

«Ich war lange nicht ehrlich zu mir selbst»

Weinend am Boden sitzend hat Marlen Reusser im August das WM-Zeitfahren aufgegeben. Ein Gespräch mit der besten Schweizer Velofahrerin über mentale Gesundheit und ihren inneren Kampf.

Interview: Raphael Gutzwiller

Plötzlich sitzt Marlen Reusser am Boden, bricht in Tränen aus. Mitten im WM-Zeitfahren in Glasgow gibt die Schweizer Medaillenhoffnung im August überraschend für alle auf – wegen mentaler Probleme. Doch Reusser steht wieder auf, fährt schon drei Tage später das WM-Strassenrennen. Die Gedanken an die aussergewöhnliche WM-Aufgabe bleiben aber präsent. Einige Monate später offenbart die 32-Jährige im Interview einen Einblick in ihr Innenleben.

Die TV-Bilder von Ihnen, wie Sie das WM-Zeitfahren unter Tränen aufgeben, gingen um die Welt. Wie schauen Sie vier Monate später darauf zurück?

Marlen Reusser: Gefühlsmässig ist das Ereignis noch immer nah. Ich kann für mich nachvollziehen, was mir damals im WM-Zeitfahren passiert ist. Zusammenfassend gesagt, kann ich aber sagen, dass ich solch lehrreiche Ergebnisse im Leben nicht missen möchte.

Sie sagen, dass es Ihnen «passiert ist». Dabei sind Sie vom Rad gestiegen und haben aufgegeben.

Für mich ist es sprachlich richtig, die Passivform zu wählen, weil es keine aktive Entscheidung war. Es kam in diesem Moment über mich. Ich war länger in einer komischen Stimmung, aber ich hatte nie die Idee, dass ich das Rennen abbrechen würde. Bewusst habe ich mich nicht dazu entschlossen.

Weshalb war Ihre Stimmung vor dem eigentlichen Saisonhighlight Weltmeisterschaft so komisch?

Es ist für viele schwierig zu verstehen, dass der WM-Titel nicht mein Hauptziel in dieser Saison war. Aber irgendwie war dieses Zeitfahren in Glasgow länger nichts, worauf ich mich gefreut habe. Dies war nicht der Hauptgrund dafür, dass es so endete, aber es war ein Puzzleteil. Es kommt nicht von ungefähr, dass meine Aufgabe ausgerechnet in diesem Rennen passiert ist.

Im Nachhinein fragt man sich: Wieso haben Sie nicht schon vor dem Rennen Forfait gegeben?

Es war so, dass ich eine schwierige Phase hatte. Wir müssen nicht konkret in die Details, aber es ist mir nicht gut gegangen. Im Spitzensport, gerade in einem Zeitfahren, gibt es nur Schwarz und Weiss. Es ist nicht möglich, nur ein bisschen an die WM zu gehen und ein bisschen mitzumachen. Wenn man die WM fährt, dann muss man sie durchziehen. Im Vorfeld hatte ich Zweifel, ich habe sie aber nur teilweise mit meinem Umfeld geteilt, weil ich die engsten Leute nicht in die Zweifel ziehen wollte.

Wie haben die Zweifel ausgesehen? Ich war irgendwie antriebslos. Für mich war es wirklich schwierig in dieser Phase. Ich kämpfte mich durch viele Trainings und Rennen.

War es eine Depression?

Ich finde, man muss nicht alles Schubladisieren. Ich zumindest kann es nicht

beschriften. Im Leben ist es nicht immer einfach. Solche Phasen kennt im Leben jeder Mensch. Zuvor hatte ich ein hohes Hoch. Danach gab es viele Ansprüche. Da ist mein Team, das Nationalteam, ein privates Umfeld, ich selbst. In diesem Moment ist einiges zusammengekommen. In diesem Zustand habe ich selbst versucht zu verstehen, was vorgeht. Das ist mir wohl schlecht gelungen. Mein Gefühl war, alles zu stoppen. Diese Idee habe ich für mich stark geprüft und bin zum Schluss gekommen, «es durchzuziehen». Da gibt es nur Null oder Hundert. Wahrscheinlich war der Respekt da, mir liebe Menschen zu enttäuschen.

Warum waren Sie nur drei Tage später im WM-Strassenrennen trotzdem wieder am Start?

