

EDEL  
SPORTS



Die  
Autobiografie  
der erfolgreichsten  
Skifahrerin aller  
Zeiten

# LINDSEY VONN

HOCH HINAUS  
MEINE GESCHICHTE

EDEL  
SPORTS

LINDSEY  
VONN  
HOCH HINAUS  
MEINE GESCHICHTE



Edel Sports  
Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH  
Neumühlen 17, 22763 Hamburg  
[www.edelsports.com](http://www.edelsports.com)

RISE. Copyright © 2022 by Downhill Gold

Projektkoordination: Svetlana Romantschuk  
Lektorat: Mareike Ahlborn und Matthias Michel  
Coverfoto: IMAGO/Bildbyran

Fotos im Innenteil: Mit freundlicher Genehmigung der Autorin, außer: S. 11, S. 13 unten, S. 15 und 16 mit freundlicher Genehmigung von U.S. Ski & Snowboard.

Layout und Satz: Datagrafix GSP GmbH, Berlin | [www.datagrafix.com](http://www.datagrafix.com)

Gestaltung von Cover und Bildstrecke: Groothuis. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH | [www.groothuis.de](http://www.groothuis.de)

ePub-Konvertierung: Datagrafix GSP GmbH, Berlin | [www.datagrafix.com](http://www.datagrafix.com)

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

eISBN 978-3-98588-037-9

*Dieses Buch widme ich meiner Mutter. Sie ist meine Inspiration – nicht wegen dem, was sie für meine Skikarriere getan hat, sondern weil ihre unerschütterliche positive Einstellung mich zu der Person gemacht hat, die ich auf und vor allem abseits der Pisten bin. Bei allen Widrigkeiten, die mir begegneten, gab sie mir eine Perspektive und war mir Inspiration. Die Entbehrungen, die sie in ihrem Leben erfuhr, haben sie nur stärker, freundlicher und bescheidener gemacht. Diese Art von Entschlossenheit hat mich seit meiner Kindheit geprägt. Damals mag mir das nicht bewusst gewesen sein – jetzt weiß ich es.*

*Mom, ich hoffe, ich bin eines Tages so stark wie du. Ich hoffe, ich werde jeden Tag mit so viel Energie und Optimismus angehen wie du. Ich hoffe, ich werde eines Tages meine Kinder zu so unglaublichen Menschen erziehen, wie du es bist.*

*Ich liebe dich.*

*Ich liebe dich auf diese Weise,  
weil ich keine andere Art der Liebe kenne.  
Pablo Neruda*

# Inhaltsverzeichnis

**Teil I | Ziele**

**Teil II | Die Falllinie**

**Teil III | Hoch hinaus**

Danksagung

# Prolog

Ich bin nervöser, als ich es je vor einem Rennen war.

Ich sitze auf dem Rad und aktiviere meine Beinmuskeln. Ich fühle mich okay. Nicht großartig, aber okay.

Ich ziehe mein Ding durch, in den Kopfhörern meinen Pre-Race-Mix, und versuche, die Bedeutung dessen, was gleich passieren wird, zu verstehen und zu würdigen, während ich gleichzeitig versuche, die Bedeutung dessen, was gleich passieren wird, zu ignorieren. Das ist mein allerletztes Rennen, für immer ... Ich befinde mich tief im Alles-oder-nichts-Modus, in einem heiklen Balanceakt zwischen Pushen und Ausflippen. Es ist doch nur ein weiteres Rennen, sage ich mir, aber gleichzeitig weiß ich, dass es das nicht ist. Es bedeutet alles für mich, wirklich alles. Es ist meine Chance, selbst in der Hand zu haben, wie alles endet.

Ich will mich so gut wie möglich pushen, damit ich alles, was ich habe, in meine letzten Momente als Profiskifahrerin geben kann. Das Schlimmste wäre, heute zu stürzen – und dass die Leute sich dann vor allem deswegen an mich erinnern. Direkt danach in meiner persönlichen No-go-Liste folgt die Vorstellung, nach einem sauber gefahrenen Rennen die Ziellinie zu überqueren und dabei das Gefühl zu haben, dass ich mich noch mehr hätte anstrengen können, mehr hätte geben können.

Am Abend vor einem Rennen gehe ich vor dem Einschlafen gedanklich die Strecke durch – jedes Tor, jede Unebenheit, jeden Teil des Geländes. Immer und immer wieder visualisiere ich sie, bis es sich anfühlt, als wäre sie ein Teil von mir. Wenn ich aufwache, bin ich oft müde, denn ich bin kein Morgenmensch. Aber sobald ich aufs Fahrrad steige, fühle ich mich besser. Das ist der Zeitpunkt, ab dem ich mich nur noch auf mein mentales Gleichgewicht konzentriere.

Heute aber ist es ganz anders. Ich bin erst seit zehn Minuten auf dem Rad und habe schon das Gefühl, dass es reicht. Ich möchte die Zeit vorspulen.

Nicht so weit, dass das Rennen und damit meine Karriere schon vorbei sein würden, aber ich möchte jetzt unbedingt auf den Schnee, die Strecke inspizieren und an den Start gehen.

Ich bin in Åre, Schweden, bei den Alpinen Skiweltmeisterschaften der FIS. Ein Ort, an dem ich gefühlt schon eine Million Mal gefahren bin. Etwas außerhalb der Stadt habe ich ein Haus gemietet, damit meine Familie bei diesem letzten Rennen dabei sein kann. Nach all den Opfern, die sie über die Jahre gebracht haben, wie sie mich jederzeit unterstützt haben, scheint es nur angebracht, dass wir diesen Lauf gemeinsam beenden.

Vom Haus zu dem Hügel für das Abfahrtsrennen sind es zehn Minuten mit dem Auto. Ich fahre zusammen mit meinem Trainer Alex Bunt, meiner Physiotherapeutin Lindsay Winger und Claire Brown, einer meiner ältesten Freundinnen, die mir in dieser Saison eine große Hilfe war. Ich gehe los, um die Strecke zu inspizieren, während Lindsay und Claire meinen Platz in der Hütte sichern, wo das Team untergebracht ist. Lindsay begleitet mich jetzt seit fast fünf Jahren und kennt meine Gewohnheiten und Vorlieben. Sie weiß genau, wo ich an jedem Veranstaltungsort sein will: eher abseits, weg von den anderen Teilnehmerinnen, wo ich mich konzentrieren kann. Wenn ich hier in Åre bin, gibt es eine ganz bestimmte Ecke, die ich bevorzuge. Lindsay schlägt dort ihr Lager auf, während Claire sich um einige Last-Minute-Angelegenheiten kümmert und ich mich auf den Weg den Berg hinauf mache.

Draußen, hier oben, beruhigen sich meine Nerven. Es ist windig und kalt, aber ich nehme das Wetter nur am Rande wahr. Ich bin in meinem Element. Für mich beginnt hier mein Rennen. Wenn ich die Strecke inspiziere, ist in meinen Gedanken kein Platz für etwas anderes. Ich spreche mit niemandem. Ich bin konzentriert, ruhig, fast emotionslos in meiner Herangehensweise. Es gibt nur mich, diesen Start, diese Tore. Es gibt nur das, was direkt vor mir ist. Für ein paar ruhige Momente lasse ich nichts anderes an mich heran.

Der Wind tobt weiter, aber die Trainer vor Ort sagen mir, dass das Rennen wie geplant stattfinden wird. Dennoch machen Gerüchte die Runde, dass der Start nach unten verlegt werden könnte, um dem schlimmsten Wind zu entgehen, aber es wurde noch keine Entscheidung getroffen, also mache ich mich auf den Weg zu ein paar Aufwärmrunden. Ich fahre nicht die eigentliche Strecke, aber die Aufwärmäufe lassen mich den Wind im

Gesicht spüren und meine Körperhaltung genau wahrnehmen. Das ist alles, was ich brauche, wenn ich mich den Berg hinauf- und hinunterbewege. Ich will Ski fahren.

