

«Die ständige Kritik lässt mich nicht kalt»

Lara Gut-Behrami ist die erfolgreichste Schweizer Skifahrerin seit Vreni Schneider. Doch sie sagt, sie werde immer noch als Teenager wahrgenommen, ihr fehle der Respekt. Abstand findet sie in Italien. **Interview: Remo Geisser**



Wurde 30 im April: Lara Gut-Behrami. (Dübendorf, 28. September 2021)

Lara Gut-Behrami

Seit 14 Jahren ist sie eine Erfolgsgarantin im Schweizer Skisport. Ihr erstes Weltcup-Rennen beendete sie mit Startnummer 60 auf dem Podest, da war sie 16 Jahre alt. Inzwischen ist Lara Gut-Behrami 30-jährig und hat im Weltcup 32 Rennen gewonnen; 2016 errang sie die grosse Kristallkugel für den Sieg im Gesamtweltcup. Auch an Titelkämpfen war sie immer wieder

erfolgreich, bereits mit 17 Jahren sicherte sie sich zweimal WM-Silber. In der vergangenen Saison wurde sie erstmals Weltmeisterin, sie gewann den Super-G und eine Woche später auch noch den Riesenslalom. Dazu gab es Bronze in der Abfahrt. Gut-Behrami ist seit 2018 mit dem Fussballer Valon Behrami verheiratet und lebt mit ihm in Italien. (reg.)

KURT SCHÖRER

NZZ am Sonntag: Lara Gut-Behrami, Sie haben die letzte Saison sehr ungewöhnlich beendet: Im letzten Rennen hörten Sie nach zwei Toren einfach auf, Ski zu fahren.

Lara Gut-Behrami: Das ist jetzt nicht unbedingt ein Moment, an den ich mich gerne erinnere.

Aber im Nachhinein lässt einen das an die Turnerin Simone Biles denken, die an den Olympischen Spielen nicht mehr fähig war, ihre Übungen zu zeigen. Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie zum Schwung ansetzten und merkten, dass es einfach nicht geht?

Ich erinnere mich noch, wie ich am Start stand und wenig redete, weil ich spürte, dass mir etwas fehlte. Vorher war ich beim Einfahren im gleichen Lauf zweimal ausgeschieden, was mir sonst wirklich nie passiert. Ich versuchte, vor dem Rennen das Adrenalin und den Fokus zu finden. Aber es ging schon aus dem Starttor raus schlicht gar nichts, und als es beim zweiten Tor steil wurde, war endgültig fertig.

Entscheidet sich das von einem Augenblick auf den andern?

Wenn man es am TV sieht, geht alles so schnell, aber mir schwirrten damals tausend Gedanken durch den Kopf. Ich versuchte es und realisierte, dass es einfach nicht ging. Dann dachte ich, dass ich stürzen könnte, mich dabei verletzen. Ich fragte mich: «Was mache ich jetzt?» – So kannst du nicht Skiren fahren.

Das ist wohl vergleichbar mit Biles: Wenn der Kopf nicht mitmacht, geht es nicht.

Ich kenne Simone Biles oder auch die Tennisspielerin Naomi Osaka nicht persönlich, aber ich habe ihre Geschichten in den Medien gelesen und kann die Schwierigkeiten verstehen, von denen sie reden. Der Druck, den wir als Athleten spüren, hat oft wenig mit der Leistung selbst zu tun. Es ist eine Mischung aus Erwartungen, Kritik und Angriffen auf die Person. Das führt zu Selbstzweifeln, die irgendwann zu viel werden. Ich weiss, es ist sehr kompliziert, aber ich würde mir wünschen, die Öffentlichkeit würde verstehen, dass ein Athlet letztlich auch nur ein Mensch ist. In schwierigen Situationen würde es oft nur ein bisschen weniger Rummel brauchen. Manchmal ist es ein langer Prozess, wieder zur Ruhe zu kommen und zum Erfolg zurückzufinden.

Nach dem Weltcup-Finale fuhren Sie rasch nach Hause. Wie fühlten Sie sich, als Sie in Italien aus dem Auto stiegen?