Marlen Reusser: Gefühlsmässig ist das Ereignis noch immer nah. Ich kann für mich nachvollziehen, was mir damals im WM-Zeitfahren passiert ist. Zusammenfassend gesagt, kann ich aber sagen, dass ich solch lehrreiche Ergebnisse im Leben nicht missen möchte.

Ihre Aufgabe interessierte in der Öffentlichkeit sehr. Waren Sie sich in jenem Moment den Konsequenzen bewusst?

Artikel, in denen ich da weinend am Boden sass, gaben viel mehr Klicks, als wenn ich gewonnen hätte. Ich frage mich, was das über uns sagt. Aber nein, es war keine aktive Entscheidung. Die Folgen habe ich in diesem Moment unmöglich überlegt. Es war eine vollkommen intuitive Handlung. Erst danach kamen mir mögliche Konsequenzen in den Sinn.

Zur Person

Marlen Reusser ist eine etwas andere Velofahrerin. Die 32-jährige Bernerin ist eine Spätstarterin. 2017 startete sie zu ihrem ersten Velorennen, wurde im selben Jahr sogleich Schweizer Meisterin im Zeitfahren und Vize-Meisterin im Strassenrennen. Seither zählt sie im Zeitfahren zur absoluten Weltspitze. 2021, 2022 und 2023 wurde sie Europameisterin. 2020 und 2021 wurde sie WM-Zweite, 2022 WM-Dritte. Dazu kommt eine Silbermedaille an den Olympischen Spielen 2021. Reusser hat vor ihrer Velokarriere Medizin studiert, ist promovierte Ärztin. Daneben studierte sie Geige und engagierte sich für die Grünen in der Politik. (rg)

Sie haben in den ersten Interviews das Zitat «Kein Bock» gesagt.

Das ist etwas, was ich heute nicht mehr so sagen würde. Natürlich kommen dann Leute, die sagen: «Ja, ich habe manchmal auch keinen Bock zum Arbeiten.» Ich habe das Gymnasium gemacht, parallel Violine studiert, fünf Jahre in einer Tankstelle gearbeitet, habe Medizin studiert und mache seit Jahren Sport auf allerhöchstem Niveau. Natürlich kenne ich das Gefühl, keinen Bock zu haben. Im Alltag keine Motivation zu finden oder aber sich nicht in der Verfassung für ein WM-Zeitfahren zu finden, würde ich klar unterscheiden. Dies ist eine Extremsituation.

In den Medien wurde danach diskutiert, ob Ihre Aktion richtig war oder nicht.

Es wurde und wird – zum Beispiel mit diesem Interview – versucht zu verstehen, was geschehen war. Dabei ist das für mich selbst schwierig zu analysieren. Manchmal landet man im Leben unsanft und muss sich hinterfragen. Was ist eigentlich los? Wo stehe ich? Was ist eigentlich passiert? Die Antworten auf diese Fragen versuchen ich und mein Umfeld selbst zu finden und niemand kennt die Wahrheit, auch ich nicht. Einige Punkte sind uns klar und an denen wollen wir arbeiten.

Woran denken Sie dabei?

Wichtig ist zu erkennen, für welche Rennen ich als Athletin tatsächlich brenne und welche ich eher im Dienste des Teams zurücklege. Daran kann man die Saisonplanung anpassen. Die Rennen können so sortiert sein, dass Raum für Pausen und Hunger tanken möglich ist. Es ist ein bekanntes Phänomen: Nach einem Highlight fällt man in ein mentales Loch. Das geht nicht nur uns Sportlerinnen und Sportlern so, sondern auch allen anderen. Wenn man in der Bibliothek wochenlang für eine Prüfung lernt und diese dann vorbei ist, dann braucht man einen Moment, um durchzuatmen.

Sind weniger Rennen die Lösung?

Nein, darum geht es nicht. Vielleicht ist die wichtige Frage eher, wie die gesteckten Saisonziele verteilt sind und vor allem, für welche Rennen man ein

inneres Feuer findet. Es ist wichtig, nach bedeutenden Rennen Zeit zu haben. Das war aber zum Beispiel nach dem Gewinn der Tour de Suisse – meinem Saisonziel – oder anderen wichtigen Rennen nicht so. Eigentlich hätten wir diese Signale schon früher bekommen von mir. Wahrscheinlich ist es in Zukunft also besser, bei Zweifeln darauf einzugehen. Stattdessen hatte ich Angst, diese Zweifel in meinem Umfeld zu streuen. Ich bin die Allerletzte, die einen Grund hat, dass es mir nicht gut geht. Ich bin als Schweizer Profisportlerin extrem privilegiert, habe dabei sogar noch sehr viel Erfolg. Objektiv gesehen habe ich keine Berechtigung dafür, dass es mir nicht immer super geht.

