

«schock»



Sie arbeiteten mit einem Sportspsychologen zusammen. Wären Sie ohne ihn auf der Strecke geblieben?

Mit meiner Geschichte wahrscheinlich schon. Es war auch für ihn eine grosse Herausforderung, dass immer noch etwas kam, das man sich nicht vorstellen konnte. In den unmöglichsten Momenten mussten wir uns fragen: Wie gehen wir nun damit wieder um? Er war auch gefordert, und er hat mir sehr geholfen. Ich sage aber nicht, dass jeder Athlet einen Mentaltrainer braucht. Es gibt sehr viele, die auf natürliche Weise sehr lange sehr vieles richtig machen. Als mich mein Arzt erstmals zu meinem späteren Sportspsychologen schickte, sagte der: «Du brauchst mich nicht.» Das war der Grund, weshalb ich später mit ihm arbeiten wollte.

Wie steht es generell um die Mentalbetreuung im Skirennsport?

Das ist etwas sehr Intimes und Individuelles. Deshalb wäre es verfehlt, wenn man versuchen würde, vom Verband den Athleten jemanden vorzusetzen. Ich würde auch

«Ich möchte in der Business-Fliegerei als Pilotin einsteigen. Man kann das gut neben einem Studium machen.»

nie wollen, dass mein Mentalcoach mit dem ganzen Team arbeitet. Darum ist es gut so, wie es heute ist: Jeder kann selbst entscheiden. Hinzu kommt, dass man im Sport immer wieder Extremsituationen ausgesetzt ist. Man muss lernen, diese selbst zu meistern. Auch wenn man einen Mentaltrainer hat, kann der einen nicht an der Hand nehmen und über die Piste begleiten.

Beim Rücktritt haben Sie gesagt, Sie müssten Ihre Mitte wieder finden. Was war da genau verloren gegangen?

Im Sport führt man ein Leben, in dem man alles gibt. Dann kann es schnell passieren,

dass man auch einen Teil von sich gibt, bei dem man nachher spürt: Oha, der fehlt jetzt. Das ist nicht tragisch, ich habe immer so gelebt. Aber ich genieße es jetzt sehr, auch einmal auf dem Balkon zu liegen und ein Buch zu lesen. Oder ins Kino zu gehen. Und nicht immer das Gefühl zu haben: Das und das muss ich noch fürs Training tun, und spätestens um 18 Uhr 30 muss ich essen, sonst ist das nicht gut... Einfach sein zu können - das tut gut.

Dafür werden Sie bald weniger Zeit haben, im September beginnen Sie ein Physikstudium. Nehmen Sie Nachhilfe in Mathematik?

Nein, ich muss das selbst aufarbeiten. Wenn ich damit nicht durchkomme bis im Herbst, lasse ich das Studium gescheitert gleich bleiben. Ich muss kämpfen: Es ist zehn Jahre her seit der Matura. Aber ich habe alle meine Mathe-Ordner aufbewahrt und nun wieder aus dem Keller geholt.

Was bezwecken Sie mit dem Studium? Streben Sie eine akademische Karriere an?

Die zweite Karriere



Sylviane Berthod fuhr zwölf Jahre lang Speed-Rennen im Weltcup. Dann wollte sie einen Bruch. Nun ist sie Rettungssanitäterin bei der Ambulanz Sitten.



Rabea Grand sah sich nie nur als Skirennsportlerin. Neben den Einsätzen im Weltcup erwarb sie einen Bachelor in Kulturwissenschaften. Seit 2015 ist sie Dramaturgin an einem Theaterfestival in Bern.

Im Moment ist das einfach Interesse. Ich habe das Studium damals geliebt, und ich wollte es unbedingt fertig machen. Ausserdem glaube ich, dass Physik eine sehr gute Grundlage für vieles ist. Es ergeben sich zum Beispiel Schnittstellen zwischen Sport und Wissenschaft oder zwischen Aviatik und Wissenschaft - das sind Felder, die mich interessieren würden.