Ich gehe zurück zur Hütte, zurück zu all den Kästchen, die ich abhaken muss, bevor ich bereit für das Rennen bin. Meine Routine besteht aus immer gleichen Abfolgen, die sich sicher und vertraut anfühlen. Ich fahre seit Jahren auf denselben Hügeln, also weiß ich inzwischen, was für mich funktioniert, was ich mag, was in der Vergangenheit gutgetan hat, was mir vielleicht ein bisschen Glück gebracht hat, und ich wiederhole diese Dinge, bis ich sie im Schlaf beherrsche. Im Skirennsport gibt es so viele Variablen. Es ist nicht wie beim Schwimmen, wo die Länge des Beckens immer gleich ist. Es ist auch nicht wie beim Tennis, wo der Platz immer die gleichen Maße hat. Im Skirennsport gibt es keine Konstanten. Ich kann den Schnee, das Eis und die Windverhältnisse nicht kontrollieren. Ich kann das Licht und die Sichtverhältnisse nicht kontrollieren. Ich kann die Konkurrenz nicht kontrollieren. Ich kann das Risiko nicht kontrollieren. Das Einzige, was ich kontrollieren kann, ist meine Vorbereitung. Also habe ich sie immer genau kontrolliert. Weniger aus Aberglauben als aus einem Bedürfnis nach Sicherheit heraus.

Ich setze meine Kopfhörer wieder auf, schließe die Augen und versuche, mich zu entspannen und die Strecke zu visualisieren. Hier in Åre haben die Athleten mit dem Parterre einen eigenen Bereich, aber ich suche mir für mein Warm-up gerne mein eigenes Plätzchen, fernab von Ablenkungen. Es gibt einen großen offenen Bereich in der Nähe des Ausstiegs der Seilbahn, und dort suche ich mir eine Ecke, um mein Ding zu machen.

Dann geht es weiter mit dem Warm-up, um mein Bein zu aktivieren. Beim Aufwärmen läuft mir besser niemand über den Weg. Normalerweise bin ich ziemlich cool, zu jedem Autogramm oder Selfie mit mir bereit, aber wenn ich in der Hütte bin, sollte mich niemand auch nur anschauen. Normalerweise steigert man sich beim Aufwärmen langsam, man will sich nicht zu früh hochpushen, weil man dann zu viel Energie verbraucht und nicht mehr genug für das Rennen übrig hat. Heute jedoch freunde ich mich schnell mit dem Gedanken an, dass Zurückhaltung von diesem Moment an nichts mehr bringt. Ich verschwende keinen Gedanken mehr an das Risiko, mich zu verausgaben. Das spielt keine Rolle mehr. Es gibt keinen Grund,

meine Kraft für die Zukunft aufzusparen, denn dieses Rennen *ist* die Zukunft.

Als ich mein Aufwärmprogramm beendet habe, hören wir im Radio, dass der Start den Hügel runter zum dritten Reservestart verlegt wurde, an denselben Ort, an dem am Dienstag der Super-G startete – eine dramatische Verschiebung. Der neue Startpunkt liegt ziemlich weit unten am Berg und verkürzt die Strecke um einiges. Das ist gut für mich, denn der obere Teil der Strecke war für mein Knie der schwierigste.

Der Nachteil ist, dass es länger dauert, von der Hütte zum unteren Startpunkt zu gelangen. Ich bin ziemlich genervt davon, werde langsam unruhig und gehe viel zu früh los. Normalerweise bin ich gerne fünfzehn oder zwanzig Minuten vor dem Start da, aber jetzt sind es vierzig Minuten, was eine Menge Zeit ist, um in der Kälte zu sitzen und über das Rennen nachzudenken. Die Uhr kann gar nicht schnell genug ticken.

Als noch drei Fahrerinnen vor mir sind, ziehe ich meine Skier an. Dann fange ich an zu springen und zu stampfen. Das habe ich automatisch schon immer gemacht. Wenn man die Füße auf den Boden knallt, setzt das offenbar eine neurologische Reaktion in Gang, die das Gehirn und den Körper anregt. Meine Nerven liegen blank. Ich bin nicht nur eine Stapferin, sondern auch eine Spuckerin. Ich weiß, das ist eklig, aber wenn ich in der Startaufstellung stehe, spucke ich sehr viel. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Körper einen natürlichen Schub an Testosteron produziert; deshalb spucken viele Sportlerinnen und Sportler. Für die Zuschauerinnen und Zuschauer sehe ich dann wahrscheinlich aus, als wäre ich kurz davor zu töten. Das hat man mir während meiner gesamten Laufbahn gesagt, und jetzt stelle ich mir vor, dass das heute ganz besonders der Fall ist. Ich beschleunige meine Atmung und werde immer angriffslustiger. Aber die 5 Prozent extra hebe ich mir immer für den Moment auf, wenn ich tatsächlich am Start stehe.

Ich führe dieselben Selbstgespräche, die ich schon als Kind geführt habe. *Ich habe das hier. Ich schaffe es. Ich halte mich nicht zurück.* Heute füge ich dem Ganzen einen weiteren Gedanken hinzu: *Es gibt keine zweite Chance.*

Ich sage mir, dass ich es dieser Piste schon zeigen werde. Es ist fast so, als würde ich versuchen, mein Knieleiden überzukompensieren, meinen Geist dazu zu bringen, das beizusteuern, was meinem Körper fehlt. Die Wahrheit

ist, dass ich nicht stark bin. Ich gehe sozusagen auf dem Zahnfleisch. Aber mein Kopf will das jetzt durchziehen. Die Strecke breitet sich vor mir aus.

Ich stehe früh auf meinen Skiern. Ich bin konzentriert. Ich bin entschlossen.

In meinem Kopf taucht ein Mantra auf: *Ich kann das tun, ich kann das tun, ich kann das tun.*

Kurz bevor ich an der Reihe bin, herrscht in meinem Kopf völlige Leere. Ich gleite zum Start und konzentriere mich nur auf meine Atmung. Wenn ich anfangen, schwer zu atmen, ist der Moment gekommen, in dem ich mich auf das Rennen fokussiere. Zu diesem Zeitpunkt will man kein Durcheinander in seinem Kopf haben. Wenn ich mich auf meine Ergebnisse konzentriere oder auf die Ziellinie schaue, verlasse ich meinen Körper und vergesse, dass ich am Start stehe. Man will in diesem Moment an nichts denken. In wenigen Sekunden geht es von null auf 130 Kilometer pro Stunde. Wie soll man da schnell genug reagieren, wenn man nicht konzentriert ist, wenn man nicht ganz bei der Sache ist? Man muss klar im Kopf sein.

Das ist der Sinn des Ganzen. Man bereitet sich vor und vor und vor, sodass alles automatisch abläuft. Man bereitet sich so vor, dass man, wenn man am Tor steht, einfach das Richtige tut.

Im Skirennsport gibt es so gut wie keinen Spielraum für Fehler. Im Bruchteil einer Sekunde kann man das Rennen gewinnen oder sich wie ein Fisch in einem Netz verheddern. Eine kleine Unebenheit, und plötzlich geht man in den Spagat und das Knie ist kaputt. (Ich weiß, wovon ich spreche.) Es gibt eine Million verschiedene Dinge, die schiefgehen können. Einmal stürzte ein Rennläufer, aber die Absperrung reichte an der Stelle, wo er gegen sie prallte, nicht ganz bis zum Boden, und er ist einfach darunter durchgerutscht. Er rutschte weiter, landete an einem Baum und war von der Hüfte abwärts gelähmt. Es geht also immer auch darum, Glück zu haben.

