

# Die Depression überwinden und siegen

Autor(en): **Herzog, Stéphane**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Revue : die Zeitschrift für Auslandschweizer**

Band (Jahr): **42 (2015)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-910939>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Die Depression überwinden und siegen

Sie erreichte die Weltspitze 2013 – nach einer langen Durststrecke. Die Entwicklung der Schweizer Tennisspielerin Timea Bacsinszky 2013 hat viel mit der inneren Befreiung und der Loslösung vom dominanten Vater zu tun.

STÉPHANE HERZOG

Es ist eine Geschichte voller Höhen und Tiefen. Anfang 2013 beschliesst Timea Bacsinszky, die bereits mit drei Jahren auf dem Tennisplatz stand, ihren Schläger an den Nagel zu hängen. Das Jahr 2012 war verheerend, nachdem bereits 2011 mit verschiedenen Verletzungen geendet hatte, darunter ein ausserhalb des Platzes zugezogener Beinbruch. Als Kind wollte sie Kellnerin zu werden. Weil sie, so sagt sie selber, «anderen gerne Freude bereitet» – auch wenn dies im Wettkampfsport etwas paradox erscheinen mag. In jenem Jahr beschliesst Timea Bacsinszky – sie hatte das Gymnasium abgebrochen, um sich ganz dem Tennis zu widmen – ein Praktikum in einem Hotel zu absolvieren.

Ende Mai 2013, als sie dem Tennis eigentlich für immer den Rücken kehren wollte, habe sich der Sport wieder in das Leben der jungen Waadtländerin gedrängt, sagt ihr Manager Alexandre Ahr. «Sie erhielt eine Einladung zum Qualifikationsturnier für das French Open. Sie war damals nur auf Platz 220 der Weltrangliste und fuhr alleine mit dem Auto nach Paris zu diesem Turnier. Timea setzte von da an wieder alles auf die Karte Tennis, obwohl sie in der ersten Runde auschied.»

Zu den wichtigsten Entscheidungen gehörte in dem Moment die Suche nach einem neuen Trainer. Die Wahl

fiel auf Dimitri Zavialoff, der Stan Wawrinka seit dessen Anfängen trainiert hatte. «Er ist ein Mann von grosser Besonnenheit», sagt Timea Bacsinszky. «Er hat stets ein offenes Ohr, auch für Dinge, die nicht direkt mit dem Tennis zu tun haben. Ich bin überzeugt, dass ich mich durch ihn nicht nur spielerisch, sondern auch persönlich verbessert habe.»

## Eine geraubte Kindheit

Sie hat es in den Medien ausführlich erzählt: Ihr Leben wurde überschattet von ihrem Vater und ihrem ersten Trainer, Igor Bacsinszky. Er ist Tennistrainer und stammt aus Rumänien. Nun hat sie ihn seit Jahren nicht mehr gesehen. Lange hat es gedauert, bis sie sich materiell (er war ihr Trainer, bis sie dreizehn war) und schliesslich auch mental von ihm befreien konnte. «Eigentlich hatte ich nie einen Vater. Er war nicht bereit, die Vaterrolle zu übernehmen. Er wollte sich im Ruhm sonnen und ich hatte mich sogar damit abgefunden», erzählt Timea Bacsinszky. Geboren wurde sie 1989 als Tochter einer Ungarin in Lausanne. Den Dämonen der Vergangenheit und ihrer geraubten Kindheit hat sie sich mit der Unterstützung eines Psychologen gestellt. Das war 2013. «Ich bin nicht des Tennis wegen, sondern als Frau hingegangen», stellt sie klar. «Schliesslich hat es mir auch für meine

Entwicklung als Spielerin enorm geholfen.»

Von da an beginnt Timea, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen – und erreicht im Juni 2015 den Halbfinal des French Open. «Vor 2013 habe ich alles so gemacht, wie man mir das eingetrichtert hatte und nicht, wie ich selbst wollte», fasst sie zusammen.

## Zustand der Verwunderung

Das Jahr 2014 markiert den Beginn des Aufstiegs von Timea Bacsinszky. Im Herbst bezwingt sie Maria Sharapova – damals Vierte der Weltrangliste – beim Wuhang Open in China. Im Januar 2015 schlägt sie Petra Kvitová (Nummer vier der WTA-Weltrangliste) in Shenzhen. Es folgen Siege in Acapulco und Monterrey (Mexiko). Zudem erreicht sie die Viertelfinals in Indian Wells, Marrakesch und Madrid. «Sie errang 13 Siege in Folge», sagt Alexandre Ahr, und weist darauf hin, dass Timea vor Wimbledon, wenn man alle Matches ihrer Karriere berücksichtigen würde, eigentlich den 8. Platz der WTA-Rangliste erreicht hätte, effektiv jedoch auf Platz 15 rangiert. Ahr sagt, er erlebe Bacsinszky in «einem Zustand der Verwunderung».