Aber dafür, dass man sich schlecht fühlt, braucht es doch keine Berechtigung.

Das würde ich jedem anderen Menschen auch sagen. Aber bei sich selber wendet man oft einen anderen Massstab an. Ich habe mir gesagt: Warum solltest du jetzt ein Theater machen? Ich bin Marlen Reusser, Favoritin im WM-Zeitfahren. Wieso soll ich sagen, dass ich keine Energie für dieses Rennen habe? Ich fühlte mich wie eine Prinzessin auf der Erbse. Es braucht extrem viel, zu sich selbst zu stehen. Man muss wissen, dass viele Menschen seit Jahren tagtäglich für mich arbeiten, mich unterstützen. Diese Menschen wollte ich nicht enttäuschen. Dabei wären sie wahrscheinlich die ersten gewesen, die Verständnis gezeigt hätten.

Es ist paradox: Nach Ihrem WM-Abbruch gab es eine Debatte darüber, ob Sie verwöhnt seien. Nun sagen Sie, dass genau die Angst davor, dass dieser Eindruck entstehen könnte, dazu geführt hat, dass es überhaupt passiert ist.

Genau. Es war im Rennen wohl so, dass über mich das Gefühl gekommen ist, dass ich ein Zeitfahren nicht für andere bestreiten kann. Das muss ich für mich selbst wollen. Das reflektiere ich jetzt so, in jenem Moment konnte ich das nicht so klar benennen.

Hatten Sie nach dieser Aktion das Gefühl, sich entschuldigen zu müssen?

Ja, ich wollte mich entschuldigen und rechtfertigen. Ich hatte das Gefühl, mich bei einigen Personen entschuldigen zu müssen, die viel dafür geben, dass ich Erfolg habe. Aber ich habe inzwischen realisiert, dass ich mich dafür nicht entschuldigen müsste. Jede Person erlebt Höhen und Tiefen im Leben. Es ist das persönliche Recht jeder Person, dass es ihr mal nicht gut geht und für sich gesunde Entscheidungen trifft.

Wie fielen die Reaktionen aus?

Sie waren extrem positiv. Auch von Leuten, die ich gar nicht kenne. Ich habe viele Zuschriften bekommen, darunter auch handgeschriebene Briefe, Karten, Mails oder Nachrichten auf Instagram. Davon war ich sehr überrascht. Nach der Aktion, als ich realisiert hatte, was geschehen ist, habe ich gedacht, dass sie zu einem Shitstorm



Marlen Reusser will die emotionale WM-Aufgabe nutzen, um daraus zu lernen. Bilder: Andrea Zahler



führen könnte. Ich dachte, dass ich nun zum ersten Mal richtig kritisiert werde in der Öffentlichkeit. Ich bin sehr dankbar, dass dies nicht passierte.

Weniger glücklich wird man beim Verband gewesen sein. Für Swiss Cycling war die WM der wichtigste Event des Jahres, und Sie waren auf gutem Weg zu einem Topresultat.

Natürlich ist die WM für Swiss Cycling sehr wichtig. Und natürlich hat man von mir ein gutes Resultat erwartet. Als Athletin will ich nicht, dass Leute, die mich unterstützen, enttäuscht werden. Doch im Sport ist es so, dass Potenzial eingekauft wird. Nur weil ein Mensch viel kostet, hat niemand Anrecht darauf, dass diese Person auch performt. Es kann sich immer jemand ein Bein brechen, depressiv werden oder aus anderen Gründen die Erwartungen nicht erfüllen. Wäre ich in jenem Rennen gestürzt, wäre das völlig legitim gewesen. Aber wenn das Problem ein mentales ist, dann gibt es grosse Schlagzeilen und Unverständnis. Das ist ein Problem in unserer Gesellschaft.

