

Diesen Bericht schreibe ich für jeden Kraftsportler, ob männlich oder weiblich, jung oder alt. Ich möchte Euch von meinem „Wandel“ erzählen, von meiner Veränderung und von dem was ich dieses Jahr gelernt und geändert habe. Ich spiele mich nicht als Moralprediger auf, jeder kann tun und lassen was er will, aber ich möchte mit meinem Bericht zeigen, dass der Kraftsport und Doping nicht zusammen gehören müssen.

Mein Name ist Ronnie Eberhart. Ich bin 31 Jahre alt und wohne in Rorschach. Ich trainiere seit 1996 und habe 1998 meinen ersten Bankdrückwettkampf bestritten. Ich trainiere ähnlich wie ein Bodybuilder, absolviere allerdings ein spezielles Bankdrückprogramm, um meine Höchstleistung zu verbessern.

Ich war zwei Mal Schweizermeister, zwei Mal Vize-Schweizermeister und 5.platzierter an der WM.

Ich habe 1998 angefangen, anabole Steroide zu nehmen, um noch stärker zu werden, um grössere Sprünge machen zu können. Für mich gehörten mein Sport und das Doping zusammen, es war absolut normal.

Für viele meiner Trainingskollegen ist das auch heute noch so und das stört mich überhaupt nicht, da ich ja weiss, was dahinter steht. Ich liebe meinen Sport, ich liebe das Bankdrücken, ich liebe das Gefühl, im Gym ein hartes Training absolviert zu haben. Ich hoffe dass ich meine Leidenschaft noch lange ausüben kann, denn sie ist sehr wichtig für mich.

Ich möchte Euch nun über die letzten 11 Monate meines Lebens berichten.

Im Dezember 2005 erlitt ich einen Nervenzusammenbruch, während der Arbeit. Ich war seit 7 Jahren LKW- Chauffeur. Ich war bei der Arbeit als es passierte. Die Gründe für diesen Zusammenbruch sind sehr komplex. Einerseits Stress, Druck der Arbeit, Schlafmangel, und bestimmte private Veränderungen, auf die ich aber nicht weiter eingehen möchte.

Zu meiner Person gibt es zu sagen, das ich an der Nervenkrankheit „Tourette-Syndrom“ leide. Diese äussert sich durch sogenannte „Tics“, die als Bewegungstics, motorisch oder verbal auftreten können. Unkontrollierte Bewegungen, Zuckungen oder das Aussprechen unanständiger, meist obszöner Worte sind typische Erkennungsmerkmale. Diejenigen unter Euch, die mich kennen, wissen was ich meine.

Zum Zeitpunkt meines Zusammenbruchs waren meine Tics ziemlich heftig, was mit meiner bereits erwähnten Lebenssituation zusammenhing. Meine Tics hinderten mich nie beim führen meines Fahrzeugs, da ich beim Fahren immer sehr entspannt war. Ich liebte meinen Job als Chauffeur, ob In oder Ausland. Ich bin unfallfrei gefahren, die ganzen Jahre als Chauffeur.

Was mich schlussendlich „umhaute“, war eigentlich mein innerer Druck, der unerträglich wurde. Ich versuche Euch das zu beschreiben: Ich habe gearbeitet und trainiert, das war meine Welt. Alles andere kam später. Wenn ich nach 12, oder mehr Stunden arbeit ins Training konnte, holte ich immer alles aus mir heraus, egal wie müde und erschöpft ich war. Das an sich ist auch heute noch so, aber es gibt eine Grenze. Wenn ich auf dem Weg ins Gym einen Sekundenschlaf habe und eigentlich nur ans Schlafen denke, dann darf ich nicht ins Training fahren. Wieso? Weil mir dann das Training schadet, es zu nichts bringt.

Doch mein Drang liess es nie zu, niemals, das Training ausfallen zu lassen. Ich wollte nur noch mehr, mehr und nochmals mehr. Die Einnahme der Steroide hat mich in einen richtigen Wahn getrieben, einen Wahn, der meine natürlichen Alarmsysteme

lahm gelegt hatte, der mir vortäuschte, ich sei eine Maschine. Ich habe im Durchschnitt 4 Stunden geschlafen und 13 gearbeitet. Dazu absolvierte ich 4 Trainingseinheiten, manchmal 5. Das Training ist auch jetzt noch sehr wichtig für mich, doch es darf keine Sucht sein, die mich jegliche Vernunft vergessen lässt. Durch die Steroide habe ich alles andere vergessen und das darf nicht sein. Nach meinem Zusammenbruch verfiel ich in eine Depression. Ich war absolut am Tiefpunkt. Ich hatte keine Lust zu essen, zu trinken, zu arbeiten, alles war zu viel für mich. Ich hatte die Fähigkeit verloren, mich zu freuen und motiviert zu sein. Ich vegetierte vor mich hin. Ich ging freiwillig in die Nervenklinik, weil ich nicht mehr weiter wusste und auch sehr häufig Selbstmordgedanken hatte, fast verzweifelte. In der Klinik habe ich viel gelitten, viel gezweifelt und mich gefragt, was mein Leben noch für einen Sinn hat.

