

Mittwoch, 13. Mai 2026

Sport

Simon Häring

23 Medaillen, davon sechsmal Gold, neunmal Silber und achtmal Bronze – die olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina d’Ampezzo gehen als die erfolgreichsten in die Geschichte des Schweizer Sports ein.

Möglich macht das auch die Schweizer Armee: 20 Medaillen gehen auf das Konto von Sportsoldatinnen und Sportsoldaten. Am Montag empfing Sportminister Martin Pfister diese im Bundeshaus. «Wenn Sie sich Sekunden vor Ihrem Wettkampf bereitmachen, halten wir beim Zuschauen die Luft an. Der Puls steigt bei Ihnen, und ich versichere Ihnen, er steigt auch bei uns», sagte der Magistrat.

In Bundesbern ebenfalls anwesend, stilecht in Uniform: Marco Odermatt. In der Schweizer Armee hat der dreifache Medaillengewinner von Bormio – Silber im Riesenslalom und in der Team-Kombination, Bronze im Super-G – den Dienstgrad eines Gefreiten. Nach seinem Olympia-Sieg im Riesenslalom 2022 in Peking und seinen WM-Medaillen wurde er befördert.

Maturand Marco Odermatt rückte 2017 in die RS ein

Odermatt rückte im Sommer 2017 nach Abschluss der Matura in Lyss und danach in Magglingen in die Spitzensport-RS ein. Dort absolvierte er einen fünfwöchigen Block der Grundausbildung. Mit Dienst, wie ihn Gleichaltrige absolvieren, hat das aber wenig zu tun. Schon ab der vierten Woche ging es wieder zum Training auf den Schnee. «Ich freue mich extrem darauf», sagte Rekrut Odermatt damals.

Während andere in den Wiederholungskursen (WK) marschieren, Biwaks erstellen, Schiessübungen absolvieren und aus der Gamelle essen, trainiert der Gefreite Odermatt oder fährt

Gefreiter Marco Odermatt fährt im WK um Medaillen

Während andere im Wiederholungskurs schiessen und Chili-Johnny aus der Gamelle essen, kämpft der Skistar um Siege. Das steckt dahinter.



Marco Odermatt mit Skicrosser Alex Fiva im Bundeshaus.

Bild: Keystone/Peter Klauzner

um Siege. Als er 2024 erstmals die Lauberhorn-Abfahrt gewann, befand sich der Nidwaldner eigentlich im WK. Zu den ersten Gratulantinnen gehörte die damalige Sportministerin Viola Amherd.

Dabei hat Odermatt seine Dienstpflicht schon seit Jahren erfüllt, wie die Armee auf Anfrage von CH Media mitteilt. Wer eine Spitzensport-RS absolviert hat,

kann bis zu 100 zusätzliche freiwillige Dienstage pro Jahr anrechnen, solange er Kaderstatus hat. Der Vorteil: Die Sportler können in dieser Zeit trainieren und Wettkämpfe bestreiten – und das sogar im Ausland.

Wie alle anderen erhält Odermatt dafür Sold, Erwerbsersatz und ist versichert. Zudem könnte er die Infrastruktur in Magglingen

und Tenero nutzen und erhielte dort Kost und Logis.

Die militärische Spitzensportförderung geht bis in die 1970er-Jahre zurück und wurde 1998 vom damaligen SVP-Bundesrat Adolf Ogi revitalisiert, als das Eidgenössische Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport umbenannt worden war und Zivilschutz und Sportförde-

rung in das vormalige Militärdepartement EMD integriert worden waren.

Erstmals durchgeführt wurde die Spitzensport-Rekrutenschule (SpiSpo-RS) allerdings erst 2004. Seither hat die Armee dem Schweizer Sport zahlreiche Glanzstunden beschert: Simon Ammann, Dario Cologna, Carlo Janka, Mike Schmid, Franjo von

Wenn der Olympiasieger Hilfe braucht

Skicrosser Ryan Regez fordert mehr Offenheit für Sportpsychiatrie im Spitzensport und den Blick auf den Menschen hinter dem Athleten.

