Transkript Podcast #BayernGemeinsamStark, Folge 12

Aber dieses Trennen von vornherein - nach Hause zu kommen nach dem Training und dann nichts mehr zu machen, das hätte ich früh lernen müssen, habe ich nicht. Und dementsprechend war es für mich immer klar "Wer viel arbeitet, kommt vorwärts, wer mehr arbeitet, gewinnt." Also war klar, die Regel, die wir machen. Bayern gemeinsam stark. Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren.

Herzlich willkommen zu Bayern. Gemeinsam. Stark. Heute bin ich wieder da, Lena Prieger. Und in unserem Podcast treffen wir Menschen aus Bayern. Menschen, die Bayern ausmachen, die Bayern bewegen und inspirieren. Beim letzten Mal hat mein Kollege Tobi Ranzinger mit Stefanie Hertel gesprochen. Heute zu Gast ist der Ausnahmesportler und Skisprunglegende Sven Hannawald. Herzlich willkommen! Hallo, freut mich sehr. Schön, dass du da bist.

Ich stell dich kurz vor, wobei, so kurz wird das nicht: Sven Hannawald wird 1974 in Erlabrunn im Erzgebirge in Sachsen geboren. Schon mit sechs Jahren entdeckt das DDR-Sportsystem sein Talent und er trainiert dreimal die Woche. Mit zwölf Jahren kommt er ins Sportinternat und wird dort systematisch auf Höchstleistungen vorbereitet. Nach der Wende wechselt er in ein Sportinternat in den Schwarzwald.

Als erster Skispringer überhaupt gewinnt er alle vier Springen der Vierschanzentournee, dem wichtigsten Skisprungwettbewerb der Welt. Daraufhin wird er 2002 zu Deutschlands Sportler des Jahres gewählt und erhält die höchste sportliche Auszeichnung der Bundesrepublik, das Silberne Lorbeerblatt des Bundespräsidenten. Neben diesem legendären Triumph ist er vierfacher Weltmeister, Olympiasieger im Team und Gewinner von acht Goldmedaillen in verschiedenen Wettkämpfen. Aber 2004 kommt das Burn out.

2005 muss er seine Karriere beenden, Klinikaufenthalt und Therapie folgen und Spitzensport und psychische Gesundheit werden seine Lebensthemen. 2013 veröffentlicht er eine Biografie, in der er sehr ehrlich über seine Erkrankung berichtet. Und er wird Botschafter der bundesweiten Offensive Psychische Gesundheit und engagiert sich für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen. Seit 2016 arbeitet Sven Hannawald außerdem als TV-Experte. Er führt eine Unternehmensberatung für betriebliche Gesundheit und gründet 2018 die Sven Hannawald Stiftung, die Kinder und Jugendliche fördert und sich ebenfalls dem Thema psychische Gesundheit widmet.

2017 wird er in die Hall of Fame des deutschen Sports aufgenommen und zu seinen vielen Auszeichnungen ist jetzt ganz aktuell auch die Bayerische Sozialmedaille dazugekommen. Sven Hannawald ist verheiratet, er ist Vater von drei Kindern und lebt in Garching bei München. Alles dabei? Alles dabei. Und da ist fast der Podcast schon rum. Ja, aber wir haben Gott sei Dank noch Zeit, ein bisschen Zeit haben wir noch.

Ja, wir haben viel, über das ich gerne sprechen möchte mit dir. Aber bevor wir tiefer einsteigen, stell ich gerne ein paar Fragen mit der Bitte um kurze Beantwortung. Oje, Hannawald und kurze Antworten. Wir versuchen es einfach. Okay, unser Format heißt ja Bayern. Gemeinsam. Stark.

Was bedeutet Bayern für dich? Bayern bedeutet für mich Berge, aber auch Seen und frische Luft.

Wo erlebst du Gemeinschaft besonders? Welchen Wert hat Gemeinschaft für dich? Ja, ist natürlich jetzt in der heutigen Zeit schwierig, weil man merkt, dass sich viele Dinge ändern. Zum Gegenteil zu dem, wie ich eigentlich auch aufgewachsen bin im alten System, speziell auch nach Corona. Und all die Themen und auch die weltweiten Krisen, die aktuell natürlich auf uns lasten, merkt man, dass das irgendwie auseinandergeht. Aber wo es immer noch geblieben ist und auch muss, ist natürlich im Sport, speziell in Teamsportarten. Und das ist am Ende für mich das Beispiel, wo alle anderen wieder hinschauen sollten. Weil am Ende, wenn jeder nur macht, was er denkt, dann wird es bitter.

Was ist deine Stärke? Was können Menschen von Sven Hannawald lernen? Wenn ich spüre, dass ich auf dem richtigen Weg bin, bringt mich nichts aus der Ruhe. Da kann rechts und links Stress sein. Ich weiß genau, wo ich hin möchte. Nehme mir dann auch mehr Zeit. Ich bin nicht der Hektiker, der schnell fertig sein möchte. Und das macht mich glaube ich auch bis heute noch aus und war natürlich auch eine der Grundvoraussetzung, dass ich irgendwie in meinem Sport damals auf ein gewisses Niveau gebracht hat. Es gibt andere Beispiele, die sind anders. Aber für mich selber das zu erkennen, wie ich funktioniere und sich nicht verleiten zu lassen von anderen Beispielen rechts und links, wo es anders läuft, da hätte ich mich verloren. Und dieses wirklich bei sich bleiben können in den vielen wichtigen Situationen - das macht mich aus. "Irgendwie auf ein gewisses Niveau gebracht" ist extrem untertrieben.
Es ist jetzt mehr als 20 Jahre her, deswegen muss man das vielleicht noch mal ein bisschen beschreiben. Es gab einen unglaublichen Hype um dich damals rund um diesen sporthistorischen Sieg - dieser Mythos Vierschanzentournee als allererster geknackt zu haben. Innerhalb von zehn Tagen unter unglaublichem Druck. Alle vier Springen gewonnen und das hat dich zur Legende gemacht. Also, die Medien haben wirklich sich gerissen um dich.

Du warst ein Popstar. Groupies haben vor dem Hotel gewartet. Man hat wirklich Bodyguards gebraucht. Du warst ein echter Star, aber es war eben langer und unfassbar harter Weg mit ganz, ganz hartem Training und viel Arbeit. Und es ging schon richtig früh los. Du bist im Erzgebirge geboren, da lag Wintersport nahe. Du sagst auch gern "Es ist ein bisschen wie Sibirien". Das "Sibirien des Ostens" so ist es heute auch noch verschrien. Also wenn es irgendwo nieselt im Herbst oder im Frühjahr vielleicht oder im April, dann könnte es sein, wenn es wieder ungemütliches Wetter ist im April, dass es dort noch mal schneit. Das heißt auch viel Schnee, also liegt Wintersport nahe und die DDR hat nach Talenten gesucht und hat dich sehr früh gefunden. Also du bist mit sechs Jahren eigentlich schon in diese Kaderschmiede gekommen und dann wirklich früh, also mit zwölf Jahren schon weg von den Eltern, von deiner Familie aufs Sportinternat und du hattest eigentlich ein enges Verhältnis zu deiner Familie. Das heißt aufs Sportinternat. Heimweh, zu Hause nur am Wochenende.
Du warst ein sensibles Kind. Kannst du so einen Tagesablauf im Internat beschreiben? Wie das war mit zwölf Jahren?

Der ist natürlich koordiniert gewesen, und das hat eigentlich die DDR ja ausgemacht, dass sie relativ früh, auch wenn es natürlich zum Leid vielleicht der Ebene Gefühl oder was auch immer wichtig ist im Aufwachsen eines Kindes, ging, war es so, dass natürlich trotzdem alles gemacht wurde, dass es uns gut ging. Aber eben strukturierter, disziplinierter, dass man einfach auch schneller mit guten Talenten vorwärtskommt. Weil die die Berufung an die Kinder- und Jugend-Sportschule war für uns alle eine Auszeichnung und dementsprechend konnte man nichts Negatives dabei finden. Wir haben aber relativ schnell gemerkt, dass es dann doch auch weh tut, unter der Woche von den Eltern weg zu sein.

Das hat man natürlich als Kind so nicht auf dem Schirm. Man war gewohnt, zum Training oder zum Wettkampf zu fahren oder am Abend wieder da zu sein und dementsprechend war die Welt in Ordnung. Und da war erstmals natürlich schon auch so ein Punkt, wo ich gemerkt habe, dass es mir eigentlich nicht gut tut. Aber irgendwie dieses Zeichen, die Tournee, die macht mich natürlich bis heute noch aus.

Und damals war es so ein Klickmoment mit dem Papa auf dem Sofa, im Fernsehen die Tournee zu sehen. Und das wollte ich gewinnen. Und dementsprechend war das Liebe auf den ersten Blick. Und das hat mich eigentlich dann den Weg weitergehen lassen, weil es dann doch irgendwo noch so war, dass ich zwar Schmerzen hatte und mich nicht wohlgefühlt habe, aber irgendwo innerlich noch das da war: Komm, wir müssen da jetzt durch. Und das machen wir jetzt. Der Ablauf war eigentlich nicht jeden Tag gleich. Es kann sein, dass an dem einen Tag - ich weiß jetzt nicht mehr - erst Schule war, am Nachmittag Training oder umgekehrt. Und eben am Wochenende dann zwar nach Hause, aber dann hatten wir teils noch Wettkämpfe, aber da waren die Eltern ja dann teilweise da bzw. Papa sowieso.

