

#42, 21. Oktober 2022 – CHF 5.50



Livia Leu
Pirmin Zurbriggen
Kim de l'Horizon

**SCHWEIZER
ILLUSTRIERTE**

**Esther
Gemsch &
Stefan Kurt**
Ihre «Goldenen
Jahre» – im Film
und privat

LARA GUT-BEHRAMI

«Stark ist, wer Schwächen zeigt»

Zum Start der Skisaison – die Olympiasiegerin
über Unsicherheit, Erwachsenwerden
in der Öffentlichkeit und Ehemann Valon



UNRUHEN IM IRAN Was macht die Schweiz?

“Natürlicher Aktivstoff Haronga-Extrakt,
so wirksam wie Retinol.¹”

CLARINS
Live beautifully

Bio Haronga-Extrakt,
so wirksam wie Retinol!
+ bio Stechginster-Extrakt

CLARINS
PARIS
Multi-Intensive Jour
Crème lift-repulpante anti-rides - Toutes peaux
Super Restorative Day Cream
Lifts, replumps & targets wrinkles - All skin types

CLARINS
PARIS
Multi-Intensive Nuit
Crème lift-redensifiante anti-rides - Toutes peaux
Super Restorative Night Cream
Lifts, replenishes & targets wrinkles - All skin types

90%
DER FRAUEN²
ERKLÄREN, ES IST DAS
IDEALE TAG|NACHT-DUO,
UM HAUTDICHTE ZU
REGENERIEREN

Leticia Herrera
Unternehmenschefin &
Philanthropin

Neu Multi-Intensive Tages – und Nachtpflege

Haut geschwächt durch Hormonveränderungen? Entdecken Sie die neue Generation Multi-Intensive formuliert mit Bio Haronga-Extrakt, so wirksam wie Retinol.¹ + Bio Stechginster-Extrakt. Tagsüber erscheint die Haut praller, wie geliftet. Nachts wird Hautdichte regeneriert.

1. Klinische Vergleichsstudie zur Wirksamkeit gegen Falten und zur Glättung der Haut bei 46 Frauen, die 56 Tage lang eine Base auftrugen, die entweder Bio Haronga-Extrakt oder Retinol mit identisch prozentualem Anteil wie das finale Produkt enthielt.

2. Zufriedenheitstest, 111 Frauen, 28 Tage Crème Multi-Intensive Jour Toutes peaux anschliessend 14 Tage als Duo zusammen mit Crème Multi-Intensive Nuit Toutes peaux angewendet, Zustimmung in %.

«Ich bin in der Öffentlichkeit erwachsen geworden»: Lara Gut-Behrami, 31, startet in ihre 16. Saison als Skiprofi.

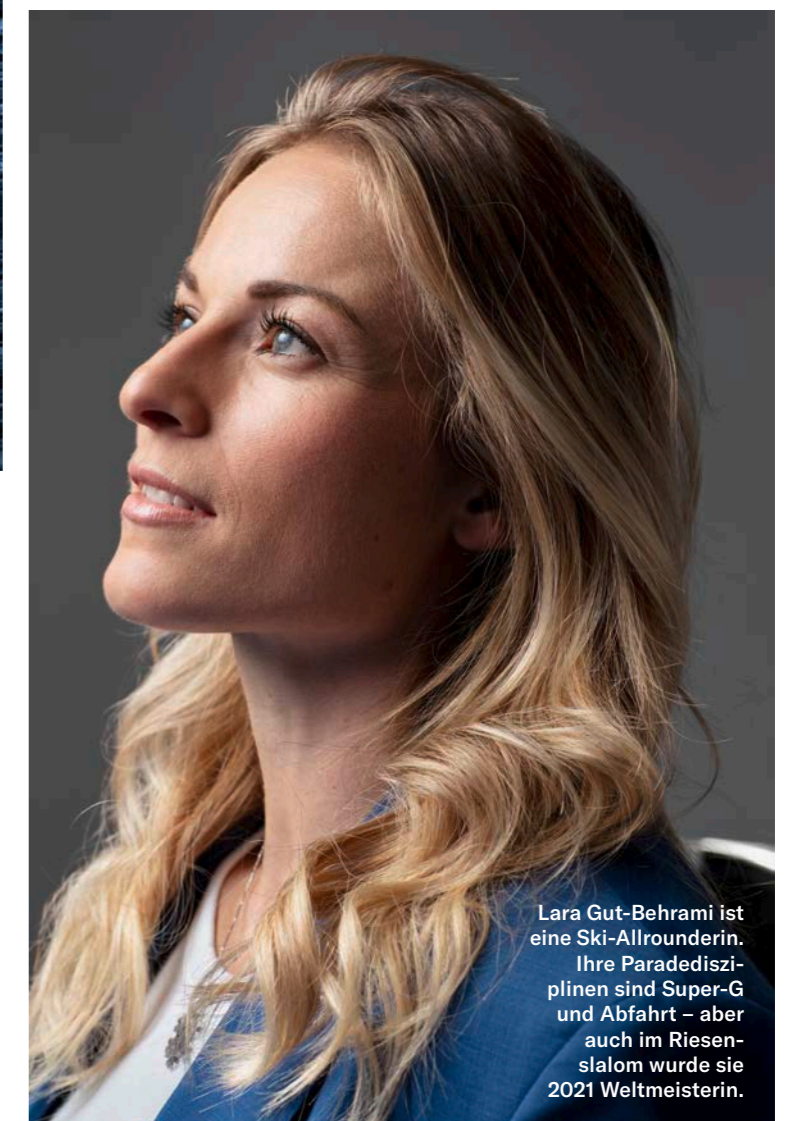
«Ich hörte zu wenig auf mich»