Sie studieren Physik, Ihre frühere Teamkollegin Rabea Grand macht im Theater Karriere. Das sind nicht die Dinge, die man unbedingt von Skifahrern erwartet.

Da müssen Sie vielleicht Ihr Bild von den Skifahrern überdenken. Ich glaube, Spitzensportler sind sehr unterschiedlich. Homogen sind sie nur in ihrem Interesse und ihrer Hingabe für den Sport. Aber jeder hat daneben noch andere Interessen.

Kann man jahrelang auf den Sport fixiert sein und am Abend im Zimmer noch Goethe lesen oder sich mit Quantenphysik beschäftigen?

Ja, das kann man. Ich habe auf meinen Reisen viele Physikbücher gelesen, einfach aus Interesse. Es stimmt schon, dass man nicht die Energie hat, um sich noch intensiv um so etwas zu kümmern. Aber es ist wichtig, einen Ausgleich zu haben. Es ist nicht nur positiv, wenn sich immer alles einzig und allein um den Skisport dreht.

Ist es schwer, da ein Gleichgewicht zu finden?

Gerade weil mir der Sport so wichtig ist, muss ich zwischendurch etwas Abstand nehmen. Alle sagten immer: «Bode Miller ist so crazy.» Ich glaube, er hat sich sehr gut überlegt, warum er was machte. Er ging seinen Weg und schuf sich seine Freiräume. Klar, ist Skifahren auch ein Mannschaftssport, und es braucht einen riesigen Einsatz der Trainer, um solche Fenster zu öffnen. Aber es würde sich lohnen, der Individualität der Athleten etwas mehr Platz einzuräumen. Manches käme wohl etwas besser heraus, wenn man innerhalb des Zirkus nicht immer alles so wahnsinnig ernst nähme.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie eine Ausnahme waren?

Jeder Spitzensportler ist eine Ausnahme. Was ist denn der Standard?

Sie bestanden die Selektion zur Kampfpiloten-Ausbildung und schafften den Numerus clausus für Medizin. Das ist sicher nicht der Standard.

Klar, bin ich einen anderen Weg gegangen. Aber das hatte damit zu tun, dass ich mit 14 Jahren schwer verletzt war, drei Jahre keine Rennen fahren konnte und aus dem System fiel. Je länger ich jedoch im Spitzensport unterwegs war, desto mehr sagte ich mir: «Wer ist keine Ausnahme? Tina Maze, Anne Fenninger, Lara Gut - sind das keine Ausnahmen?» Man kann alle aufzählen, die viel gewonnen haben: Jede ist auf ihre Art speziell. In einem Bereich, der extrem kompetitiv ist, muss jeder seinen eigenen Weg finden. Ich finde, man sollte das mehr zulassen und die Athleten weniger in ein Schema pressen.

Apropos grosse Namen - es gibt einen spannenden Zufall in Ihrer Karriere: Sie haben Ihren ersten Sieg mit Anja Pärson geteilt und den letzten mit Tina Maze, also mit der jeweils besten Fahrerin der Epoche. Haben Sie sich einmal Gedanken darüber gemacht?

Als kleines Mädchen habe ich mir das gewünscht, ich wollte den Final im Ovo Grand Prix gemeinsam mit Tamara Wolf gewinnen. Einen ganzen Sommer lang habe ich mir das vorgestellt. Dann ist es mit Anja und Tina Wirklichkeit geworden, das war wirklich speziell. Für mich heisst siegen nicht, alle anderen zu schlagen. Der Sieg besteht darin, dass man seine Leistung zu hundert Prozent abrufen kann. Wenn dann noch eine andere neben mir steht - na und? Wäre es für mich nur darum gegangen, alle anderen zu schlagen, hätte ich meinen Weg gar nicht gehen können. Dann hätte ich aufgegeben, weil ich zu lange zu weit entfernt davon war, irgendjemanden zu besiegen.