Und das sind die Dinge, die dann irgendwo auf uns zukamen, wo wir uns aber auch in Ruhe einleben konnten. Das war jetzt nicht so, dass wenn jetzt ein Kind Schwierigkeiten hatte, irgendwo das stille Kämmerlein gewartet hat, bis wir wieder ruhig waren. Sondern das war schon auch einvernehmlich mit Erzieherinnen und Erzieher, aber auch unseren Trainern, die wussten natürlich über die Situation Bescheid. Und dementsprechend war da schon auch Feingefühl vorhanden. Und es gab ein paar wichtige Bezugspersonen.

Also, es war jetzt nicht so, dass ihr da allein auf euch gestellt wart, sondern es gab auch Menschen, mit denen du ein enge Verhältnis hattest zu der Zeit. Ich habe schon gemerkt, dass

wir - wir hatten ja so ein Fünfer-Zimmer - dass wir uns dann untereinander irgendwie auch angefangen haben Stütze zu geben. Natürlich auch teils vielleicht Lehrer, aber mehr Bezug natürlich zum Trainer, weil wir da schon auch mehr Zeit mit dem verbracht haben.

Das sind so die Menschen, die du dann irgendwo an dich nimmst. Ihr Vater sagt in einem Film sehr schön: Schon als Kind war es so, dass du immer der Erste sein musst, ein zweiter Platz war eigentlich schon enttäuschend. Der Ehrgeiz war schon da, so groß, dass ein zweiter Platz eigentlich nicht in Ordnung war.

Der war in den Fällen nicht in Ordnung, wenn ich gemerkt habe, ich habe Fehler gemacht. Natürlich, freiwillig Zweiter bin ich auch heute noch nicht. Aber ich muss nicht immer ganz oben stehen, wenn ich merke, ich hatte Wettkämpfe, wo ich vielleicht keine guten Bedingungen hatte oder irgendwas nicht zusammengepasst hat. Aber das, was ich von mir erwartet habe, habe ich abgerufen. Dann bin ich auch vielleicht leicht zähneknirschend auch mal mit einem fünften oder zehnten Platz zufrieden, weil ich weiß: Okay, leider war ich heut nicht der Glückliche. Es sollte irgendwie nicht sein. Das sind so die paar Phrasen, die ich mir dann natürlich schon auch mit in dieses Sportlerleben mit reingenommen habe. Aber wenn ich natürlich irgendwo Zweiter war und ich wusste, ich habe Fehler gemacht, dann war das ein bisschen schwieriger.

Und das waren dann die Momente, die mein Papa dann auch gemeint hat. Wo dann auch Tränen da waren. Weil ich einfach wusste, ich bin der Zeit voraus, ich hab‘ was mitgegeben bekommen, was man so an der Ecke nicht mitnehmen konnte. Und dementsprechend mit meiner Einstellung, mit Perfektionismus und Ehrgeiz, der ja von früh an drin war. Ich habe jetzt kein Buch gelesen und fand das gut und so will ich sein, sondern aus irgendwelchen Gründen war ich so und dementsprechend war mein Anspruch mir gegenüber schon immer höher als vielleicht bei anderen Kindern.

Ist es vielleicht auch ein Baustein gewesen dafür, sich nicht richtig zu spüren, immer wieder so über Grenzen gehen zu wollen, um Topleistungen zu bringen und darüber vielleicht manchmal so ein bisschen das "Wie geht es mir eigentlich damit zu vergessen?" Ja, also über Grenzen gehen müssen - das hat ja erst angefangen, als es dann in den Herrenbereich ging. Im Kinder- und Jugendbereich, wenn ich alles richtiggemacht, habe ich meistens so viel Vorsprung gehabt. Da muss ich mir jetzt nicht unbedingt wirklich voll drauf konzentrieren. Klar, ich musste am Anfang noch nordische Kombination machen, was mir nicht so gelegen ist. Damals war es so, dass die größten Schanzen bei Kombinierern 90-Meter-Anlagen waren und der kleine Sven hat im Fernsehen schon Springer gesehen, die 180 Meter geflogen sind. Also da war ich natürlich überhaupt nicht zufrieden.

Dementsprechend war meine Intention natürlich immer Richtung Skispringen. Aber man hat es früher immer so ein bisschen aufgeteilt und es war im Nachhinein vielleicht auch gut, weil durch das Langlaufen natürlich auch eine andere Bewegung in den Körper reinkommt, die du koordinieren musst und somit bist du breiter aufgestellt. Vielleicht auch fürs Skispringen, weil ich andere Dinge auch spüre. Aber die Intention war natürlich immer rein Skispringen. Und dieses "dafür mehr tun müssen" ging eigentlich erst los, ab den Zeitpunkt, das war dann 1992, da war die die letzte Juniorenweltmeisterschaft in Finnland. Und das Jahr drauf war ich erstmals in einem Männerkader. Und dann bist du natürlich als Jugendlicher gleichzeitig mit Turniersiegern, Olympiasiegerin in einer Mannschaft und du sollst eigentlich besser werden. Also, du machst nichts anders als im Jugendbereich, wo es ging. Und hast dann im

Herrenbereich zu tun, dass du überhaupt in dem Wettkampf in zweiten Durchgang kommst. Und ab dem Zeitpunkt - weil einfach die Konkurrenz höher ist, das Level höher ist und somit natürlich andere die schon größere Wettkämpfe gewonnen haben, viel mehr Erfahrung und Vorsprung haben. Und dies gilt es dann irgendwann aufzuarbeiten. Ich hätte mich natürlich auch zufriedengeben können, sagen okay, "Jugend war schön und jetzt geht es halt nicht mehr, höre ich halt auf". Aber die Intention war ja nach wie vor die Tournee zu gewinnen und somit war die Aufgabe, Dinge zu finden für mich und da rein zu wachsen so schnell wie möglich. Und dass es am Ende dann mehr Zeit in Anspruch nimmt, ist klar. Aber dieses Trennen, von vornherein nach Hause zu kommen nach dem Training und dann nichts mehr zu machen, das hätte ich früh lernen müssen, habe ich nicht. Und dementsprechend war es für mich immer klar "Wer viel arbeitet, kommt vorwärts, wer mehr arbeitet, gewinnt." Also war klar die Regel, die wir machen.

Und der Lebenstraum war ganz klar und ist geblieben - vom kleinen Sven. Bis dann tatsächlich so die ersten richtig großen Erfolge haben sich ab 1998 eingestellt und da war wahrscheinlich schon ein Teil des Kindheitstraums auch erfüllt - natürlich noch nicht der Große, aber es ging so los. Teil der deutschen "Skiadler-Boygroup" hat man damals gesagt, zusammen mit Martin Schmitt.

Ihr wart die Überflieger, das DSV Team. Und schon damals war es so, dass die jungen Mädels auf euch geflogen sind, die Presse angefangen hat, die Medien angefangen haben, sich wahnsinnig für euch zu interessieren, weil Skispringen sexy geworden ist. Und ihr seid trotzdem beide wahnsinnig diszipliniert geblieben und ehrgeizig. Und ich finde wirklich ein spannendes Beispiel für diese Disziplin ist, dass du dich ganz bewusst dazu entschieden hast: Beziehung und Familie kommt erst nach meiner aktiven Sportzeit. Und das als junger Mann. Wie bewertest du das heute? Wie siehst du das heute, dass du damals bewusst gesagt hast: So lang wie ich aktiv bin, habe ich dafür einfach keinen Platz. Ist mir auch spät erst aufgefallen, weil ich mich nach wie vor immer noch an das Interview erinnern kann und ich mir da irgendwie vorher mir keine Gedanken gemacht habe. Sondern die Frage kam, wie jetzt eine Frage von dir.

Und darauf habe ich dann geantwortet. Und im Nachhinein ist es für mich jetzt klar, dass ich einfach in der damaligen Zeit zwei Welten nicht verbinden konnte. Zum einen die Gefühlswelt, was eine Beziehung ausmacht und zum anderen das Rigorose, was eben meinen Beruf in Anführungszeichen ausmacht, das Skispringen. Und für den muss ich alles geben. Und das war so ein Spruch. Und dadurch, dass ich den Spruch gemacht habe, bin ich auch gar nicht in Versuchung in Anführungszeichen gekommen und habe mal die Augen aufgemacht. Sondern das war auch so klar, wie innerlich eine Stimme zu mir gesagt hat: "Komm, die Tournee ist mega, die gewinnen wir!", so hat die Stimme zu mir gesagt: "Du Beziehung, Familie, mach mal alles danach."

Ich wusste das damals nicht, aber habe dann ja auch die Erfahrung machen müssen, dass ich konfrontiert wurde damit. Also ab 2003, da hatte ich ja dann auch eine Beziehung, die sich ergeben hat. Ich habe die jetzt nicht gesucht, aber es hat sich ergeben. Und ich war dann klar damit konfrontiert, dass ich eigentlich früher, wenn ich nach Hause kam, natürlich niemand da war. Wenn es positiv war, wenn ich gewonnen hatte, war super und ich hab mir die Zeit auch so vertrieben.