Das alles spielt bei der Inspizierung und Visualisierung vorab eine Rolle. Kann man den Aufbau der Strecke, die Wetter- und Schneebedingungen sowie die Geschwindigkeit, die man erreichen wird, einschätzen? Denn davon hängt die Linie ab, die man einschlagen wird. Die Geschwindigkeit einzuschätzen ist schwierig, aber eine Strecke kann ich mir vor einem Wettkampf innerhalb weniger Sekunden vorstellen. Manche Menschen sind

gut im Visualisieren, andere nicht. Es ist nicht selbstverständlich, dass jede Sportlerin und jeder Sportler das kann.

Beim Skifahren kommt man mit Schema F nicht weit. Man muss sich mit dem Berg verstehen. Es ist schwer zu erklären – man muss intuitiv wissen, wie man am schnellsten runterkommt. Diese Fähigkeit kann einem ein Trainer nicht vermitteln. Manchmal, wenn man genug trainiert, kann man es irgendwie erzwingen. Aber dann kämpft man auch gegen den eigenen Körper. Und das ist deutlich schwieriger, als instinktiv zu wissen, wie man sich bewegen muss.

Das ist nicht nur im Skisport so oder bei Athleten, die sozusagen unmittelbar ihren Körper einsetzen. Nehmen wir den Motorsport zum Beispiel, wo es ähnlich rasant zugeht: Ein Rennfahrer ist zwar nicht der Beste, nicht der Geschickteste, aber doch ziemlich gut. Um noch besser zu werden, macht er sich auf den Weg nach Daytona, Florida, und trainiert, trainiert, trainiert auf dem Speedway, wo das legendäre Daytona 500 ausgetragen wird. Mit so viel Übung wird er exzellent darin, im Kreis zu fahren. Genauer: Er wird ein Experte in Daytona sein, denn das hat sein Körper gelernt, immer und immer wieder.

Aber dann muss er plötzlich auf einer anderen Rennstrecke antreten, auf der er nicht trainiert hat.

Wenn man in ein Auto springen und überall gut sein kann, wenn man es schafft, seine Fähigkeiten so einzusetzen, dass man auf jeder Strecke – ob auf Asphalt oder auf Schnee – Leistung bringen kann, dann sprechen wir von Talent. Manche Menschen sind hervorragend darin, ihre Leistung immer und überall, an jedem Ort abzurufen. Manche Menschen erreichen diese Fähigkeit auf natürliche Weise, ohne zu üben. Aber dann wiederum kenne ich Sportlerinnen und Sportler, die viel mehr Talent besitzen, aber nie hart genug gearbeitet haben, um es zu schaffen. Die Kombination aus Talent und Training ist der Schlüssel zum Erfolg.

Besonders wenn man erst mal ein gewisses Niveau erreicht hat, ist ein Individualsport wie Skifahren vor allem eine Kopfsache. Gerade in der Abfahrt und im Super-G ist der Unterschied zwischen dem ersten und dem zehnten Platz eine Frage der Einstellung. Der Unterschied besteht darin, ob man bereit ist, an seine Grenzen zu gehen, oder nicht. Das Erfolgsgeheimnis heißt mentale Stärke. Es braucht eine bestimmte Mentalität, um eine Speedskifahrerin zu sein. Man muss in vielerlei Hinsicht furchtlos sein,

denn diese Sportart ist von Natur aus gefährlich und es besteht immer ein Verletzungsrisiko. Das macht aber auch ihren Reiz aus. Wenig überraschend also, dass Speedskifahrerinnen und -fahrer ganz bestimmte persönliche Eigenschaften mitbringen, die technische Skifahrerinnen und -fahrer nicht haben; es ist einfach eine grundlegend andere Herangehensweise an den jeweiligen Sport.

Zu Beginn meiner Karriere konnte es passieren, dass einige der älteren Teilnehmerinnen versuchten, mich mental durcheinanderzubringen, indem sie Dinge sagten wie: »Auf der Strecke sieht es wirklich beängstigend aus, die Bedingungen sind so schlecht, dass ich nicht glaube, dass wir heute ein Rennen fahren werden.«

»Okay«, meinte ich, ignorierte sie – und gewann die Abfahrt.

In solchen Situationen blühe ich auf. Ich liebe es, dieses mentale Schachspiel zu spielen. *Wer kann sich am schnellsten den Berg hinunterstürzen?* Ich denke nach und hoffe, dass ich es bin. Das ist etwas, das mich definitiv von allen anderen unterscheidet: Ich habe keine Angst. Ich habe nie Angst vor irgendetwas, auch nicht vor einem Sturz. Das ist meine Stärke und kann gleichzeitig mein Untergang sein.

Sobald die Uhr zu ticken beginnt, ist Showtime.

Von dem Moment an, in dem man seine Stöcke greift, sind es zwanzig Sekunden bis zum Start. Das klingt vielleicht nicht nach viel, aber in dieser Situation sind zwanzig Sekunden eine sehr lange Zeit. Um damit klarzukommen, habe ich mir angewöhnt, mit meinen Stockschlaufen zu spielen, um mich von dem abzulenken, was gerade um mich herum passiert. Das sieht für andere wahrscheinlich eher seltsam aus, für mich hat es aber immer sehr gut funktioniert, also bin ich dabei geblieben. Auch hier ist die Routine sehr angenehm.

Der Countdown piepst bei zehn Sekunden, dann wieder bei fünf, vier, drei, zwei, eins.

Es ist schwer, genau auf eins zu kommen. Aber ich will die Nummer eins sein, also versuche ich es immer.

»Scheiß drauf«, sage ich mir. Und bin weg.

Alle schreien – mein Team, alle am Start – und ich liebe es.

Ich ermutige immer alle, zu schreien, denn das hilft mir, in Schwung zu kommen. Je lauter, desto besser. Es hilft mir, meine Energie zu steigern,

ohne groß darüber nachzudenken, wie ich das mache. Denn je weniger man darüber nachdenkt, desto besser.

Wenn ich in diesem Moment auf der Strecke bin, denke ich nicht darüber nach, was dieses Rennen bedeutet. Ich mache mir keine Sorgen um mein Knie oder darum, was meine Beine aushalten können. Ich denke nicht daran, dass ich stürzen könnte, oder daran, mich zurückzuhalten.

Ich fahre einfach nur Ski.

Teil I

# **Ziele**

# Kapitel 1

Wenn ich gefragt werde (und ich werde das oft gefragt): »Woher kommt dein Antrieb?«, dann kann ich wahrheitsgemäß nur sagen, dass ich es nicht wirklich weiß. Es gibt darauf keine einfache Antwort, ähnlich wie die Motivation keine einfache Sache ist. In verschiedenen Phasen meines Lebens haben mich unterschiedliche Dinge angetrieben – es gab nicht »den« Antrieb, weder am Anfang noch in der Mitte oder am Ende meiner Karriere. Zu Beginn war es vor allem die Tatsache, dass das Skifahren das Einzige war, was ich machen wollte.

Als ich drei Jahre alt war, meldete mich mein Dad in einem Turnverein an, aber ich schaffte keine der Übungen, die dort von uns erwartet wurden. Trotzdem blieb ich ein paar Jahre dabei, bis die Trainer meinen Eltern schließlich sagten, ich sei zu groß gewachsen fürs Turnen. Mit sechs oder sieben Jahren versuchte ich es mit Fußball, musste aber feststellen, dass ich völlig unkoordiniert war. Dann nahm mich mein Vater zum Tennisspielen mit, aber ich schaffte es nicht, den Ball über das Netz zu schlagen. Nächste Station: Eiskunstlaufen. Ich glaube, ich absolvierte gerade einmal drei Übungsstunden, bevor Dad mich auch dort wieder abmeldete. Zu diesem Zeitpunkt war ich aber schon in das Skifahren verliebt, also hatte keine andere Sportart eine Chance.