Entspannt, charmant und wortgewandt: Skirennfahrerin **Lara Gut-Behrami** blickt voller Zuversicht nach vorn. Seit 15 Jahren prägt die Tessinerin den Skisport. Die Olympiasiegerin und Weltmeisterin über Teamgeist und Selbsterkenntnis. Über ihr Ringen, verstanden zu werden. Und wie ihr Mann sie stärkt.



«Ich fühlte mich oft unverstanden»: Lara Gut-Behrami im Skigebiet Pontresina. «Heute weiss ich, dass ich nicht alles richtig gemacht habe.»

«Valon gibt mir ein Gefühl der Sicherheit. Ich habe gelernt, dass man sich am stärksten fühlt, wenn man Schwächen zeigt»



Lara Gut-Behrami ist eine Ski-Allrounderin. Ihre Paradedisziplinen sind Super-G und Abfahrt – aber auch im Riesenslalom wurde sie 2021 Weltmeisterin.

TEXT THOMAS RENGGLI FOTOS SANDRO BAEBLER

Lara Gut-Behrami, im Dezember 2007 bestritten Sie Ihr erstes Weltcuprennen – vor fast 15 Jahren. Eine halbe Ewigkeit. Was ist Ihr Rezept der ewigen Jugend?

Es ist nicht die ewige Jugend. Ich bin quasi im Skisport aufgewachsen, habe immer hart gearbeitet und mich entwickelt. Alle Höhen und Tiefen, die junge Menschen sonst im Privaten durchmachen, habe ich im Spitzensport erlebt – unter den Augen der Öffentlichkeit. Ich hatte mehr Mühe, damit umzugehen, als ich je zugegeben habe. Klar, ich spüre eine gewisse Müdigkeit, es war nicht immer alles einfach und freudig. Andererseits konnte ich das Skifahren noch nie so sehr geniessen wie jetzt.

Ein Rücktritt war also noch nie Thema?

Nein. Nicht ernsthaft.

Sie haben praktisch alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt. Wie schaffen Sie es dennoch, sich stets wieder neu zu motivieren?

Mir geht es nicht in erster Linie um Resultate. Ich fahre Ski, weil ich Spass daran habe. Und ich sehe weiterhin Entwicklungspotenzial. Am meisten Freude habe ich, wenn es mir gelingt, eine Kurve noch besser zu fahren und die Technik zu optimieren. Heute ist das Skifahren für mich ein Dürfen. Und es ist nicht mehr das einzige zentrale Element. **Wie meinen Sie das?**

Ich will mich auch menschlich und persönlich weiterentwickeln. Irgendwann kommt der Punkt,

an dem ich sagen werde: Ich liebe das Skifahren, aber ich kann mich nicht mehr mit der nötigen Energie dafür einsetzen. Jetzt reicht es – ich bin bereit, Neues in meinem Leben zu unternehmen. **Sie denken also, der Moment des Rücktritts sei auch eine intuitive Entscheidung?**

Vor allem hoffe ich, dass ich diesen Moment selber bestimmen kann. Es ist das Schönste für jede Sportlerin, wenn sie freiwillig zurücktreten kann – und nicht von physischen oder psychischen Umständen dazu gezwungen wird.