Rainer Sommerhalder

Die Arbeit mit einem Mentaltrainer gehört im Spitzensport zum guten Ton. Die Hilfe eines Sportpsychiaters hingegen gilt nach wie vor als Tabu. Schliesslich muss man als Athlet gross, stark und selbstbewusst wirken. Eine Therapie auf der Couch stört dieses Bild.

Ryan Regez ist gross, stark und selbstbewusst. Der 1,92 m lange Olympiasieger von 2022 und zweimalige Weltmeister im Skicross ist ein extrovertierter Sportler und ein offener Mensch. Und der 33-jährige Berner Oberländer zeigt sich wieder einmal als Trendsetter. Nicht zwingend durch seinen Podiumsauftritt bei der internationalen Konferenz der Sportpsychiatrie. Mehr dadurch, was er dort sagt.

Regez will jüngere Athleten sensibilisieren

Wieso redet Ryan Regez vor gut 100 anwesenden Psychiatern und Psychotherapeuten? Er sagt, die Sportpsychiatrie sei aus seiner Sicht ein enorm wichtiges Thema, das bei Athletinnen und Athleten noch viel zu wenig an-

gekommen sei. «Ich habe verschiedenste Arten von Therapien ausprobiert. Mir haben die Erfahrungen mit meinem Sportpsychiater enorm geholfen.»

Seit gut einem Jahr arbeitet Regez mit dem Berner Christian Imboden zusammen. Dieser ist Präsident der Vereinigung der Schweizer Sportpsychiater und selbst ein leidenschaftlicher Skifahrer. Es sei für einen Sportler gar nicht so einfach, ein solches Angebot zu finden, sagt Regez. Er habe lange gebraucht, bis er die passende Hilfe gefunden habe. «Vielleicht helfe ich nun mit meinem Auftritt jüngeren Athletinnen und Athleten, diesen Schritt ebenfalls zu wagen.»

Regez sagt, dass er während seiner zehn Jahre im Weltcup zwar grosse Erfolge gefeiert, aber in der risikoreichen Sportart Skicross neben vielen kleineren Blessuren eben auch drei grosse Verletzungspausen erlebt habe. «Während dieser habe ich mehr über mich als Mensch gelernt als durch die Erfolge.» Während er die erste grosse Verletzung 2009 mit dem jugendlichen Leichtsinns eines Nachwuchssportlers noch gut weggesteckt habe, hätten ihn



Ryan Regez, Skicross-Olympiasieger von 2022. Bild: Keystone

die zwei Kreuzbandrisse von 2017 und 2022 viel mehr herausgefordert. «Die Verletzung von 2017 mit all ihren Konsequenzen war sehr schmerzvoll und der Weg zurück fühlte sich wie eine Fahrt auf der mentalen Achterbahn an.» Es sei ein langer Prozess gewesen, bis er das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten wieder gefunden habe.

Der zweite Kreuzbandriss im Dezember 2022 in Arosa – nur zehn Monate nach seinem Olympiasieg von Peking – sei dann «die grösste Herausforderung

meiner Karriere» gewesen. «Ich bin ein sehr emotionaler Mensch. Nach der Verletzung bin ich in ein sehr tiefes Loch gefallen.» Auch der Olympiasieg spielte mit. Vielleicht sei die Verletzung auch Folge davon gewesen, dass er zuvor sehr viele Termine und Auftritte wahrgenommen habe, «da jeder etwas von mir wollte und ich jemand bin, der enorme Mühe damit hat, Nein zu sagen».

Folgen der Verletzung belasteten Familie

Geschmerzt habe auch, dass Menschen ihm selbst nach dem Kreuzbandriss noch immer für die Goldmedaille gratulierten und betonten, was für ein unglaublicher Kerl er doch sei. «All das war ja enorm gut gemeint. Nur konnte niemand ahnen, wie es in diesem Augenblick in mir drin ausgesehen hat.» Seine persönliche Situation habe letztlich alles beeinflusst: «Die Familie, die privaten Beziehungen. Ich befand mich in einer kapitalen Identitätskrise.»

Die Comeback-Saison und selbst die Olympiavorbereitung für 2026 seien danach von den Folgen der Verletzung geprägt

gewesen. «Ich hatte in jedem Rennen Angst, dass es wieder passiert. Mein einziges Ziel in meinen Wettkämpfen war, gesund zu bleiben. Nur bei einem einzigen Rennen – dem WM-Sieg – fuhr ich ohne diese Angst.»

