



«Es ist gefährlich für das spätere Leben, wenn man in einer Blase gelebt hat»: Severin Blindenbacher im Zürcher Irchelpark. (20. August 2021)

Jetzt beginnt die Realität

Nach sieben Gehirnerschütterungen muss Severin Blindenbacher zurücktreten und sich neu erfinden. Er war zwanzig Jahre im Eishockey – nun merkt er, wie verhätschelt Profisportler sind. **Von Christine Steffen**

Als Severin Blindenbachers Karriere endete, war ihm das nicht bewusst. Es war der 14. Januar 2020, die 51. Minute lief im Spiel gegen Langnau, als der ZSC-Verteidiger gecheckt wurde und hinter dem Tor in die Bande fiel. Die Untersuchung ergab, dass Blindenbacher eine Gehirnerschütterung hatte – seine siebente. Fast jeder Eishockeyspieler erleidet in seiner Karriere mindestens einmal eine Gehirnerschütterung. Zehn Prozent der Verletzungen haben einen Verlauf, der die Karriere des Spielers gefährdet oder sogar beendet.

Blindenbacher ging davon aus, dass es wieder gut kommt. Er begann im Sommer nach dem Unfall mit der Vorbereitung auf die neue Saison, musste sie aber abbrechen. Es wurde Herbst, er konnte nicht trainieren, um die Weihnachtszeit habe er gewusst, dass es eng werde, sagt er. Im Mai teilte der ZSC mit, der Vertrag mit Blindenbacher werde nicht verlängert. Natürlich kam das nicht überraschend. Aber erst als er ohne Vertrag und ohne Einkommen dastand, war die Karriere für Blindenbacher wirklich zu Ende. 14 Saisons hat er für die Lions gespielt, vier Mal ist er mit ihnen Meister geworden, und immer schien er, der Klotener, am richtigen Ort. Er passte nicht nur ins Hallenstadion, sondern auch in die angesagten Bars im Kreis 4. Blindenbacher gehört in das urbane, ein bisschen hipsterige Zürich.

Schleier über den Augen

Ende August steht der 38-Jährige auf einem Aussichtspunkt im Zürcher Irchelpark. Er hat seinen Rücktritt erst vor ein paar Tagen offiziell kommuniziert, nachdem es lange ruhig um ihn war. Dreht man den Kopf nach rechts, sieht man vom Hügelchen bis nach Oerlikon, wo das Hallenstadion steht, «dort ist die Vergangenheit», sagt Blindenbacher. Blickt man geradeaus Richtung Limmattal, sieht man, wo die Zukunft ist für den Verein: Im neuen Stadion in Zürich Altstetten, das in einem Jahr eröffnet wird. Blindenbacher gehört nicht mehr dazu, er befindet sich an einem anderen Ort; «am Anfang der Realität», wie er es nennt.

Dieser Anfang sieht so aus: Er hat unterdessen verschiedene Praktika gemacht, unter



Je stärker seine Fitness abnimmt, desto deutlicher spürt er die Folgen der Gehirnerschütterung.

anderem bei On Running und der Zurich-Versicherung, und er absolviert eine Weiterbildung im HR-Bereich. Zudem engagiert er sich im Startup «Athletes Network», das sich mit dem Übergang vom Profisportler zum Berufsmenschen befasst (siehe Box).

Je stärker seine Fitness abnimmt, desto deutlicher spürt er die Folgen der Gehirnerschütterung. Wenn es regnerisch ist und der Himmel grau, dann hat er einen Schleier und Druck auf den Augen, es gibt Tage, an denen kann er nicht in einen Bildschirm schauen, er hat nach wie vor Mühe mit der Konzentration, speziell in Stresssituationen. «Nicht schwerwiegend», sagt er, aber manchmal frage er sich, wie es ihm in dreissig Jahren gehe. Auch abgesehen von den Beschwerden merkt er, dass sich sein Körper verändert, seit er nicht mehr trainiert. Er hat Muskeln verloren, plötzlich schmerzen Stellen, die nie weh getan haben. «Man altert in dem Prozess plötzlich ein Stück», sagt er.

Blindenbacher spricht oft von einem Prozess, den er mache, oder einem Weg, auf dem er sich befinde, seit sich abgezeichnet hat, dass die Karriere nicht weitergehen würde. Er war nie einer, der sich nur für den Sport interessierte. Er hat in Glattfelden eine historische Liegenschaft gekauft und vollständig renoviert, er investiert in diverse Startups, er kocht und isst gern, er hat Freude an schönen Sachen. Er sammelt Pilze und liebt das Reisen. Und doch muss er sich in vielem neu orientieren, seit das Eishockey weggebrochen ist.

Sportler sind geübt darin, «Challenges» zu sehen, wo andere von Schwierigkeiten reden würden. Blindenbacher sagt, es gefalle ihm, der Suchende und Fragende zu sein. Er verliert zwar die Welt, in der er zwanzig Jahre zu Hause war, gewinnt aber die Freiheit, sich eine neue zu schaffen. Er muss eine Karriere loslassen, hat dafür aber die Chance auf eine zweite. Und er kann sich ohne finanziellen Druck an sie herantasten. Meistens tut er es mit Freude und Neugier. Aber natürlich ist es auch anstrengend, mit der Ungewissheit umzugehen.