Und wenn es schlecht war, hab‘ ich mir direkt nach dem Kofferauspacken Gedanken gemacht: Wie kriege ich mich wieder dahin gestellt, wo ich hin möchte? Und das hat funktioniert, wenn du allein bist. Wenn aber dann zu Hause jemand wartet, gehe ich eigentlich den Weg: Wenn es schlecht war - okay, ich muss mich drum kümmern. Du merkst aber parallel, dass da jemand ist, der auch Bedürfnisse hat. Und dieses klare wieder wegschieben hat natürlich auch in mir gearbeitet und mich dann natürlich am Ende komplett durcheinandergewirbelt. Und deswegen kam ich da eben darauf zurück, dass mich es nicht wundert, dass ich vor vielen Jahren irgendwann mal, wo alles angefangen hat, eigentlich ein Gefühl hatte, dass das alles einfach besser ist nach dem Sport als währenddessen.

Und mein damaliger Manager hat auch schon gesagt - anhand von seinen Erfahrungen und denen anderen Sportlern, die er unter Vertrag hatte - dass auf so einem Level, wie wir beim Skispringen waren, es beziehungstechnisch immer in die Hose geht. Außer du hast dich vorher schon kennengelernt und du wächst gemeinsam in die Welt rein. Dieses Kennenlernen ist immer zum Scheitern verurteilt, weil einfach kein Raum da ist.

Ich jetzt auch speziell. Es gibt andere, also der Martin ist anders aufgewachsen, der kann abschalten. Es heißt jetzt nicht, dass jeder Skispringer Burnout bekommt. Es gibt andere Sportarten, wo es genauso passiert. Und das hat auch nichts mit Einzel- oder Teamsport zu tun. Man sieht es im Fußball, wo es mehrere Beispiele gibt. Dementsprechend kommt es auf den Typ an, Frau wie Mann, wie sie in das Leben reingekommen sind. Und alle Perfektionisten, die nur arbeiten für den Erfolg, die haben das Problem, dass sie natürlich dann, wenn sie zu Hause sind, dieses Gefühlsthema musst du von Anfang an leben lernen oder du musst es vielleicht auch vorgezeigt bekommen, wie es gelebt wird. Und wenn das nicht so ist, dann funktioniert das nicht. Bei Martin hat es funktioniert, der konnte das. Ich habe - und deswegen kam es natürlich dann auch bei mir zum Burnout - mich vom Kopf her 24 Stunden/7 Tage die Woche mit Skispringen beschäftigt. Wenn wir vom Wettkampf nach Hause gefahren sind, am Sonntag im Bus und sich alle im Bus gefreut haben, dass sie uns Nasen mal zwei Tage nicht sehen, habe ich mich schon auf der Rückfahrt damit beschäftigt, welche Schanze nächste Woche kommt. Anlauf steil, Radius, kurzer Schanzentisch oder lang. Damit habe ich mich auf der Rückfahrt nach Hause schon beschäftigt.

Und da hast du kein Platz für eine Beziehung, weil sobald ich es loslassen würde, dieses Arbeiten, wäre es zwar für die Beziehung gut, aber die Zweifel wachsen. Und sobald dann irgendwas am Wochenende schief geht, kommt der erste Zweifel hoch. Ja klar, wieso, mach deine Beziehung und leb sie und mach dir schöne Zeit. Aber vom schönen Zeit machen, wie willst du da Erfolg haben?

Also diese Zweifel, die wachsen in dir und machen dich total kirre. Weil auf der anderen Seite klar, stimmt, ich muss wieder arbeiten. Wenn du aber wieder mehr arbeitest, siehst du wieder neben dran dein Gegenüber, dem es schlecht geht. Also, das macht dich kirre und somit war es was für mich dann eben der Weg, das klar zu trennen und auch strikt einzuhalten.

Wir haben jetzt schon über Disziplin, Ehrgeiz gesprochen, über deinen Perfektionismus, der einen großen Anteil ausgemacht hat. Was aber beim Skispringen - und das beschreibt du sehr schön in deinem Buch - auch eine Rolle spielt, ist Mut. Weil wenn man so als normaler Mensch mal von so einer Schanze runter sieht, dann hat man eigentlich schon Todesängste. Das ist ganz normal.

Also kein normaler Mensch würde freiwillig auf die Idee kommen: So, da möchte ich jetzt runter. Und der Reflex ist ja eigentlich: Sofort zurück, sofort weg. Das heißt, ihr müsst unglaublich intensiv üben, dass ihr Automatismen habt, die einen über diese Angst und über diese Schwelle drüberführen. Du hast auch mal gesagt, das ist ein Vertrauenssport, eine Vertrauenssportart, das heißt, man übt, über Grenzen zu gehen.

Ist das vielleicht auch eine Gefahr? Wir werden gleich noch über das Burnout sprechen, dass man sich dann weniger spürt, wenn man so geübt hat, dass man immer wieder über eigene Grenzen geht, dass man die Grenzen vielleicht auch nicht mehr so merkt? Über die Grenzen gehst du nur..., und das ist es ja, ich spreche ist für mich. Es gibt natürlich - du siehst ja auch bei Kindern - die Unterschiede. Dass es Kinder gibt, die setzen sie jetzt erst mal auf einen Schlitten, sind den Berg noch nie runtergefahren, nehmen die Füße auf die Kufen und lassen los und gucken mal, was rauskommt. So einer bin ich nicht. So ist zum Beispiel mein Kleiner auch nicht. Und das gibst du so ein bisschen mit. Ich bin derjenige, der erst mal runterfährt, mit den Füßen auf dem Schnee, auf dem Boden und guckt mal: Wie ist es denn, wie steil, wie schnell wird es denn?

Und so ist es beim Skispringen bei mir genauso. Wenn Skispringen bedeuten würde, dass man irgendwann mal mit sechs, sieben von so einer großen Schanze runter muss, dann würde es kein Skispringen geben. Es fängt an mit - ich beschreib es teilweise ja schon so, wenn man gut Ski fahren kann und mal zu schnell auf der Piste über einen Hügel fährt, dann wirft der Hügel denjenigen oder diejenige auch mal drei, vier Meter. Und das sind die Anfänge des Skispringens.

Dieses Gefühl dafür, in der Luft zu sein. Natürlich mit dem Unterschied, dass bei uns die Ferse im Gegensatz zum alpinen Skisport nicht fixiert ist. Das ist nun mal ein komisches Gefühl, wenn die Ferse so frei ist. Und das fängst du an mit Hangabfahrten. In dem Fall bei mir mit sechs, sieben. Zwar schon mit den längeren Skiern. Was man heute auch anders macht, aber da fängt man dafür auch schon zwei Jahre früher an. Aber wir haben früher mit sechs, sieben angefangen mit den normalen Ski, die dafür waren, die normale Seilzugbindung und dann Anzug und Helm. Und dann geht es mit Hangabfahrten los. Und dieser Hang ist... - also da lacht sich jeder Alpine kaputt, wie klein der ist. Aber es ist halt einfach eine kleine Schanze. Du fährst da oben los und fährst den steilen Hang, wirst durch den Radius auch schon als Kind, wenn du es noch nie gemacht hast, zusammengedrückt. Und das sind die ersten Erfahrungen. Irgendwann mal nach Anfahrtshocke, mal Anfahrtshocke im Hang, abspringen und landen.

Das machst du wie oft auch immer. Und dann ist Trainermeinung: Okay, also von mir aus kannst du jetzt mal los. Natürlich gibt es immer wieder den Moment, wenn du dann das grüne Licht kriegst fürs erste Mal auf die Schanze gehen. Oder das erste Mal die nächst größere, die du ja auch schon die ganze Zeit im Augenwinkel hast, teils schon noch froh bist, dass du nicht springen musst und irgendwann mal aber der Punkt kommt: Oh, die Kleine hier ist ganz schön langweilig, die Große wäre viel schöner. So, und dann hast du natürlich immer diese Momente in dir, wo du nicht sicher bist, ob das machen sollst oder nicht. Hast aber in der Zeit schon so viel Erfahrung von der kleinen Schanze. Und das ist dann einfach nur gefühlt wie ein schnelleres Auto, wo du einfach ein bisschen früher bremsen musst, weil es eben schneller ist. Und das sind die die Unterschiede. Die Technik an sich ist gleich, das Erleben ist aber viel schöner, weil natürlich gerade im Flug mehr Druck unter dem Ski ist oder unter dir, wo du dich drauflegen kannst.

Und das wird von Schanze zu Schanze größer. Und das ist ja ein Prozess. Auf so einer Schanze wie bei der Tournee von Oberstdorf bis hin zu Bischofshofen. Heute spricht man ja von Hillsize, um die 140 Meter Hillsize. Bis wir das springen, vergehen vom Startpunkt um die sieben, acht Jahre. Und deswegen auch Vertrauenssport, weil es natürlich auf auf so viel Erfahrungen beruht. Wo wir natürlich auch mal Momente haben, als Junge: Ach komm, jetzt mache ich das auch noch. Und dann dieses "über die Grenze gehen" gibt es bei uns nicht.

