

Maria Höfl-Riesch

Erreiche
deine
Bestform in
4 Wochen!

MARIA MACHT DICH FIT

Das Schlank- und Fitprogramm

GRÄFE
UND
UNZER

Maria Höfl-Riesch

Erreiche
deine
Bestform in
4 Wochen!

MARIA MACHT DICH FIT

Das Schlank- und Fitprogramm

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Marias Lieblings-Workouts ...

... in deiner Zeit und ohne Geräte

... wo immer du willst

... für schlanke, straffe Muskeln

... für deine Wunschfigur

... für mehr Fitness und Leistungsfähigkeit

... für mehr Ausdauer

... für mehr Spaß am Sport

... für ein neues, leichteres Lebensgefühl



Mein Weg an die Spitze Das Ziel im Blick

Es war ein Frühlingstag, an dem ich beschloss, noch einmal alles auf eine Karte zu setzen. Der Gedanke beschäftigte mich seit einiger Zeit. In den Wochen zuvor hatte ich verschiedene Optionen durchgespielt. Eine wäre gewesen, die Dinge zu lassen, wie sie waren. Das hätte bedeutet, nach der Skisaison eine kurze Pause einzulegen, wie ich das all die Jahre getan hatte, um anschließend mit dem Training für die nächste zu beginnen. Ich war müde von der zurückliegenden Saison. Das Training und die vielen Rennen hatten mich ausgelaugt. Außer im Weltcup war ich bei der Weltmeisterschaft in Schladming gestartet – wie immer in allen Disziplinen – und hatte drei Medaillen gewonnen.

Aufhören oder alles auf Anfang?

Ich war achtundzwanzig, mir steckten zwölf Jahre als Skiprofi in den Knochen. Ich hatte mehr erreicht, als ich mir

je zu träumen gewagt hätte: Doppel-Olympia-Gold, sechs Medaillen bei Weltmeisterschaften, siebenundzwanzig Weltcup-Erfolge, Sieg im Gesamtweltcup, also die große Kristallkugel, dazu vier kleine als Gewinnerin von Einzeldisziplinenwertungen ... War es nun nicht an der Zeit, dem Leistungssport Adieu zu sagen und sich anderen Aufgaben zu widmen? Auf dem Höhepunkt abtreten, als aktuelle Weltmeisterin, das wäre kein schlechtes Ende. Aber irgendetwas in mir sträubte sich. Ich war hin- und hergerissen. Einerseits bedrückte mich die Vorstellung, im Sommer, wenn es zu Hause am schönsten war, wieder die Wintersachen packen und zum Schneelehrgang nach Argentinien reisen zu müssen. Andererseits brannte ich noch darauf, Skirennen zu fahren. Gut, im Moment war der Drang nicht sonderlich stark ausgeprägt. Aber ich spürte, dass dieses Fieber zurückkehren würde, so war es bisher immer gewesen.

Das Rätsel des Erfolgs

Ich entschied mich für die dritte Option: Ich machte weiter, aber nicht wie bisher. Gereift war dieser Entschluss bei einem Gespräch mit Hermann Maier, der österreichischen Skilegende, dem mehrmaligen Olympiasieger und Weltmeister. Er kennt alle Höhen und Tiefen, die ein Sportler erleben kann. Hermann hatte während seiner Karriere einen schweren Motorradunfall, bei dem er fast sein rechtes Bein verloren hätte. Es schien unmöglich, dass er jemals wieder im Skizirkus mitmischen könnte. Aber er kämpfte wie ein Bär und schaffte es nicht nur zurück in den Weltcup, er gewann nach seinem Comeback noch zwei Olympiamedaillen, zwei bei Weltmeisterschaften, davon eine goldene, und zum vierten Mal den Gesamtweltcup. Als wir zusammensaßen, schilderte ich ihm meine Situation. Dabei kam ich auf Tina Maze zu sprechen, meine damalige slowenische Konkurrentin, die in der vorigen Saison alles in

Grund und Boden gefahren und den Weltcup mit einem gigantischen Vorsprung gewonnen hatte. Ich gönnte ihr diesen Erfolg, sie hatte ihn mehr als verdient. Ich fragte mich nur, wie sie den Sommer davor trainiert hatte. Ich kenne Tina seit unserer Jugend, wir waren oft gegeneinander angetreten. Sie war vorher schon eine super Skifahrerin, doch im Vergleich zum Vorjahr hatte sie sich körperlich noch einmal enorm weiterentwickelt und war deutlich muskulöser. Ich fragte mich, ob das das Geheimnis ihres Erfolgs sein könnte. Später erwähnte ich auch die Olympischen Winterspiele, die in Sotschi stattfinden sollten. Mich reizte der Gedanke, dort noch einmal zu starten, und mehr noch: eine Medaille zu holen. Ich sprach es nicht aus, insgeheim aber träumte ich von Gold.

