses Jahres absolvierte er sein 648. Spiel in der Serie A – Rekord. Ob er Ende Saison 2021 wie angekündigt zurücktreten wird?

Michael Phelps hat sich 2016 vom Spitzensport verabschiedet – nachdem er bei den Olympischen Spielen in Rio fünf weitere Goldmedaillen gewonnen hatte. Seither engagiert sich der 35-Jährige im Aufklärungskampf gegen Depressionen. Jüngst als Co-Produzent am Dokumentarfilm «The Weight of Gold», der dem erfolgsorientierten Sport an den Karren fährt. *f*