Das machen wir zwei, drei Mal in der Jugend. Dann wissen wir, das tut weh. Es gibt aerodynamische physikalische Gesetze, wo du genau weiß, was geht und was nicht. Und die Crux ist nur, wenn du weißt, da ist das Limit. Wenn du eine gute Form hast, geht es über das Limit minimal drüber auch noch gut. Und das entscheidet dann über Sieg und Niederlage.

Das heißt aber nicht, wenn ich einen schlechten Tag hab, gehe ich übers Limit drüber, stürze ich. Und dieses Feingefühl haben wir und dementsprechend aus dem Gefühl, was mir heut nicht unbedingt die Sicherheit, ob das heute noch so ist, lassen wir das ja. Im Gegensatz zu Fußball und Tennis ist unser Vorteil: Wenn wir mal weg sind, dann bröckelt dieses Vertrauen.

Ich weiß zu 100 % vom Gefühl her, was ich zu tun und zu lassen habe, dass es wieder funktioniert. Ich vertrau dem aber nicht. Ich müsste auf kleineren Schanzen anfangen. Natürlich haben wir jetzt so Beispiele wie wie Noriaki Kasai. Oder wir waren jetzt in Lahti, da ist dann auch Toni Nieminen und Janne Ahonen auch noch mal gesprungen.

Da kommen natürlich dann wieder die großen Fragezeichen. Könnte ich es vielleicht auch nochmal? Ich hab mir dann auch einen kleinen Aprilscherz erlaubt, dass ich wieder anfange. Aber das sind so Sachen, da ist von vornherein klar, ich mache es eh nicht und dann rede ich halt mal ein bisschen Blödsinn und löse das dann irgendwann mal auf. Aber die Realität, die sieht in unserer Sportart natürlich anders aus, wenn man dann mal aufgehört hat.

Wir sprechen jetzt aber noch nicht über das Aufhören, darüber sprechen wir gleich, sondern erst mal über den Höhepunkt. Der war 2002, der absolute Karrierehöhepunkt. Das war eben die Vierschanzentournee. Das beschreibst du auch wirklich sehr eindrucksvoll in dem Buch. Das sind zehn Tage lang, in denen du unter riesiger Nervenanspannung bist, zehn Tage schlecht schläfst. Die ganze Aufmerksamkeit war auf dich fokussiert damals.

Du warst der absolute Superstar und du hast es erfolgreich gemeistert, diesen Mythos Vierschanzentournee geknackt. Du konntest es aber nur teilweise genießen, weil da eigentlich schon diese völlige Erschöpfung da war, weil du eigentlich endlich wieder durchschlafen können wolltest. Kannst du das so ein bisschen beschreiben? In dem Moment bzw. um die um die Zeit war es ja schon so, dass ich eigentlich...unsere Sportart hat ja auch hat viel mit Gewicht zu tun. Genetisch bedingt bin ich jetzt eigentlich nicht so der Parade-Skispringer. Ich würde mich auch in der heutigen Zeit schwertun, weil ich die Sprungkraft nicht wirklich gegeben bekommen habe. Was ich aber bekommen habe, ist natürlich dieses Feingefühl, dieses "Wie spielt alles zusammen? Was könnte das eine besser beeinflussen, dass es noch besser wird, das Ergebnis? Da bin ich allen voraus. Und hatte natürlich dann in meinem Superjahr eigentlich schon mal die Saison vorher früher aufgehört - körperlicherseits im Februar. Obwohl wir beim Skifliegen waren, in Oberstdorf. Das war dann 2001 und Skifliegen, das war normalerweise meine Paradedisziplin. Das ging rückwärts, mit Augen zu, blind. Hat immer funktioniert. Da habe ich keinen Fuß vor den anderen gekriegt, bin da irgendwie nur in Anführungszeichen mitgeflogen und habe mich da rausgenommen. Hatte da vier Wochen

mehr Zeit für mich, meinen Körper und stand dann wirklich da wie so ein Häschen. Und dann kam eine gute Saison.

Und nach der Tournee war es natürlich schon so, dass ich gemerkt habe, dass ein normaler Tourneesieg, das wäre vielleicht auch schon schwierig geworden. Vom ganzen Anspruch her, weil es natürlich enger geworden wäre. Aber auf dem Weg, wie ich mich dann auch begeben durfte, ist es ja so, dass du dann ab dem zweiten Springer schon hörst: "Könnte sein, mit Grand Slam, gab es seit 50 Jahren noch nie, einer ist mal nach Hause geflogen, da geht man von aus, er hätte es geschafft. Aber wahrscheinlich doch nicht. Keine Ahnung. Aber das kriegst du alles so ein bisschen mit. Und dieses weiter fokussiert bleiben, beim Wesentlichen - das war natürlich damals durch RTL, wie die dann auch Skispringen aufgebaut haben als "Formel eins des Winters", da war das natürlich nicht möglich. Weil du kannst den Abstand von der Schanze nicht bekommen, wenn wir von A nach B gefahren sind und mussten irgendwo tanken, hast du überall auf jeder Zeitung dein Gesicht gesehen. Also bist überall konfrontiert worden damit und das ist dann einfach die Arbeit neben dran, die eigentlich im Nachhinein schwieriger ist, als einfach da oben zu sitzen vor 25.000 Zuschauern und einfach runter zu hüpfen. Das lernst du irgendwann. Aber diesen Druck drumherum. Was auch der Unterschied ist zu einem normalen Tourneesieg: Alle Stationen - das norwegische Fernsehen, polnische, französische - die sind ja irgendwo erst mal ihren Springern hinterher, weil sie die Hoffnung haben, vielleicht klappt es ja in diesem Jahr für uns.

Und von Station zu Station ist es den völlig egal, was der Franzose macht oder der Schweizer, weil sie wissen, da gibt es ein, der macht sich gerade auf dem Weg. Es könnte sein, dass wir was Neues erleben und erstmals jemand alle vier Springen einer Tournee gewinnt. Und zum Schluss laufen die dir alle hinterher. Weil die natürlich die Hoffnung haben, dieses eine Bild oder diesen einen Moment im Kasten zu haben für die Ewigkeit.

Und das ist das, was dich dann eigentlich kaputt macht, weil du einfach merkst, dass du alle hinter dir her ziehst, du keinen freien Moment hast, wo es nicht mal Klick macht oder mal jemand irgendwie stolpert. Oder du bist nirgendwo mehr allein. Und das ist eigentlich das, was mich dann im Nachhinein schon auch körperlich vom Kopf her auch ruiniert hat. Die Sprünge an sich - ich hatte so ein gutes Gefühl für Material usw.. Ich hatte so viel Vorsprung, dass ich mir auch in Bischofshofen noch schlechtere Sprünge erlauben konnte. Und das konnte ich mir aber erlauben, weil ich einfach so ein großes gutes Paket hatte. Aber an sich körperlich hat mich nur noch Adrenalin wachgehalten, weil da natürlich die Aufregung da war:

Schaffe ich es oder schaffe ich es nicht. Aber irgendwie ging's. Was es dann alles bedeutet hat, habe ich natürlich dann gleich gemerkt, weil ich wie so ein Kartoffelsack...ich kann mich noch erinnern, dass ich dann irgendwann mal noch eine Schalte zur Tagesschau um 18:00 hatte. Da war ich noch komplett mit Sprunganzug, stand ich noch in einem Pressezelt am Stehtisch, der hat mich gehalten, sonst hätte ich mich wahrscheinlich schon irgendwo hingesetzt. Da wär‘ ich direkt eingeschlafen. Und das sind die Dinger, weil du einfach nicht mehr zur Ruhe kommst, weil innerlich alles arbeitet. Du temporär mal einschläfst, weil du platt bist, aber dann nicht durchschläfst, sondern nach zwei Stunden wieder aufwachst und dieses Gedankenkino wieder da ist.

Was du aber wieder wegdrängen musst. Und es ist ja danach auch nicht wirklich ruhig geworden, sondern dann ging ja die "Hannamania" noch weiter. Dann haben sich natürlich alle um dich gerissen. Fanpost mit BHs, Heiratsanträge. Jeder wollte dich natürlich in seiner

Sendung haben. Riesen-Erwartungsdruck ja auch nach so einem Sieg, dass es so weitergehen soll. Jetzt auch alle was davon haben wollen.

Wie war das für dich? Wie hat sich das angefühlt? Das konnte ich eigentlich relativ gut wegdrücken oder einfach neben mir lassen. Worum es bei mir immer ging, wenn dann eben hier drumherum Alarm ist und es eigentlich für mich selber persönlich um etwas Wichtigeres ging. Also mir ging es nicht darum, dass ich jetzt irgendwo durch die Straße laufen und mich jeder erkannt hat oder dass ich da in allen Sendungen eingeladen werde.

Das hat mich natürlich geehrt, aber am Ende ging es mir nicht darum. Sondern es ging mir darum, dass ich in den Wettkämpfen so gut wie möglich sein wollte und speziell bei der Tournee hat es mich mehr Kraft gekostet, das alles zu ignorieren, dass ich weiter auf dem normalen Weg bleibe, dass ich da keine Unterschiede spür und deswegen selber nervös werde. Auf welchem Weg ich bleibe. Und das hat einfach mehr Energie gekostet. Nach der Tournee war ich entspannt. Da war mir auch egal, ob ich Zakopane gewinne oder nicht oder ob da jetzt irgendwie das Skifliegen zum Schluss noch mal klappt oder nicht. Das war mir wurscht, weil am Ende mein großer Kindheitstraum ist endlich in Erfüllung gegangen. Obwohl ich zeitweise schon auch in Momenten selber gar nicht dran geglaubt habe, wo ich dann selber irgendwie gedacht hat, ich schaff's nicht.