In der 3. Woche wurde ich zum Chefarzt gerufen. Aufgrund der Blutabnahmen, die regelmässig durchgeführt wurden, hatte sich herausgestellt, dass meine Leber stark angeschlagen war. Ich hatte sehr hohe Leberwerte. Der zuständige Arzt war sehr besorgt und sagte zu mir, dass ich nie mehr Steroide nehmen dürfe da sich meine Leber sonst nicht mehr erholen würde und das lebensgefährlich für mich wäre. Hätte ich nicht vorher aufgehört Steroide zu nehmen, hätte das in spätestens einem halben Jahr lebensgefährliche Folgen haben können.

Die Worte des Arztes trafen mich wie ein Blitz. Für mich war es aber augenblicklich klar, dass ich nie mehr Steroide nehmen würde. Doch gelernt, was das bedeutet habe ich erst in der darauf folgenden Zeit.

Betrachten wir nun einmal meine damalige Lebenssituation.

Nervenzusammenbruch, Depressionen, Selbstmordgedanken, Tiefpunkt, Klinikaufenthalt, Arzt diagnose. Ich habe damals wirklich Angst gehabt, dass mein Schicksal besiegelt sei. Das ich meine Chance verspielt hätte. Ich war kurz davor, aufzugeben.

Aber trotzdem rappelte ich mich immer wieder auf und kämpfte. Zwar nur schwach und angeschlagen, aber ich, und damit meine ich wirklich mich, wollte leben, trainieren, lachen und das Leben geniessen, es in mich aufsaugen. Ich habe das „Ich“ vorhin extra herausgehoben, um euch eine wichtige Erkenntnis meines Lebens mitzuteilen. Der grösste Feind von jedem von uns, ist unser Ego, unser kleines ich. Es ist dieses Ego, das uns Schuldgefühle einredet, wo wir keine haben dürften, uns eifersüchtig macht, ohne Grund, uns unzufrieden werden lässt, obwohl wir alles haben, usw. Ich könnte noch viel aufzählen.

Mein Ego wollte mir einreden, das ich nicht mehr gut genug wäre für diese Welt, für das Training, meine Freunde, usw. Es hätte es auch wirklich fast geschafft, aber nur fast.

Die grosse Wende in dieser Krise waren zwei Dinge. Erstens war ich zum ersten Mal seit 8 Jahren fast nicht mehr motiviert genug, ins Training zu gehen. Das war für mich fast unerträglich und doch war es für einige Wochen so. Wer mich kennt, weiss, was mir mein Sport bedeutet. Doch ich war so tief unten, das mir sogar das keine Spass mehr gemacht hatte.

Das Zweite ist, das mein jetztiger Arbeitgeber in mein Leben kam. Ich kannte ihn schon von den Wettkämpfen, aber nur flüchtig.

Er brauchte meine Hilfe in seinem Geschäft und so kam es, dass wir viel Zeit miteinander verbrachten, viele Gespräche führten.

Er hat mir die Augen geöffnet und mich auf den richtigen Weg gebracht. Ich habe viel gelernt in der letzten Zeit und mich sehr verändert, positiv verändert. Menschen, die mich lange nicht gesehen haben, sagen mir, dass ich jetzt ganz anders aussehe, besser aussehe, gesünder.

Das Absetzen der Steroide löste zum grössten Teil meine Depressionen aus. Die Steroide liessen mich meine Alarmsignale überhören, trieben mich immer weiter, ohne Vernunft und auf Kosten meiner Gesundheit. Das Ergebnis kennt ihr jetzt. Ich bin wie neugeboren. Ich habe jetzt ein neues Leben. Ich liebe meinen Sport und trainiere fleissig und hart, aber ohne verbotene Substanzen.

Was mir geschehen ist, ist für mich eine Lehre, die Lehre meines Lebens.

Ich hoffe dass es einige unter euch gibt, die ich nachdenklich gemacht habe. Denn das Training macht ohne Steroide genauso Spass und vergesst nicht: Was ich mit Steroiden auf der Bank drücke, ist Selbstbetrug. Was ich ohne drücke, das ist eine wahre Leistung, auf die ich stolz sein kann.

Ich trainiere hart, esse viel und geniesse das Leben, so oft ich kann. Ich werde wieder einen Wettkampf bestreiten, aber ohne Doping. Denn Kraftsport und Doping gehören nicht zusammen.

Wenn Ihr regelmässig trainiert, an euch arbeitet und motiviert seit, dann macht Ihr Fortschritte und werdet stärker und muskulöser. Ihr solltet trotz Ehrgeiz und Willen eine gewisse Leichtigkeit beim Training verspüren, kein Druck oder Zwang.

Achtet auf die Warnsignale die euch euer Körper sendet, denn sie haben einen Grund. Das Training muss in erster Linie Spass machen, euch erfüllen und stärken.

Das tut es bei mir und ich bin dankbar dafür. Ich hoffe ihr habt meinen Bericht richtig verstanden und ich habe bei einigen von euch die gewünschte Wirkung erzielt.

Nämlich das ihr morgen voll motiviert ins Training geht, euch anstrengt und das was ihr dabei fühlt, genießt. Lebt mit dem Sport und genießt es, ohne Doping!

Ich hoffe bis bald! Ronnie Eberhart