Aufgrund seiner eigenen Erfahrungen unterstützt Ryan Regez den beim Podium diskutierten Ansatz, rund um die Athleten ein Gesundheits-Netzwerk aufzubauen, welches neben Physiotherapeuten, Sportärzten und Mentaltrainern eben auch die Sportpsychiater mit einschliesst. Nur so könne gewährleistet werden, dass je nach Herausforderung rasch die sinnvollste Anlaufstelle für eine Therapie gewählt wird. «Der Athlet ist im Moment, wo er eine solche Hilfe benötigt, selbst derart mit seinen Emotionen beschäftigt, dass der Weg zu dieser Hilfe von aussen angestossen werden muss», findet der Olympiasieger.

Ein Mensch und nicht ein Sportstar auf der Couch

Aktuell scheitert ein solches Modell der interdisziplinären Zusammenarbeit vor allem an politischen Grabenkämpfen der ein-

Allmen, Loïc Meillard oder eben Marco Odermatt – sie alle sind oder waren Sportsoldaten.

Über die vier Gefässe Spitzensport-RS, Spitzensport-WK, Spitzensport-Zeitsoldaten und qualifizierter Athlet profitieren jährlich fast 600 Sportler, Trainer und Betreuer von den Förderangeboten. Jede Vierte ist eine Frau. Seit 2021 ist das Angebot auch für Parasporthler zugänglich.

Während die Verzahnung des Sports mit dem Militär in anderen Ländern kritisch betrachtet wird – Stichwort Russland –, versteht die Schweizer Armee ihren Auftrag so: Emotionen transportieren, Herzen bewegen und die Schweiz zum Träumen bringen. Dafür schickt sie ihre Soldaten in ziviler Absicht aufs Wettkampfgelände. Das Ziel aber bleibt das gleiche: internationales Prestige durch Spitzensport.

Untauglich: Roger Federer leistete keinen Dienst

Dazu nicht beitragen konnte oder wollte Roger Federer. Zwar wurde er einst als 18-Jähriger in Liestal ausgehoben, Dienst geleistet hat er allerdings nie. Die dreiwöchige Zivilschutz-Grundausbildung hat er nie absolviert. «Militär und Tennis gehen einfach nicht zusammen», sagte dessen Vater Robert damals. «Wir haben ernsthaft erwogen, den Wohnsitz ins Ausland zu verlegen.»

Noch vor seinem ersten Wimbledon-Sieg 2003 erklärte die militärische Untersuchungskommission Federer als dienstuntauglich. Die Begründung ist vertraulich. Bekannt ist, dass Federer an Rückenproblemen leidet. Über den UC-Befund waren in der Armee nicht alle glücklich.

Anders als der frühere Tennisspieler steht Marco Odermatt exemplarisch für die Sportförderung der Schweizer Armee. Seine Erfolge zeigen, wie eng der Spitzensport und das Militär auch hierzulande inzwischen sind.

zelenen Berufsgruppen. Der Aufruf am Kongress, die Sportlerinnen und Sportler in den Mittelpunkt zu stellen, bedingt noch die eine oder andere Annäherung in diesem Gesundheits-Netzwerk.

Zurück zu Ryan Regez. Er hat den Weg zu Christian Imboden durch sein persönliches Netzwerk gefunden. Und die Entscheidung, mit einem Sportpsychiater zu arbeiten, in keiner Weise bereut. «Ich bin dadurch als Person sehr gewachsen.»

Und der Berner Oberländer hat einen klaren Wunsch an die versammelten Fachärzte: «Schaut euch den Menschen an und nicht primär den Athleten. Es hat mir enorm geholfen, dass ich in dieser Therapie als ganz normaler Mensch betrachtet wurde und wir über die Bedürfnisse, über die Werte und über den Weg dieser Person gesprochen haben. Schliesslich sieht man sich im Spitzensport selbst viel zu häufig nur als Athlet und verliert den ganzheitlichen Blick. Auch wenn ich Olympiasieger bin, bin ich deswegen nicht perfekt.»