In meiner Familie war es selbstverständlich, Ski fahren zu können. Ich wünschte, ich könnte mich daran erinnern, wie ich das erste Mal Ski gefahren bin, aber ich weiß nur noch, dass mir kalt war. Mein Dad, der zu der Zeit Trainer war, hatte mich in einen Backpack gesteckt, und ich kann mich vage an das Gefühl erinnern, als ich so auf seinem Rücken mit ihm eine Piste hinunterfuhr. Ich erinnere mich an den Geruch von frisch gefallenem Schnee, an die kühle Luft und daran, wie es sich anfühlte, sich auf Skiern zu bewegen. Als mein Vater mich das erste Mal auf Skier stellte, war ich zweieinhalb Jahre alt. Auch daran erinnere ich mich nicht mehr

richtig, aber es muss mir so gut gefallen haben, dass ich weiterfahren wollte. Meine ersten richtigen Erinnerungen habe ich daran, dass ich ein paar Jahre später die Hand immer wegschlug, wenn er versuchte, mir zu helfen, und ihm sagte: »Ich kann das selbst!« Schon damals war ich ein Sturkopf und wollte es allein schaffen. Einmal fuhren Dad und ich gemeinsam eine Piste hinunter, als ich immer weiter von ihm wegeilte – ich war so aufgeregt, dass ich das überhaupt konnte. Ich sauste den Berg hinunter, und er ließ mich machen.

Das war meine erste Erfahrung: die Geschwindigkeit, die Kraft, das Adrenalin. Es ist so, als würde man mit Tempo 120 oder 130 auf der Autobahn fahren, denn so schnell sind wir unterwegs, und dabei den Kopf aus dem Fenster halten. Genau so fühlt es sich an, nur dass man beim Skirennen nicht in einem schützenden Auto sitzt.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten, bei denen man schwere Polster oder sonstige Schutzkleidung trägt, sind wir nur mit minimaler Ausrüstung auf dem Berg unterwegs. Irgendwann wird man zwangsläufig stürzen, das ist einfach Teil des Jobs. Es ist im Grunde so gefährlich, wie es nur sein kann. Doch fragt man einen Adrenalinjunkie, wird er sagen, dass das Risiko den Reiz ausmacht – selbst eine Fahrt mit 140 Kilometern pro Stunde ist nicht so aufregend, wenn man weiß, dass man weich in einem Haufen Kissen landet.

Das ist die Adrenalinkomponente – man geht bis an die Grenze, an der man fast die Kontrolle verliert. Außerdem ist da noch die Geschwindigkeitskomponente – der Wind im Gesicht, die Welt, die blitzschnell an einem vorbeizieht. Die Kombination aus beidem ist der Nervenkitzel, der mich immer wieder aufs Neue reizt. Es ist ein Gefühl, das mit nichts anderem vergleichbar ist. Selbst jetzt fällt es mir schwer zu erklären, was ich am Skifahren liebe, denn es war und ist für mich immer so selbstverständlich gewesen. Ich habe nie hinterfragt, was es wert ist oder warum ich es tue – ich habe es einfach getan. Jedes Mal wenn ich den Berg hinunterfuhr, fühlte ich mich so sehr in meiner Mitte und lebendig wie nie zuvor.

Meinem Vater habe ich es zu verdanken, dass ich inmitten der Skikultur aufwuchs; durch seine Anleitung unterstützte er mich. Er selbst war Juniorenweltmeister und fuhr für die US-Juniorennationalmannschaft. Er war eine ziemlich große Nummer, bis er sich mit neunzehn Jahren das Knie

verletzte. Sein Arzt legte ihm einen Gips an, was man heute nicht mehr machen würde, und danach konnte er sein Knie nicht mehr als sechzig Grad beugen. Aber auch wenn er nicht mehr professionell fahren konnte, hörte er nie auf, sich Skier unterzuschnallen.

Ich habe das Glück, dass das Skifahren eine gemeinsame Leidenschaft war. Es hat uns eine besondere Bindung verschafft, und ich weiß, dass Dad glücklich war, dass auch ich es so sehr mochte. Im Laufe der Jahre brachte uns das Skifahren immer wieder zusammen, egal wie sich die Dinge zwischen uns entwickelten. Aber wenn es darum ging, es tatsächlich auf Profi-Ebene weiterzuverfolgen, hat er mich nie gedrängt. Es war immer meine eigene Entschlossenheit, die mich dazu brachte, Skirennläuferin zu werden – er hat mich nur angeleitet und ermutigt, wo er konnte. Das Wichtigste war immer, dass ich es liebte, auf den Brettern zu stehen.

In meiner Kindheit fuhren wir in Buck Hill Ski, einem winzigen Skigebiet um den gleichnamigen Hügel in Burnsville, Minnesota, in der Nähe von Minneapolis. Wenn ich sage winzig, ist das keine Übertreibung. Es gab zwei Schlepplifte und drei Sessellifte, der Höhenunterschied betrug 80 Meter, die höchste Kuppe lag auf 369 Metern. (Kein Vergleich mit Vail in Colorado, wo der Höhenunterschied 1050 Meter betragen kann und die höchste Spitze auf 3527 Metern liegt.)

Das Buck-Hill-Rennprogramm wurde von Erich Sailer geleitet, einem legendären österreichischen Trainer, der auch schon meinen Vater in seiner Zeit als Leistungssportler trainiert hatte. In jenen frühen Tagen, als ich noch im Backpack auf dem Rücken meines Dads mitfuhr, arbeitete er als Teilzeitskitrainer für Erich, um sein Jurastudium zu finanzieren. Unglaublich, dass er immer noch Trainer war, als ich mit sieben Jahren alt genug war, um dem Skiteam beizutreten. Sowohl für meinen Vater als auch für Erich schloss sich damit ein Kreis.

Erich Sailer ist immer derselbe geblieben, so lange wie ich mich an ihn erinnere. Er wanderte 1955 aus Österreich in die USA aus und ließ sich bald in Minnesota nieder. Dort baute er in Buck Hill sein Programm auf. Der Legende nach hatte er bei seiner Ankunft fünfunddreißig Dollar in der Tasche und das einzige Wort, das er auf Englisch sagen konnte, soll »Hamburger« gewesen sein. Man sollte meinen, dass nach fast siebzig Jahren in den Vereinigten Staaten sein Akzent verschwunden wäre, aber er ist so stark wie eh und je. Wenn ich an ihn denke, ist das erste Bild, das mir

in den Sinn kommt, wie er auf dem Gipfel des Hügels in seiner kleinen Rennhütte steht, in der Hand seine Stoppuhr.

Buck Hill mag zwar winzig gewesen sein, aber Erich nutzte die geringe Größe des Gebiets zu seinem Vorteil. »Man braucht keine großen Hügel, um ein guter Skifahrer zu sein«, sagte er immer. »Man braucht nur fünfzehn Tore.«

Ein normaler Slalomkurs hat sechzig bis hundert Tore und dauert etwa fünfundvierzig Sekunden. In Buck Hill hatten unsere Kurse etwa zwanzig oder dreißig Tore, die man in vielleicht fünfundzwanzig Sekunden hinter sich brachte. Erichs Idee war, dass man an einem Ort wie Buck Hill ein sehr hohes Trainingsvolumen erreichen kann. Weil die Strecke kürzer und nicht so steil war, konnte man seine Technik trainieren, ohne zu ermüden. Das ist in etwa so, als würde man einen Vierzigmeterlauf absolvieren, um an seiner Technik zu feilen, ohne dabei so müde zu werden, wie wenn man ein bis zwei Kilometer laufen würde.

Ich war nicht von Anfang an gut im Skifahren, aber wie bei jeder anderen Sportart, die ich ausprobiert habe, wurde ich immer besser, je mehr ich mich reinkniete und daran arbeitete. Es war ein süchtig machendes Gefühl, gut und schnell Ski zu fahren, und außerdem passte ich besser zu den Kids, die Ski fuhren, als zu den Kids, die ich aus anderen Sportarten kannte. Auf der Piste fühlte ich mich wohler als in einem Klassenzimmer oder sogar bei Freunden. Das war der Ort, wo ich hingehörte – das Leben machte einfach mehr Sinn, wenn ich schnell bergab fuhr, und deswegen verbrachte ich so viel Zeit wie möglich dort.

