

Bezug zum Rütli-schiessen: Gelb markiert am Ende des Artikels.

Im Helikopter kam das Glück zurück

Nach ihrem Olympiasieg fiel die Schützin Nina Christen in ein Loch. Nun hat sie die Depressionen überwunden – auch, weil sie Neues wagte. **Von Marco Ackermann**

Anfang November stand Nina Christen wieder einmal auf einer grossen Bühne. Swiss Olympic hatte jene Schweizer Sportlerinnen und Sportler, die für eine Teilnahme an den Olympischen Spielen in Paris infrage kommen, nach Sursee geladen, um ihnen aufzuzeigen, was im nächsten Sommer auf sie zukommen könnte. Auf dem Podium referierte der Überraschungsgast Roger Federer – und eben: Nina Christen. Und was die erste Schweizer Olympiasiegerin im Schiessen zu sagen hatte, verblasste nicht neben den Einlassungen des Weltstars.

Denn die Leute im Saal wussten: Ihre eigene Realität ist näher an jener von Christen als an jener von Federer. Und schliesslich hat die junge Frau das erlebt, wonach die meisten im Publikum streben: dass sie an Olympischen Spielen die Chance nutzen können, sich und ihre Disziplin ins Scheinwerferlicht zu rücken. Ihr Ziel lautet: Endlich einmal aus der Nische ausbrechen! Medaillen bringen Ruhm und Ehre, Aufmerksamkeit und Geld. Doch wenn sie erst einmal errungen sind, prasselt einiges auf einen Menschen ein, das ihm bis dahin fremd gewesen ist. Und so hat Christen auch Probleme kennengelernt, die mit einem solchen Erfolg einhergehen können.

Plötzlich war der Lebensinhalt weg

Rückblende: Als Nina Christen am 2. August 2021 von den Olympischen Spielen in Tokio heimkehrte, mit Gold und Bronze, ging es schon am Flughafen Zürich-Kloten mit dem Rummel los. Für den Kanton Nidwalden, wo Christen herkommt, war es ein Jahrhundertereignis. Es folgte da ein Empfang, dort eine Ehrung, hier ein Smalltalk. Und Christen wollte für keine Veranstaltung absagen. Um nicht allzu schnell in Vergessenheit zu geraten. Und weil sie glaubte, in der Pflicht zu stehen, aus dem Moment das Beste für den gesamten Schweizer Schiesssport herauszuholen. Was damals kaum jemand bemerkte: Das alles war ihr zu viel. «Ich war todkaputt und hätte zwei Wochen lang durchschlafen können», sagt sie heute.

Die Notbremse zog sie erst, als sie sich im Monat darauf für die Schweizer Meisterschaften abmeldete. Und Christen entschied sich, den Grund dafür publik zu machen. Sie schrieb, dass sie unter einer «postolympischen Depression» leide. Und berichtete von Energielosigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Migräne. Im Schiessstand schaffte sie es kaum noch, Schüsse abzugeben. Und es beschäftigte sie auch, weshalb bei ihr über Wochen die freudigen Gefühlsausbrüche darüber ausblieben, dass sie sich in Tokio einen Lebenstraum erfüllt hatte.

Es mag etwas Stringentes haben, dass gerade bei einer Schützin solche Symptome auftauchen. Ihr Sport ist eher monoton, die Arbeit kopflastig. In Training und Wettkampf müssen über Stunden Emotionen unterdrückt werden, weil diese den Puls ansteigen lassen, was der Leistung abträglich wäre. In Tokio kam hinzu, dass die Athleten unter Anspannung standen, da wegen des Coronavirus strikte Verhaltensregeln herrschten. Christen hatte die Fokussierung auf Tokio auf die Spitze getrieben. Sie sagt, sie habe davor weder nach links noch nach rechts geschaut, in ihrem Leben habe es nur das Schiessen gegeben. Sie ging ihren Weg so konsequent, dass sie sich zwischendurch von ihrem Team und ihrem Trainer distanzierte. Trotzdem waren am Ende zwei Medaillen da. Doch der grösste Lebensinhalt war plötzlich weg – und Christen darauf nicht vorbereitet.

Heute ist das Feuer, das in ihr fürs Schiessen lodert, wieder da. Am Anlass in Sursee ist Christen quietschfidel. Sie sagt, die düstere Zeit sei für sie eine Lebensschule gewesen, aber nun sei sie bereit, ein neues Buch mit einer anderen Geschichte zu schreiben. Woher die neue Lust?



DOMINIK WUNDERLI / CH MEDIA

Denn sie pflegen auch im Wettkampf einen Austausch, reden über Befindlichkeiten. Der Trainer ist dazu da, als eine Art Stossdämpfer Probleme abzumindern. Er bekommt dabei ungefiltert mit, was im Kopf der Schützin vorgeht. Das ist nicht immer einfach. Christen will keine Polemik aufkommen lassen, weshalb es mit anderen Leuten im Umfeld weniger gut lief. Es habe halt einfach «nicht immer geegigt», «es lag auch an mir», aber vielleicht habe es ja auch das für den Olympiasieg gebraucht: dass sie sich die Hörner habe abstossen können.