Ich weiss es gar nicht mehr, ich war nur müde. Wir hatten geplant, nach einer zweiwöchigen Pause noch einmal auf dem Schnee zu trainieren, aber dort schied ich im Super-G in drei Läufen dreimal aus. Da sagte ich: «Das geht nicht.» Wir haben das Training abgebrochen, und ich habe mich zu Hause erholt. Bis zu einem gewissen Punkt kann man in der Ermüdung arbeiten, darauf arbeiten wir auch hin. Aber man muss den Punkt erkennen, an dem es nicht mehr geht. Dann bringt das Training nichts mehr, und das Risiko einer Verletzung nimmt stark zu.

Sie leben in Genua in einer völlig anderen Welt als früher im Tessin, wo jeder auf der Strasse Sie als die Skifahrerin Lara Gut erkannt hat. Wie ist Ihr Alltag in Italien?

Ich habe in den letzten Jahren mein Leben in ein sehr gutes Gleichgewicht gebracht. Dazu gehört auch, dass wir im Sommer nicht mehr fürs Training nach Südamerika geflogen sind. Von den Gletschern im Wallis bin ich nach fünf Tagen Skifahren schnell wieder in Italien. Dort habe ich mein Daheim, mein

Leben. In Südamerika sitzt du an den Ruhetagen einfach im Hotel und wartest, bis es wieder auf die Piste geht. Alles dreht sich ums Skifahren.

Und wie ist es, wenn Sie auf die Strasse gehen?

In Genua gibt es viele Skifans, und in Udine, wo ich mit meinem Mann ein Haus habe, erkennen uns die Leute. Aber ich bin für sie eine erwachsene Frau, die Ski fährt und Erfolg hat. Sie haben mir nicht beim Erwachsenwerden zugeschaut wie die Leute in der Schweiz. Dadurch entsteht ein ganz anderer Abstand, der mir Ruhe gibt.

Was bedeutet Ihnen eigentlich das Meer?

Ich habe es schon immer geliebt, auch als Kind. Für mich hat es jetzt etwas mit dem Nachhausekommen zu tun. Wasser hat ausserdem etwas Beruhigendes, mir hat die Nähe zum Wasser immer gutgetan. In Genua haben wir von unserer Wohnung den Blick aufs Meer. Wenn ich im Winter zwischen zwei Rennen heimkomme, hilft mir das, Abstand zu nehmen, nicht ständig zu denken: «Was habe ich gut gemacht? Was kann ich noch verbessern? Was sollte ich ändern?» Ich spüre beim Blick aufs Meer eine Ruhe in mir.

Haben Sie den idealen Lebensstil gefunden?

Das würde ich nicht sagen. Ich trainiere gerne, ich mag das Rennfahren. Aber das ständige Herumreisen und die Tatsache, dass es schwierig ist, einmal zwei Tage hintereinander zu Hause zu sein – das will ich nicht für die Ewigkeit. Ich bin froh, dass ich mich in meinem heutigen Leben an den positiven Aspekten freuen kann und deshalb auch in der Lage bin, das Negative auszubalancieren.

Schon früher versuchten Sie, hin und wieder Abstand zu nehmen, und flogen zum Beispiel zwischen zwei Trainingsblöcken in Südamerika nach New York. Warum sind Ihnen solche Säsuren wichtig?

Einerseits um abzuschalten. Aber auch, weil ich ein neugieriger Mensch bin und Neues kennenlernen möchte. Meine Eltern haben mich dazu erzo-gen, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Sie unterstützten mich, als ich studieren wollte oder wenn ich irgendwohin reiste. Es ging nie nur ums Skifahren allein. Heute weiss ich, dass es in einem Sportlerleben wichtig ist, ein Gleichgewicht zu finden. Früher brauchte es dazu vielleicht eine Reise nach New York, heute ist mir vor allem wichtig, daheim zu sein und Zeit mit den Leuten zu verbringen, die mir etwas bedeuten.

In den letzten Jahren haben Sie die Präsenz in den Medien stark reduziert, auch auf den sozialen Kanälen sind Sie heute fast inexistent. Warum war Ihnen der Rückzug ins Private so wichtig?