Wir fuhren fast jedes Wochenende Ski, aber die meisten meiner Trainingseinheiten in Buck Hill fanden abends nach der Schule statt, wenn es schon dämmerte (in Minnesota wird es früh dunkel). Das war eigentlich perfekt, denn ich konnte zur Schule gehen, abends in Buck Hill trainieren und eine Menge Wiederholungen machen, ohne dass mir bewusst war, wie viel es überhaupt waren. In Vail dauert allein die Fahrt mit dem Sessellift zehn oder fünfzehn Minuten, das sind dreißig oder vierzig Minuten pro Lauf. Zum Schluss meiner Karriere schaffte ich vielleicht fünf Abfahrten, wenn ich in Vail trainierte, während ich in Buck Hill fünfundzwanzig Abfahrten pro Abend machen konnte. Ich war fast jeden Abend dort – die Erste am Schlepplift und die Letzte, die nach Hause ging. Das war für mich ein Erfolgserlebnis, weil ich wusste, dass ich härter trainiert hatte als die

anderen. Dieses Gefühl – die Befriedigung, die sich dabei einstellt – trieb mich lange Zeit an. Von dem Zeitpunkt an, als ich im Alter von sieben Jahren mit dem Rennsport begann, bis zu meinem sechzehnten Lebensjahr war die Jagd nach diesem Gefühl alles, woran ich dachte.

Wenn man eine Sportart neu erlernt, muss man viele, viele Stunden investieren. Es braucht diese ständige Wiederholung, denn um wirklich gut zu werden, ist die Quantität des Trainings genauso wichtig wie die Qualität. Sobald man ein bestimmtes Niveau erreicht hat, übernimmt das Muskelgedächtnis und wird zu einem Teil von einem selbst – die ständigen Wiederholungen sind einem buchstäblich in Fleisch und Blut übergegangen.

In Buck Hill haben wir uns auf die Basisarbeit konzentriert. Es gab kein freies Skifahren, wir haben nur trainiert. Wir haben uns auf unsere Technik konzentriert, wir haben geübt, wir sind Rennen gefahren. Wir liebten die Tore, denn das war alles, was wir kannten: Erichs Ding waren die »tausend Tore« – an den Wochenenden fuhren wir tausend Tore am Tag. Die Stunden in Buck Hill vermittelten mir die technischen Grundlagen, auf denen letztlich meine gesamte Karriere aufbaut.

Die Resultate sprachen für sich. Bevor Erich 1969 das Buck-Hill-Skiteam übernahm, hatte es, da bin ich mir ziemlich sicher, noch nie ein einziges Rennen gewonnen. Aber unter seiner Leitung wurde das Team zu einer Größe. Schon in seinem ersten Jahr als Trainer gewannen sie eine Reihe von Rennen und entwickelten sich zu einem Spitzenteam. Schon bald eilte Erich der Ruf voraus, Kinder und Jugendliche zu Champions zu machen. Im Laufe der Jahre brachte unser kleiner Hügel im Umland von Minnesota eine ganze Reihe von Spitzenathleten hervor, darunter eine beeindruckende Anzahl von Weltcupfahrern und sechs Olympioniken; eine davon war ich.

Erich holte auch fantastische Skifahrer zu uns, um uns bei der Arbeit an unserer Technik zu helfen, wie die Weltcupteilnehmerin Kristina Koznick. Auch sie war, was das Skifahren angeht, ein Buck-Hill-Gewächs und trainierte einige Male mit uns, um uns die Grundlagen beizubringen. Persönlichen Zugang zu diesen erfolgreichen Athleten zu haben, von denen einige sogar die gleiche skifahrerische Herkunft wie wir hatten, ihnen aus unmittelbarer Nähe zuzuschauen und nachzueifern, das brachte uns enorm weiter.

Erich hatte (und hat immer noch) sehr viel Energie und Enthusiasmus für das Skifahren, und wann immer man in seiner Gegenwart war, sprang diese

Energie auf einen über, ob man es wollte oder nicht. Das mag wie ein oft gehörter Allgemeinplatz klingen, ist aber definitiv wahr – Erich inspirierte und inspiriert die Menschen. Ja, er nahm uns in die Pflicht und ließ uns Übungen machen, aber vor allem übertrug sich seine Begeisterung auf uns. Die Leute fragten sich, was er drüben in Buck Hill veranstaltet, um all diese Spitzenrennfahrer hervorzubringen. Sie haben nicht verstanden, dass es nicht darum ging, was er den Kids erklärte, sondern darum, wie er sie motivierte. Alles, was er sagte, war immer freundlich, selbst wenn er uns mitteilte, dass wir schlecht seien. (In meinen frühen Jahren machte er sich über mich lustig: »Du armer Mann«, meinte er einmal zu meinem Vater, »du hast eine Schildkröte als Tochter.«)

Ein Teil von Erichs Magie bestand sicher darin, dass er das Talent, das in einem steckte, erkannte und dabei half, es zu entwickeln. Er versuchte, aus uns das Beste zu machen, was wir sein konnten, und trieb uns an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit, ohne dabei unsere Persönlichkeit zu ändern. Als ich jung war, rieten mir ein paar Leute, ich solle meine Technik ändern, denn bei jeder Kurve lehnte ich mich mit der inneren Schulter nach innen, wie der schiefe Turm von Pisa. Alle glaubten, ich sei zu kippelig, und sagten mir, ich solle mich aufrichten, aber nicht Erich. »Ändere dich nicht«, bestärkte er mich. »So wie du fährst, bist du schnell.«

Selbst wenn mein Vater vorbrachte: »Wir sollten an ihrer Technik arbeiten«, schüttelte Erich nur den Kopf. »Sie ist schnell«, antwortete er ihm. »Sie ist aus einem bestimmten Grund schnell. Man kann nicht ändern, was jemand von Natur aus tun will.«

Die Schräglage hat mir Probleme bereitet, vor allem im Slalom. Aber sie ist auch der Grund, warum ich in der Abfahrt und im Super-G so erfolgreich war: Ich lehnte mich hinein, und das machte mich schnell. Beim Beobachten großer Abfahrer fiel mir auf, dass viele von ihnen das auch machen. Das kann man nicht wirklich trainieren. Manche Dinge sind von Natur aus da, und genau das wollte Erich mir immer beibringen.

*So wie du fährst, bist du schnell.* Das ist der beste Rat, den ich je erhalten habe.

**A**ls ich jung war, hatte ich das Glück, das richtige Team von Menschen, die mich anleiteten, um mich zu haben. Es war die perfekte

Kombination aus Erich, meinem Vater und meinem anderen Trainer Tony Olin. Während Erich der Motivator war, konzentrierten sich Tony und Dad auf die technische Seite. In seiner Zeit als Leistungssportler und später als Trainer hatte mein Dad die besten Skirennfahrer der Welt studiert und von erfahrenen Trainern gelernt. Bis heute ist er neben Tony einer der besten, die ich je gehört habe, wenn es darum geht, die technischen Aspekte des Sports zu erklären. Er brachte mir auch die Bedeutung der psychologischen Komponenten bei: Visualisierung, Vorbereitung und Konzentration. Er war ein strenger und fordernder Trainer, aber ich konnte mich immer auf ihn verlassen, wenn ich einen Ratschlag brauchte. Jeder von ihnen hat mir auf seine Weise geholfen, mich weiterzuentwickeln – als Skifahrerin, als Sportlerin und als Mensch. Die drei haben sich perfekt ergänzt.

