

Interview mit Franziska Schindler

Steckbrief:

Name: Franziska Schindler

Jahrgang: 1997

Beruf: Zahnärztin, angehende Oralchirurgin

Im LCR seit: Januar 2025

Disziplin: 1500, (800)

Bestzeiten: 4:16,11; 2:06,23

Coach: Gian Marco Meier

Wettkampfritual: Koffein Shots, Zopf mit Quark und Marmelade

Lieblingstraining: Mittwochs Tempo Runs

Dein Motto: Hinfallen, aufstehen, weiterlaufen – mit Herz, Humor und Kaffee.

Welche drei Wörter beschreiben dich am besten: ehrgeizig ; resilient ; charmant-chaotisch

Wie bist du zum Laufsport gekommen?

Als ich mit fünf Jahren mit meiner Familie in eine neue Stadt zog und dadurch auch die Schule wechseln musste, lernte ich dort eine meiner später besten Freundinnen kennen. Sie saß neben mir und nahm mich mit ins Leichtathletiktraining, damit ich mich schneller einfinden konnte. Eigentlich habe ich vorher ganz andere Dinge gemacht: Turnen und Schwimmen. Im Leichtathletik-Training war es dann um mich geschehen. Anfangs habe ich alle Disziplinen ausprobiert, bis ich irgendwann bei Teamwettkämpfen für die 800 m eingeteilt wurde – ehrlich gesagt nur, weil es sonst niemand laufen wollte. Und genau dort bin ich schließlich geblieben.

Was war dein bisheriges Laufkarriere-Highlight?

Mein größtes Highlight erlebe ich tatsächlich seit etwa drei Jahren. Es gibt keinen einzelnen Moment, den ich herausgreifen könnte – es ist vielmehr das Gefühl, überhaupt wieder auf der Bahn stehen zu dürfen. Nach drei Knieoperationen hätte ich nie gedacht, noch einmal so ambitioniert trainieren und starten zu können. Jede Teilnahme an nationalen Wettkämpfen oder Staffeln bedeutet mir unglaublich viel und ist für mich absolut nicht selbstverständlich. Oft kann ich es selbst kaum glauben, dass ich diese Startplätze bekomme oder auch mal in Finals einziehe. Die letzten drei Jahre haben mir gezeigt, wie weit einen Mut, Durchhaltevermögen und Disziplin wirklich tragen können.

Du hast dein Zahnmedizinstudium erfolgreich abgeschlossen und bist für die Weiterbildung zur Oralchirurgin in die Schweiz gezogen. Wie gelingt es dir, Leistungssport mit einem anspruchsvollen Studium bzw. einer Ausbildung zu vereinbaren?

Manchmal frage ich mich selbst – besonders sonntags, wenn ich mit Kaffee in der Hand meine Woche durchgehe – wie dieses ganze Konstrukt aus Arbeit, Training und Leben eigentlich noch steht. Wahrscheinlich liegt es daran, dass ich nicht lange darüber nachdenke, sondern einfach mache. In der Klinik arbeite ich meine Agenda ab, Patient für Patient, und freue mich heimlich schon auf das Training am Abend. Dieser Rhythmus fühlt sich für mich völlig normal an – vielleicht, weil ich nie etwas anderes gekannt habe.

Ich möchte in beiden Bereichen weiterkommen: im Sport wie im Beruf. Also gebe ich überall Gas. Klar merke ich manchmal, wie mich die Doppelbelastung überrollt, oder ich frage mich, ob meine Ziele vielleicht eine Spur zu ehrgeizig sind. Aber irgendwie geht die Rechnung am Ende dann doch wieder auf. Vor allem wegen der Menschen um mich herum – großartige Freunde und eine wundervolle Familie, ohne die ich vermutlich schon längst alles abgebrochen hätte.

Um ehrlich zu sein: Eigentlich gelingt es mir nicht, beides zu 100 % abzudecken – das wäre auch völlig unrealistisch. Aber ich habe einen Weg gefunden, wie ich im Sport trotzdem 100 % geben kann. Es braucht viel Organisation, Disziplin, Motivation und manchmal auch ein bisschen Selbstironie...

Aktuell richtet sich mein Leben stark nach dem Sport, und manchmal fühlt es sich an, als würde die Weiterbildung «einfach» nebenbei mitlaufen – obwohl ich de facto 90 % meiner Zeit in der Klinik verbringe. Mein Herz und meine Leidenschaft hängen im Moment aber ganz klar noch am Laufen. Und trotzdem: Ein Leben, das sich nur um den Sport dreht, würde für mich nicht funktionieren. Ich liebe meinen Beruf, und genau er gibt mir die Balance, die ich brauche, damit ich mich nicht in einem Bereich verliere, sondern in beiden wachsen kann.