Gute Ratgeber

Irgendwann sagte Hermann: »Wenn du am Ende deiner Karriere noch mal richtig was reißen willst, dann geh zu Heini.« Mit Heini meinte er Prof. Heinrich Bergmüller. Er hat den Ruf, seine Sportler im Training an ihre Grenzen zu bringen – und ein Stück darüber hinaus. Heini war lange Hermanns Konditionstrainer gewesen und maßgeblich daran beteiligt, dass er nach seinem Unfall an die Weltspitze zurückgekehrt war. Kurz und gut: Ich traf mich mit ihm in Wien. Wir sprachen ungefähr zwei Stunden miteinander, am Ende beschlossen wir, die nächste Saisonvorbereitung gemeinsam anzugehen – nach seiner Methode.

Das Unterfangen hätte leicht in die Hose gehen können. So viele Jahre hatte ich mich Sommer für Sommer nach ähnlichen Trainingsplänen auf den Rennwinter vorbereitet. Und in Anbetracht meiner Erfolge konnte man nicht behaupten, dass diese schlecht gewesen waren. Trotzdem krepelte ich nun alles um. Die Trainer beim Deutschen Skiverband waren vermutlich nicht unbedingt begeistert. Sie sahen aber ein, dass ich mich für diesen neuen Weg

entschieden hatte, weil ich fest daran glaubte. Natürlich kamen in mir auch mal Zweifel hoch, zu sehr unterschied sich die neue Trainingsmethode von allem, was ich bisher gemacht hatte.

Eine neue Trainingsphilosophie

Für Heini war die Grundlagenausdauer das wesentliche Element. Erst wenn die auf einem hohen Niveau vorhanden war, konnte man alles Weitere darauf aufbauen. Die ersten Trainingswochen habe ich fast nur auf dem Ergometer gesessen. Viel später als sonst kam Krafttraining hinzu, kombiniert mit Stabilisierungsübungen. Außerdem setzte Heini auf medizinische Diagnostik, verbunden mit regelmäßiger Trainingssteuerung. Es wurde ständig überprüft, wie sich bei mir alle möglichen Werte veränderten, beispielsweise mein Laktatwert. So konnte er stets sehen, wo meine Schwächen lagen, und die nächste Trainingseinheit dementsprechend ausrichten. Individueller und zielgerichteter kann man kaum trainieren. Das Individuelle war letztlich auch der Schlüssel. Nie zuvor hatte ich effektiver trainiert.

Geheimnis: Regeneration

Als die neue Saison begann, fühlte ich mich topfit. Und nach den ersten Rennen merkte ich, dass mein Körper sich viel schneller regenerierte. Für mich war das umso wichtiger, da ich nach wie vor in allen Disziplinen antrat, obwohl ich damit zu einer aussterbenden Spezies gehörte. Außer Tina Maze und mir gab es kaum noch jemanden im Spitzenbereich, der sich das antat. Die meisten spezialisierten sich auf die technischen oder auf die Speed-Disziplinen, also entweder auf Slalom und Riesenslalom oder auf Abfahrt und Super-G.

Noch einmal Gold

Meine Leistungen bestätigten, dass mich mein Gefühl nicht trog. Ich lieferte gute Rennen ab und setzte mich bald in der Gesamtwertung an die Spitze. Dann kamen die Olympischen Spiele in Sotschi. Bei der Eröffnungsfeier durfte ich die deutsche Delegation als Fahnenträgerin anführen. Eine riesengroße Ehre, ich bekomme heute noch Gänsehaut, wenn ich an unseren Auftritt im Fischt-Olympiastadion zurückdenke. Als erste Disziplin stand drei Tage später die Super-Kombination an. Ich wurde als die große Favoritin gehandelt – und schaffte tatsächlich Gold. Und ein paar Tage später noch Silber im Super-G. Ich hatte also alles richtig gemacht, indem ich spürte, dass ich neue Reize brauchte, um noch einmal hundert Prozent bei der Sache zu sein und alles zu geben. Dann aber habe ich vor allem hart geschuftet und dabei immer ganz fest an meine Stärken geglaubt.