Ich hör jetzt auf, das macht keinen Sinn. Ein Perfektionist, wenn es da nicht funktioniert, der kann sich auch selber gut beschimpfen. Und das wollte ich mir einfach irgendwie ersparen in gewissen Momenten und sag: Naja, irgendwie ist der Zug abgefahren. Aber auch da war die Stimme zwar nicht mehr so klar und deutlich "Wir machen weiter", sondern es war irgendwie noch so ein bisschen ein Wispern oder so ein ganz leise "Nein, wir machen noch weiter. Das wird irgendwie." Ich wusste es nicht. Aber okay, dann warte ich halt oder ich folge dir, kein Thema. Und das sind die Momente, die mich natürlich dann irgendwo immer innerlich ausgemacht haben. 2003 kam der große Cut, also das große Loch, das Burnout, also ein körperlicher und seelischer Zusammenbruch, muss man wohl sagen. Kannst du das beschreiben?

Was macht so ein Burnout mit einem? In meiner guten Saison hatte ich in Anführungszeichen den Vorteil noch, dass ich mich bei der Skiflug-WM in Harakov beim Abschwingen - muss man auch mal erzählen, dass man sich beim Abschwingen verletzt. Das Gefährlichste vom Skispringen ist Abschwingen - und musste mich dann chirurgisch einer OP unterziehen, wo ich drei Monate lang nur auf dem Sofa liegen durfte. Und das hat mich eigentlich im Nachgang noch mal zumindest für eine halbe Saison danach gerettet. Hatte dann noch sechs Weltcupsiege und es kam dann eben die WM in 2003. Wenn ich diese diese Verletzung nicht gehabt hätte, dann hätte ich schon höchste Schwierigkeiten gehabt in der Saison. Dadurch, dass ich aber drei Monate Ruhe hatte - nach drei Monaten Rumliegen, war ich auch wieder motiviert.

Und was mir da aber aufgefallen ist, und das beschreibe ich halt so wie bei einem Mobiltelefon: Wenn man es neu kauft, dann ist der Akku natürlich, der hält zwei, drei Tage, alles geht. Wenn das Telefon aber fünf Jahre alt ist, dann man es auflädt, dann hält es kaum noch einen Tag. Und so habe ich mich gefühlt. Ich kam aus der dreimonatigen Ruhephase, haben ein Training bisschen anders angegangen mit anderen Trainern.

Ich hatte das Gefühl, ich bin schnell kräftig und deswegen auch die sechs Siege. Villingen war ja dabei mit Schanzenrekord und neunmal die Note 20. Also, ich habe gute Momente gehabt und habe aber dann gemerkt, dass nach einer gewissen Zeit, obwohl ich später in die Saison rein kam, der Akku, also der Körper, schon wieder mir anzeigt: Scheiße, ist schon wieder orange. Ich war doch so fit. Ich habe jetzt drei Monate rumgelegen und das ist das, wo ich dann gemerkt habe, irgendwas stimmt nicht. Und ich habe mich dann mit unserem Mannschaftsarzt, mit dem Dr. Ernst Jakob, unterhalten und gesagt: Du, Ernst, irgendwas stimmt nicht. Es gab ja dann die Themen Pfeiffersches Drüsenfieber, das haben wir alles abgeklärt. Weil ich natürlich wusste, ich bin jetzt nicht wie im Fußball. Ich habe jetzt meine Position sechs oder acht oder neun oder keine Ahnung, hab drei Leute um mich herum und falls ich einen schlechten Tag hab, können die schon mal für mich arbeiten. Das gibt es im Einzelsport eben nicht und dementsprechend war mir bewusst, wenn ich denn wieder etwas gewinnen möchte, dann muss ich zu 100 % fit sein. Und so wie ich mich gerade fühle, brauche ich da gar nicht an den Start gehen.

Ich konnte mich aber auch nicht rausnehmen, obwohl der Körper da zu der Zeit im Nachgang das Signal mir schon gesendet hat: "Es macht keinen Sinn, gib uns Ruhe, nehmen uns raus." Konnte ich nicht und dementsprechend hatte ich aber ein besseres Gefühl zumindest dann, mich zwar durch die Trainings und allen möglichen Zeug durchzuschleppen, obwohl ich gar keine Lust hatte. Aber dadurch, dass ich die Arztbesuche hatte, hatte ich so was Positives. Ich kümmer mich ja drum, schnellstmöglich irgendwas zu finden. Dass das im Nachgang anderthalb Jahre gedauert hat, ist der damaligen Zeit geschuldet. Weil gerade was mich betroffen hat, mit dem Burnout das so damals nicht gab und ich natürlich dann weitergemacht habe. Und weiter und weiter und weiter. Und es ist natürlich immer schlechter geworden und es kam auch wieder an den Punkt, 2004, wir waren in Salt Lake City beim Weltcup. Ich hab den zweiten Durchgang nicht erreicht und da war auch genau wieder der Punkt, wo ich sag: Komm, lass es! Wie zwei Jahre vorher auch beim Skifliegen - genau das gleiche. Hab das mit dem Trainer besprochen. Der war damals dann eben auch zwei Jahre vorher schon dabei. Der wusste, dass es gut funktioniert hat.

Und dann bin ich halt heim geflogen mit Freundin und nur mit dem Unterschied, dass ich da halt eben die Ruhe gar nicht mehr genießen konnte. Sondern ich so unruhig war, ich so neben mir war, ich gar nicht mehr wusste, wer ich überhaupt bin. Dass ich dann in der Ruhe komplett zusammengeklappt bin, wir früher zurückgeflogen sind und dann aus dem Ganzen mit Tränen und allem Möglichen, was da war, ich dann zu einem Arzt für Psychosomatik kam und der dann innerhalb einer halben Stunde gesagt hat: Dringendst in eine Klinik, Burnout.

Und das mag - vielleicht, wenn einer Klinik hört - schwierig klingen und nur "Nein, ich will nicht in die Klinik". Das war für mich egal, weil ich endlich nach anderthalb Jahren bei einem Arzt war, der mir erklären konnte, was mit mir los ist. Und es gab auch für mich keine Zweifel "Soll ich in die Klinik oder nicht?" Sondern für mich ging es zwei Wochen später direkt in die Klinik, weil auch da: Um so schneller ich in der Klinik bin und wieder rauskomm, desto früher kann ich endlich wieder befreit angreifen.

Und das war eigentlich das Herangehen. Dass es im Nachhinein dann leider doch nicht mehr zu dem Punkt kam, dass ich noch mal einen Wettkampf bestritten habe, das ist dann so. Am Ende sitze ich hier. Mir war es wichtig, die Distanz zu gewinnen. Wenn ich jetzt die Tournee nicht gewonnen hätte und ich würde genau hier sitzen und wir hätten das Gespräch, dann

hätte ich für mich so bisschen noch meine Zweifel und irgendwie noch so eine offene Rechnung.

Aber dadurch, dass mir klar ist, dass ich so viel geben musste für die Tournee, dass ich sie geschafft habe, sogar auch als erster mit allen vier Springen, wo ich jetzt auf Lebzeit natürlich auch dankbar bin. Und dann ist es für mich normal, dass ich natürlich meinen Körper einfach über paar Jahre so überfordern musste, dass ich die Tournee gewinne mit meinen Voraussetzungen, dass das am Ende das klare Ergebnis ist. Also ich bin ja kein Roboter, dem man dann irgendwie neue Software, neuen Chip rein und dann geht das wieder, sondern ich bin Mensch. Und dementsprechend, wenn man über die Verhältnisse lebt, je nach Alter wird es irgendwann kommen, dann knallt's halt. Du hast es gerade beschrieben, es war eine ziemliche Odyssee von Arzt zu Arzt, bis es endlich eine Diagnose gab.

Wie hat sich das angefühlt, als es endlich einen Namen dafür gab? Und hattest du davor schon mal was von Burnout gehört oder war das für dich ein Böhmisches Dorf? Nein, ich wusste nicht, was mit mir los ist. Ich hatte natürlich das Drüsenfieber schon mal gehört. Das hatten wir auch abgeklärt, weil die anfänglichen Symptome eigentlich in die Richtung gingen.

Abgeschlagenheit, die Müdigkeit, kein Antrieb, irgendwie keine Lust auf irgendwas. Aber diese Rastlosigkeit, diese Unruhe hat gefehlt. Und die hatte ich ja noch. Ich konnte ja damals in dem Zustand machen, was ich will. Ich wollte von niemanden mehr was hören. Ich wollte einfach nur meine Ruhe, weil ich von allem überfordert war. Wenn ich dann aber in meinem Einzelzimmer war - was für mich eigentlich auch nie war, ich fühle mich immer in der Gruppe wohler.

