

Samstag, 11. April 2026

Sport

Biathletin Lena Häcki-Gross hatte in der Karriere mehrmals mit psychisch bedingten Problemen zu kämpfen – und lobt den Umgang von Chef Jürg Capol mit dem Thema. Bilder: Keystone



Damit Karrieren nicht zerbrechen

Er hatte und hat mit Athleten zu tun, die mental krank sind. Nun will Nordisch-Direktor Jürg Capol den Blick von Swiss Ski auf dieses Thema schärfen.

Rainer Sommerhalder

Welche Aufgaben hat ein Verband im Leistungssport? In aller Kürze zusammengefasst: Rahmenbedingungen schaffen, damit die Athletinnen und Athleten eine optimale Leistung abrufen können. Es ist ein überaus bunter Strauss von Massnahmen und Handlungsfeldern, der in diese Zielsetzung hineinspielt. Die Gesundheit von Körper und Kopf gehört definitiv dazu. Swiss Ski will gerade in diesem Bereich künftig noch mehr Akzente setzen.

«Unser Verband hat auch die Verantwortung, dass wir Sportlerinnen und Sportler am Ende der Karriere als gesunde Menschen in die Gesellschaft übergeben.» Jürg Capol, seit einem Jahr Nordisch-Verantwortlicher von Swiss Ski, denkt schon zeit seiner Laufbahn als Sportfunktionär regelmässig über den Tellerrand hinaus. Er weiss, welche speziellen Herausforderungen gerade in den drei Kernsportdisziplinen seines Wirkungsbereichs lauern.

Skispringen, Langlauf, Biathlon – überall stagnierten Karrieren, verschwanden Aushängeschilder zeitweise von der Bildfläche oder gingen Hoffnungsträger sogar gänzlich verloren, weil die mentale Gesundheit nicht mehr stimmte und psychisches Leiden den erhofften sportlichen Output vorübergehend oder nachhaltig verhin-

derde. Essstörungen, Burn-outs, Schlafschwierigkeiten, private Probleme oder andere Stressreaktionen schlugen und schlagen noch immer bei Athletinnen und Athleten auf den Magen, respektive auf deren Leistung.

Vom Tabu ins Bewusstsein der Gesellschaft

«Das Problem ist erkannt und angesprochen, aber wir haben noch Hausaufgaben zu machen. Wir müssen das Thema «gesunder Athlet» noch besser bearbeiten», sagt der frühere Elite-Langläufer Jürg Capol selbstkritisch. Er weiss aus eigener Erfahrung, wie sich Diskussionen um das psychische Wohlbefinden im Verlauf der vergangenen Jahrzehnte weg vom Tabuthema ins Bewusstsein des Spitzensports verschoben haben und in der heutigen Gesellschaft junge Menschen Dinge hinterfragen, die man vor 30 Jahren noch einfach hinnahm.

Jürg Capol sagt rückblickend mit einer gewissen Ironie: «Wenn ich zu meiner Zeit vor einem Training gesagt hätte, mir geht es psychisch nicht so gut, dann hätte es geheissen, ich solle nicht jammern, sondern trainieren.» Heute nimmt man bei Swiss Ski solche Hilferufe ernst. Dies bestätigt etwa Biathletin Lena Häcki, die in der Vergangenheit mit einer massiven Essstörung und im vergangenen Sommer mit chronischen Erschöpfungssymptomen zu

kämpfen hatte und sich im Umgang damit beim Verband gut aufgehoben fühlte. Sie nimmt wie viele andere nordische Athletinnen und Athleten von Swiss Ski am Projekt «Fuel» teil, welches das Essverhalten und die Energiezufuhr thematisiert.

Daten von Athleten zu Glück und Wohlbefinden

Ein Thema ernst nehmen und auch eine Lösung für die Thematik finden, bleiben jedoch zwei Paar Schuhe. Swiss Ski setzt dabei auf Daten. So will man den Weg von Athletinnen und Athleten auf wissenschaftlicher Basis lückenlos nachverfolgen und erhofft sich dadurch ein besseres Verständnis für die Entwicklung während der Karriere. Wieso etwa hat Athlet A einen Leistungssprung gemacht und Athlet B stagniert in der gleichen Zeitspanne? Wieso trifft ein Biathlet in einer Saison 90 Prozent der Scheiben und im Winter danach nur 75 Prozent? Genau dies sollen langfristig erhobene Daten beantworten.

Während Trainingsumfang, Intensität und medizinische Angaben gut mess- und dokumentierbar sind, wird es beim psychischen Wohlbefinden anspruchsvoller. Negative Einflüsse sind hier von aussen nicht gut erkennbar. Gerade im Ausdauerbereich, wo junge Menschen früh punkto Umfang und Intensität an körperliche Grenzen gelangen müssen, um

international konkurrenzfähig zu sein, darf der Blick auf den Sportler nicht bei den Messungen seiner körperlichen Leistungsfähigkeit aufhören.

Dafür braucht es gemäss Jürg Capol Offenheit und ein Vertrauensverhältnis zwischen Athleten und Umfeld. Zuerst muss ein Sportler erkennen, dass es ihm nicht gut geht. Dann muss er sich auch getrauen, diese Thematik anderen anzuvertrauen. «Die Nacht vor einem wichtigen Wettkampf schlecht zu schlafen, passiert auch den Besten. Über Wochen mit Schlafproblemen zu kämpfen, wird aber zur ungesunden Belastung», gibt der Bündner ein Beispiel. In den Fragebogen, welche die Kaderathletinnen und -athleten in Form einer Selbsteinschätzung regelmässig ausfüllen, wird deshalb auch bewusst nach psychischen Komponenten gefragt. Mit teilweise beachtlichen Unterschieden.