Nach Olympia hatte ich sogar die Chance, zum zweiten Mal den Gesamtweltcup zu gewinnen – wenn ich mich beim Finale in Lenzerheide nicht so schwer verletzt hätte, dass ich die Saison vorzeitig beenden musste. Das war ärgerlich und jammerschade, aber mein größtes Ziel, den dritten Olympiasieg, hatte ich erreicht. Ich konnte ein paar Wochen später also zufrieden einen Schlusstrich ziehen und meine Karriere beenden. Leicht ist es mir deswegen trotzdem nicht gefallen, aber bis heute habe ich es keine Sekunde bereut. Es war die richtige Entscheidung und der perfekte Zeitpunkt.



Fitness, mein Lebensthema

Für die Zeit danach hatte ich längst Pläne geschmiedet. Als Erstes wollte ich ausspannen, endlich mal Urlaub machen, ohne an die nächste Saison denken zu müssen. Einfach mal in den Tag hineinleben, keine Verpflichtungen haben ... Um ehrlich zu sein: Das hielt ich gar nicht so lange aus. Vor allem aber war ich gespannt auf das Neue.

Eine der ersten Sachen, die ich anpackte, war mein eigenes Fitnessprogramm – die Basis für dieses Buch. Schon während meiner Karriere war ich immer wieder gefragt worden, wie ich trainiere und ob ich Tipps geben könnte, wie man sich auch als normaler Breitensportler fit halten kann. Die Zusammenarbeit mit Heini Bergmüller hat mir die Augen geöffnet, besonders sein individueller Ansatz überzeugte mich.

Jeder Mensch, ob Leistungssportler oder nicht, hat eine andere körperliche Konstitution. Wenn man gezielt, effektiv

und nachhaltig trainieren will, muss man erstens seinen aktuellen Fitnesszustand kennen. Und zweitens das Trainingsprogramm individuell darauf zuschneiden. Natürlich abhängig von den Zielen, die man erreichen will. Das gilt für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Individuell bedeutet dabei nicht, dass für jeden eigene Übungen erfunden werden müssen, so viele verschiedene kann sich niemand einfallen lassen. Die individuelle Abstimmung erreicht man durch unterschiedliche Level der Übungen, aber auch indem man die Intensität der Durchführung entsprechend anpasst, zum Beispiel durch die Anzahl der Wiederholungen.



Was ein gutes Fitnessprogramm bringen muss

Ein Schwerpunkt des Programms ist das Gewichtsmanagement (mehr dazu ab >Besser essen). Ich bin keine Freundin von klapperdürren Models - und tendiere mit meinen 1,82 Metern selbst auch nicht dazu. Vielleicht täusche ich mich, aber von denen machen die meisten nicht gerade den Eindruck, als wären sie überglücklich mit ihrer Figur. Eher wirken sie, als müssten sie von morgens bis abends vor allem eins tun: sich quälen. Und genau das meine ich nicht, wenn ich von Gewichtsmanagement spreche. Mir geht es darum, dass man sich wohlfühlt in seiner Haut, happy ist mit seinem Körper und leicht alle körperlichen Anforderungen des Alltags managt.

BE. YOU.

Ich verspreche nicht, dass man mit dem Fitnessprogramm in vier Wochen aussieht wie Heidi Klum. Ich rate sogar

dringend davon ab, sich solche Ziele zu stecken. Unter Gewichtsmanagement verstehe ich, sich bewusst mit seinem Körper zu beschäftigen und gezielt an einer Veränderung zu arbeiten.