Man musste lesen, dass Sie in der wettkampffreien Zeit mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatten. Wie geht es Ihnen denn?

Danke, gut. Alles fing mit einer Grippe im November 2021 an, die ich wochenlang nicht auskurieren konnte. Dann kam Corona dazu. Ich kämpfte



Trainingsfahrt im neuen Dress des National-Skikaders auf der Diavolezza. Am 22. Oktober bestreitet Lara Gut-Behrami den ersten Riesenslalom der Saison in Sölden (Ö).



Mädchen-Jugi Matt GL

Aus Liebe zum Dorf, wo die Siegerinnen von morgen trainieren.

Die rund 20 Mädchen der Jugi Matt GL rennen, hüpfen und klettern in zwei Gruppen durch die Hallen und machen sich damit fit für grosse und kleine Sportkarrieren. Als Verein gehören sie zum Dorfleben wie Volg mit seinen rund 600 Dorfläden. Diese bieten alles, was es für den täglichen Bedarf braucht. Immer in der Nähe, immer überschaubar und stets mit einer persönlichen Note, die zum Dorf passt.

Volg
frisch und fründlich

den ganzen Winter mit meiner Gesundheit. Noch im April hatte ich das Gefühl, mich weniger schnell zu erholen. Wir machten Bluttests, konsultierten Lungenspezialisten, und die stellten eine Lungeninfektion fest. Meine Sauerstoff-Aufnahmekapazität war um 20 Prozent eingeschränkt. Die Blutkontrollen zeigten, dass ich an einem ähnlichen Virus wie dem des Pfeifferschen Drüsenfiebers gelitten hatte.

Sie sind in der Schweizer Öffentlichkeit erwachsen geworden. Wars manchmal schwierig, dass alle stets Kommentare abgaben?

Ja, sicher. Im Nachhinein merke ich das ganz deutlich. Mit 17 war ich schon in der Öffentlichkeit, aber ich war überhaupt nicht bereit, mit dieser Rolle umzugehen. Ich wollte mich schützen. Aber ich wusste nicht genau, wie. Und wenn man sich in einer Situation unwohl fühlt, reagiert jeder anders. Bei mir war es eine Mischung aus Verschlussenheit, Müdigkeit und Verbissenheit. Das war wie ein Selbstschutz – einer, der mich vermutlich noch mehr fertigmachte. Heute weiss ich, dass ich nicht alles richtig gemacht habe, aber ich wusste es damals nicht besser.

Was würden Sie heute anders machen?

Ich würde mich anders schützen. Oft fühlte ich mich unverstanden und hatte das Gefühl, alle anderen seien schuld – und keiner wollte mich