Wieso sind Abfahrer glücklicher als Langläufer?

Jürg Capol nennt ein Beispiel. Während des Vorbereitungstrainings auf die Olympiasaison im vergangenen Herbst lag das Glückslevel bei den Alpinen im Durchschnitt bei acht von maximal zehn Punkten. Bei den Nordischen waren es hingegen nur 6,5. Er findet keine einfache Erklärung für diese Diskrepanz.

Antworten auf solche und andere Fragen will die neue Ab-

teilung «Health & Performance» finden, die von Swiss Ski im Hinblick auf die neue Saison geschaffen wird. Walter Reusser, CEO Sport von Swiss Ski, sagt, dass im Verlauf einer Saison rund ein Fünftel der gut 300 Kadermitglieder im Leistungssport aufgrund von Verletzungen und Krankheiten zumindest temporär nicht einsatzfähig sei. Diesen Wert und das Wohl der anvertrauten Menschen will man mithilfe der neuen Abteilung verbessern. «Wir wollen uns noch umfassender um die physische und mentale Gesundheit und damit auch um die Leistungsfähigkeit unserer Athletinnen und Athleten kümmern», sagt Reusser.

Ohne hohe Eigenmotivation geht es nicht

Auch für Jürg Capol ist klar: «Selbst wenn die Leistungstests maximal positiv sind, kann man nicht reüssieren, wenn der Kopf etwas anderes sagt.» Er hat diese Diskrepanz bei Athletinnen und Athleten aus nächster Nähe erlebt. Er sagt aber auch: «Leistungssport ist brutal. Um es an die Spitze zu schaffen, braucht es einen speziellen Charakter. Mit einem 80-Prozent-Job gelingt das nicht.» Und der Nordisch-Direktor von Swiss Ski erinnert daran: «Letztlich wählt jeder diesen Weg selbst. Er bringt also eine grosse Portion Motivation mit. Diese zu erhalten, ist Teil unserer Aufgabe.»

Nachrichten

Die Schweiz spielt in Biel gegen England

Fussball Die Schweiz trifft im Rahmen der EM-Qualifikation der U19-Juniorinnen morgen um 13 Uhr in Vevey auf Lettland. Am Mittwoch messen sich die Schweizerinnen um dieselbe Zeit in der Tissot Arena in Biel mit England. Trainiert wird die Schweiz von der Bielerin Veronica Maglia. (pss)

Die EM wird im August in Magglingen ausgetragen

Tchoukball Vom 1. bis 8. August 2026 findet in Magglingen die Tchoukball-Europameisterschaft statt. Vor 20 Jahren gab es schon mal eine EM am selben Ort. (pss)

Service

Eishockey

National League, Halbfinals
ZSC Lions – Davos n. Red.
Stand: 1:2
Servette – Freiburg n. Red.
Stand: 1:2

Fussball

Super League
Winterthur – GC Sa, 18 Uhr
Zürich – Lugano Sa, 18 Uhr
Thun – Basel Sa, 20.30 Uhr
Luzern – St. Gallen So, 16.30 Uhr
Sion – Lausanne So, 16.30 Uhr
Young Boys – Servette So, 16.30 Uhr

Rangliste: 1. Thun 32/71. 2. St. Gallen 32/59. 3. Lugano 32/54. 4. Basel 32/53. 5. Sion 32/49. 6. Young Boys 32/47. 7. Luzern 32/39 (62:59). 8. Servette 32/39 (56:56). 9. Lausanne 32/39 (47:54). 10. Zürich 32/34. 11. GC 32/24. 12. Winterthur 32/19.

Challenge League

Xamax – Nyon n. Red.
Carouge – Lausanne-Ouchy n. Red.
Yverdon – Vaduz n. Red.
Bellinzona – Aarau Sa, 18 Uhr
Rapperswil – Wil Sa, 18 Uhr

Rangliste: 1. Vaduz 29/68. 2. Aarau 29/65. 3. Yverdon 29/53. 4. Lausanne-Ouchy 29/39. 5. Xamax 29/36. 6. Wil 29/33. 7. Carouge 29/32. 8. Rapperswil 29/32. 9. Nyon 29/28. 10. Bellinzona 29/18.

Sport im TV

Samstag

SRF zwei
13.00 Tennis: Billie Jean King Cup, Schweiz – Tschechien in Biel
18.00 Unihockey-Frauen, Halbfinal, Zug – Kloten-Dietlikon
20.10 Fussball, Super League: Thun – Basel
22.35 Super League, Highlights
TV24
18.35 Eishockey: Bandencheck – der Playoff-Talk
RTS 2
11.30 Reiten: Weltcupfinal, 2. Finalprüfung (Aufzeichnung)
ZDF
23.00 Das aktuelle Sportstudio. Studiogast: Haris Tabakovic

Sonntag

SRF zwei
13.50 Volleyball: Playoff-Final, Näfels – Amriswil
16.00 Rad Strasse: Paris-Roubaix
18.00 Sportpanorama. Studiogast Marco Odermatt
SRF info
18.50 Reiten: Weltcupfinal Springreiten, 1. Durchgang vom Sonntag
21.50 Reiten: finale Prüfung
TV24 und 3+
19.25 Eishockey: Playoff-Halbfinal, Fribourg-Gottéron – Servette
22.15 Eishockey: Playoff-Highlights