Ich muss es nicht auf dem Schild getragen werden, dass ich jetzt hier der ganz Große bin. Ich schwimme in der Gruppe so mit und dann ist es gut. Und dann wollte ich irgendwie mein Einzelzimmer. Und als ich dann im Einzelzimmer war, bin ich mit der Unruhe gar nicht zurechtgekommen. Also das war ein Kreislauf. Egal, was ich gemacht habe, es ging nur nach unten.

Und nach der Diagnose auch speziell mit dem Burnout ist mir irgendwie noch in den Sinn gekommen, dass ich mich erinnert habe, dass es damals Sebastian Deisler gab. 2003 erstmals mit der Diagnose Burnout, wo ich mich damals schon gefragt habe, wie das Jahrhunderttalent im Fußball kein Fußball mehr spielen kann. Das Talent kannst du doch nicht so wegschmeißen.

Ich habe ihm nichts angesehen jetzt, wenn er trainiert hat oder was da so unrund läuft. Kleine Interviews, wenn er denn noch welche gegeben hat. Nach dem Training, den müden Blick eines Leistungssportler, nach dem Training, der ist normal. Aber ich konnte nach meiner Diagnose dann sofort eins zu eins nachvollziehen, warum er keinen Fußball spielen konnte. Und das hat mir aber dann irgendwie nur so ein bisschen die Augen geöffnet.

Aber ich war schon völlig direkt wieder in meinem Film. Ich habe mir direkt sagen lassen, wo es Kliniken gibt. Habe dann die ausgesucht, die von meinen Eltern die nächste war, weil ich nicht wollte, falls was gewesen wäre in der Klinik, dass sie nicht noch einen halben Tag unterwegs sind oder zwei Tage. Und somit ging es dann für mich nach Bad Grönenbach ins Allgäu. Und dann war das eigentlich klar am Anfang schwierig, weil die Unruhe natürlich noch

da war und ich jetzt auch keine Gruppentherapie machen wollte, weil man sich dann auch gewisse Sachen ja irgendwie auch erzählt und sich öffnet.

Da wollte ich nicht, dass die weitergetragen werden. Ob das mal um Familienthemen oder Beziehungsstatus oder Gefühlsthemen geht. Und da wollte ich eben nicht, dass das größere Kreise zieht. Also war ich in einem neuen Zimmer, was ich nicht kannte, mit der Unruhe natürlich ausgeliefert. Aber am Ende wusste ich, dass ich jetzt in der Klinik bin und mir geholfen wird. Hoffentlich so schnell wie möglich, weil ich halt es nicht aus. Ging dann auch noch mit Medikamente, mal zwei Wochen, dass einfach mal ein bisschen Ruhe rein kam. Zumindest über Nacht. Aber dass zumindest die Leute mir helfen können. Und es hat neun Wochen gedauert, glaube ich. Dieser Klinikaufenthalt und wir haben vorhin schon ganz kurz das Gewicht angesprochen. Es gab so das Motto: Die Sprungkraft war bei dir nicht so vorhanden wie vielleicht bei dem einen oder anderen, aber das hast du durch Leichtigkeit wettmachen können.

Und das hast du wirklich bis, ja bis es nicht mehr ging, sozusagen ausprobiert. Wie wenig kann ich werden, um noch zu funktionieren? Und auch das Essverhalten war dann was, was in der Klinik behandelt worden ist. Na ja, ich meine, letzten Endes, wenn man anfängt, dann Gewicht zu reduzieren und zu meiner Zeit ging das, weil natürlich die Fläche der Anzüge noch größer war und somit die Sprungkraft. Oder du konntest es ein bisschen aushebeln: Der eine hat mehr Sprungkraft gehabt, war ein bisschen schwerer, kam trotzdem mit. Und dann hattest du aber - wie ich jetzt - Möglichkeiten: Wenn du keine Sprungkraft hattest und technisch sauber gesprungen bist, hast du es über das übers Gewicht gemacht. Und das sind die Dinge, die ich natürlich dann auch gemacht habe. Ich mache keine halben Sachen.

Auch da war natürlich der Weg: Was geht minimal an Gewicht und ich bin oben noch irgendwie so weit, dass ich alles nachvollziehen kann. Und das sind die Wege gewesen. Und das ist natürlich dann auch körperlicher Raubbau gewesen, den wir aber trotzdem eingehen, weil es für uns nicht bedeutet, wenn du Leistungssportler bist, das musst du jetzt bis offizielle Rente, 67 oder noch älter, machen, sondern für uns ist das ein kurzer Abschnitt im Leben, wo du all-in gehst. Wo du viel Zeit investierst und dann gehst du auch solche Wege.

Und ich hatte das auch so weit im Griff. Natürlich ist dann, wenn du eine Weile deine Essensphilosophie hast, die natürlich auch nicht gesund war - weil ab einem gewissen Moment, wenn du so niedriges Gewicht hast, isst du eigentlich fast nur süße Sachen, weil der Körper nur nach Zucker schreit, schnelle Energie. Jede normale Mahlzeit belastet den Körper noch von der Verdauung her, bis es dann Zucker ist. Und somit habe ich mich natürlich total ungesund ernährt, aber über den Weg natürlich das Gewicht halten können. Weil ich mich dann eher mit zwei Stückchen Schokolade über Wasser gehalten habe, als dass ich dann vielleicht irgendwie eine normale Mahlzeit es in den gewissen Momenten. Das heißt jetzt nicht dauernd und durch, habe auch da natürlich in den Momenten auch normale Sachen gegessen und da natürlich auf Gesundheit geachtet. Aber ich wusste, dass in dem Moment, wo nicht viel passiert, ich besser damit lebe, nur mal ein Stück Schokolade zu essen, weil dann ist der Körper ruhig, aber das geht nur in dem Moment, wenn du an der Grenze des Körpergewichts bist.

Wenn jetzt jemand denkt okay, ich habe jetzt 17 Kilo zu viel, hab den Hannawald angehört, ich mache das jetzt auch mal, das funktioniert nicht. Das geht natürlich noch weiter nach oben.

Das geht nur in dem Moment, wenn der Körper dir wirklich signalisiert: Gib mir bitte einfach Zucker, ich kann nicht mehr. Also habe ich mich damit über Wasser gehalten.

Und das ist dann natürlich irgendwo auch der Raubbau ist, der über die Jahre dann auch mit Einfluss nimmt auf das Thema Burnout. Das ist klar. Und das ist der Unterschied, wo ich dann auch immer vorsichtig bin oder teilweise natürlich nicht verstehe, dass heute so einfach mit dem sensiblen Thema Essen und Figuren Social-Media-mäßig da irgendwie alles frei getreten wird. Junge Mädchen - jetzt mittlerweile auch schon Jungen - anfangen, sich Vorbilder zu nehmen und da überhaupt keine Rücksicht da ist. Die haben ja größte Probleme. Und bei uns gibt es sie aber nicht, weil wir es nicht freiwillig machen, weil wir das nur machen, damit wir im Skispringen gut sind. Und sobald wir aufhören, am nächsten Tag, essen wir wieder normal.

Das gibt es so im Leben nicht, da ist dieses: Ich bin ja nicht dick. Habe ich ja genauso gehabt, weil niemand das Anfangsbild in den Spiegel stellt, sondern immer nur den von gestern Abend. Kenn ich ja. Und der ist ja gar nicht dünner geworden, obwohl die Waage natürlich immer runtergeht. Und das ist das Gefährliche, weil du im normalen Leben da nicht mehr rauskommst. Leider ist es aber so, dass dann teils auch Geld damit verdient wird. Aber ist den ganzen Leuten drumherum egal. Dass es Einzelschicksale gibt, die höchste Schwierigkeiten haben. Aber bei uns - so dramatisch wie das teilweise aussieht, so dramatisch, wie es vielleicht auch dann mal rüberkommt - sobald wir aufhören, sind wir normale Menschen, weil wir das ja nicht freiwillig machen, sondern das nur für den Sport tun. Als Mittel zum Zweck. Und wir es nicht schön finden oder nicht toll finden oder nicht sexy finden. Jetzt war das Ziel eigentlich damals noch, als du in die Klinik gegangen bist, möglichst bald wieder zum Skispringen zurückzugehen. Das ist aber nicht passiert. Es gibt auch einen sehr schönen Satz von deinem Vater. Der hat dir nämlich dann das Rad vorbeigebracht, damit du radeln kannst vor Ort in der Klinik und er hat gesagt: Der elende Ehrgeiz hat sich dann direkt wieder eingestellt.

Was ist passiert und wie ist es dazu gekommen, dass dann klar war, dass es kein Zurück mehr gibt? Also, im hintersten Stübchen meines Kopfes habe ich eine kleine Schublade gehabt, wo ich wusste, da ist das Comeback drin. Die habe ich nie freiwillig aufgemacht, die wollte ich auch nie zu früh aufmachen. Aber der intuitive Plan war, dass ich die irgendwann mal wieder aufmachen kann, dass es wieder zurückgeht und ich habe mir damit Zeit gelassen habe.