Dein Körper ist nicht perfekt? Na und? Kein Körper ist perfekt, so wie kein Mensch perfekt ist. Das wollen uns vielleicht die Kosmetikindustrie oder manche Medien weismachen, dabei würde ich wetten, dass es weder der liebe Gott noch die Natur auf Perfektionismus angelegt haben. Wer könnte so etwas wie Perfektion auch allgemeingültig definieren? Jedes Wesen unter der Sonne ist ein Individuum, also etwas Einzigartiges – und Punkt! Entwickelt habe ich das Fitnessprogramm gemeinsam mit Gerald Rainer-Mitterbauer, einem meiner ehemaligen Trainer. Geri ist Physiotherapeut und absoluter Fitness-Experte. Und weil jedes Kind einen Namen braucht, haben wir es BE.YOU. genannt. Das bedeutet:

»Sei du selbst, glaube an dich, fühle dich wohl in deiner Haut und trainiere so, wie es für dich und deinen Körper am besten ist. Sei stolz auf dich, auf das, was du schaffst.«



IT'S MY LIFE!

Ein Leben für den Sport



Meine Geschichte Vom Skizwerg zur Olympiasiegerin

Alles fing mit ein paar »Rutschern« an, so eine Art Babyski, vielleicht fünfzig, höchstens sechzig Zentimeter lang. Die hatte meine Mutter besorgt. Dazu steckte sie mich in einen pinkfarbenen Schneeanzug. Auch sonst war an dem Tag so ziemlich alles an mir Pink: die Mütze, der Schal, die Handschuhe. Bis auf meine Schuhe, die sahen Rosa aus. Und die Mini-Ski, sie waren weiß, sodass man sie auf dem Schnee kaum gesehen hätte, wären auf ihrer Oberseite nicht ein paar Farbtupfer gewesen. Die »Rutscher« schnürte meine Mutter mit jeweils zwei Riemen an meinen Schuhen fest. Dann drückte sie mir noch zwei Skistöcke - auch die in Miniausführung - in die Hände, und schon ging's los.

Erste Schritte

Es muss ein schöner Wintertag gewesen sein, irgendwann im Februar oder März 1987. Dass die Sonne schien, sieht

man auf den Fotos, die es von dieser Aktion gibt. Der Hof vor unserem Haus in Garmisch-Partenkirchen war zugeschneit. Und auf dem Weiß neben dem kleinen Mädchen, das in diesem Moment zum ersten Mal in seinem Leben auf Ski stand, ist deutlich der Schatten seines Körpers zu erkennen. Und ich, das kleine Mädchen, scheine mit der Sonne um die Wette zu strahlen. Nicht dass ich mich an etwas Bestimmtes erinnern könnte, doch wie es aussieht, hatte ich meinen Spaß an der neuen Fortbewegungsart.

Die Liebe zum Schnee

Wie viele Schritte ich mit den »Rutschern« schaffte, weiß ich auch nicht. Sehr viele können es nicht gewesen sein, bis ich das Gleichgewicht verlor und auf dem Hosenboden landete. Auch davon existiert ein lustiger Schnappschuss. Das kleine Malheur schien mir aber nicht das Geringste ausgemacht zu haben, denn als meine Mutter das nächste Mal auf den Auslöser drückte, stand ich schon wieder auf den Ski und grinste wie ein Honigkuchenpferdchen in die Kamera. Demnach war ich ungefähr zweieinhalb Jahre alt, als ich die Liebe zum Skifahren entdeckte. Rein instinktiv, so muss man es wohl ausdrücken, denn in dem Alter kann man kaum von einer bewussten Entscheidung sprechen. Es war für mich einfach wie ein Spiel. Nicht mal ein ungewöhnliches für die Gegend, in der ich aufgewachsen bin. So ziemlich jedes Kind aus meiner Nachbarschaft konnte wie fast jedes Kind, das in Bayern und so wie ich direkt in den Bergen groß wird, Skifahren. Das Besondere in meinem Fall war vielleicht, dass ich extrem zeitig damit anfing. In dem Skiklub, in dem meine Eltern Mitglied waren, wurde man frühestens mit fünf Jahren aufgenommen. Das hielt mich jedoch nicht davon ab, trotzdem Ski fahren zu wollen. Also organisierten meine Eltern einen Skilehrer, der mir Privatunterricht gab. Und dazu einen zweiten, der ihn ersetzte, wenn der erste mal nicht konnte.



