

VERBALATHLETEN – Folge 4 – Sven Hannawald

VÖ: Donnerstag, 18. Juni 2020

GAST: Sven Hannawald – Eurosport-Experte Skispringen, Olympiasieger

TEASER: Sven Hannawald ist einer der erfolgreichsten Skispringer Deutschlands. 2002 gewann das Skisprung-Idol bei den Olympischen Spielen von Salt Lake City mit dem Team Olympia-Gold. Einige Wochen vor dem Olympiasieg im Mannschaftsspringen, schrieb Sven Hannawald Sportgeschichte: Als erster Skispringer in der Geschichte des Sports gewann der Ausnahme-Sportler alle vier Springen der Vierschanzentournee 2001/02 und somit den Grand Slam im Skispringen. Unter dem Erfolgsdruck und seinem unbändigen Siegeswillen litt jedoch seine Gesundheit – die Folge war ein Burn-out und der komplette Rückzug aus dem Skisprungzirkus. Wie diese Krankheit sein Leben verändert hat und warum der Motorsport der Ausweg aus der damaligen Situation war, erzählt der seit 2016 als Experte und Co-Kommentator für Eurosport tätige Sven Hannawald in der neuen Folge des Eurosport-Podcasts „Verbalathleten“.

Hannawald reflektierend: „Ich habe im Moment des Erfolgs immer gemerkt, was ich mir eigentlich antue“

- **Hannawald über seinen Burn-out:** „Ich hätte mir Pausen eingestehen müssen“
- **Ehrgeizig schon in jungen Jahren:** „Als kleines Kind habe ich bei zweiten Plätzen geweint“
- **Sven Hannawald:** „Ich will 100 Jahre alt werden“

Sven Hannawald im Eurosport-Podcast „Verbalathleten“ über ...

... seinen Perfektionismus alles dem Erfolg unterzuordnen:

„Die Grundvoraussetzung war, dass ich zu 100% meine Leistung abrufen konnte. Dafür habe ich alles gegeben. Das musste auch sein, weil ich körperlich ein paar Nachteile hatte, die nicht perfekt in das Bild eines Skispringers gepasst haben. Ich musste Seiten, die nicht ganz passten, versuchen mit anderen Seiten zu überspielen, um am Ende doch ganz oben zu stehen. Das war für mich ein harter Weg, in einer Sportart, in der es hauptsächlich um Technik und aerodynamische Gefühle geht, aber auch ums Gewicht. Das ist für mich der Weg gewesen, den ich ein Stückweit ausspielen konnte. Aber wenn natürlich wenig Gewicht im Spiel ist, dann hat der Körper auch wenige Reserven. Ich habe im Moment des Erfolgs immer gemerkt, was ich mir eigentlich antue. Aber am Ende wollte ich das. Die Stimmen in mir waren einig und deswegen bin ich diesen Weg gegangen. Auch weil ich wusste, dass Skispringer kein Beruf ist, denn man bis ins Rentenalter ausübt, dann hätte ich mir das sicherlich nicht angetan. Mit dem Bewusstsein, dass das nur ein kurzer Abschnitt meines Lebens ist, der hektischer und intensiver wird, dafür aber vielleicht schön, habe ich mir das zugemutet – mit allem Drum und Dran.“

... seinen hohen Ehrgeiz, den er schon als Kind hatte:

„Als kleines Kind habe ich bei zweiten Plätzen geweint. Es war nicht bei jedem zweiten Platz so. Auch wenn ich mal Fünfter oder Zehnter wurde, ich aber zu hundert Prozent meine Leistung gebracht habe, dann war ich trotzdem zufrieden, natürlich enttäuscht. Wenn ich geweint habe als Kind, dann deshalb, weil ich Fehler gemacht habe. Da wurde ich wild innerlich. Ich weiß nicht, woher das kommt. Es ist drin in mir. Ich habe über die Jahre schon gelernt mich ein wenig runterzufahren, aber nichtsdestotrotz nicht zu bremsen, denn ich brauche das Vollgasgeben, um Dinge zu überspielen und aufzuholen, wo mir das Talent nicht aufgegangen ist.“

... seine Beschreibung von Burn-out:

„Im Motorsport drehen bei einem Burn-out die Reifen durch und qualmen, das ist für mich ein gutes Bild. Burn-out ist für mich, wenn man dem Körper nicht das gibt, was er braucht und ihn aber gleichzeitig bis in die letzte Haarspitze fordert. Die beiden Seiten zu leben, die Anspannung in der

Arbeit und auf der anderen Seite dem Körper Ruhe zu geben, da kam ich ab einem gewissen Zeitpunkt nicht raus.“

... wie es zum Burn-out kam und der harte Weg zur Einsicht und Diagnose:

„Ich habe trainiert, wo andere Pause gemacht haben. Ich war körperlich total schlapp und müde. Ich hatte auch gar keine Lust mehr freiwillig was zusätzlich zu geben. Dadurch, dass ich mehr gemacht habe als andere Skispringer und auch den Erfolg hatte, konnte ich nicht einfach sagen, ich bin müde und es klappt nicht. Denn meine Arbeit wurde belohnt, aber es war ein negativer Kreislauf für die Zeit danach. Ich hätte mir Pausen eingestehen müssen. Heute weiß ich, dass ich dem Körper Ruhe geben muss. Doch damals sagte eine kleine Stimme in mir: 'Ich glaube, vom Ausruhen gewinnt man keine Wettkämpfe'. Ich hatte immer ein schlechtes Gewissen, obwohl ich gemerkt habe, dass ich mit der Mündigkeit gar nicht mehr klarkomme. Nach meinem Erfolg, hatte ich noch mehr mit mir zu tun, weil ich mich gefragt habe, was will ich noch erreichen? Ich habe die Tournee gewonnen, das höchste, was man im Skispringen gewinnen kann. Es war schwer für mich mit den körperlichen Symptomen. Da sich nochmal durchzubeißen war der komplette Nackenschlag. Eineinhalb Jahre später, auch nach Arztbesuchen, bei denen es immer hieß, dass alles gut ist, bin ich dann zu einem Arzt für Psychosomatik gegangen. Der hat mir direkt gesagt, dass ich mich dringend in eine Klinik begeben soll, weil ich Burn-out habe. Das war mich das befreiende Gespräch. Ich musste lernen Gefühle zu zulassen, die es in meinem Leben nicht gab, was ich aber jetzt durch meine Familie gelernt habe.“

... den Motorsport als neue Aufgabe nach dem Burnout:

„Ich wollte nach der Klinik wieder eine Aufgabe für mich finden und habe auch versucht wieder Ski zu springen. Denn sobald man das Klinikleben verlässt, kommt die alte Realität wieder. Der Körper hat mir immer wieder Signale gesendet, jetzt tust du dir das wieder an. Ich musste einsehen, dass Skispringen nicht mehr geht – nur ich brauchte eine Aufgabe. Ich konnte damals auch keine Expertentätigkeit im Skispringen machen, das ging überhaupt nicht und ich musste es komplett absagen. Dann ergab sich die Möglichkeit, dass ich meine Rennlizenz machen konnte und ab 2010 ein Vertrag über eine komplette Saison zu unterschreiben. Ich hatte eine Aufgabe, die stimmig war und die mir Spaß gemacht hat. Ich konnte dadurch von meiner alten Welt loslassen.“

... seine früheren Probleme Sport & Familie zu verbinden und sein jetziges Familien-Glück:

„Es hat eine Weile gedauert, aber fernab vom Sport, habe ich viel über das Leben gelernt. Im Skispringen, einer Einzelsportart, hattest du selber viel im Griff und musstest dich durchbeißen. Was ich nie verbinden konnte, war Sport und die Familie – das habe ich jetzt mit Melissa und unseren beiden Kindern. Das ist meine Basis, was mich unheimlich gut ausgleicht. Früher war es im Sport die harte Arbeit, mit der Hoffnung, dass ich am Ende ganz oben stehe. Das sind zwei verschiedene Welten gewesen, die ich auch aufgrund meines Ehrgeiz und Perfektionismus im Sport nie verbinden konnte. Jetzt habe ich die Zeit mein Familienleben nachzuholen und das genieße ich.“

... seinen Wunsch, sehr alt zu werden:

„Meine Oma ist erst kürzlich 90 Jahre alt geworden. Ein stolzes Alter - ich hoffe, dass ich auch so viel schaffe. Ich hatte mir mal auf einen Zettel geschrieben: 100 Jahre alt will ich werden. Jetzt kann man sagen, den Tourneesieg hat er nach so vielen Jahren geschafft, vielleicht schafft er das auch noch. Das wäre schön.“

... seine Liebe zum SC Freiburg

„Die Zeit im Schwarzwald hat mich sehr geprägt. Wir waren oft im Stadion. Ende der 90er-Jahre war auch die Zeit, als der SC Freiburg im UEFA Pokal super gespielt hat. Ich finde mich in dem Verein unheimlich gut wieder. Es gibt dort keine Kapriolen. Du merkst dem Verein eine gewisse Ruhe an, die mich auch widerspiegelt. Deshalb habe ich mich ein bisschen in Freiburg verliebt, wobei ich meine Heimat in Aue nicht vergesse.“

Zimmerkollege Martin Schmitt über Sven Hannawald:

„Sven war ein großartiger Skispringer und jetzt ist er ein großartiger Kollege bei Eurosport. Im Team haben wir immer sehr viel Spaß, trotzdem haben wir uns unseren sportlichen Ehrgeiz bewahrt. Sven war früher schon sehr besonders. Ich habe viele Sportler erlebt, aber die Zielstrebigkeit, die Akribie, die Härte auch gegen sich selbst, ist schon einzigartig und sein großes Erfolgsgeheimnis gewesen. Das hat man als Teamkollege zu spüren bekommen. Sven hatte immer so Phasen, in denen er sich auf etwas besonders konzentriert hat und auf einmal hatte er eine Frisch-Luft-Phase. Das hat dazu geführt, dass das Fenster nachts immer weit offen sein musste. Du hattest als Teamkollege auch keine Chance das Fenster heimlich zu schließen – das hat er sofort gemerkt. Am Morgen hat sich der Reif über den Teppichboden gelegt. Man musste sich auf einen Zimmereinsatz mit Sven gut vorbereiten, unter anderem mit Wärmedecke.“

Eurosport-Kollege Matthias Bielek über Sven Hannawald:

„Manchmal ist eine Vater-Sohn-Beziehung zwischen uns. Zumindest sieht Sven das so. Wir sind während der ersten Raw-Air in Norwegen mit dem Auto von Ort zu Ort gefahren, weil wir das Land sehen wollten. Vor der letzten Übertragung aus Vikersund, wollte ich mir ein Feierabendbier gönnen, weil die Tour sehr anstrengend war. Bjørn Einar Romøren und Tom Hilde hatten einen Geheimtipp. Sven aber, der sehr gewissenhaft und ehrgeizig war, hat gesagt: ‚Wir gehen jetzt ins Bett!‘. Jeder hatte zwar sein Einzelzimmer, aber die waren nebeneinander. Ich habe dann die Dusche und das Fernsehen bei mir im Zimmer angemacht und beides laufen gelassen, um meinem Nachbar zu suggerieren, ich bin im Bett. Dann bin ich heimlich davon geschlichen und kaum, dass ich auf dem Hotelflur war, geht seine Tür auf und Sven sagt. ‚Wo gehst du hin?‘ ‚Ich will nur kurz was aus dem Auto holen.‘ Sven: ‚Das ist schlecht. Ich habe den Schlüssel.‘ Ende der Geschichte, ich bin trotzdem ausgegangen.“

Über Verbalathleten

Eurosport startet die neue Podcast-Reihe „Verbalathleten“ und stellt darin die Künstler am Mikrofon aus dem Eurosport On-Air-Team vor. In jeder der 35 Ausgaben ist stets eine Eurosport-Persönlichkeit zu Gast bei Moderator Daniel Lerche. In den rund 45-minütigen persönlichen Gesprächen gewähren die Eurosport-Protagonisten interessante Einblicke in ihren Alltag, blicken ehrlich und reflektierend auf ihren Werdegang zurück und beschreiben ihre unglaubliche Leidenschaft und Verbindung zu „ihrem“ Sport. Mit dabei sind Koryphäen der ersten Stunde wie Sigi Heinrich und Rolf Kalb, Top-Experten und Expertinnen wie Boris Becker und Barbara Rittner sowie auch der ein oder andere Newcomer, der erst bei den Olympischen Spielen in Tokio seine Eurosport-Premiere am Mikrofon feiern wird. Die Podcast-Serie „Verbalathleten - Die Stimmen von Eurosport“ unter [folgender Homepage verfügbar](#) sowie via [Deezer](#), [Spotify](#) und [Apple Podcast](#) zu hören.

Vita Sven Hannawald

Sven Hannawald ist einer der erfolgreichsten Skispringer aller Zeiten und hat sich mit seinem historischen Tournee-Erfolg – als Erster alle vier Springen bei der Vierschanzentournee 2002 zu gewinnen – in den Geschichtsbüchern verewigt. Zudem gewann der gebürtige Sachse Olympiagold 2002 mit dem Team und Silber im Einzel sowie ebenfalls Silber mit dem Team in Nagano 1998. Seine aktive Karriere beendete er 2005 aufgrund einer Burn-out-Erkrankung. Seine Erfahrungen hat Hannawald in seiner Autobiographie „Höhenflug, Absturz, Landung im Leben“ verarbeitet, die 2013 veröffentlicht wurde. Mit Sven Ehricht gründete er eine Unternehmensberatung und gibt Unternehmern, Führungskräften und Mitarbeitern in moderierten Talks, Workshops und Seminaren wichtige Impulse für eine Work-Life-Balance. Nach der Skisprung-Karriere fand Hannawald im Motorsport als Rennfahrer beim ADAC GT Masters eine neue temporeiche Herausforderung. Besonders viel Zeit genießt Hannawald mit seiner Familie und den Kindern. Den Weg an die Skisprungschanzen fand der Fan des SC Freiburg als Eurosport-Experte. Gemeinsam mit Kommentator Matthias Bielek begleitet er als Experte den kompletten Weltcup-Winter, die Groß-Events analysiert er mit seinem früheren Team-Kollegen Martin Schmitt für Eurosport.