Weil mir genau das hilft, weiterhin Spitzensportlerin zu sein. Medienarbeit frisst viel Energie, du musst dies und das und jenes ... Irgendwann habe ich gemerkt: Wenn ich noch ein paar Jahre Ski fahren will, dann muss ich mich aufs Notwendige konzentrieren. Und das ist der Sport selbst – trainieren, auf den Berg gehen, Ski fahren. Ich habe jetzt wieder das Gefühl, dass das Leben mir gehört. Das ist schön.

Ruhe ist ja auch wichtig im Sport. Kürzlich sagte der Hürdenläufer Karsten Warholm, er sei ein grosser Champion, wenn es darum gehe, einfach nichts zu tun und das Training wirken zu lassen.

Einer Frau fällt das vielleicht schwerer. Mein Mann hilft mir jetzt dabei, mich



«Manchmal spürst du, dass du einen guten Schwung

bewusst zu erholen. Ich komme aus einer Familie, in der es viele Frauen gibt, und alle sind es gewohnt, ständig tausend Sachen zu erledigen. Meine Grossmutter, meine Mutter, meine Tanten, meine Cousinen ... Für alle ist es selbstverständlich, dass man nie aufhört und immer noch Energie für dies und das hat. Mittlerweile habe ich gemerkt: Wenn ich will, dass mein Training gut wirkt und dass ich genügend Energie für meinen Job habe, dann muss ich hin und wieder zwei Gänge herunter-schalten. Aber das fällt mir immer noch schwer.

Im vergangenen Winter gewannen Sie nach 14 Jahren auf höchstem Niveau die erste WM-Goldmedaille und sagten, das sei nicht der schönste Tag in Ihrem Leben. War das eine Trotzreaktion, weil Sie jahrelang gehört hatten, zu einer grossen Karriere fehle Ihnen noch Gold?

Ich würde das auch heute noch so sagen. Aber es wird falsch interpretiert. Ich wollte nicht sagen, dass die Medaille keine Bedeutung hat. Aber ich bin der Meinung, dass ich Grossartiges geleistet hatte, um überhaupt wieder auf dieses Niveau zu kommen. Hätte ich nicht gewonnen, so hätte ich mich wohl genervt und mich gefragt, was ich hätte besser machen können. Aber ich wäre am Abend trotzdem eingeschlafen und hätte mir gesagt: Morgen stehe ich auf und versuche, es besser zu machen.

Das tönt jetzt wie aus dem Standardrepertoire einer Sportlerin.

Aber es war ja auch nach dem WM-Sieg im Super-G so, ich musste mich sofort auf die Abfahrt fokussieren, weil ich auch dort gut fahren wollte. Die Goldmedaille war nicht das endgültige Ziel, ich habe sie gewonnen, weil ich einen Tag nach dem anderen gearbeitet und geleistet habe. Ich habe mir



FRANCOIS BONNARD / GETTY IMAGES

fährst, und das gibt dir Energie für die nächsten drei Monate»: Lara Gut-Behrami unterwegs zum WM-Titel im Riesenslalom. (Cortina d'Ampezzo, 18. Februar 2021)

nie gesagt: «Wenn ich das geschafft habe, ist alles erreicht - dann kann ich aufhören.» Ich habe vorher nicht jahrelang trainiert, um diese Medaille zu gewinnen, sondern weil ich wieder so Ski fahren wollte, wie ich es mir vorstelle. Ich finde es extrem schade, dass man nun alles auf diesen Tag reduziert. In den Monaten zuvor ging es steil aufwärts, und ich fing bereits vor den WM an zu begreifen, dass ich stolz sein konnte auf das, was ich erreicht hatte.

Aber dass Sie Weltmeisterin sind, bedeutet Ihnen schon etwas, oder?

Natürlich bin ich froh, dass ich an den WM zweimal Gold gewonnen habe. Aber meine Saison war mehr als nur das. Und es bedeutet mir auch sehr viel, dass ich nicht aufgehört habe, als es schwierig war. Man kann nicht ein ganzes Leben an einer Medaille aufhängen. Der Tag, an dem ich das Gefühl hatte, jetzt hätte ich meine Ski wieder wirklich im Griff, ist mir viel mehr wert.

Vieles hat damit zu tun, dass es sehr klare Vorstellungen davon gibt, was Sportler im Augenblick des Triumphs zu tun und zu sagen haben. Wie schwierig ist es, ständig mit dem konfrontiert zu sein, was andere erwarten die Medien, die Sponsoren, sogar die Zuschauer?