Ihre Stärken helfen ihr beim Fliegen

Dass Christen heute mit sich im Reinen ist, hat damit zu tun, dass sie eine Beschäftigung gefunden hat, die sie neben dem Schiessstand ausfüllt. Die 29-Jährige ist daran, die Privatlizenz zur Helikopterpilotin zu erwerben. Dabei kommt ihr vieles zugute, was sie am Gewehr geschult hat: die feinen Bewegungen, die hohe Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsschnelligkeit und die Gabe, den Puls tief zu halten, sollte es einmal brenzlig werden. Christen sieht die Ausbildung «mit diesem instabilen Fluggerät» als Herausforderung und nicht unbedingt als Investition in ihr späteres Berufsleben. Sie sagt, es könne auch sein, dass das Helikopterfliegen für sie eine Freizeitbeschäftigung bleibe, etwa «um an einem sonnigen Tag einen Rundflug über dem Engadin zu machen».

Doch weitere Gedanken an die Zukunftsplanung werden unweigerlich auf sie zukommen: Ihr Zeitmilitär-Vertrag mit der Schweizer Armee, der ihr das Dasein als Profisportlerin ermöglicht, erreicht nach den Sommerspielen 2024 in Paris die Maximaldauer – und das hat Konsequenzen für sie. «Ich werde mich danach um viele Veränderungen kümmern müssen, zum Beispiel auch um eine neue Krankenkasse.» Trotzdem gibt sich Christen gelassen, ganz nach ihrem neuen Motto: Nur ja keinen Druck.

Und so mag es konsequent sein, dass Christen nicht als eine Person auftritt, die mit ihrem Olympiasieg bei jeder Gelegenheit Kasse machen will. Sie sagt, sie hätte viel mehr in die Eigenvermarktung investieren können, aber Zeit sei ein rares Gut, und diese stecke sie gerne in den Sport. Oder lieber stille sie ihre Sehnsucht nach Ruhe, Spontaneität und Einfachheit. Oft ging sie wandern oder spazieren, das sei für sie etwas sehr Meditatives. Wie die Welt aussieht, in der sie sich wohlfühlt, zeigt auch diese Geschichte: Während Roger Federer auch nach der Karriere noch in der Welt herumjettet, hat sich Christen entschlossen, ein Ehrenamt in einem Vereinsvorstand anzunehmen. Sie ist nun die Kassierin der Luftgewehr Schützen Nidwalden.

Einer ihrer grössten Wünsche: endlich einmal am Rütli-schiessen teilzunehmen, einem anspruchsvollen Breitensportanlass auf der historischen Rütliwiese, bei dem jeweils altegediente Schützen aus dem ganzen Land zusammenkommen. Da dort die Bedachung fehlt, regnet es ihnen auf den Kopf oder scheint ihnen die Sonne ins Gesicht, wenn sie Pech haben. Jeder von ihnen besitzt für den Wettkampf einen Filzhut. An diesem ist ein Stechpalmenzweig befestigt mit 15 roten Beeren – weil jeder Teilnehmer 15 Schüsse abgibt. Solch ein Hut liegt bei Christen schon lange auf dem Regal, wo auch ihre die Medaillen von Tokio aufbewahrt sind. Er erinnert sie daran, dass das Rütli-schiessen noch auf der Bucket-List steht.

Der Olympiasieg in Tokio hat also Nina Christen sicher nicht zu einer Phantastin gemacht, die ihren Status überbewertet. Sie sagt, man sehe ja sogar bei Roger Federer, wie vergänglich Präsenz und Einfluss seien, sobald jemand kürzertrete, wies sie sich da als Schützin allzu grosse Gedanken über ihre Strahlkraft machen solle. Deshalb widmet sie sich nun ganz einfach dem, was sie am Liebsten tut.



PETER KLAINBERG / KEVSTONE

Ein Bild des Triumphs: Christen in Tokio.

Das Feuer für das Schiessen lodert wieder. Nina Christen sagt, die dunkle Zeit sei für sie eine Lebensschule gewesen.

Christen begründet sie damit, dass sie sich von Druck befreit habe. Und dass sie bei all ihren Tätigkeiten stärker darauf achte, wie sie sich fühle. Sie sei halt ein Mensch, der viel Schlaf benötige, deshalb müsse sie jede Nacht auf ihre neun Stunden Betruhe kommen. Und sie könne heute auch einmal Nein sagen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu haben. Sie habe gelernt, dass sie nicht allein verantwortlich dafür sei, wie sich das Schweizer Sportschiessen entwickle.

Entgegengekommen ist Christen, dass das Nationalkader der Gewehr Schützzinnen in zwei Trainingsgruppen aufgeteilt wurde und sie sich jenem Team anschliessen konnte, das ihr besser entsprach. In ihrer Gruppe werde ausserhalb des Schiessstands viel gelacht, erzählt Christen. Und sie traf dadurch auf einen neuen Trainer, den Dänen Torben Grimmel. «Mit ihm bin ich auf einer Wellenlänge», sagt Christen. In ihrer Sportart ist es unabdingbar, dass sich Athletin und Trainer gut verstehen.

Jetzt wird sie Helikopterpilotin: Nina Christen. (Luzern, 15. 10. 2021)