Ich habe am Sport immer geliebt, dass man sich jeden Tag ein konkretes Ziel setzen und dieses Ziel jeden Tag erreichen kann. Dieses Gefühl, etwas erreicht zu haben, lässt sich in anderen Bereichen des Lebens nur schwer wiederholen. Ich glaube, als Sportler braucht man ein Element des Erfolgs, des messbaren Fortschritts, um wirklich engagiert zu bleiben. Denn selbst wenn man etwas liebt, kann man nur ein gewisses Maß des negativen Gefühls ertragen, ständig gegen eine Wand zu stoßen. Vor allem als Kind fand ich in diesem Kreislauf aus harter Arbeit und sichtbaren Ergebnissen Befriedigung; sich Ziele zu setzen und sie zu erreichen wurde fast zwanghaft. Von den ersten Tagen meines Trainings an und während meiner gesamten Laufbahn habe ich immer wieder versucht, mich selbst zu übertreffen.

Während ich an mir arbeitete, wurde ich immer besser. Und als ich anfang, besser zu werden, half mir die positive Bestärkung meines Vaters und meiner Trainer. Selbst wenn ich nicht gewann, sagte mein Trainer oder mein Vater oder ein Freund: »Wow, das war ein toller Lauf« – diese Anerkennung zu bekommen, macht süchtig. Das Gefühl, etwas erreicht zu haben, spornt einen an weiterzumachen. Ihre Ermutigung hat mich angetrieben, und ich war stolz darauf, sie zufriedenzustellen. Ich war stolz und wollte sie alle wiederum immer stolz machen.

Seit ich sieben Jahre alt war, nahm ich an lokalen Rennen teil. An den Wochenenden wachte ich oft vor Sonnenaufgang auf. Dad trug mich zum Auto, weil ich wieder eingeschlafen war, und legte mich dann sanft in meinen Schlafsack auf dem Rücksitz; die Heizung unseres Autos lief bereits

auf Hochtouren. Denn damals war es in Minnesota, das an der Grenze zu Kanada liegt, verdammt kalt. Manchmal erreichten die Temperaturen dort oben gefühlte minus fünfzig Grad Celsius. Wir fuhren Rennen, bei denen die Kälte es nicht zuließ, dass man die dicke Jacke oder Hose ausziehen konnte. Man musste mit allen Kleidungsstücken antreten, die man hatte. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie ich Frostbeulen bekam – Nadelstiche, gefolgt von Taubheitsgefühlen –, vor allem in den Zehen, was in Minnesota keine Seltenheit war.

Wenn es zu kalt wurde, gingen wir in die Hütte, um uns bei heißer Schokolade und Donuts aufzuwärmen. Wir müssen damals unzählige Liter heißer Schokolade getrunken haben. Wenn wir nach Hause kamen, zog mein Vater mir die Stiefel aus und rieb meine Füße mit seinen Händen, um sie aufzuwärmen. Schließlich besorgte er mir ein paar Stiefelwärmer, was wahrscheinlich eines der besten Weihnachtsgeschenke überhaupt war. Wenn ich kalte Hände hatte, was oft vorkam, zog mein Vater mir die Fäustlinge aus und steckte meine Hände in seine Handschuhe. Dann blies er heiße Luft in meine Fäustlinge und tauschte sie schnell wieder aus, damit meine Hände für ein paar Minuten schön warm waren.

So ironisch oder paradox es klingen mag: Ich hasse die Kälte. Es ist schön, wenn man komplett eingemummelt an einem frischen Morgen bei Sonnenschein auf dem Gipfel eines Berges steht. Aber sobald ich die Kälte tatsächlich spüre, denke ich: *Hey, wo ist die Hütte und wo meine heiße Schokolade?*

Als mein Vater zu dieser Zeit einen neuen Chevrolet Suburban gekauft hatte, war das Beste daran, dass er auf den Schlüssel drücken und das Auto aus der Ferne einschalten konnte, damit die Heizung ansprang, bevor wir ankamen. Einmal, nach einem Rennen in Giant's Ridge, raste ich zu dem Chevy und sprang ohne Verzögerung sofort rein. Am schnellsten runterzukommen, bedeutete auch, möglichst schnell warm zu werden.

## Kapitel 2

**A**ngefangen hat alles mit meinem Großvater Don. Dass unsere ganze Familie mit dem Skifahren begann, liegt an ihm, denn er brachte es meinem Vater als Kind bei. Er selbst fuhr schon seit Jahrzehnten; seit den Tagen der Schlepplifte und Schnürschuhe. Als ich noch klein war, unternahm die ganze Familie Skireisen nach Steamboat Springs oder Keystone in Colorado, das ist eine ordentliche Strecke von Minnesota aus. Weil ich damals das einzige Kind war, genoss ich die volle Aufmerksamkeit. Mein Großvater fuhr später nicht mehr viel Ski, aber ich war immer dankbar dafür, dass ich als ältestes Enkelkind diese Zeit mit ihm zusammen verbringen durfte. Ich weiß noch, wie sehr er sich darauf freute, mit mir da draußen zu sein und seine Leidenschaft mit mir zu teilen. Er war in keiner Weise eine Trainerfigur – diese Rolle wurde von meinem Vater ausgefüllt –, er war einfach unglaublich stolz auf mich. Er und meine Großmutter Shirley kamen zu meinen ersten Rennen in Minnesota und Wisconsin, und er strahlte die ganze Zeit.

Opa Don beeinflusste mich weit über das Skifahren hinaus. Wir hatten eine besondere Verbindung zueinander, und viel von dem, wie und was ich heute bin, geht letztlich auf ihn zurück. Ich wuchs mit den Geschichten davon auf, wie hart er gearbeitet hatte, um sein Leben und das seiner Familie zu meistern. Als er zwölf Jahre alt war, starb unerwartet sein Vater. Die Familie war gerade dabei, ein neues Haus zu bauen, und musste nun in der Garage leben. Daraufhin baute mein Großvater das Haus selbst fertig: Tagsüber ging er zur Schule, dann kam er nach Hause und machte sich abends bei Scheinwerferlicht an die Arbeit. Sogar die Gräben für die Abwasserleitung hob er selbst aus.

Als junger Mann diente er während des Koreakrieges zwei Jahre lang im Army Corps of Engineers. Danach arbeitete er sein ganzes Leben lang auf dem Sitz eines Baggers. In seinem ersten Job riss er ganz allein die

Bürgersteige einer ganzen Stadt auf und baute sie neu. Dieser erste Job war der Grundstock für seine Baufirma. Jeden Tag kam er verschwitzt von der Arbeit nach Hause und roch nach Öl und Schmierfett. Mit diesem Einsatz schaffte er es, besser zu sein als all seine Konkurrenten in der Branche.

Ich wuchs mit der ständigen Präsenz seiner harten Arbeit auf, und das eröffnete mir schon in jungen Jahren eine andere Sichtweise auf die Welt. Mein Großvater beklagte sich nie, warum also sollte ich das tun? Weil ich sah, wie hart er für alles, was er hatte, arbeitete, schätzte ich umso mehr all das, was unsere Familie hatte, und versuchte immer, bescheiden zu bleiben.

Später musste mein Großvater nach mehreren Schlaganfällen und einer dreifachen Bypassoperation in den Ruhestand gehen, und meine Großmutter Shirley fing an, bei Walmart zu arbeiten. Oft hatte sie die Spätschicht und kam erst gegen Mitternacht nach Hause. Dort wartete mein Großvater mit einer Schüssel Eis auf sie, die sie dann zusammen aßen, jeden Abend, ohne Ausnahme. Diese Art der Fürsorge war tief und gegenseitig. Als Großvater noch arbeitete und jeden Morgen um vier Uhr aufbrach, stand seine Lunchbox und eine riesige Thermoskanne mit Kaffee bereit, von meiner Großmutter zurechtgemacht, die mit ihm aufgestanden war.

