«Ich weiss nun, es ist das Risiko wert. Das macht mich stärker»

Iouri Podladtchikov und Lara Gut erlitten im vergangenen Winter beide einen Kreuzbandriss. Die Skirennfahrerin kam danach endlich zur Ruhe, der Snowboarder haderte mit der Verletzung. Jetzt sind sie zurück – und kämpfen darum, von der Öffentlichkeit nicht vereinnahmt zu werden. **Interview: Ursina Haller und Remo Geisser**

Süchtig nach den Glücksgefühlen, die der Sport auslöst: Lara Gut und Iouri Pod

NZZ am Sonntag: *Lara Gut, Iouri Podladtchikov, wie gut kennen Sie sich? Oder kennen Sie sich überhaupt?*

Lara Gut: Ein wenig.

Iouri Podladtchikov: Wir haben an den Winterspielen in Sotschi gemeinsam auf die Siegerehrung gewartet.

Gut: Ja, du und Dominique habt dann noch gefeiert, und ich ging früh ins Bett.

Sie hatten offenbar im letzten Frühling Kontakt. Lara Gut, Sie sollen Iouri Podladtchikov nach seiner Verletzung einen Tipp gegeben haben. Stimmt das?

Gut: Es ging um ein Gerät namens Game Ready, das Kältetherapie und Kompression verbindet. Weil ich das eingesetzt habe, musste ich keine Schmerzmittel nehmen. Als ich hörte, dass sich Iouri das Kreuzband gerissen hat, habe ich ihm sofort geschrieben, er solle das benutzen.

Podladtchikov: Ich habe zuerst gar nicht verstanden, was das ist und meinen Arzt gefragt. Es war nicht so einfach, das Gerät zu organisieren, aber letztlich war das einer der wertvolleren Tipps. Danke, Lara!

Sie haben sich beide das Kreuzband gerissen. Was geht in einem ab, im Moment, in dem man das begreift?

Gut: Ich bin ja gar nicht gestürzt, aber ich habe es gespürt. Also habe ich gestoppt. Erst dachte ich: «Nein, nicht das Knie!» Doch dann wurde es sofort sehr ruhig in mir drin. Das ganze letzte Jahr hatte ich gesagt, ich brauche Zeit. Nun spürte ich: Ich habe Zeit.

Podladtchikov: Bei mir war es total anders. Früher sagte ich: Wenn ich verletzt bin, habe ich Ferien. Aber dieses Mal wusste ich von Anfang an, dass ich die Reha mit militärischer Disziplin durchziehe. Es war harte, harte Arbeit. Jetzt ist der Unfall sechseinhalb Monate her. Ich konnte Dinge tun, für die ich sonst keine Zeit hatte. Aber so richtig Zeit für mich fand ich nie.

Gut: Ich schon. An sechs Tagen der Woche hatte ich je sechs Stunden Physiotherapie. Das war für mich, es ging nur um mich. Deshalb spürte ich, dass ich endlich wieder in der Position war, selbst zu entscheiden, was ich tun will. Wenn ich nach einem Tag Therapie nach Hause kam, hätte ich mich noch um E-Mails kümmern sollen, um Social Media, was weiss ich. Aber ich sagte mir: Nein, Türe zu, Ruhe. Jetzt lese ich ein Buch.

Sie sind in sich selbst zur Ruhe gekommen?

Gut: Zuerst dachte ich: Sechs Monate weg von deinem Leben als Skifahrerin, danach bist du bereit, wieder damit anzufangen. Aber jetzt spüre ich, dass ich überhaupt nicht bereit bin, so weiterzumachen wie zuvor. Mir ist es wichtig, dass ich diese Ruhe, die ich gefunden habe, jetzt mitnehmen kann.

Können Sie, Iouri Podladtchikov, der Verletzung auch etwas Positives abgewinnen?

Podladtchikov: Ich hatte immer das Gefühl, ich sei derjenige, der es schafft, ohne Kreuzbandriss durchzukommen, alle anderen hatte es ja schon erwischt. Wenn es dann doch passiert, analysierst du deine Herangehensweise. Was sind deine Fehler, wie entstehen sie, wie behandelst du sie? Mein Unfall passierte, als ich das Risiko hundertprozentig bewusst in Kauf nahm. Das kannst du viel leichter akzeptieren, als wenn du fahrlässig oder unvorbereitet irgendetwas machst. Ich hatte nie so viel Zeit, mich mit meinem Risikomanagement zu befassen, wie in den vergangenen Monaten. Das Ergebnis ist, dass ich heute in die Halfpipe fahre und nie den Gedanken habe, ich müsste etwas anders machen. Ich weiss nun, es ist das Risiko wert. Das macht mich stärker.