Mit meinen Geschwistern

Abenteuer Berg

So kam es, dass ich einen Winter später, aber noch im selben Jahr, mit der Gondel auf den Hausberg fuhr und die Piste am Kreuzwankl hinunterrauschte. Zwei-, dreimal die Woche, bis ich die Strecke recht sicher beherrschte – und es mich nach einem neuen Abenteuer drängte. Das fand ich auf der berühmten Kandahar, auf der die Weltcup-Abfahrt der Herren durchgeführt wird. Klingt wahrscheinlich ziemlich halbsbrecherisch, aber ich hatte tatsächlich keine Angst, ganz gleich, wie steil die Pisten waren. In dem Alter weiß man noch nicht, was Gefahr bedeutet. Für mich blieb es ein Spiel. Nur eines hatte sich geändert: Das Spiel machte mir umso mehr Spaß, je schneller es einen Hang hinunterging. In dem Winter, genauer gesagt im Dezember 1987, geschah übrigens noch etwas Aufregendes in meinem Leben: Unsere Familie, die bisher aus meinen Eltern und mir bestanden hatte, vergrößerte sich gleich um zwei Menschen. Meine

Schwester Susanne und mein Bruder Matthias wurden geboren, als Zwillinge.



Mama und ich

Immer die Schnellste

»Maria Riesch errang im Torlauf den 2. Platz.« So steht es auf einer Urkunde, die ich nach einem Rennen im März 1989 erhielt. Ob es mein allererstes Rennen war, kann ich nicht sagen, jedenfalls war es eines der ersten. Und man braucht kein großer Rechenkünstler zu sein: Ich war damals nicht einmal viereinhalb. Anscheinend konnte es mir nie schnell genug gehen, nicht nur beim Sport. Auch mit der

Einschulung wollte ich nicht warten, bis ich regulär an der Reihe war. Meine Mutter musste deswegen zwar mit mir zu einem Test bei der Schulbehörde antreten. Doch dessen Ergebnis bestätigte nur meinen Drang, sodass ich mit fünf Jahren eingeschult werden durfte.

Da geht noch mehr

Die schulischen Pflichten machten den Alltag gleich etwas komplizierter, nicht nur für mich. Da ich neben dem Skifahren mit Tennis eine zweite Sportart entdeckte, die mir fast genauso viel Spaß bereitete, war es schon rein logistisch eine Herausforderung, alles unter einen Hut zu bekommen. Ohne meine Mutter wäre das unmöglich gewesen. Sie wartete nach dem Unterricht vor der Schule, um mich von dort zum Training zu fahren. Im Winter ging es nach der Schule erst zur Gondel oder zur Bahn, die mich auf die Zugspitze brachte, und nach dem Skitraining direkt zur Tennishalle.

Der Tagesablauf unserer Familie war vom Aufstehen bis zum Schlafengehen durchgetaktet bis auf die Minute. Dieses stramme Zeitkorsett hat mich geprägt, bis heute. Leerlauf ist für mich ein Zustand, den ich nur schwer ertragen kann. Ich muss nicht ständig trainieren oder arbeiten oder unterwegs sein, aber mich irgendwo hinsetzen und stundenlang alle fünf gerade sein lassen – puh, das ist echt nicht mein Ding. Dabei habe ich die straff getakteten Tage nie als Stress empfunden, zumindest damals nicht, es war einfach so. Und noch etwas kam hinzu: Es war mein ureigenster Wunsch, so oft wie möglich am Hang zu sein, um Ski zu fahren. Ich konnte gar nicht genug bekommen. Ich sehnte praktisch schon im Sommer den Winter herbei. Und wenn man von einer Sache grenzenlos begeistert ist, wie ich es war, nimmt man die Strapazen, die damit verbunden sind, nicht als Last wahr. Dieses Phänomen sollte mich noch viele Jahre begleiten. Daher weiß ich, dass

Begeisterung, die Freude an dem, was man tut, noch immer die größte Motivation ist – und vor allem die ehrlichste.