Meine Oma Shirley war der Inbegriff einer freundlichen, übermäßig großzügigen Großmutter. Wenn wir zu Besuch kamen, hatte sie immer meinen Lieblingsschokopudding für mich parat, und sie nahm uns Kinder jedes Jahr mit in den Wasserpark von Wisconsin Dells und kaufte uns Eiscreme. Obwohl meine Großeltern selbst alles andere als vermögend waren, schickte sie uns zu unseren Geburtstagen immer Bargeld. Meine Oma könnte keiner Fliege etwas zuleide tun. Sie ist der liebste Mensch, den man sich vorstellen kann.

Später verfolgten meine Großeltern meine Skikarriere und standen auch schon einmal um drei Uhr morgens auf, um sich meine Weltcuprennen im Fernsehen anzuschauen und meine Karriere so intensiv wie möglich zu verfolgen. Meine Oma schloss die Augen und betete für mich, während mein Opa den Fernseher anbrüllte, ich solle schneller fahren. Mein Opa erinnerte sich an alle meine Rennzeiten, die eigentlich nicht so wichtig waren, weil jeden Tag neue dazukamen. Aber es war eine sehr liebenswerte Eigenschaft von ihm. Er verfolgte auch, wie gut meine Konkurrentinnen abschnitten und ob ich es zu den Olympischen Spielen schaffen würde. Er achtete auf alles, was ich tat, und war wie meine Oma sehr stolz auf meinen

Erfolg. Auch wenn ich einen schlechten Tag hatte, schenkten sie mir bedingungslose Liebe und Zuneigung und eine unerschütterliche Unterstützung, auf die ich mich besonders als Kind verlassen konnte. Meine Oma war immer diejenige, die sagte: »Ach, Schatz, das ist schon okay. Du musst nicht jedes Rennen gewinnen!«, während mein Großvater rief: »Doch, das muss sie!« Sie waren ein gutes Team.

Als Erwachsene denke ich oft, dass ich eine Kombination aus meinen Großeltern bin. Meine Bonmots sind nicht so gut wie die meines Großvaters, aber ich versuche ihm nachzueifern. Ich habe seine Unerschrockenheit geerbt, wenn es darum geht, meine Meinung zu sagen, obwohl ich definitiv auch die sanfte und weiche Seite meiner Oma habe. Ich zeige sie vielleicht nicht immer – vor allem nicht, wenn es ums Skifahren geht –, aber privat bin ich eigentlich ein Softie.

Doch so sehr ich auch nach meinen Großeltern komme, bin ich doch auch eine Kombination aus meiner Mom und meinem Dad. Mein Vater, Alan Kildow, wuchs in einer Arbeiterstadt in Wisconsin auf. Er war schon immer Big Al, und dazu passt, dass er eine enorme Persönlichkeit ausstrahlt. Er ist intelligent und verfügt über ein solches Charisma, dass er sofort im Mittelpunkt steht, sobald er einen Raum betritt. Von Beruf ist er Strafverteidiger, kann also gut Geschichten erzählen. Jedem Gast und Besucher der Familie gibt er das Gefühl, willkommen und zu Hause zu sein.

Meine Mutter, Linda Krohn, stammt aus einer Kleinstadt in Minnesota und lernte meinen Vater während ihres Jurastudiums kennen. Sie gehörte zu einer Generation, in der Frauen noch nicht die Möglichkeit hatten, typische Collegesportarten wie Basketball oder American Football auszuüben. Aber sie spielte Squash, fuhr Ski und wurde vom Collegepräsidenten sogar mit einem Preis für ihre Leistungen im Schwimmen ausgezeichnet. Im Alter von 68 Jahren schwimmt sie immer noch jeden Tag. Als ich ein Kind war, war Mom als Pflichtverteidigerin tätig, und jetzt arbeitet sie mit Menschen in einer Reha. Anderen zu helfen, entspricht einfach ihrem Wesen.

Ich bin die Ältteste von fünf. Neben mir und meiner Schwester Karin gibt es noch die Drillinge: meine Schwester Laura und meine Brüder Dylan und Reed. Meine Geburt verlief nicht wie geplant, und nach ihr war mein Pensum an Krankenhausdramen eigentlich schon für mein ganzes Leben aufgebraucht. Am 17. Oktober 1984 suchte Mom um 10:30 Uhr wegen starker Kopfschmerzen die Notaufnahme auf. Vier Stunden später erlitt sie

einen Schlaganfall, wie die Ärzte später feststellten, und ich wurde per Notkaiserschnitt auf die Welt geholt. Meine Mutter lag im Koma, mit einer Fifty-fifty-Chance zu überleben.

»Das ist nicht genug«, sagte mein Vater zu den Ärzten.

Er hatte die Wahl zwischen zwei Ärzten. Der eine war ein erfahrener Mediziner, der sagte, er werde sein Bestes geben, aber die Chancen stünden schlecht. Der andere war ein junger Arzt, der eine Methode ausprobieren wollte, bei der die Chance bestand, dass sie gerettet wurde, gleichzeitig aber auch die Möglichkeit, dass sie innerhalb weniger Stunden sterben würde, wenn der Ansatz nicht funktionierte. Ich kann mir nur ansatzweise vorstellen, wie schwer diese Entscheidung für meinen Vater war, glaube aber, es liegt in der menschlichen Natur, sich für die kleine Hoffnung zu entscheiden. Genau das tat mein Vater. Und der zweite Arzt rettete das Leben meiner Mutter. Als sie aufwachte, sagte man ihr, dass sie ein kleines Mädchen bekommen hatte, und sie konnte sich nicht nur nicht an meinen Namen erinnern, sondern wusste auch nicht, dass ich überhaupt geboren worden war. (Meine Eltern hatten sich vor der Geburt für meinen Namen entschieden. Sie wollten mich eigentlich »Lindsay« nennen, aber Dad schrieb den Namen auf der Geburtsurkunde falsch und deswegen heiße ich »Lindsey«.)

Zwar hatte meine Mutter überlebt, sie brauchte aber eine umfangreiche Physiotherapie. Die gesamte Familie meines Vaters quartierte sich bei uns ein, um uns in dieser Zeit zu unterstützen; mein Onkel Jeff nahm sogar den ganzen Weg aus Deutschland auf sich, wo er bei der Army stationiert war. Denn während Mom jeden Tag physiotherapeutisch behandelt wurde, musste Dad weiter Vollzeit arbeiten – ich weiß bis heute nicht, wie er das geschafft hat. Allmählich erholte sie sich weit besser, als die Ärzte erwartet hatten, wahrscheinlich weil sie mit ihren zweiunddreißig Jahren noch recht jung war. Trotz aller Widrigkeiten konnte Mom schließlich wieder gehen – ich habe mir immer vorgestellt, dass sie und ich unsere ersten Schritte zusammen machten.

Trotzdem hat sie sich nie ganz von dem Schlaganfall erholt. Sie war in der Lage, wieder zu arbeiten, bekam vier weitere Kinder und war eine unglaubliche Mutter. Aber in mancher Hinsicht wurde sie nie mehr dieselbe. Es fällt ihr schwer, das Gleichgewicht zu halten, und sie konnte nie mit mir Ski oder Fahrrad fahren oder mit uns Kindern rennen und spielen.

Manchmal hat sie immer noch körperliche Probleme, und es fällt mir immer noch schwer, das zu akzeptieren, weil sie ein so guter Mensch ist.

