



Eine Karriere auf der Achterbahn

Jonas Baumann gehört zur erweiterten Weltspitze und gilt als Schweizer Nummer 2 hinter Dario Cologna. Zum Lebenslauf des bald 30-jährigen Bündners gehört auch ein Burnout, das er 2017 erfolgreich gemeistert hat.



FOTOS: SWISS-SKI / NORDIC FOCUS



Es ist ein Tag im Dezember, kurz vor Weihnachten, als sich Jonas Baumann eine Piz-za gönnt und aus seinem Leben erzählt. Er sagt einen Satz, der seine bisherige Karriere treffend zusammenfasst: «Was ich erlebt habe, kommt mir vor wie eine Fahrt auf der Achterbahn.»

Der Mann vom Skiclub Tambo Splügen ist kein unbeschwerter Jungspund mehr, am 27. März wird er 30. Das ändert zwar nichts daran, dass er seinen Sport immer noch liebt wie früher, als er ein Bub war und davon träumte, eines Tages an Rennen teilzunehmen, die im Fernsehen übertragen werden. Aber Baumann hat in all den Jahren vieles lernen müssen, vor allem eines: nicht mehr auf Biegen und Brechen etwas zu erzwingen.

Die Jugend verbringt Baumann in Lohn, einem Bündner Bergdörfchen mit 50 Einwohnern. Er wächst mit vier Schwestern auf einem Bauernbetrieb auf, der Vater ist nebenbei Präsident der Gemeinde, die auf 1585 m ü. M. liegt. Er fährt Ski, spielt bei Thusis/Cazis Fussball, aber nichts fasziniert ihn so sehr wie Langlauf.

In hohem Tempo unterwegs

Mit 15 verlässt er das Elternhaus, besucht in Davos das Sportgymnasium und erlebt «eine coole Zeit», so sagt er das. Er teilt das Zimmer mit dem talentierten Skifahrer Jonas Fravi, die beiden verbindet eine enge Freundschaft. 2010 besteht «Buma», so sein Spitzname, die Matura. In jener Zeit hat er sein Debüt im Weltcup bereits hinter sich. Er absolviert die Sportler-RS, wird 2012 ins A-Kader von Swiss-Ski aufgenommen und holt seinen ersten Schweizer Meistertitel über 15 km Verfolgung. In der Saison darauf folgen die ersten Weltcuppunkte. 2014 gibt er in Sotschi seinen Einstand bei Olympischen Spielen, in der nationalen Szene steigt er kontinuierlich auf, bis er sich hinter Dario Cologna etabliert hat.

Baumann ist in hohem Tempo unterwegs, in jedem Bereich. Im Sport strebt er nach Perfektion, gleichzeitig denkt er an die Zukunft, an

das Leben nach der Laufbahn. Er sagt: «Darauf will ich vorbereitet sein.» Also beginnt er mit 25 in Chur ein Betriebswirtschaftsstudium mit Vertiefung in Sportmanagement an der Fachhochschule Graubünden. Aber 2016/17 bezahlt er für den immensen Aufwand einen happigen Preis. Er sollte sich für eine grosse Prüfung an der Hochschule vorbereiten, gleichzeitig aber auch Leistungen in der Loipe bringen.

Die Diagnose Burnout

In jener Zeit kommt er nicht mehr zur Ruhe, kann nicht abschalten, leidet unter Schlafproblemen, er ist: ausgebrannt. «Der Körper funktionierte noch», sagt er, «aber der Kopf war schon lange nicht mehr dabei.» Er ist antriebslos und nicht mehr aufnahmefähig, überhört Signale und versucht so verzweifelt wie vergeblich, Erwartungen zu erfüllen. Eigene und welche aus dem Umfeld.

Seine Frau Jessica merkt, wie Jonas Baumann leidet. Sie öffnet ihm die Augen und bringt ihn dazu, sich in Behandlung zu begeben. Die Diagnose: Burnout. «Von Februar bis Ende April 2017 wars besonders schlimm», sagt Baumann. Im April verzichtet er auf Sport, und das sagt alles über die Verfassung eines Menschen, für den tägliche Bewegung so wichtig ist. Mit der Krankheit geht er offen um. Und er kämpft mit psychologischer Unterstützung dagegen an.

Denn Resignation ist für den Kämpfer keine Option. Baumann absolviert mit seinen Teamkollegen ein Trainingslager auf Sardinien, nimmt im Sommer in einem Team mit dem Spitzen-Triathleten Jan van Berkel und Radquerspezialist Marcel Wildhaber an der Tortour teil und merkt, dass ihm abwechslungsreiche Trainingsgestaltung Spass macht. 2017/18 startet er so gut wie noch nie in eine Saison, qualifiziert sich für die Olympischen Spiele in Pyeongchang, und er hat die Hoffnung, dass ihm die neuen, schönen Emotionen zu einem Coup in Südkorea verhelfen könnten.

Aber in der 4 x 10-km-Staffel hat er ein Erlebnis, das er als «einschneidend» bezeichnet und als etwas, «das ich keinem wünsche». Der Körper macht an jenem Tag nicht mit, als er, der Startläufer, die Grundlage für ein starkes Abschneiden der Schweizer legen sollte. «Es stellte mich total auf», sagt Baumann, «ich übergab mit grossem Zeitrückstand an Dario Cologna und kann es nicht anders sagen: Ich setzte das Rennen in den Sand.»