Es bleibt die Frage, ob er je wieder etwas so gut kann wie Eishockeyspieler. Und ob ihn wieder etwas so erfüllt. Woher in Zukunft die

Intensität kommt. «Die Emotionen habe ich nicht so gespürt, seit ich aufgehört habe», sagt Blindenbacher und lacht.

Es geht nach der Sportkarriere nicht nur darum, das Leben herunterzudimmen auf ein bescheidenes Intensitätsniveau. Auf das Feedback des Publikums, des Coachs und der Mannschaft verzichten zu lernen. Ohne die ständige Aufmerksamkeit auszukommen. Es geht vor allem auch darum, selbständig zu werden. Der Sport hat Blindenbachers ganzes Erwachsenenleben strukturiert. Training, Spiel, Erholung. Er konnte sich auf die Routinen verlassen; die fixe Einteilung des Jahres in Vorbereitung, Saison, Ferien. Die Welt ist watiert für den Sportler, nicht psychisch, aber praktisch. Blindenbacher sagt, er habe sich immer stark unter Druck gesetzt, fast zu sehr. Er sei zum Erfolg verdammt gewesen, und manchmal fast daran zerbrochen. Diesen Druck muss man allein aushalten; dafür wird man im Alltag umsorgt, speziell beim ZSC habe man alle Annehmlichkeiten, das sei dem Präsidenten Walter Frey zu verdanken. «Man ist verhätschelt als Profi», sagt Blindenbacher. Eigentlich müsse man sich gar nichts selber

überlegen, alles werde für einen organisiert, das sei in dem Moment sehr angenehm. «Aber es ist gefährlich für das spätere Leben, wenn man in einer Blase gelebt hat.»

Viele ehemalige Spitzensportlerinnen und Spitzensportler verharren im Vertrauten, werden Trainer, Agenten oder Sportchefs. Im Moment ist es für ihn keine Option. Er hat viele Trainer kennengelernt, nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Schweden und Nordamerika, wo er je ein Jahr spielte, und im Nationalteam. Er war nie ein Einfacher für die Coachs, er hat kein Blatt vor den Mund genommen, wenn er fand, etwas laufe schief.

Und weil er immer ein Spieler war, der sich Gedanken machte und vieles hinterfragte, hat er verstanden, wie kompliziert es ist, ein Team zu führen. Wie unbarmherzig ein Coach sein muss mit seiner Mannschaft, um das Beste herauszuholen, und wie er trotzdem Wärme und Freude ausstrahlen muss, damit sich die Spieler aufgehoben fühlen. Dass es ein Konzept und eine Vision braucht. «So weit bin ich nicht», sagt er, «vielleicht muss ich einen Schritt aus dem Hockey hinaus machen, damit ich wieder auf es zugehen kann.»

Wer grätscht rein?

Blindenbacher war vielleicht nicht immer das, was man sich unter einem absoluten Musterprofi vorstellt, er liess es sich gerne auch gutgehen. Aber er war ein Spieler, den die Sportchefs gerne in der Mannschaft hatten, weil er sich traute, gegen den Strom zu schwimmen. «Gut funktionierende Teams brauchen das», sagt er. Auch darum ist sein Abschied ein Verlust: Weil er Profil und etwas zu sagen hatte. So weit weg vom Eishockey ist er noch nicht, dass er sich nicht Gedanken zur Zukunft des Sports machen würde, sie macht ihm manchmal ein bisschen Angst. Er sieht technisch gute Spieler, aber kaum mehr Persönlichkeiten. Er fragt sich, wer in den Teams einmal rein-grätsche und für positive Unruhe Sorge. Wer eine Frage stelle, die niemand erwarte. Wer die anderen herausfordere.

«Ich habe die Welt immer auch noch von einer anderen Seite angeschaut», sagt Severin Blindenbacher. Das ist kein Nachteil, wenn es darum geht, sich neu zu erfinden.

Von Sportlern für Sportler

Zum achtköpfigen Team, welches das Athletes Network führt, gehören neben Severin Blindenbacher unter anderem der frühere Fussballer Benjamin Huggel oder der Skirennfahrer Niels Hintermann. Das Netzwerk unterstützt Athleten im Veränderungsprozess nach der Sportkarriere und verknüpft sie mit der Wirtschaft. Konkret werden bei Partnerunternehmen Praktika oder längerfristige Anstellungen angeboten. Zum Angebot gehören auch Standortbestimmungen, Tipps zum Bewerbungsprozess, Workshops zu Themen wie Entrepreneurship und Networking, das unter anderem auch am zweimal jährlich stattfindenden Athletes Day gepflegt wird. Angesprochen sind auch Vereine und Verbände: Sie sollen ihre Athleten früh für die Nachsportkarriere sensibilisieren. (cen.)