Wir sagen häufig, die Welt werde immer oberflächlicher - und gleichzeitig erwarten wir, dass alle möglichst unseren Klischees entsprechen. Das macht mir zu schaffen. Irgendwann möchtest du es trotzdem allen recht machen, aber dadurch verlierst du dich letztlich selbst ein bisschen.

Wir haben jetzt vom Erfolg geredet, aber wenn jemand wie Sie drei Jahre unter den Erwartungen bleibt, ist es wohl besonders hart. Dann wissen es alle besser.

Du kannst in dieser Situation nichts sagen,

denn wenn du dich wehrst, heisst es sofort: «Zuerst musst du liefern.» Mir hat es geholfen, dass ich immer dachte: «Wenn ich gewinne, habe ich das Recht, meinen Weg zu gehen, denn mein Erfolg bestätigt mich ja. Und wenn ich nicht gewinne, darf erst recht ich entscheiden, schliesslich bin ich es, die für alles die Verantwortung trägt.» Das war für mich wohl die einzige Möglichkeit, Abstand zu gewinnen. Denn die ständige Kritik lässt mich nicht kalt, sie tut weh.

Es gab viele Leute, die während der schwierigen Zeit sagten, Sie würden am besten aufhören. Haben Sie selbst manchmal daran gedacht?

Nein, dann hätte ich schon viel früher aufhören müssen. Ich musste mich mit 18 Jahren nach einem Sturz im Training an der Hüfte operieren lassen und verpasste die ganze Saison. Danach hiess es bald einmal, meine besten Jahre seien vorbei, weil ich mit 17 zwei WM-Medaillen gewonnen hatte. Jeder darf seine Meinung haben, aber manche Leute überlegen nicht viel. Sie nehmen ihr Handy und twittern, als wären sie Professoren für alles und jedes. Es ist ja okay, wenn Leute eigene Ansichten haben. Aber muss das immer die ganze Welt wissen?



Es bedeutet mir viel, dass ich nicht aufgehört habe, als es schwierig war. Man kann nicht ein ganzes Leben an einer Medaille aufhängen.

Könnte es nicht damit zu tun haben, dass Sie mit 16 Jahren bereits im Rampenlicht standen? Noch heute sehen viele in Ihnen den Teenager, dem man sagen muss, wie man das Leben auf die Reihe bekommt. Dabei sind Sie eine 30-jährige Frau.

Das ist mühsam, und es wird für mich immer schwieriger, damit umzugehen. Darum schätze ich wohl auch mein Daheim in Italien - die Leute erlauben sich mir gegenüber deutlich weniger. In der Schweiz nimmt man nicht immer Rücksicht auf meine Privatsphäre. Das macht mir zu schaffen, ich wünsche mir mehr Respekt. In meiner Familie gibt es Kinder, um die ich mich manchmal kümmerge, für die ich Verantwortung übernehme. Denn ich bin nicht das Kind, ich bin die Erwachsene. Viele nehmen das nicht wahr. Sie sagen: «Du spielst ein bisschen Erwachsene, indem du heiratest und ein Haus kaufst, aber in Wirklichkeit bist du immer noch diese Skifahrerin.» Damit habe ich extrem Mühe.

Das hat wohl auch mit der Grundhaltung zu tun, dass die Öffentlichkeit denkt: Der Sportler gehört uns, schliesslich verdient er dank uns seinen Lebensunterhalt.

Ich rede über die Schweiz, weil ich Schweizerin bin, aber das ist in jedem Land gleich. Meine Freundin in Österreich erlebt es nicht anders, und für die Italienerinnen wird es in Italien genau gleich sein. Aber wenn du ins Ausland gehst, spürst du, dass die Leute dort mehr Distanz zu dir haben. Wenn du kein Foto mit ihnen machen möchtest, ist das okay. In der Schweiz kannst du dir das nicht leisten. Meiner Meinung nach ist es ganz wichtig, dass sich junge Sportler schon damit befassen und sich bewusst werden, dass ihr Leben nur ihnen gehört. Dann könnten sie frühzeitig Grenzen setzen. Von uns Frauen heisst es zum Beispiel stän-

dig, wir seien «Skischätzchen» oder «Skiprinzessinnen». Wenn dir das nicht passt, musst du eben hinstehen und deutlich sagen: «Das ist mein Name, und was ihr damit macht, das geht einfach nicht.» Wir Athletinnen können uns durchsetzen.

