

«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 froh orientiert. 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 grosse sportliche Sportler, der immer alles besser machen und alles 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.

In 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 einer Depression – haben Sie eine Diagnose?
Wir reden von einer Erschöpfungsdepression. Diese Diagnose bekam ich, nachdem ich länger als zwei Monate, änderte sich aber schlagartig, als ich lange Zeit niemandem sagen wollte, wie es mir wirklich geht – bis zu dem Moment, als ich es einfach zeigte und sagte. 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 schlagartig alles, die deckte alles auf.

Diwierfern?
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 angelesen?
Anliegen ist das eine – sich etwas nicht eingestehen ist, das andere. Ich hatte mich verweigert, weil ich nicht eingehen wollte. 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, sodass ich nicht eingehen 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 jemandem 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. Danach waren mich Verletzungen zurück, nach Operationen musste ich wieder mit Schwimmtraining anstelle von Lauftraining beginnen, und da merkte ich: Das Training macht einfach nicht glücklich.

Und diese Gedanken blieben jahrelang?
Sie verschwanden, sobald es aufwärtsging. 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 das funktioniert nicht, wie es sollte. Und das Training macht einfach nicht glücklich.

«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 richtete 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 abhängig 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 Sie etwas suchen müssen, das für mich lebenswert und mich glücklich mache.

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



«Ich wusste: Ich stehe morgen wieder ein bisschen weniger glücklich auf.»
Florian Schneider
Orientierungsläufer

lung mit Ihrer Freundin, die Ihnen schon als «kleiner Streich» vorgekommen ist – und Sie hätten abgemacht, dass Sie kochen würden. ... Danach gibt es ausgelagerte Momente, und Sie erinnern sich nur noch daran, wie Sie Auto fahren wieder zu sich kamen.

Etwas war halt mir wohl unterbewusst. Denn in dieser Situation, als ich in der Küche stand und ein Messer in der Hand hielt, ramnte 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, davonzun-

rennen. Ich glaube, da half ein Schutzmechanismus – aus irgendeinem Grund bin ich immer noch gerne da. Und es ist wichtig, dass wir um diesen Mechanismus wissen.

Wie meinen Sie das?
Eine wichtige Aussage des Sportspsychiaters lautete: Du bist nicht allein mit diesen Gedanken. Statistisch gesehen, leidet jeder sechste Spitzensportler unter psychischen Problemen. Mir hilft es, diese Zahl zu kennen. Dass du psychisch ein Problem hast, bedeutet nicht, dass alles fertig sein muss. Wenn du die Bänder reisst, musst du auch nicht gleich zurücktreten.

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

Ich litt sehr längerem unter Knieschmerzen, und der Hauptgedanke war: Soll ich mir das Messer in das Knie rammen, damit ich endlich einen Grund habe für die Schmerzen? Ich war am Boden wegen der Knieprobleme, ich hatte das Gefühl, wenn ich das Knie psychisch noch mehr verletze, hätte ich sich einen Grund für meine psychischen 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 wollte.

Und Sie ziegt ins Auto und kamen nach wenigen hundert Metern wieder raus?
Ja, ich fuhr einfach los, bog an einem Kreislauf ab, und dort erwachte ich quasi. Ich realisierte, dass ich mit 35, 40 Kilometern 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?

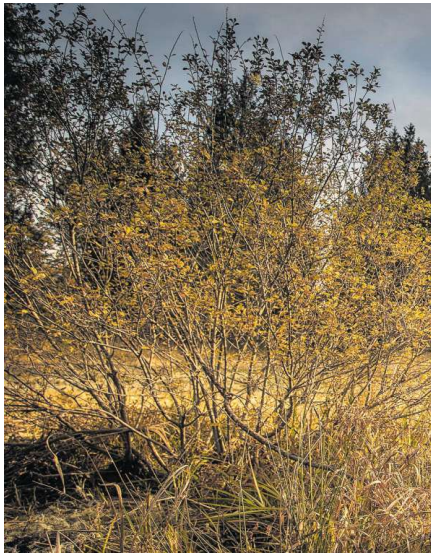
Sie war im Büro, mit geschlossener Tür, und merkte nicht, dass ich wegging. Als sie aus dem Büro kam, lag ein Messer auf dem Boden, die Türen war offen, und ich war nirgends, und sie verstand überhaupt nichts. Sie begann mich zu suchen und rief meine Mutter an, die wiederum ich zuvor angerufen hatte.

Hatte Ihre Freundin Sie in den Monaten zuvor als psychisch angeschlagen wahrgenommen?

Sie hatte sicher gemerkt, dass es mir nicht gut ging, im Sinn von: Er ist gestresst, es läuft nicht. Aber sie wusste auch, wie ich bei Verletzungen bin, sie kannte meinen Drang, besser zu werden. Sie war nicht ängstlich, Kaderkollegen sind aus in 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 sich, das muss uns reden. Das hilft sehr.

Gehen Sie heute anders vor in dieser Hinsicht?
Ja. Phasenweise mussten wir uns vor dem Wettbewerb drei Sachen sagen: Was ist 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 sich, das muss 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 Schutzmechanismus – aus irgendeinem Grund bin ich immer noch gerne da.»

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 gescheitert, die mich sportlich nicht weiterbringen, sondern als Mensch stärken – Momente mit der Familie, mit den Kindern meines Bruders, mit der Freundin, in der Natur.

Solche Sachen nicht geniessen zu können – wie sehr ist das Spitzensport-beruf?