> **Der einzige Weg, um wieder zur Ruhe zu kommen, um wieder atmen zu können, ist es, sich zu verletzen.**
> **Lara Gut**

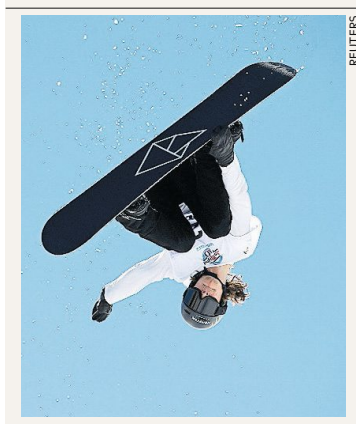
Für ein halbes Jahr untergetaucht

KEYSTONE

Lara Gut

Schon als Jugendliche stand Lara Gut als Ausnahmetalent im Rampenlicht, sie ist die erfolgreichste Schweizer Skirennfahrerin der letzten Jahre. An den WM in St. Moritz im Februar 2017 galt sie als grosse Schweizer Hoffnung. Sie gewann eine Bronzemedaille im Super-G, doch drei Tage später stürzte sie im Slalomtraining und riss sich ein Kreuzband im Knie. Gut zog sich daraufhin aus der Öffentlichkeit zurück. Erst seit ein paar Wochen trainiert die 26-Jährige wieder auf Schnee.

Nach drei Monaten wieder in der Halfpipe



REUTERS

Iouri Podladtchikov

Als Junior war Iouri Podladtchikov ein Skateboard-Talent. Dieses wusste der gebürtige Russe auf den Schnee zu transferieren: Podladtchikov ist der erfolgreichste Snowboarder der Schweiz, er ist Olympiasieger und zweifacher Weltmeister in der Halfpipe. An den WM im März 2017 wurde der 29-Jährige Zweiter, doch während des letzten Sprungs in der Halfpipe zog er sich einen Kreuzbandriss zu. Rund drei Monate später trainierte Podladtchikov bereits wieder in der Halfpipe.

Bei Ihnen stand die Frage nach einem Fehler gar nie im Raum, Lara Gut. Sie waren in keiner Risikosituation.

Gut: Ich glaube, es musste einfach passieren, so konnte es nicht weitergehen. Vor dem ersten Rennen der Saison in Sölden war ich im Kraftraum, mir ist eine sechzig Kilogramm schwere Hantel weggerutscht, die Spuren davon sieht man heute noch auf meinem Oberschenkel. Aber mein Körper war stark genug, das wegzustecken, fünf Tage später habe ich quasi auf einem Bein gesiegt. In Cortina ist mir etwas Ähnliches passiert, ich konnte kaum noch gehen. Wenig später gewann ich eine WM-Medaille. Ich sagte damals schon: Ich brauche Zeit. Und dann passierte es.

Ist die Belastung im Skiweltcup zu gross?

Gut: Diesen Sommer habe ich mit Tina Maze und Anna Veith darüber gesprochen. Wir haben alle drei den Gesamtweltcup gewonnen und dabei festgestellt, dass wir irgendwann kraftlos und leer waren. Was sollen wir tun? Die FIS fragen, ob sie uns eine Verletzungspause wegen eines Burnouts gewährt? Der einzige Weg, um wieder zur Ruhe zu kommen, um wieder richtig atmen zu können, ist es, sich zu verletzen. Anna hat sich nach dem Gesamtweltcupsieg verletzt. Sie fühlte sich genau gleich wie ich. Hätten wir vorher reagieren sollen? Stellen Sie sich die Schlagzeile vor: «Weltcupsiegerin mit Burnout». Da bekommst du noch viel mehr Druck. Es ist einfacher, man hat einen Kreuzbandriss.

Sie scheinen eine Art Balance gefunden zu haben, Iouri Podladtchikov, Sie fotografieren und haben Klavierspielen gelernt.

