

Als alles zu viel wurde für den Kopf

Nach einer Pause zurück: Einsicht und Zuversicht bei der Spitzen-Mountainbikerin Ronja Blöchliger aus Heiden.

Lukas Pfiffner

«Es war für mich sehr schwer, zu verstehen, denn meine Motivation und Leidenschaft für den Sport waren immer hoch, stimmten jedoch nicht mehr mit meiner mentalen Energie überein», sagt Ronja Blöchliger im Rückblick. Die 23-jährige Mountainbikerin aus Heiden, die in Biel wohnt und in Magglingen Sportwissenschaften studiert, erinnert sich an den Beginn des Jahres. «Mein Gehirn brauchte eine Pause von allem.» Der Winter sei noch sehr gut gelaufen, Mitte Januar aber plötzlich nichts mehr gegangen. Sie hätte ins Trainingslager nach Gran Canaria reisen sollen und habe gemerkt: «Ich kann nicht. Keine 100 Pferde bringen mich irgendwo hin.»

Sie habe in dieser Phase viele Dinge als streng oder unmachbar erlebt, die eigentlich nicht streng seien. Rasch war klar, dass sie die ersten Weltcuprennen auslassen musste, um sich zu erholen. Die Gesundheit erhielt Priorität gegenüber den sportlichen Aktivitäten. Blöchliger bekam psychologische Betreuung durch Fachpersonen und Unterstützung durch die Eltern, bei denen sie sich in der Ostschweiz erholte. «Ich spürte auch viel Verständnis in meinem Team. Es ist für mich ein Glücksfall, mit solch tollen Leuten zusammenarbeiten zu können.» Seit bald zwei Jahren fährt sie für das Team «Liv Factory Racing».

«Trotzdem war es viel zu viel»

Über den Sommer sei jahrelang das Biken im Vordergrund gestanden. «Und im Studium habe ich nebenbei das gemacht, was möglich war.» Nach der Saison



Biken bleibt ihre grosse Leidenschaft: Ronja Blöchliger aus Heiden.

Bild: Robin Nevrala

habe sie jeweils das Bike in die Ecke gestellt und dann sehr viel ins Studium investiert. Sie habe aber zu wenig beachtet, dass auch der Kopf einmal Ruhe brauche. «Ich bin Leistungs-



Ronja Blöchliger, Mountainbikerin aus Heiden. Bild: zvg

sportlerin, studiere, organisiere und manage meine Termine, reise umher, koche mehrmals täglich, pflege gerne Freundschaften.»

Sie möge das alles, «ausser das Einkaufen von Lebensmitteln.» Diese Dinge erfordern aber eine Menge mentale Energie. «Es ist schwierig, zu erkennen, dass es zu viel ist, wenn alles, was man tut, Freude bereitet. Trotzdem war es viel zu viel.»

Wie ein grosser Erfolg

Erst Mitte Juni startete Ronja Blöchliger in die Saison beim Weltcup in Val di Sole. «Das war

mein erstes Rennen, welches ich nicht fertig fuhr. Aber in der aktuellen Situation war ich sehr glücklich.» Es habe sich wie ein grosser Erfolg angefühlt, nach der mentalen Überbelastung wieder Rennen zu fahren und mit ihrem Team unterwegs zu sein. Im folgenden Rennen in Crans-Montana belegte sie den 18. Platz. Es war ihr erstes Cross-Country-Weltcuprennen in der Elite, das sie bis ins Ziel fuhr – und war entsprechend sehr zufrieden.

In der vorangegangenen Saison konnte sie in der U-23-Kategorie immer aus der ersten Startreihe starten. Nun fehlten

ihr Punkte, weil sie an den ersten Rennen nicht teilgenommen hatte. Dementsprechend musste sie weit hinten starten. In Les Gets war sie sehr gut unterwegs, bei einem Sturz wurde aber ihre Schaltung beschädigt. Es resultierte Rang 31.

«Wichtigere Herausforderungen»

Ende August gab es für Blöchliger ein persönliches Highlight. «Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich mein Velo packen, und in weniger als fünf Minuten stand ich schon auf dem Renngelände.» Sie fuhr (und gewann) ein Strassenkriterium in

Biel, bei dem es in Spurts Punkte zu holen gab. Es habe ihr Spass bereitet; sie habe Erfahrungen sammeln können.

Die Mountainbike-Saison endete Ende September und Anfang Oktober mit den Weltcuprennen in den USA respektive in Kanada. In Lake Placid belegte Blöchliger Platz 35, das Rennen in Sainte-Anne beendete sie vorzeitig. «Wie ich da sportlich abgeschnitten habe, war zweitrangig. Dorthin zu reisen, wieder einmal länger unterwegs zu sein – das waren die wichtigeren Herausforderungen.» Nun habe sie einen ganzen Winter für einen sauberen Aufbau vor sich. Ihr Studium ist in der Endphase: Ein Praktikum und die Bachelorarbeit stehen noch an.

Auch einmal «zurückschrauben»

Sie möchte solch eine mentale Überbelastung nicht nochmals erleben, sagt sie. Und: «Es geht mir jeden Tag besser.» Nach wie vor wird sie von einer Psychologin betreut und beraten. Sie habe einiges gelernt und sei weiter am Lernen. Stichwörter dazu: Nicht zu lange im Voraus planen, das Befinden von Tag zu Tag anschauen, auch einmal «zurückschrauben», Nein sagen, sich einmal bewusst «herausnehmen».

Dies soll nicht im Widerspruch zu ihren sportlichen Ambitionen stehen. Das Biken sei unverändert ihre grosse Passion. In ihrer letzten Saison in der U-23-Kategorie, 2023, feierte sie grossartige Erfolge – unter anderem mit dem Gesamtweltcup-sieg. 2025 möchte sie auch in der Elite in der Weltspitze ankommen. Nach einem Jahr 2024, das anders als geplant verlaufen ist.