Es ist wohl sehr stark Veranlagung. Es gibt Momente, die Spitzensport ausüben und ihn nicht weniger ernst nehmen als ich – und dennoch bekommt er nicht diese innere Wichtigkeit wie bei mir. Wenn ein Training fertig ist, ist nicht mehr am allerwichtigsten, wie gut es war. Wenn ich den Spitzensport nicht gehabt hätte, wäre ich genauso gefährdet gewesen, im Berufsleben in eine ähnliche Situation zu kommen.

Sie beschreiben im Buch das Gefühl, dass Sie doch alles auf dem Silberblech serviert bekommen, 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 sieht. Wenn du für dich trainierst, in deinem Kammern, musst du dich für nichts rechtfertigen – du hast aber auch keine Unterstützung von Sponsoren. Doch sobald du dich nach aussen trügst, kommt der Druck – du musst rechtfertigen, warum du vier Wochen nach Norwegen gehst oder warum du dieses Buch schreibst. Alles kann Druck auslösen.

Ganz abgesehen von Ihren psychischen Problemen – reden Sie mit Athleten über diesen Rechtfertigungszwang?
Nicht unbedingt. Kaderkollegen sind zwar gute Kollegen, weil man das ganze Jahr über miteinander unterwegs ist. Aber dieses Zusammensein ist eben auch eine Selbstverständlichkeit. Das sieht man nicht, 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.



Florian Schneider findet einen Posten – und aus einem dunklen Loch: «Ich glaube, da half ein Schutzmechanismus – aus irgendeinem Grund bin ich immer noch gerne da.»

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 einfach unterwegs, geradeaus, eben, im Zug, und darin hat es von Leute, dass du gar nicht merkst, wenn ich mal eine weg ist. Und vielleicht kommt er ja wieder. Ein Beispiel dafür: Ich kann drei Trainingslager nicht mitmachen – beim vierten bin ich wieder dabei, und es fällt gar nicht auf, dass ich jemals weg war.

Vor bald elf Jahren nahm sich der berühmte deutsche Fussballgoalie Robert Enke das Leben. Dieser Todesfall trübtie vermutlich auf, um letzten Tabu des Sports war die Rede. Aber Depressionen 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 Problemen als Vorbilder vorzugehen 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 Entsprechendes?
Wir hatten bei uns im Kader wiederholt eine «Sprütz du mich, fühlst du mich»-Kampagne.

Unübliches Buch

Florian Schneider, geboren 1993, macht Orientierungslauf seit dem sechsten Altersjahr. An den Juniorenweltmeisterschaften 2013 gewann er Gold im Sprint und Silber über die Langdistanz, sein Weltcup-Bestresultat ist ein fünfter Rang 2017. Er machte eine Lehre als Hochbautechniker und ein Studium als Bauingenieur. Bisher nicht bekannt war, dass Schneider unter Depressionen litt. Darüber berichtet der Berner ausführl. im demnächst erscheinenden Buch «Matt trotz Glanz – Depression im Spitzensport». Was unüblich ist: dass Schneider schon während der Aktivkarriere über dieses Thema schreibt und redet. Die Vermissage findet am 2. Oktober um 18 Uhr 30 im Restaurant «fairplieg» in Gwatt bei Thun statt.

Täglich eine Tablette Cipraxel. Das ist ein Antidepressivum, das quasi auf chemischer Basis die Hormone reguliert. Nachdem ich im August im Trainingslager in Gstaad dem Team von meiner Krankheit erzählt hatte, nahm ich am nächsten Morgen die Tablette: erstmalig ewig nicht im Verstecken – das war ein befreiendes Moment.

Liefen Sie schon Wettkämpfe mit Medikamenten?
Ja. Am Anfang wusste ich nie genau, ob das Medikament leistungssteigernd wirkt. Vielleicht setzte ich es deshalb ab – um zu schauen, ob ich auch ohne gut bin. Aber ich bekam nachher von zwei Ärzten bestätigt, dass es die Leistung nicht beeinflusst. Es funktioniert auf Hormonbasis, grob gesagt, fördert es die Ausschüttung der Glückshormone und dämpft die Hormone, die nachdenklich machen.

Wissen Sie von anderen Athletinnen und Athleten, dass sie mit Cipraxel rennen, fahren, spielen?
Ich weiss von einer Athletin, dass sie ein ähnliches Medikament nimmt.

Haben Sie Ihre Ambitionen verschoben? Es war klar, dass Sie Weltspitze werden wollten – ist das immer noch so?
Ich habe meine grossen Traum etwas begraben. Ich dachte immer, ich könne auch bei der Elite Weltmeister werden. Das hat sich verändert, weil ich merkte, dass sich nicht alles über die WM definiert. Ich merkte, dass da nicht nur Spitzensportler bist, wenn du ein Weltmeisterschaften gehst und Weltmeister wirst. Spitzensportler bist du, wenn du Ziele hast und diese Ziele wirklich verfolgst. Mein grosses Ziel ist, an einem Weltcup einmal in die Top 3 zu laufen. Aber vorrangig ist, dass ich ein Jahr lang ohne Verletzungen trainieren kann.

Haben Sie sich das Versprechen gegeben, dass Sie sich von diesem Top-3-Ziel nicht unter Druck setzen lassen?
Ich habe mit mir den Deal gemacht, dass ich alles daransetze, nie mehr im Leben in eine Situation wie damals in der Küche zu kommen. Dafür muss ich mir Ruheinseln schaffen und mit Leuten reden, sobald es mir schlecht geht. Ich weiss, dass ich nicht einfach so meine Art verändern kann, meine Zielstrebigkeit – aber ich kann ändern, wie ich mit allem umgehe. Das ist der erste Schritt.

Was ist es für eine Dosis?