Podladtchikov: Noch bevor ich ins Spital ging, hatte ich auf meiner Liste ganz oben: Klavierstunden. Und ich habe ein Fotobuch publiziert. Wir haben im Snowboard weniger Wettkämpfe als die Skirennfahrer. Da besteht die Gefahr, dass in den langen Pausen die Anspannung zu sehr abfällt. Wenn du die Nervosität zu lange nicht hast, verlierst du den inneren Aufruhr, den du brauchst für den Wettkampf. All meine Nebenbeschäfti-

NICCOLÒ CASTELLI

ladtchikov. (Zermatt, 26. September 2017)

gungen dienen dazu, das Stresslevel etwas zu erhöhen.

Haben Sie, Lara Gut, die Verletzungspause auch mit solchen Dingen gefüllt?

Gut: Mein Problem war eher das Gegenteil. Ich wollte in meinem Leben immer alles besser als nur gut machen. Die Fünf in der Schule fand ich inakzeptabel, ich wollte die Bestnote. Ich kann nicht einmal ein Buch lesen und mir Zeit nehmen; wenn ich lese, sind es 100 Seiten pro Stunde. Irgendwann habe ich gemerkt: 100 Prozent von morgens bis abends – das kann nicht funktionieren, sonst bist du irgendwann leer. Deshalb war es mir wichtig, Dinge zu finden, die mich bremsen. Aber es gibt kaum Sachen, in denen ich nicht am Ende doch wieder einen Challenge entdecke. Meer, Ruhe – das hilft.

Eine Zäsur wie Ihre Verletzung öffnet einem auch die Augen für das Leben ohne Sport. Beginnt man dann, damit zu liebäugeln?

Gut: Solange es dem Körper nicht so gut geht, vielleicht. Aber sobald ich mich besser fühlte und trainieren konnte, wurde es mir auch langweilig zu Hause. Es gibt für mich eben nichts Schöneres, als Rennen zu fahren.

Podladtchikov: Mir hat am meisten weh getan, dass ich nicht die Strasse runter skaten konnte. Es gibt so viele Dinge, die du vermisst hast, Dinge, die du dir vielleicht für das Leben nach der Karriere vorgenommen hast. Jetzt kannst du sie tun. Aber du merkst, dass sie nichtig sind im Vergleich zu deiner Passion.

Wird einem nicht bewusst, dass man einen sehr hohen Preis bezahlt für diese Passion?

Gut: Wenn man etwas sucht, das gerecht ist, dann ist es sicher nicht der Sport. Die erfolgreichste Frau im alpinen Rennsport hat etwas mehr als 70 Rennen gewonnen. An 70 Tagen stehst du ganz oben, den ganzen Rest des Lebens kämpfst du, trainierst du, leidest du. Aber du machst das ja auch nicht nur für den Sieg. Mir ist viel wichtiger, was auf der Piste passiert, in diesen Momenten, in denen man ganz bei sich selbst ist. Darum schaue ich keine Rennen, ich fahre sie.

Man könnte meinen, dass das bei Ihnen ganz anders ist, Iouri Podladtchikov. Sie sagen ja oft recht offensiv: «Ich will gewinnen.»

Podladtchikov: Und trotzdem verstehe ich Lara absolut. Es geht um das, was du auf der Piste oder in der Pipe machen kannst. Von all den Tagen in 15 oder 20 Jahren Spitzensport stehst du ein paar wenige Male zuoberst. Dafür investierst du Tausende oder sogar Zehntausende Stunden. Der Weg ist sehr aufregend, und wenn du wegen einer Verletzung ausgeschlossen bist, wird dir für eine gewisse Zeit dein Leben weggenommen.

Was sind denn die grossen Glücksmomente, worum geht es im Sport?

Gut: Wenn ich fahre und gut drauf bin, wird alles ganz einfach. Ich habe keine Zeit zum Denken, keine Zeit, um irgendwelche Probleme zu wälzen, um nach Antworten zu suchen.

Podladtchikov: Es sind nicht die schwierigsten Tricks, sondern manchmal ganz einfache Sachen, die du perfekt ausführst. Das passiert bei Tausenden von Versuchen vielleicht einmal, und dann gibt dir das ein unglaubliches Gefühl. Man muss sich das vorstellen wie in einem Videospiel: Wenn du 100 Prozent erreichst, macht es bling! Und alles blinkt. Es gibt wenige Momente, die sich so anfühlen. Aber wenn es passiert, bist du wie paralysiert. Glücklich.

Verlangsamt sich dann die Zeit?