Apropos Motivation

Das ist auch bei meinem Fitnessprogramm ein wichtiges Thema, für manche wird es vielleicht sogar das wichtigste sein. Die Übungen, die ich mit meinem früheren Trainer Geri ausgewählt und zu verschiedenen Trainingseinheiten zusammengefügt habe, bekommt jeder hin. Mag sein, nicht jeder auf Anhieb in der gewünschten Perfektion. Aber wie es das Wort schon richtig sagt: Es handelt sich um Übungen. Indem man sie ausführt, übt man also. Und Üben bedeutet, dass man bestimmte Abläufe und Fertigkeiten einstudiert und im besten Fall so lange wiederholt, bis man sie im Schlaf beherrscht. An dem Punkt tritt dann noch eine zweite Komponente hinzu: Wenn man die Übungen draufhat, macht man trotzdem weiter, weil man mithilfe der einstudierten Bewegungen seinen Körper trainieren will. Bei meinem Programm geht es schwerpunktmäßig um Ausdauer, Kraft, Mobilität und Stabilität. Oder zusammengefasst: um die allgemeine Fitness und damit gleichzeitig um das persönliche Wohlbefinden. Klingt kompliziert? Überhaupt nicht.



Was will ich, was brauche ich?

Man braucht sich nur eine ganz alltägliche Situation vor Augen zu führen, zum Beispiel Treppensteigen. Denken wir uns eine ganz gewöhnliche Treppe auf dem Weg zur Arbeit, sagen wir mit dreißig Stufen. Wenn ich fit bin, bewältige ich diese Stufen, ohne daran zu denken. Wahrscheinlich nehme ich die zusätzliche Belastung nicht mal wahr. Bin ich jedoch nicht fit und schleppe vielleicht auch noch ein paar Kilo zu viel mit mir herum, wird mir diese Aktion den Schweiß auf die Stirn treiben, ich werde spüren, wie mein Atem schneller geht, und auch der Puls wird ein paar Takte zulegen. Womit ich wieder bei der Motivation wäre. Ein scheinbar belangloses Alltagserlebnis wie das Schnaufen nach dem Treppensteigen könnte eine Anfangsmotivation sein, um etwas für sich und seine Fitness zu tun. Es könnte natürlich auch tausend andere Gründe geben, weswegen man beschließt, etwas für sich zu tun. Entscheidend aber ist,

dass sich dieser erste Impuls zu einer echten Motivation entwickelt, die bleibt.

Begeisterung als Startpaket

Sich für etwas zu begeistern, ist an sich keine komplizierte Geschichte. Das geschieht meistens sogar spontan, ohne dass man einen Finger dafür rühren muss. Bei nicht wenigen Menschen, das ist meine Erfahrung, hat Motivation häufig einen eher wellenartigen oder auch sprunghaften Charakter. Woran das liegt?

Wenn ich von mir ausgehe, gibt es dafür vor allem einen Grund: die Bedeutsamkeit. Oder besser gesagt: die schwindende Bedeutsamkeit einer Sache oder einer Beschäftigung. Für eine gewisse Zeit hilft Disziplin dann ganz gut, um sich selbst über den eigenen Mangel an Motivation hinwegzutäuschen. Sobald man allerdings akzeptieren muss, dass etwas, wovon man anfangs grenzenlos begeistert war, mit der Zeit unwichtig geworden ist, ist es auch mit der Motivation vorbei.

Von daher habe ich meine dauerhafte Begeisterung fürs Skifahren immer auch als ein Geschenk betrachtet. Als Geschenk, aber nie als Selbstverständlichkeit, das ist ein Unterschied. Wenn man so will, war es bei mir der perfekte Dreiklang: Meine Begeisterung war so groß, dass sie ganz automatisch eine ebenso starke Motivation mit sich brachte, und die wiederum blieb auf hohem Niveau, da sie von der Bedeutung genährt wurde, die das Skifahren für mich hatte. Es war mein Leben, das schönste Hobby und zugleich der beste Beruf.



Ich bin es mir wert

Nun kann man das eine, meine Zeit als Skifahrerin, mit dem anderen, sich auf ein Fitnessprogramm einzulassen und vor allem es durchzuziehen, schwer vergleichen. Worum es mir geht: In beiden Fällen ist es hilfreich zu wissen, wie die Wechselwirkung zwischen Begeisterung, Motivation und Bedeutsamkeit funktioniert. Begeisterung mag erst mal selbstständig entstehen, durch äußere Reize. Motivation durch Begeisterung oder durch bestimmte Lebensumstände,