Wie ist es, sich als 30-Jährige auf eine Weltcup-Saison vorzubereiten? Fällt das heute schwerer als früher?

Es ist schon so, dass ich heute die schwierigen Aspekte deutlicher spüre. Ich weiss, was so eine Saison von mir verlangt, wie viel Energie es braucht. Aber ich weiss auch, dass ich immer noch Lust darauf habe, dass ich Ski fahren will. Dafür gebe ich alles. Der Punkt wird kommen, an dem ich sage: «Ich habe das lange genug zu 100 Prozent gelebt.» Dann höre ich auf.

Müssen Sie mehr auf den Körper achten als früher?

Ich fühle mich deutlich wohler, weil ich weiss, was ich brauche. Aber die Regenerationszeiten werden länger, die Belastungen sind anders, und wenn ich etwas falsch mache, tut es mehr weh. Mehr als vier, maximal fünf Tage auf dem Gletscher kommen für mich nicht mehr infrage. Ab dem fünften Tag wird die Müdigkeit gross. Im Moment fahre ich technisch gut, also muss ich nicht die Quantität in den Vordergrund rücken. Ich fahre nur, wenn es zu 100 Prozent stimmt. Das war früher anders, sechs oder sieben Tage am Stück waren überhaupt kein Problem, manchmal gab es sogar längere Blöcke. Jetzt schalte ich nach fünf Tagen ab und fahre nach Hause.

Wie ist es mental, wird es im Kopf einfacher mit den Jahren?

Es ging Dinge, die mir heute leichterfallen, die mich weniger beschäftigen, bei denen ich gar nicht überlegen muss. Andere Sachen beschäftigen mich viel mehr und erschweren mir das Leben auf dem Schnee. Die Müdigkeit etwa, sie wirkt sich auch auf den Kopf aus.

Sie tun das, was Sie schon als Kind am liebsten getan haben: Ski fahren. Wie bewahrt man sich die Freude, wenn aus dem Spass ein Beruf wird und das Leben plötzlich von Resultaten abhängt?

Jetzt bin ich eher wieder dort, wo ich Freude habe. Ich habe das Gefühl, dass ich am Steuer sitze und so fahre, wie ich es im Kopf habe. Ich bin davon weggekommen, immer zu denken: «Ich möchte eine Goldmedaille, ich muss mich beweisen.» Ich hätte nie erwartet, dass ich eine solche Karriere mache, dass ich so viel Erfolg haben könnte. Ich habe viel erlebt, und viele Leute haben über Jahre davon profitiert, hatten dank mir eine Arbeit. Heute fahre ich, weil ich Spass habe. Wenn es morgen nicht mehr geht, dann ist es halt so.

Die pure Freude, die Sie als Kind hatten, wenn Sie einen Berg runterbrausten: Gibt es die heute noch?

Dieses Jahr habe ich sehr lange gewartet, bis ich zum Trainieren auf den Gletscher ging, ich stand erst im August wieder auf den Ski. Das war sehr cool, ich freute mich richtig, wieder Schnee zu sehen. Einmal hatte es geschneit, dann wurde die Unterlage wieder hart, und als ich die Abfahrtskki anschnallte, strahlte die Sonne. Das war ein wunderschöner Tag, ich hatte sehr viel Spass. Manchmal spürst du, dass du einen guten Schwung fährst, und das gibt dir Energie für die nächsten drei Monate. Denn natürlich gibt es auch Tage, an denen ich einfach meinen Job erledigen muss.

Überaus erfolgreich

32

So viele Weltcup-Rennen hat Lara Gut-Behrami gewonnen. Vreni Schneider, 55, und Pirmin Zurbriggen, 58, waren als einzige Schweizer noch erfolgreicher.

9

Das ist die Anzahl Medaillen, die sie insgesamt an Titelkämpfen gewonnen hat. Zweimal errang sie WM-Gold: 2021 im Super-G und im Riesenslalom.