Habe das Skispringen in der Klinik völlig außen vorlassen können, hab mich da wirklich dann auch auf die Gespräche eingelassen, die mir auch gut getan haben. Weil ich habe mich immer gefragt: Was macht man denn so in der Klinik? Gibt es da nur Tabletten oder gibt es da anderes Essen oder was macht man? Das waren für mich einfach nur die Gespräche, die ich aber auch führen konnte, weil ich wusste: Skispringen, ich muss jetzt nicht trainieren, ich muss jetzt nicht wieder mich vorbereiten auf irgendwas, sondern ich kann mich jetzt endlich mal irgendwie auch um meine Seele kümmern. Ich wurde auch so ein bisschen angestupst, dass das gut ist, dass ich mich jetzt mal auch mal loslasse und mal mich um den anderen kleinen Sven kümmere. Weil natürlich waren immer wieder Momente - auch während des Trainings und des Wettkampfeifern - Tage dabei, wo es mir nicht gut ging, wo man dann irgendwo auch so ein bisschen mit sich selber so ein bisschen auch in die Tiefe geht.

Aber das habe ich nicht zugelassen, weil ich gemerkt habe, das tut mir irgendwie weh. Und natürlich war das wahrscheinlich auch das, was ich früher dann lernen musste mit zwölf.

Könnte sein, dass ich da dann erstmals Gefühle wegdrücken musste, weil es weitergehen muss. Und das hab ich natürlich gelernt. Dann immer in den ganzen Momenten während der Karriere, war es öfter mal so, wenn es mir nicht gut ging: Wird schon wieder! Geht! Kann jetzt nicht, ich muss jetzt trainieren, muss jetzt noch mal den Ski nachmessen und muss noch mal gucken, wie ich mit dem Ski oder den Anzug zurechtkomme. Machen wir später!
Und jetzt habe ich die Zeit natürlich gehabt. Ich habe den immer bildlich gesehen so ein bisschen an der Hand gehabt, hinterher gezogen. Ich habe ihn aber nie losgelassen. Also, das ist schon so, dass mir bewusst war, dass es mir eigentlich nicht gut geht. Aber ich kann jetzt einfach nicht. Und da konnte ich mich dann einfach um diesen, um den kleinen Sven kümmern.

Und das hat gut getan. Natürlich auch mit viel Tränen, aber von Gespräch zu Gespräch habe ich mich viel ausgeglichener gefühlt, viel mehr im Reinen im Hier und Jetzt gefühlt, qas ich so nicht mehr gekannt habe. Und deswegen ging das in der Klinik relativ schnell so vorwärts, dass ich mich wirklich gut gefühlt habe, dass ich auch wieder im Essensraum mich mit Menschen treffen wollte, dass ich auch freiwillig irgendwie Lust hatte, spazieren zu gehen. Und natürlich dann eben auch mit dem Fahrrad wieder Lust hatte, mal Fahrrad zu fahren. Das dann natürlich gleich wieder der Arbeiter durchkommt, das ist halt einfach bei mir. Das habe ich dann eingesehen, dass das noch zu früh ist und konnte es aber auch wegstecken. Es ist nichts passiert. Also mir war schon bewusst, dass ich jetzt erst mal Momente habe, die wichtiger sind, die aber nichts mit Skispringen zu tun haben.

Und so war es dann nach den paar Wochen in der Klinik schon so weit, dass ich mich auf zu Hause gefreut habe und bin dann auch nach Hause und stand aber dann da und musste erstmals einsehen, dass das dann doch mit der Klinik nicht so einfach war, weil ich dann vorm Elternhaus stand und wieder diese Unruhe hatte.

Die hatte ich in der Klinik nicht mehr. Und es hat mir im Nachhinein schon auch gezeigt, dass das Innere natürlich schon auch total unruhig war. Was machst du jetzt hier? Wir hatten es in der Klinik so schön. Es fängt ja das alte Leben wieder an, bis ich natürlich dann auch so das Gefühl gemerkt hab: Du bist zwei Wochen bei den Eltern und hast noch nicht einmal mit dem Trainer telefoniert.
Okay, gut, nach einem Monat oder anderthalb immer noch keine Laufschuhe gebunden. Also, dieses Vertrauen auch vom Inneren irgendwie, dass ich jetzt schon auch anders mit mir umgehe, das habe ich gemerkt, dass das eben dann auch die die neuen Herausforderungen waren, die ich noch lernen muss, um einfach dann auch das Vertrauen zu geben, dass ich am Ende dann wieder das, was ich spüre, auch lebe und nicht wieder dagegen gehe.

Nicht, dass das Gefühl sagt, es geht nicht und ich mach es trotzdem, wie ich es ja immer musste. Training ja, und alles. Gleiche Thematik dann auch. Als es dann bei den Eltern super war, habe ich mich natürlich gefreut auf meine Wohnung in Hinterzarten. Genau das gleiche: Stand vor der Wohnung. Ich wäre fast schon wieder zurückgefahren zu den Eltern. Aber mir war bewusst, durch die erste Erfahrung bei den Eltern aus der Klinik heraus, dass das jetzt der nächste Step ist, weil natürlich Skispringen wieder näher ist. Wohnung war Luftlinie 300 Meter von der Schanze weg. Also da waren natürlich schon wieder andere Sachen, die wieder aufgekocht sind. Und auch da habe ich es geschafft, dann weiter über den Sommer, das Ruhige auszustrahlen und auch zu leben. Bis ich dann irgendwann auch wieder angefangen habe mit trainieren. Das ging gut. Also Krafttraining und auch mal springen wollte von mir aus. Das gemacht habe und und jede Etappe, die ich wieder geschafft habe oder jede Stufe, die ich

wieder erklommen habe, hat mich innerlich so bisschen gefreut, weil ich wusste okay, jetzt sind wir bald bei der Schublade.

Ich bin da einfach weitergegangen in dem Tempo, wie ich es dann auch zulassen konnte. Und dann bin ich irgendwann im November ja auch gesprungen, obwohl es dann nicht gut ging. Aber irgendwie hat es trotzdem Spaß gemacht und es hat mich schon interessiert, warum es jetzt mit neuem Material - die Anzüge wurden enger - dann halt gute Sprünge vom Gefühl nicht funktioniert haben und schlechte besser gingen. Aber normal, wenn man zum Punkt kommt, wo irgendwas nicht klappt, sagt man, komm, hör auf mit dem Mist. Aber mich hat es interessiert und das war auch schon wieder der alte, also der Arbeiter war schon wieder so ein bisschen da. Da habe mich schon wieder damit auseinandergesetzt: Wie könnte das zusammenpassen? Wieso? Weshalb, warum? Was müsste man ändern, dass es wieder besser geht? Und bin dann halt weiter mit dem Trainer in Verbindung geblieben.

Habe ihm natürlich gesagt, wo ich bin. Es ging zwar nicht, aber irgendwie interessiert es mich. Mach mal weiter, sag ihm aber, sage jetzt aber nicht nach außen: "Hannawald kommt zurück". Ich gebe dir irgendwann mal ein Zeichen, wenn es soweit ist, dann stehe ich auch darüber. Aber aktuell kann ich es dir noch nicht versprechen. Und bin dann ein, zwei Wochen später auch wieder in die Halle gegangen.

Die anderen waren schon unterwegs in der neuen Saison mit der Mannschaft. Und ich hatte seit langem wieder dieses unruhige Gefühl, bevor ich in die Halle gelaufen bin. Und das war für mich der Punkt. Ich hätte durch die Tür gehen können. Wenn ich es gemacht hätte, dann hätte ich natürlich wieder alles getan für den Sport und für den Erfolg. Hätte aber auch wieder bedeutet, dass ich wieder in Schwierigkeiten kommen.
Oder ich muss es hier und jetzt dann doch sein lassen. Und das war natürlich für mich bis heute noch der schwerste Tag, weil ich mich natürlich für Zweiteres entschieden habe. Es also sein zu lassen, dieses Skispringen gehen zu lassen, lassen müssen. Aber ich wusste, wenn ich durch die Hallentür gehe, wird es wieder schwierig. Und das wollte ich nicht mehr erleben. Und somit war das für mich dann ab dem Zeitpunkt dran, loszulassen. Das was passiert, passiert. Also du machst dir ja auch keinen Plan danach, sondern das ist erst mal auch Traurigkeit, dass die Schublade doch zu bleibt, aber es keinen Sinn macht, sie aufzumachen. Und dieses Einsehen einfach, dass du zwar jetzt eine schwierige Entscheidung triffst, du dich aber richtig entscheidest.

Das war schwierig. Das war ein Lebenstraum, den du aufgegeben hast in dem Moment oder abgeschlossen hast. Ja, aber mir war der Körper - oder die Seele - zu dem Zeitpunkt einfach wichtiger. Das hätte jetzt ein Schanzenrekord oder noch mal die Tournee zu gewinnen oder noch mal Weltmeister zu werden, hätte das nicht aufgewogen, sondern mir war das in dem Moment bewusst.
Natürlich: Skiflug-Weltrekord, das hätte ich, glaube ich, noch hinbekommen. Aber das wäre nicht mehr im Gleichgewicht gestanden, wie ich jetzt sag auch - obwohl ich in der Klinik war: Ich habe die Tournee gewonnen und für mich ist das eine Rechnung, die geht auf Null raus. Du hast dann 2013 deine Biografie geschrieben, eine sehr offene, ehrliche.

"Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben." Und hast dann irgendwann angefangen, dich für das Thema psychische Gesundheit zu engagieren. Man muss sagen, 1/3 der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leidet unter einer psychischen Erkrankung. Also, es ist wirklich kein Minderheitsproblem, sondern es ist ein großes Problem. Ein sehr

verbreitetes. Damals, als deine Diagnose kam, war Burn out eigentlich noch überhaupt kein Begriff den meisten Leuten. War das ein Grund dafür, dass du irgendwann gesagt hast: Ich möchte jetzt in dem Bereich was tun, ich möchte damit nach außen gehen. Gab es Reaktionen, vielleicht auch auf deine Erkrankung, die dich dazu gebracht haben, in den Bereich zu gehen? Wie kam es dazu? Der Weg hat sich eigentlich so Schritt für Schritt ergeben. Also es hat angefangen, dass ich natürlich erst in Fernsehsendungen gegangen bin, wo ich auch wusste, man wird mich wieder mit dem Thema konfrontieren.

Wenn ich es mir danach schlecht geht, macht das keinen Sinn. Ich habe mir ja die Zeit genommen, wirklich drüber zu stehen und was mich ja ausmacht, ob das jetzt damals aktiv war oder auch heute noch: Wenn ich irgendwie Wehwehchen habe, erzähle ich nicht so eine Alibigeschichte, sondern wenn ich krank bin, bin ich krank. Wenn ich das hab, hab ich das?

Und wenn mir das passiert ist, ist mir das passiert. Das muss ich nicht irgendwie verstecken. Und dementsprechend mache ich heute nicht den Unterschied zwischen einer psychischen Erkrankung oder was anderem und war dann in Fernsehsendungen und habe gemerkt, dass das Feedback extrem groß war. Dass vielen Menschen das hilft, offen darüber zu sprechen, dass sie selber auch Schwierigkeiten haben und nicht wissen, was sie machen sollen.

Und da ging es eigentlich dann darum, eine Idee für das Buch zu haben, weil ich natürlich jetzt nicht allen, die mir damals geschrieben habe, zurückschreiben konnte. Und das Buch - ich habe das ja nicht zum Verarbeiten geschrieben - sondern das Buch kam zu dem Zeitpunkt, wo ich gemerkt habe, ich kann vielen Menschen was Gutes tun, weil sie dann selber für sich in dem Buch nachlesen können und dementsprechend sich selber dann auch helfen können.

Ich Ihnen dort die Wege klar aufzeige, ihnen auch das Vertrauen gebe, wenn sie glauben, dass sie in eine Klinik gehen, dass das auch der richtige Ort ist. Und obwohl es damals natürlich schon auch so war, habe ich auch selber mal gesagt: Es war mir wurscht, wenn andere irgendwie meinen, der Hannawald hat Burnout und wird mit einem weißen Kittel und Kastenwagen abgeholt und wird weggeschlossen.
Es war mir egal. Ich war schon immer so, andere Leute können denken, was sie wollen. Wichtig ist für mich, dass ich im Spiegel für mich klar bin. Und dann hat sich das eine mit dem anderen verbunden und draus geworden ist, dass ich für das Thema stehe, weil dann natürlich auch Anfragen kam für Gesundheitstage, firmenintern.
2016 haben wir die Firma gegründet, die beratende Firma. Da waren auch Firmen noch dabei, die von mentaler Gesundheit, psychischer Gesundheit nichts wissen wollten. Jetzt weiß ich nicht, war das der Führungsstil, weil es dann natürlich eher die alte Generation war. Oder war es damals schon so, dass in der Firma es so wäre, wenn man dieses Thema zugelassen hätte, dass 80 % der Hände hochgehen, das weiß ich jetzt nicht. Aber mittlerweile ist es Gott sei Dank anders.
Mittlerweile bin ich natürlich dann auch für die offensive psychische Gesundheit, sogar für die Bundesregierung da. Und dementsprechend habe ich dann schon auch den Stand, dass man mir zuhört und dass ich aber auch firmenseitig natürlich jetzt nicht der Erzähler bin. Sondern die Geschichte gibt es und dementsprechend kann ich vielen Menschen helfen. Das ist jetzt das, wo ich, wenn Anfragen da sind, helfe ich.
Anhand von meinem Beispiel sage ich denen: Ich habe Erfolg gehabt und zum Erfolg gehören auch Schwierigkeiten: Weil in der heutigen Generation überall, auch da wieder Social-Media-mäßig, wirst du das Gefühl nicht los, dass es nur Helden gibt, die den ganzen Tag Stress

haben, die nur von vorn nach hinten durcharbeiten und ein schönes Leben haben. Auf keinen Fall.

Je nach Alter und je nachdem wie man vorbelastet ist, knallt jeder. Da geht keiner voll durch. Dann gibt es deine Stiftung und mit der Stiftung unterstützt ihr Kinder und Jugendliche einmal, auch in deinem Heimatverein. Und ihr kümmert euch aber eben auch um psychische Gesundheit. Was genau macht ihr da? Also zum einen: Natürlich freue ich mich, dass ich, wenn ich was übrighabe, meine beiden Vereine natürlich finanziell in den meisten Fällen unterstützen kann, weil es am Ende nur darum geht, die Voraussetzungen fürs Skispringen in den Vereinen noch irgendwie über Wasser zu halten.

Und auf der anderen Seite: Klar möchte ich oder versuche ich weiter den Menschen zu helfen, indem ich vielleicht dann, wenn jemand mit mir spricht und in die Klinik möchte, aber vielleicht gesetzlich versichert ist und dann vielleicht keinen Platz hat und noch ein halbes Jahr warten müsste - da war eigentlich mein Herangehen, dass ich dann die Kluft zum privaten Platz mit der Stiftung stemme. Und ich bin natürlich aber auch wach geworden, weil ich natürlich in Deutschland lebe und dementsprechend das nicht ganz so einfach ist.
Da fängt es an von Schweigegeheimnis vom Arzt, weil der eine Arzt muss dann der anderen Klinik Bescheid sagen, was mit dem ist. Dürfen sie nicht usw.. Aber wenn es dann irgendwie mal Möglichkeiten geben sollte oder vielleicht auch eine Klinik sagt, gib mir die Person, wir kriegen das irgendwie hin, dann ist das der zweite Teil und ich weiß, wie wichtig für mich ab dem Zeitpunkt, wo es mir wirklich schlecht ging, die Klinik war und mir das Überleben gesichert hat.
Ich glaube, Hunde haben eine große Rolle bei dir gespielt, kann es sein, in deiner Genesung? Es gibt sowohl in deinem Buch als auch wenn man Interviews mit dir sieht oder Filme, sieht man dich immer wieder mit Hunden. Was tust du heute, um gesund und ausgeglichen und in Balance zu bleiben? Natürlich Familienleben. Da gehören Tiere genauso dazu, wie jetzt auch Frau und Kinder.

Das, was ich damals nicht zulassen konnte, erlebe ich heute. Das ist für mich die Basis, weil ich mein neues Leben anders aufstellen konnte anhand von den Erfahrungen, die ich gemacht habe, die natürlich erfolgreich waren. Aber Familie erfolgreich? Das ist ja kein Wettkampf, sondern das ist einfach was anderes und dementsprechend ist die Basis meine Familie. Ich genieße die Tage mit der Familie, habe natürlich aber trotzdem auch Verbindlichkeiten, wo ich funktionieren muss. Aber ich habe gelernt, mich da irgendwo in den Kosmos reinzunehmen. Bedeutet aber nicht, dass ich alles für die Familie mache, sondern am Ende habe ich auch Tage, wo ich weiß, dass ich einfach Zeit für mich brauch. Und das hat dann nichts mit Familie zu tun, aber auch nichts mit Beruf, sondern das sind Dinge, die mir Spaß machen. Und auch das gehört in den Alltag heute dazu. Dass ich, wenn ich Zeit für mich habe und natürlich zu Hause war, dass ich nicht unbedingt noch mal eine Stunde mit den Kindern spielen möchte, sondern dass es mir mehr gut tut, vielleicht ein bisschen zu trainieren oder oder mal spazieren zu gehen. Je nachdem, was mein Gefühl mir sagt. Aber diese Zeit muss ich mir natürlich auch - habe ich gelernt zu - blocken. Dass die Zeit auch da ist. Weil man hört natürlich immer nur: Ich habe keine Zeit für, das geht nicht Und ich würde ich ja gern. Aber das kann man alles selber eintragen in den Kalender, diese freie Zeit für mich, wie ich sie dann auch immer nutze, die muss möglich sein. Die ist verschiebbar, klar. Und wenn sie aber nicht mehr verschiebbar ist, im Gegensatz zu damals sage ich dann die Anfrage ab. Und das habe ich gelernt. Und dann ist das ein schönes Leben, auch wenn es stressig ist. Das ist ein wunderschönes Schlusswort. Hoffen wir, dass ganz, ganz viele Menschen sich davon was abschauen können,

die auch mit der Gefahr leben, sich zu viel zuzumuten, ohne es zu merken und dann irgendwann in was hineinschlittern.

Vielen, vielen Dank für dieses Gespräch, Sven Hannawald. In der nächsten Folge sprechen wir übrigens mit der Sozialunternehmerin Zara Bruhn. Für heute sage ich vielen Dank und bis zum nächsten Mal. Vielen Dank.

Bayern gemeinsam stark Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren. Eine Produktion des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.