wie etwa die Unzufriedenheit mit einer bestimmten Situation oder mit dem eigenen Aussehen. Wie wichtig einem etwas ist, dessen Bedeutsamkeit also, muss man in der Regel selbst herausfinden. Das heißt, man kann einer Sache auch Bedeutsamkeit schenken, nicht unbedingt allgemein, aber für sich persönlich. Zum Beispiel, indem man beschließt, sich ab sofort mehr um seinen Körper, um seine Gesundheit zu kümmern, sich besser zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Und wenn man dann noch schafft, den Vorsätzen Taten folgen zu lassen, und das nicht nur für zwei Wochen, wird man schnell merken, wie begeistert man ist – nämlich von sich selbst. Weil man sich überwunden hat, weil man dranbleibt, weil man die Veränderungen spürt, weil man sich besser fühlt, weil man von anderen Komplimente bekommt ... Und schon haben wir es wieder: Begeisterung als die allerbeste Motivation überhaupt.

Wie es weiterging

Aber ich wollte erzählen, wie es bei mir weiterging: Ich überspringe ein paar Jahre, bis zu dem Tag, als meine Begeisterung fürs Skifahren auf eine sehr unschöne und dramatische Weise auf die Probe gestellt wurde. Es war kurz vor Weihnachten. Ich war acht Jahre alt und gerade in der Tennishalle. Das Skitraining hatte ich an dem Tag bereits hinter mir, im Gegensatz zu Susanne und Matthias, die inzwischen ebenfalls mit dem Skifahren begonnen hatten. Ganz in der Nähe fuhr zu diesem Zeitpunkt auch unsere Mutter Ski, gemeinsam mit einer guten Bekannten. Sie tauchte plötzlich völlig überraschend in der Tennishalle auf, war ganz außer Atem und sagte: »Du musst auf den Papa warten, deine Mama kann dich nicht abholen ... Matthias hatte einen Sturz, wir müssen mit ihm ins Krankenhaus.« Die Sache mit dem Krankenhaus verwirrte mich. Ich war beim Skifahren schon unzählige Male gestürzt, das gehörte

dazu. Aber es war nie etwas Schlimmes passiert. Dazu sollte ich erwähnen, dass wir damals nie mit Helm fuhren, nicht einmal bei den offiziellen Kinder-Rennen war das üblich.



Mit meinem Bruder Matthias

Der Schock

Meinem Bruder wurde das an diesem Tag zum Verhängnis. Er hatte auf der Piste eine Bodenwelle erwischt, die wie eine Rampe wirkte, sodass er ein Stück flog. Das war nicht ungewöhnlich und normalerweise auch kein Problem für ihn. Doch diesmal muss er in der Luft in Schiefelage geraten sein. Die Landung missglückte, er schlug auf einem Baumstumpf auf – mit dem Kopf – und blieb reglos liegen. Diese Details erfuhr ich erst Wochen später, als meine Mutter den größten Schock überwunden hatte. Matthias hatte bei dem Sturz einen Schädelbruch erlitten, er musste

sofort operiert werden. Sein Zustand war mehr als kritisch. Zum Glück hatte er bei dem Aufprall keine inneren Blutungen erlitten. Und die Operation war Gott sei Dank auch komplikationslos verlaufen. Nach ungefähr einer Woche konnten wir alle aufatmen, Matthias hatte das Schlimmste hinter sich, es ging ihm deutlich besser. Mir wird heute noch ganz anders, wenn ich an diese Tage zurückdenke. Die Angst um Matthias hat uns alle mitgenommen, nur eines war nie ein Thema: mit dem Skifahren aufzuhören. Allerdings war von da an der Helm Pflicht.



Wieder auf der Piste

Ich trainierte also weiter, und ich fuhr weiter Rennen. Im Winter verging kaum ein Tag, an dem ich nicht auf Ski stand. Mittlerweile hatte mich der Skiklub aufgenommen, der SC Partenkirchen. Und später auf dem Gymnasium gab es eine

Schülermannschaft, bei der ich ebenfalls mitmachte. Für diejenigen, die sich im Skisport nicht so gut auskennen: Wie in anderen Sportarten, etwa dem Fußball, werden auch beim Ski alpin bereits für den jüngsten Nachwuchs verschiedene Wettkampfsereien, Meisterschaften und Pokalwettbewerbe veranstaltet. Die erste Rennserie, an der man teilnehmen konnte, war der Kids Cup, quasi die Deutsche Meisterschaft der Acht- bis Zwölfjährigen. Über den Winter verstreut fanden an verschiedenen Orten Rennen statt. Am Ende gab es ein Finale, das meistens bei uns in Garmisch-Partenkirchen stattfand. Wer es unter die besten zwölf schaffte, wurde vom Deutschen Skiverband zu einem speziellen Förderkurs eingeladen. Ich gewann dreimal hintereinander. »Je mehr ich trainierte, desto besser wurde ich. Und umso besser ich wurde, desto mehr trainierte ich.« So habe ich es in meiner Biografie Geradeaus geschrieben. Aber das könnte auch ein guter Leitspruch für jeden sein, der sich auf mein Fitnessprogramm einlässt.