Seit knapp einem Jahr lebst du in Zürich und trainierst beim LCR. Was sind für dich die grössten Unterschiede zwischen dem Training bzw. der Trainingsgruppe dort und deiner früheren Laufgruppe beim TSV Schott Mainz?

Der grösste Unterschied? Definitiv die Sprache. Ich bin völlig naiv nach Zürich gezogen – war vorher genau einmal hier, fürs Bewerbungsgespräch, und dachte: „*Easy, das passt schon.*“ Ja... nein. Dann steht man plötzlich in einer Trainingsgruppe, in der gefühlt hundert Dialekte gleichzeitig gesprochen werden, alle reden durcheinander, und ich dachte nur: „*Okay, das war's. Integration gescheitert.*“

Bis heute fühle ich mich komisch behandelt, wenn jemand extra Hochdeutsch mit mir spricht. Aber am Ende merkt man schnell: Beim Laufen reden sowieso die wenigsten – und wenn, dann reicht ein Nicken, ein Schnaufen oder ein verzweifertes „Wie viele noch?!“

Meine Mainzer Gruppe vermisse ich trotzdem sehr – das Herz bleibt halt, wo man groß geworden ist. Aber hier in Zürich mit so einer großen und starken Gruppe trainieren zu können, ist einfach mega motivierend. Ich sag's mal so: Die Trainingsqualität ist ein großer Gewinn... und mein Dialekt-Wortschatz wächst auch täglich.

Welche sportlichen Ziele verfolgst du für die Saison 2026? Gibt es darüber hinaus ein grosses, langfristiges Ziel, das du unbedingt noch erreichen möchtest?

Ich habe mir ehrlich gesagt nie besonders grosse Ziele gesetzt – oft, weil mich solche Gedanken eher verunsichert oder unter Druck gesetzt haben. Für die kommenden Jahre möchte ich vor allem meine Bestzeiten weiter verbessern und an schönen, gut besetzten Wettkämpfen teilnehmen. Wie weit es letztlich geht, weiss ich nicht – aber genau das macht es für mich auch spannend.

Ich hätte nie gedacht, dass ich überhaupt noch einmal auf diesem Niveau laufen kann. Alles, was darüber hinauskommt, ist für mich einfach nur toll. Daran muss ich mich manchmal selbst erinnern, besonders dann, wenn mich mein eigener Ehrgeiz zu sehr unter Druck setzt.

Wie bei vielen Athleten hattest auch du bereits mit Verletzungen zu kämpfen. Welche Tipps kannst du anderen Sportlerinnen und Sportlern geben, um den Weg zurück ins Training erfolgreich zu meistern?

Ich weiss genau, wie es sich anfühlt, wenn einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird – wenn man monatelang hart trainiert, alles gibt, sein Potenzial ausschöpft... und dann kommt eine Verletzung und stoppt alles von heute auf morgen. Dieser Moment tut weh, körperlich und emotional.

Aber gerade wir Leichtathleten – oder generell Einzelsportlerinnen und Einzelsportler, die ihren Sport nicht hauptberuflich ausüben – haben oft einen riesigen Ehrgeiz und eine starke intrinsische Motivation. Und genau das ist es, was man auf dem Weg zurück braucht. Motiviert zu sein, wenn alles perfekt läuft, ist leicht. Die wahre Stärke zeigt sich dann, wenn's schwierig wird.

Hinfallen, aufstehen, weitermachen – so simpel es klingt, so viel Kraft steckt darin.

Eine Verletzung bedeutet nicht, dass das Training endet. Es beginnt einfach ein anderes Training: im Kopf. Geduld üben, umdenken, neue Strategien entwickeln, überlegen, wie man Schritt für Schritt zurück auf die Bahn findet. Sich zu verkriechen und abzuwarten bringt nichts – auch wenn es manchmal genau das ist, was man am liebsten tun würde. Gerade dann braucht es den Mut, weiterzumachen.

Wer das schafft, kommt nicht nur körperlich stärker zurück, sondern vor allem mental.

Welchen Rat oder Tipp gibst du jungen Athletinnen und Athleten weiter?

Geniesst es! Habt Spaß! Und seid nicht zu streng mit euch. Gerade wenn man jung ist, lässt man sich leicht von Konkurrenz, Erwartungen oder dem eigenen Perfektionismus unter Druck setzen – und vergisst dabei manchmal, warum man das alles überhaupt macht.

Am Ende betreibt ihr diesen Sport, weil ihr euch bewusst dafür entschieden habt und weil er euch Freude macht. Dieses Gefühl sollte immer im Mittelpunkt stehen.