Nun sprechen Sie offen über Ihre mentalen Probleme. Sind Sie diese nach der Weltmeisterschaft mit professioneller Hilfe angegangen? Nicht sofort. Zuerst gingen wir in die Ferien, dann bin ich auch wieder Rennen gefahren. Ich wusste aber, dass ich mir Hilfe suchen werde. Ich habe mir diese dann bei einer Psychologin geholt. Ich war schon früher dieses Jahr bei Therapeuten, aber auch dort war ich nicht ganz ehrlich zu mir selbst. Ich habe die Karten nie ganz auf den Tisch gelegt, wahrscheinlich, weil ich wusste, dass in dem Moment damals alles gestoppt hätte. Das habe ich jetzt geändert und es ist eine andere Situation.

Öffentlich überschattet die WM Ihre Saison. Dabei könnten Sie Sportlerin des Jahres werden. Welche Bilanz ziehen Sie?

Meine Saison war sehr positiv. Selbst diese Aufgabe hat für mich persönlich etwas Positives. Es gibt viel Schlimmeres und ich kann daraus lernen. Der Rest der Saison war unglücklich. Auf all meine Resultate, die sechs World-Tour-Siege, die 16 Podien auf höchstem Niveau, bin ich extrem stolz. Nach einem sehr zähen und trotzdem starken 2022 konnte ich dieses Jahr zeigen, was in mir steckt. Dabei sagten viele, dass ich meinen Rückstand kaum je aufholen würde.

Sie sind eine Spätstarterin, hatten Ihre ersten Erfolge im Zeitfahren, das weniger taktisch geprägt ist. Ist es eine besondere Genugtuung, dass Sie nun auch in den Strassenrennen Weltklasse sind? Genugtuung ist vielleicht das falsche Wort dafür, aber die Freude darüber ist auf jeden Fall hoch. Und schön ist auch: Auch wenn ich jetzt schon 32 bin, habe ich mein Maximum immer noch nicht erreicht. Ich mache noch immer Fortschritte, es ist immer noch mehr möglich. Aktuell fahre ich gerade die besten Leistungstests meines Lebens. Das gibt grosse Motivation.

Mit welchen Gefühlen schauen Sie der neuen Saison entgegen?

Mit freudigen. Ich fühle mich im Moment so richtig gut. Noch nie war ich in diesem Zeitpunkt der Vorbereitung so fit wie jetzt. Ich bin wirklich gespannt auf die nächste Saison. In diesem Jahr war es häufig so, dass ich auch als Helferin agiert habe. Selbst so bin ich Ende Jahr Weltanglisten-Dritte. Nun haben wir die absoluten Topfahrerinnen vereint im Team SD Worx. Ich bin gespannt, wie die Karte Reusser gespielt wird. Und dann kommen 2024 zwei grosse Highlights: die Olympischen Spiele und die Heim-WM in Zürich. Darauf freue ich mich wirklich sehr.

Das sind die Besten im Sportjahr 2023

Sports Awards: Am Sonntag werden sie verliehen – wir sagen, wer gewinnen sollte.

Etienne Wullemin und Dominic Wirth

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Es ist Zeit, um noch einmal zurückzublicken. Und vor allem: Zeit, um die Besten des Schweizer Sports für ihre Leistungen in diesem Jahr zu ehren. Wer ist nominiert? Und wer räumt die Awards ab in der von Rainer Maria Salzgeber und Fabienne Gyr moderierten TV-Show (ab 20.05 Uhr live auf SRF1)? Wir sagen Ihnen jetzt schon, wer die Preise verdient.

Sportler

Er ist der Nachfolger von Roger Federer als grösste Figur im Schweizer Sport. **Marco Odermatt** verzückt das Land, sobald Schnee in Sicht ist. Im vergangenen Winter gewinnt er an der WM zweimal Gold. Im Riesenslalom, fast schon logisch, aber auch in der Abfahrt. Dazu holt er sich zum zweiten Mal den Gesamtweltcupstiege – mit neuem Rekord. 2042 Punkte sind 42 mehr, als Hermann Maier in der Saison 1999/2000 holte. Damit ist klar: Es kann keinen anderen geben als Marco Odermatt. Der Nidwaldner wird mit 26 Jahren bereits den Hatrick als Sportler des Jahres feiern. 2022 setzte er sich vor Simon Ehammer durch. 2021 vor Beat Feuz.