Die Jüngste und Schnellste

Wobei das mit dem Immer-besser-Werden auch seine Tücken hat, wie ich bald erfahren sollte. Mit elf Jahren wurde ich in die Gaumannschaft aufgenommen. So heißt das immer noch. Garmisch-Partenkirchen gehört zum Skigau Werdenfels. In der Mannschaft waren die Besten aus unserer Region. Wir trainierten das ganze Jahr über, ähnlich wie die Profis: Im Winter, der für uns bis Mitte Mai ging, auf der Zugspitze, ab Juni auf dem Gletscher in Sölden. Ich war die Jüngste, aber oft auch die Schnellste, was nicht jedem im Team gefiel. Das Harmloseste, mit dem ich fertigwerden musste, war noch, dass die anderen mich nur bei meinem Nachnamen riefen. Oder einer von ihnen nannte mich »Schneekettenmaul«, weil ich eine feste Zahnspange trug, und die anderen plapperten es nach. Im Bus wollte keiner neben mir sitzen, im Trainingslager niemand das Zimmer

mit mir teilen. Entweder wurde ich mit dümmlichen Sprüchen bedacht oder komplett ignoriert. Warum sie ausgerechnet mich für ihre Gemeinheiten ausgesucht hatten? Ich kann es nicht sagen. Was nicht heißen soll, dass ich frei von Fehlern gewesen wäre, das bestimmt nicht. Damals hat mich das mächtig gequält. Mit etwas Abstand konnte ich dem ganzen Ärger aber auch etwas Gutes abgewinnen: Auf diese Weise lernte ich wenigstens gleich, was Sport eben auch bedeuten kann, nämlich sich durchzubeißen.



Mit meiner Teamkollegin Katy Hölzl

Der Weg in den Profisport

Die Probleme verschwanden, als ich mit vierzehn in die Jugendnationalmannschaft des Skiverbands aufrückte. Mit den Mädels in dem neuen Team verstand ich mich auf Anhieb. Auch sportlich konnte es kaum besser laufen. Alles wurde noch professioneller. Ich bekam einen Ausrüstervertrag, fuhr zu Trainingslehrgängen nach Österreich, Italien und Frankreich. Und es dauerte nicht lange, dann bestritt ich mein erstes internationales FIS-Rennen, einen Riesenslalom, in Ofterschwang. Die FIS – Fédération Internationale de Ski – ist der internationale Skiverband, er veranstaltet Olympische Winterspiele, Weltmeisterschaften und den alljährlichen Ski-Weltcup. Man kann sagen, ich war fast schon Profisportlerin. Zumindest

lief alles darauf hinaus. Das war inzwischen auch mein Berufswunsch, übrigens der einzige, Plan B existierte nicht. Offiziell blieb mein Status Schülerin. Allerdings fiel ich im Gymnasium zunehmend durch eine rasch anwachsende Zahl an Fehltagen auf. Was es mir bald enorm schwer machte, dem Unterrichtsstoff zu folgen. Es war eine ewige Hängepartie, so sehr ich mich auch mühte, die entstandenen Lücken zu stopfen. Bei sechzig Fehltagen – und mehr – war es nur eine Frage der Zeit, bis ich kapitulierte. In der zehnten Klasse deutete sich die Katastrophe an. Ich fuhr Europacup-Rennen und war auf dem Sprung ins Weltcup-Team. Sollte ich in dieser Situation einen Gang zurückschalten? Unmöglich. Manche Lehrer zeigten Verständnis, andere nicht. Doch selbst denen könnte ich keinen Vorwurf machen, sie hatten ihre Lehrpläne abzuarbeiten. Es war allein meine Entscheidung, mein Wunsch – oder mehr noch: mein Traum.



Mit Trainer Markus Anwander