Am 1. November Papa geworden

Er spürt, dass etwas mit seiner Gesundheit nicht in Ordnung ist. Untersuchungen ergeben, dass wegen des Reflux sein höchster Gang bei Minustemperaturen nicht funktionstüchtig ist wie sonst. Er passt Essgewohnheiten an, achtet verstärkt darauf, am Abend nicht mehr schwer Verdauliches zu sich zu nehmen. Und tatsächlich nützt das.

Es ist eine dieser Episoden, dank denen Baumann seinen Körper noch besser kennengelernt hat. Er hat nicht nur seinen Rucksack mit zig Erfahrungen gefüllt, sondern im übertragenen Sinn auch eine Kiste mit Werkzeugen: «Ich weiss mittlerweile, wie ich handeln muss, wenn ich in einer bestimmten Situation stecke.»

Seit dem 1. November 2019 hat sich im Leben des Jonas Baumann einiges verändert. Er ist



ICH WEISS MITTLERWEILE, WIE ICH HANDELN MUSS, WENN ICH IN EINER BESTIMMTEN SITUATION STECKE.



ICH BIN DER STÄRKERE ATHLET ALS VOR DEM BURNOUT.

Vater geworden, und wenn er von seiner Tochter Jael redet, tut er das mit einem Strahlen: «Sie gibt mir sehr viel Kraft.» Und davon kann er eine Menge brauchen. Im August 2020 will er sein Studium mit dem Bachelor abschliessen, wobei er sich nicht mehr unter Druck setzen lässt: «Die Ausbildung ist mir ein grosses Anliegen, ich versuche auch, sie mit aller Sorgfalt zu absolvieren. Aber oberste Priorität haben für mich derzeit der Sport und die Familie. Und ich habe gelernt, dass es wichtig ist, Freiräume zu schaffen. Mir ist es mittlerweile egal, was andere denken.» Früher zog er sein Programm auch bei Müdigkeit konsequent durch, Schonung gewährte er sich kaum einmal. Heute hält er sich ans Motto «Qualität vor Quantität». Und

sagt von sich: «Ich bin der stärkere Athlet als vor dem Burnout.»

Für Baumann sind die Norweger Petter Northug und Björn Dählie zwei der Grössten der Langlauf-Geschichte. Zum erlesenen Grüppchen der Allerbesten gehört für ihn aber auch Dario Cologna, sein Trainingspartner und Kollege, den er immer schon bewunderte: «Er bringt es immer wieder fertig, am Tag X bereit zu sein für Höchstleistungen.»

Die ständige Gratwanderung

Die Schweizer Nummer 2 hinter Cologna wünscht sich für 2021 einen Exploit – an den Weltmeisterschaften in Oberstdorf. Baumann bevorzugt zwar die Distanz über 15 km klas-

sisch mit Massenstart, ist aber zu einem All-rounder gereift. Dafür investiert er auch viel: Pro Woche sind es 16 bis 25 Trainingsstunden, aufgeteilt auf zehn Einheiten. Im Sommer wird er wieder mit den Stöcken Berge hochrennen oder zu ausgiebigen Passfahrten mit dem Velo aufbrechen. Grenzen ausloten, Grenzen verschieben – Baumann liebt diese Herausforderung. Immer wieder stellt er sich aber auch die Frage: Mache ich zu viel? Zu wenig? «Es ist eine ständige Gratwanderung, aber auch eine Belastungsprobe», sagt er.

Die Lust am Langlauf treibt ihn an, der Ehrgeiz, besser zu werden. Und er orientiert sich gerne an Vorbildern wie Roger Federer, den er nicht nur wegen seiner Erfolge bewundert, sondern wegen seiner nie erlahmenden Leidenschaft fürs Tennis. Baumann, der mit seiner Familie in Davos lebt, wird mit dem Sport nicht reich. «Wenn es mir primär ums Geld ginge, hätte ich schon lange aufhören müssen», sagt er, «ich bin froh, wenn ich Ende Jahr jeweils eine schwarze Null schreiben kann.» Von den Einkünften hängt sein persönliches Glück nicht ab. Er sieht es als Privileg, sein Hobby zum Beruf gemacht haben zu dürfen: «Ich habe ein schönes Leben.»

PETER BIRNER

Sponsoren und Partner

SWISSSKI

swiss olympic MEMBER

HAUPTSPONSOR



VERBANDSSPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



PARTNER



EVENT-PARTNER

MIGROS

famigros



BRACK.CH

SRG SSR

EURIOVISION

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

NACHWUCHSPARTNER

OFFICIAL BROADCASTER

INTERNATIONAL MEDIA RIGHTS

MEDIENPARTNER

SWISS SKI POOL



DESCENTE



reusch



LIEFERANTEN

Burgerstein Vitamine | Emmi | Hilti | Arenas The Resorts | TechnoAlpin | Kameha Grand Zürich | TRILUX AG | FUNKE LETTERSHOP AG | Syntax Übersetzungen AG | Dartfish | Makro Art AG

GÖNNER

Crystal Club | Dr. Heinz Grütter-Jundt-Stiftung zur Förderung des alpinen Skisportes