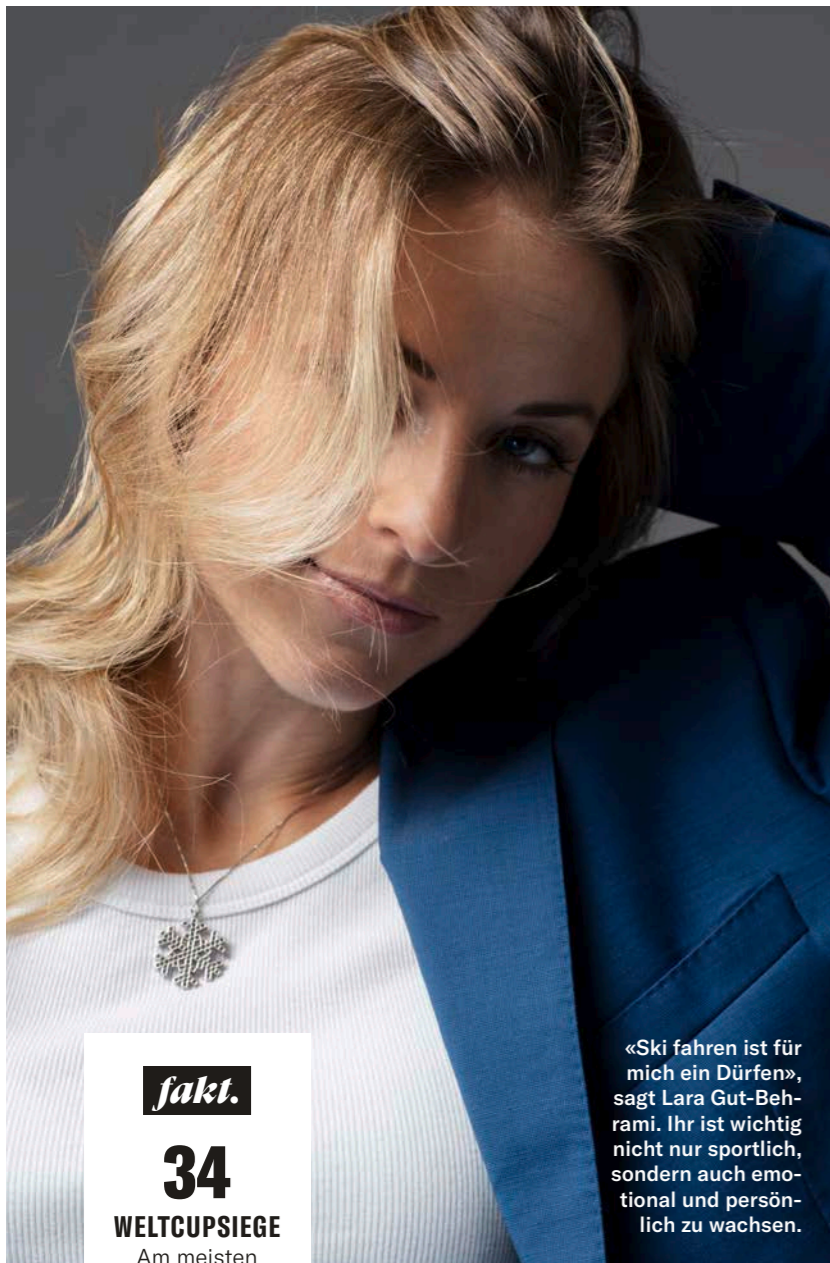
verstehen! Ich realisierte nicht, dass ich die Situation selber in der Hand hatte und meine Entscheidungen konsequenter hätte treffen können. Dabei spreche ich nicht unbedingt vom Sport, sondern von meiner Person.

Wo liegt der Unterschied?

Als Sportlerin habe ich früh gelernt, Entscheidungen zu treffen, viel zu hinterfragen und konsequent dahinterzustehen. Als Persönlichkeit dagegen war ich bis zur Verletzungspause 2017 weniger weit. Ich realisierte erst mit Verzögerung, dass ich mich als Mensch genauso hätte verhalten sollen. Ich hatte wenig Selbstvertrauen in mich als Frau, in mich als Mensch. Ich liess mich vom Gedanken leiten, dass die anderen es besser wissen. So schaute und hörte ich zu wenig auf mich selber. An einem Tag redete ich, weil jemand mir sagte, ich solle sprechen. Am folgenden Tag schwieg ich, weil ich mich missverstanden fühlte. Und so wurde das Durcheinander noch grösser.

Wie wichtig war Ihr Ehemann Valon Behrami in Ihrer Entwicklung?

Es ist schwierig, im Sport mit offenem Herzen zu sprechen. Denn letztlich bleibt immer dieses Gefühl haften: Wer Schwäche zugibt oder zeigt, wird noch schwächer, weil dann alle deine Schwächen kennen. Zu Hause können Valon und ich offen über alles sprechen. Und nun erkenne ich viel kla-



fakt.

34

WELTCUPSIEGE

Am meisten Rennen gewann sie bisher im Super-G (17x), gefolgt von der Abfahrt (12x).

2007

EINTRITT INS NATIONALKADER

Im selben Jahr wird Gut auch Schweizer Meisterin im Super-G – als zweitjüngste Fahrerinnen überhaupt.

4

JAHRE

ist die Tessinerin mit dem Schweizer Fussballer Valon Behrami, 37, verheiratet.

«Ski fahren ist für mich ein Dürfen», sagt Lara Gut-Behrami. Ihr ist wichtig nicht nur sportlich, sondern auch emotional und persönlich zu wachsen.

Mann kennengelernt, als ich 26 Jahre alt war. Ich wäre froh gewesen, wenn mir schon davor jemand hätte helfen können.

Mit Ihrem Vater ging das nicht?