Öffentlich überschattet die WM Ihre Saison. Dabei könnten Sie Sportlerin des Jahres werden. Welche Bilanz ziehen Sie? Meine Saison war sehr positiv. Selbst diese Aufgabe hat für mich persönlich etwas Positives. Es gibt viel Schlimmeres und ich kann daraus lernen. Der Rest der Saison war unglücklich. Auf all meine Resultate, die sechs World-Tour-Siege, die 16 Podien auf höchstem Niveau, bin ich extrem stolz. Nach einem sehr zähen und trotzdem starken 2022 konnte ich dieses Jahr zeigen, was in mir steckt. Dabei sagten viele, dass ich meinen Rückstand kaum je aufholen würde.

Die weiteren Nominierten: Marcel Hug, Rollstuhlspport. Manuela Schär, Rollstuhlspport.

Die weiteren Nominierten: Simon Ehammer, Leichtathletik. Samuel Giger, Schwingen. Jason Joseph, Leichtathletik. Andri Ragetli, Ski Freestyle. Nino Schurter, Mountainbike.

Trainer/-in

Als Siebenkämpferin war sie zweimal Schweizer Meisterin.

Jetzt führt **Claudine Müller** mit Jason Joseph und Ditaji Kambundji gleich zwei Schweizer Hürdenhoffnungen in die Weltklasse. Beide erreichten an der WM den Final. An der Hallen-EM gab es bereits Medaillen, Gold für Joseph, Bronze für Kambundji – ein Vorgeschmack auf weitere Erfolgsgeschichten?

Die weiteren Nominierten: Jan Cadioux, Eishockey. Thomas Stauffer, Ski alpin.

MVP

Nach seinem Wechsel von Dortmund zu Manchester City erobert **Manuel Akanji** innert Kürze das Herz von Trainer Pep Guardiola. Als unverzichtbarer Stammspieler, der auf verschiedenen Positionen eingesetzt wird, gewinnt Akanji mit City das Triple, also die Titel in der Liga, im Cup und in der Champions League.

Die weiteren Nominierten: Nico Hischier, Eishockey. Ana-Maria Cmogorčević, Fussball.

Team



Sie gewinnen nicht immer mit herausragenden Stilnoten, und ja, wirtschaftlich sind sie der Konkurrenz in der Schweiz natürlich turmhoch überlegen. Und doch: Die **Young Boys** sind das Team des Jahres, weil sie 2023 alles geschafft haben, was es für sie zu schaffen gab: Schweizer Meister, Cupsieger, Champions-League-Teilnehmer. Und zuletzt noch: Sieg gegen Roter Stern Belgrad – damit überwin-tern die Berner in Europa.

Die weiteren Nominierten: Team Schweiz Frauen, Tennis. Brunner/Hüberli, Beachvolley.

Paralympische/-r Sportler/-in



In ihrem Palmares findet sich fast jeder Titel, nur jener der Schweizer Paralympischen Sportlerin des Jahres fehlt Catherine Debrunner noch. Höchste Zeit, dass sich das nach einer brillanten Saison ändert. Die Thurgauerin holte viermal WM-Gold, stellte Weltrekorde auf, eroberte auch die Marathon-Sparte.

Die weiteren Nominierten: Marcel Hug, Rollstuhlspport. Manuela Schär, Rollstuhlspport.

Trainer/-in



Als Siebenkämpferin war sie zweimal Schweizer Meisterin. Jetzt führt **Claudine Müller** mit Jason Joseph und Ditaji Kambundji gleich zwei Schweizer Hürdenhoffnungen in die Weltklasse. Beide erreichten an der WM den Final. An der Hallen-EM gab es bereits Medaillen, Gold für Joseph, Bronze für Kambundji – ein Vorgeschmack auf weitere Erfolgsgeschichten?

Die weiteren Nominierten: Jan Cadioux, Eishockey. Thomas Stauffer, Ski alpin.

MVP



Nach seinem Wechsel von Dortmund zu Manchester City erobert **Manuel Akanji** innert Kürze das Herz von Trainer Pep Guardiola. Als unverzichtbarer Stammspieler, der auf verschiedenen Positionen eingesetzt wird, gewinnt Akanji mit City das Triple, also die Titel in der Liga, im Cup und in der Champions League.

Die weiteren Nominierten: Nico Hischier, Eishockey. Ana-Maria Cmogorčević, Fussball.