Seit ich von ihrem Schlaganfall erfahren habe, trage ich ihre Kämpfe mit mir herum. Es ist schwer zu sagen, ob der Schlaganfall durch die Schwangerschaft verursacht wurde oder ob die Blutgefäße auf der linken Seite ihres Gehirns geplatzt waren und ich ihr quasi das Leben rettete, weil sie ohne die Schwangerschaft nicht ins Krankenhaus gegangen wäre. Natürlich war es nicht meine Schuld, dass das passiert ist, und es gab nichts, was ich oder jemand anderes hätte tun können. Rational verstehe ich das alles. Aber gefühlsmäßig? Das ist eine andere Geschichte. Es ist schwer, sich nicht schuldig zu fühlen. Nicht weil jemand gesagt hätte: »Du bist schuld daran, dass deine Mutter einen Schlaganfall hatte«, sondern weil mein Name für immer ein Teil dieser Geschichte ist. Immer wenn ich mich verletzte, dachte ich an meine Mutter, mit dem Gefühl, ihr gegenüber verpflichtet zu sein, auf mich zu achten, egal wie schwer das war. Denn meine Verletzungen heilten, und mit harter Arbeit und der richtigen Einstellung konnte ich den Heilungsprozess unterstützen, sodass keine Schäden blieben. Diesen Luxus hatte sie nie, und so fühlte ich mich ihr gegenüber immer in der Verantwortung, wieder aufzustehen, besser zu werden und alles zu tun, ohne mich zu beschweren. Wie könnte ich mich denn beschweren, wenn sie es nie getan hat?

Trotz ihrer körperlichen Rückschläge ist meine Mutter einer der fröhlichsten und positivsten Menschen, die ich kenne – sie ist einfach unglaublich. Wir haben einen Familienchat, mit ihr und all meinen Geschwistern, und Mom schreibt uns jeden Tag ein kleines Gedicht. Sie schickt uns ständig positive Bestätigungen. Manchmal denke ich, wie bei jedem Gruppenchat: Okay, das reicht jetzt. Aber es ist verdammt toll, dass sie das macht. Sie versucht immer, unsere Stimmung zu heben. Sie entscheidet sich jeden Tag neu dafür, glücklich zu sein. Ich weiß, dass sie eine schwere Zeit hat, aber sie spricht nicht darüber. Vielleicht sollte sie das manchmal tun, aber trotzdem ist diese Art von Robustheit schwer zu finden. In meiner Familie gibt es viele starke Persönlichkeiten, die mich den Wert eines zähen Charakters gelehrt haben, und meine Mutter ist genauso widerstandsfähig wie alle anderen. Ihre Stärke ist unermesslich.

Trotz aller Schwierigkeiten bekamen meine Eltern die große Familie, die sie sich beide gewünscht haben. Die Familie wuchs, zuerst mit meiner

Schwester Karin vier Jahre nach meiner Geburt, und dann, als sie sich einen Jungen wünschten, bekamen sie überraschend Drillinge – zwei Jungen, Dylan und Reed, und ein Mädchen, Laura. Es hatte sich herausgestellt, dass es für meine Mutter schwierig war, ein drittes Mal schwanger zu werden, also versuchte sie es mit einer Hormonbehandlung. Eine der Nebenwirkungen ist die Möglichkeit von Mehrlingsgeburten. Damals war die Medizin in dem Bereich noch nicht so weit wie heute, und es war ein reines Ratespiel. Wir wurden von einer kleinen Familie, zu der nur ich und meine Eltern gehörten und alle anderen mit anpackten, zu einem geschäftigen Haushalt. Karin, die Drillinge und ich.

Damals war Burnsville, Minnesota, eine typische Vorstadt im Mittleren Westen. In meiner Kindheit zogen wir ein paarmal um, aber das Haus, das mir wirklich in Erinnerung geblieben ist, war dieses atemberaubende rote Backsteinhaus, das mein Vater von Grund auf entworfen hatte. Es lag in einem schönen Viertel in der Nähe der Schule und noch näher am Buck Hill. An dem Tag, an dem wir einzogen, war ich so aufgeregt, dass ich durch den Mathetest fiel; ich wurde in eine Mathesonderklasse versetzt und musste den Test wiederholen, um zu beweisen, dass ich in die normale Klasse gehörte. Es war das Traumhaus eines jeden Kindes. Im Hinterhof gab es ein Klettergerüst und Wege, die zum Alimagnet-See führten. Wir bauten überall Burgen – es gab sogar einen kleinen Raum unter der Treppe, wo wir uns verstecken konnten. Mein Vater hat den Beton für die Einfahrt selbst gegossen und wir haben alle unsere Handabdrücke darin hinterlassen. Dieses Haus war wirklich unser Zuhause.

Eine Sache, die ich mit vier kleinen Geschwistern gelernt habe, ist, wie man im Chaos die Ruhe bewahrt. Da meine Mutter nicht schnell laufen oder gar rennen oder Rad fahren konnte, hatte ich oft das Sagen. Wenn wir an den See in der Nähe unseres Hauses fuhren, war ich verantwortlich. Als ich klein war, wechselte ich die Windeln der Drillinge. Als wir älter wurden, machte ich ihnen das Mittagessen, und als ich meinen Führerschein hatte, fuhr ich alle zur Schule und wohin sie sonst noch mussten. Wir waren eine Einheit, ein Team.

Wie in vielen Familien gingen meine Geschwister und ich uns natürlich auch öfter gegenseitig auf den Senkel, als wir aufwuchsen. Und manchmal quälte ich sie richtiggehend. Wir führten diese aufwendig choreografierten Tänze zur Musik von *Cats* und *Joseph and the Amazing Technicolor*

*Dreamcoat* und verschiedenen Mariah-Carey-Alben auf. Ich kann wirklich nicht mehr sagen, warum. Aber es ging immer um *meine* »künstlerische Vision«, und ich bestimmte alles, von der Choreografie über die Kostüme bis hin zum Lichtdesign (für die Bühnenbeleuchtung kamen Taschenlampen zum Einsatz) – ich war eine kleine Diktatorin. Dann setzte ich mich mit meinen Eltern hin, um die Aufführung anzusehen. Manchmal, wenn ich ein Interview gebe oder vor der Kamera unterhaltsam sein muss, denke ich an diese Tanzdarbietungen zurück und daran, wie alles begann. Ich schätze, ich hatte schon immer diesen Charakterzug.

Auf dem Programm standen auch Fotoshootings, inspiriert von Glamour Shots, dieser Kette von überkandidelten Fotostudios in Einkaufszentren, die damals in Mode war. Dad lieh uns seine tolle Kamera, und ich schminkte Karin und Laura, stylte ihre Haare und staffierte sie mit meinen Kleidern aus. Wir haben diese Bilder immer noch, und um ehrlich zu sein, sind sie ziemlich toll.

Zu ihrem Unglück war ich auch für die Haarschnitte meiner Geschwister zuständig. Einige von ihnen waren, sagen wir mal, nicht gerade Meisterleistungen. Einmal verpasste ich Karin einen schrecklichen Pony. Es sah aus wie einer dieser sprichwörtlichen Topfschnitte: Topf auf den Kopf und drum herumgeschnitten. Ein anderes Mal habe ich meinem Bruder Dylan eine komplette Glatze rasiert. In dem Fall war das nicht meine »(haar)künstlerische Vision« – ich machte bloß immer wieder Fehler, und als ich versuchte, sie zu korrigieren, wurden die Haare kürzer und kürzer und kürzer. Schließlich dachte ich mir: Warum machen wir es nicht wie Michael Jordan? Am nächsten Tag kam er mit einer Mütze in die Schule, und die Lehrerin statuierte ein Exempel an ihm, weil in geschlossenen Räumen keine Mützen getragen werden durften. Er musste seine Mütze mitten im Unterricht abnehmen, woraufhin die Klasse feststellte, dass er eine Glatze hatte. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich ihn für sein Leben traumatisiert habe ...

Aber ich selbst sah auch nicht besser aus. Bis ich vier oder fünf Jahre alt war, hatte ich einen echten Vokuhila. Vorne ein Topfschnitt, hinten hing es superlang runter (das war nicht meine Idee). Mein Look war ebenfalls besonders: passende Rollkragenpullover, Latzhosen von OshKosh B'Gosh und High-Top-Sneakers. In allen Farben des Regenbogens (auch das war nicht meine Idee). Das war damals in Mode, aber es war sicher nicht schick.