Schon. Aber das ist ganz anders. Es lag eher an mir, man soll bereit sein, sich als Mensch infrage zu stellen.

Gibt es im Skizirkus überhaupt Platz für echte Freundschaften?

Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Aber die Aussage, dass der Skizirkus wie eine grosse Familie ist, mutet doch eher heuchlerisch an. Die Familie ist für dich da, wenn es dir nicht gut geht. Bei der Skifamilie ist das anders.

Inwiefern?

Wenn du aufhörst – oder du bist verletzt, kommen ein paar Kolleginnen und Trainer und sagen: «Es tut uns leid.» Aber es ist nicht so, dass sich die ganze Skifamilie um dich kümmert. Du wirst schnell vergessen – vielleicht bist du noch Olympiasiegerin und Weltmeisterin, aber bald hast du davon nichts mehr. Deshalb würde ich mit dem Wort «Familie» vorsichtig umgehen.

Aber existieren denn Freundschaften?

Wir sind das ganze Jahr unterwegs. Deshalb arrangiert man sich und ist auch mit Menschen zusammen, mit denen man, abgesehen vom Skifahren, nicht viel gemeinsam hat. Eine wahre Freundin im Skirennensport, mit der ich über alles diskutieren konnte, war die Österreicherin Anna Veith. Ich bin froh, dass ich Anna hatte, als sie noch Rennen fuhr – und ich bin froh, dass ich sie noch immer als Freundin habe.

Kann man sich freuen, wenn eine Teamkollegin ein Rennen gewinnt?

Der Respekt ist immer da. Und ja, man kann sich tatsächlich sehr freuen. Was mich aber stört, ist die Heuchelei – auch in den sozialen Medien. Vielen ist es wichtig, sofort allen zu gratulieren. Aber letztlich machen sie dies nur aus Imagegründen – damit alle denken, man sei ein besserer und lieber Mensch, weil man sich zuerst um die anderen kümmert und sofort gratuliert. Wenn man sich wirklich für eine Teamkollegin freut, muss man dies nicht öffentlich zur Schau stellen.

Sondern?

Die Freundinnen, die sich wirklich füreinander freuen, umarmen einander im Gang zum Skikeller – oder an einem anderen Ort, wo es niemand sieht. Das habe ich so erlebt – von Leuten, von denen ich es nie gedacht hätte. Menschen, die mir erzählten, dass sie mitten in der Nacht aufgestanden seien, um meinen Olympiasieg in Peking zu sehen – ohne dass sie dies gleich auf Facebook oder Instagram gepostet hätten. Das hat mich extrem berührt, das war echt und nicht zur Schau gestellt. ■

rer, was mit mir passiert ist – weshalb es gelegentlich vielleicht nicht gut lief und warum ich Dinge so erlebt habe. Dank Valon habe ich mich menschlich entwickeln können. Er hat mir ein neues Gefühl der Sicherheit gegeben. Ich habe gelernt, dass man sich am stärksten fühlt, wenn man Schwäche zeigt.

Wie wichtig sind da die Teamkolleginnen?

Mir hilft es zu sehen, dass auch bei ihnen ein Reifeprozess stattfindet, dass sich die Menschen verändern. Wenn man realisiert, dass es vielen ähnlich geht – dass auch sie mal harte Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen müssen –, tut dies gut. Was unter Frauen manchmal schwierig sein kann, ist der gegenseitige Neid. Ich spreche da nicht teamintern. Aber in meiner Karriere – auch abseits der Piste – habe ich öfters erlebt, dass mich Frauen fertigmachen wollten, und nicht Männer. Und dann spricht man von Frauensolidarität! Ich habe meinen



Mitglied werden und mit dem Gutscheincode «ch-illu23» profitieren.

→ swiss-ski.ch/mitglied
→ tickets.swiss-ski.ch

SWISSSKI

50%

Rabatt auf Sonntagstickets des Speed Openings Zermatt/Cervinia

50%

Rabatt auf eine Swiss-Ski Mitgliedschaft



100 % profitieren mit zweimal 50 % Rabatt!

Jetzt als SI-Leser:in zum halben Preis eine Swiss-Ski Mitgliedschaft lösen und mit 50 % Ermässigung jeweils am Sonntag an der Premieren-Austragung des Speed Openings in Zermatt / Cervinia (Männer: 30.10.2022 / Frauen: 6.11.2022) dabei sein.