Zu Beginn eines grossen Turniers empfindet Timea Bacsinszky nach eigenen Aussagen keinen Druck. «Nach einem Spiel schaue ich in den Spiegel und weiss, dass ich mein Bestes gege-

Timea Bacsinszky nach dem Sieg im Achtelfinal gegen die Rumänin Monica Niculescu am 6. Juli 2015 in Wimbledon

**soliswiss**



**IHRE SCHWEIZ IM AUSLAND.**

BEI SOLISWISS ERHALTEN SIE EINE UNABHÄNGIGE, UNVERBINDLICHE UND KOSTENLOSE BERATUNG ZU FINANZ- UND VERSICHERUNGSLÖSUNGEN. MEHR INFOS UNTER:

[WWW.SOLISWISS.CH](http://WWW.SOLISWISS.CH)

TELEFON: +41 31 380 70 30



## Der Schatten von Martina Hingis

Neben dem Schatten ihres Vaters schwebte auch der von Martina Hingis über der Karriere von Timea Bacsinszky. Wie Hingis wurde sie mit 14 Jahren Profispielerin und gewann zwei Mal in Folge das Juniorenturnier Les Petits As in Tarbes (Frankreich). Das weckte enorme Erwartungen. Wenn sie von ihrer Karriere spricht, erwähnt sie, einst die Nummer eins der U14-Spielerinnen, das Profi-Turnier von Dinan (Frankreich), das sie 2004 und 2006 gewann. 2004 und 2005 schaffte sie es drei Mal in den Halbfinal bei Grand-Slam-Juniorenturnieren: bei den Australian und den French Open. 2009 gewann sie ihr erstes WTA-Turnier in Luxemburg. Durch den Halbfinal in Paris vom Juni 2015 gelang Timea der Sprung von Platz 285 der Weltrangliste im Jahr 2013 auf Platz 15.

ben habe. Natürlich versuche ich immer, es der Gegnerin so schwer wie möglich zu machen, doch wenn das nicht geht, ist es auch okay.» Ganz gleich, ob sie in Tallinn, Kreuzlingen oder Cincinnati spielt, ihr Trainer fordert sie stets auf, mit derselben Bescheidenheit zu spielen. Timea fühlt sich auf dem Platz «innerlich ruhig» und regt sich weniger auf als früher. In einer Reportage des TSR, die im April 2008 gesendet wurde, sieht man, wie sie nach einem Fehler auf Ungarisch flucht und von ihrem damaligen Trainer, dem Iraner Erfan Djahangiri, zu rechtgewiesen wird. «Ich fluche nicht mehr oder nur noch sehr selten, auch wenn ich es könnte, da mich sowieso niemand versteht», sagt sie lachend. In

den ersten vier Jahren ihres Lebens hat sie Ungarisch gesprochen. Heute beherrscht sie fünf Sprachen, darunter Italienisch und Deutsch. «Das ist eigentlich etwas typisch Schweizerisches», sagt sie, sie liebe auch Fondue und Raclette und, wenn sie mal wieder im Land ist, «auf nichts verrückter ist als auf ein Rivella».

### Ein eigener Betreuerstab

Nach dem French Open hat sich das Leben für die Schweizerin ein wenig verändert. Timea war es immerhin gelungen, die Weltranglistenbeste Serena Williams zu beunruhigen – sie führte mit 6:4 und 3:2. «Nach diesem Halbfinal haben mich die Lausanner

ständig auf der Strasse angesprochen, um mir zu gratulieren.» Dieser Erfolg hat auch ein wenig Geld eingebracht, jedoch nicht so viel, dass sie «nicht wüsste, wohin damit», versichert sie. Sie sei ganz einfach glücklich, «ihr eigenes Tennis finanzieren zu können». Das bedeute insbesondere, dass ihr Betreuerstab sie meist auf der Tour begleiten könne. Sie weist jedoch auch darauf hin, dass die Karriere einer Spielerin mit 35 Jahren zu Ende sei. Deshalb müsse man, auch wenn das Tennis noch so einträglich sei, die nötige «Cleverness» mitbringen, um auf anderem Gebiet durchstarten zu können.

STÉPHANE HERZOG IST REDAKTOR BEI DER «SCHWEIZER REVUE»

## Leistungssport und Depression: Die Geschichte der ehemaligen Kunstturnerin Ariella Kaeslin

Menschen, die zu früh in die Welt des Hochleistungssports geraten, erleben bisweilen schreckliche innere Dramen, die in Depressionen münden können. So auch die ehemalige Schweizer Kunstturnerin Ariella Kaeslin, die 2011 als das «Schätzchen der Nation» die Karriere beendete.

«Leiden im Licht: Die wahre Geschichte einer Turnerin» heisst ein Buch, das eben erschienen ist und das Leben einer jungen Kunstturnerin beschreibt, die von ihrer Familie isoliert den Weg des Ruhms beschreiten soll. Die Trainingsmethoden im Leistungszentrum in Magglingen sind

hart. Die jungen Turnerinnen werden wie Gegenstände behandelt, die man bei Verletzungen einfach nur reparieren muss. Ariella Kaeslin, Vizeweltmeisterin und Europameisterin 2009 im Pferdsprung, lächelt im Scheinwerferlicht, aber weint nach jedem Training unter der Dusche. Neben der ständigen Angst vor einer Gewichtszunahme muss sie mit der physischen, aber auch verbalen Gewalt bei den Trainingseinheiten, bei denen erniedrigende Bemerkungen auf sie einprasseln, fertig werden. Wie bei Timea Bacsinszky führte eine Depression Ariella Kaeslin zu der Erkenntnis,

dass es höchste Zeit ist, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um die traumatischen Erlebnisse ihrer Jugend zu verarbeiten. Für sie war der Zeitpunkt gekommen, als sie nach langen Jahren der Höhen und Tiefen des Sports eine beängstigende Leere verspürte. Das im Juni erschienene Buch wurde innerhalb von zwei Wochen 10 000 Mal verkauft.

«LEIDEN IM LICHT: DIE WAHRE GESCHICHTE EINER TURNERIN»; CHRISTOF GERTSCH UND BENJAMIN STEFFEN; VERLAG NZZ LIBRO, 2015; CHF 29.–, EURO 19.90, E-BOOK CHF 19.90