Podladtchikov: Nein, du wirst süchtig. Du hechelst, und dein Puls ist mega hoch, aber nicht, weil du dich angestrengt hast, sondern weil du etwas geschafft hast, für das du dir extrem oft wehgetan hast. Dann denkst du nur: Mehr, mehr, mehr davon – egal wie!

Gut: Es ist eine Sucht nach diesem Moment. Es gibt keinen Weg, ihn zu finden, er passiert einfach. Du kannst sogar krank sein, und alles andere passt überhaupt nicht. Aber dann erlebst du diesen Augenblick der Perfektion. Wenn ich dann im Ziel bin, ist die erste Reaktion: Das will ich wieder!

Sie haben nach dem Kreuzbandriss unterschiedliche Strategien gewählt. Bei Ihnen, Iouri Podladtchikov, hatte man das Gefühl, Sie wollten einen Genesungsrekord aufstellen. Warum das?

Podladtchikov: Ich konnte mich nicht damit identifizieren, dass ich jetzt einer von denen bin, einer von den Verletzten. Am schlimmsten sind für mich Orte, an denen sich lädierte Sportler für die Reha versammeln. Die Leute da sind alle gleich und total kaputt im Kopf. Dem wollte ich aus dem Weg gehen, für mich sollte dieser Zustand des Verletztseins nicht zum zentralen Thema werden.

Lara Gut, Ihre Einstellung war: Ich gebe mir Zeit – und ich tauche ab.

Gut: Das Einzige, was ich im Kopf hatte, war: Ein Kreuzbandriss, das bedeutet sechs Monate Pause. Die Ärzte und Physiotherapeuten sagten: «Anfang August stehst du wieder auf Ski.» Das wäre nur fünf Monate nach dem Unfall in St. Moritz gewesen. Aber ich wollte erst wieder in den Sport einsteigen, wenn ich wusste, warum der Körper die Notbremse gezogen hatte. Entscheidend war für mich nicht, ob die Pause etwas länger dauert, sondern dass ich in den nächsten sechs, sieben Jahren meiner Karriere glücklich bin.

So eine Verletzung kann zum Allgemeingut werden, alle reden darüber. Wie geht man damit um?

Podladtchikov: Bei uns ist die Medienaufmerksamkeit nicht so gross wie bei den Alpinen, und als ich mich verletzte, war die Saison schon fast zu Ende. Klar hatte ich weniger Kontakte zu Journalisten. Aber du bist derart in dieser Physiotherapie-Welt, dass du ohnehin kaum andere Termine wahrnehmen kannst. Ich hatte nie zuvor einen derart vollen Kalender wie während der Reha.

Gut: Genau, aber das waren Physiotherapie, Osteopathie, Massage … lauter Dinge, die ich nur für mich mache. Ich habe schnell begriffen, dass das auch eine Chance war, Ordnung in mein Leben zubringen. Deshalb konnte ich keine Antworten liefern, ich musste sie zuerst finden.

Populäre Sportler

90 000

beträgt die Anzahl Zuschauer, die via Livestream zugeschaltet waren, als Lara Gut nach der Verletzungspause vor die Medien trat.

512 000

So viele Schweizer schauten live am TV zu, als Iouri Podladtchikov 2014 an den Olympischen Spielen Gold gewann und ausgelassen jubelte.

Am schlimmsten sind Orte, an denen sich Sportler für die Reha versammeln. Alle sind gleich, kaputt im Kopf.

Iouri Podladtchikov

Sie haben gesagt, Sie hätten sich manchmal wie ein Objekt gefühlt, Lara Gut. Kann man als öffentliche Figur sich selbst sein?

Gut: Das ist eine der Fragen, die mich beschäftigen: Wie weit will ich gehen? Wie viel gebe ich von mir preis? Mit jedem Erfolg gab es noch mehr Anfragen, ich hätte von morgens bis abends Interviews geben können. Das wirkt sich irgendwann negativ auf die Leistungen aus, und dann werde ich wieder kritisiert. Also formuliere ich eine Grenze. Ich habe zehn Jahre lang immer alle persönlichen Ansprüche auf den nächsten Tag verschoben – und letztlich nichts für mich gehabt. Ich habe begriffen, dass ich nicht alle glücklich machen kann. Entscheidend ist, dass ich zuerst selbst glücklich bin.

Podladtchikov: All meine Kollegen sagen: «Mach doch dein Ding.» Aber wenn ich das mache, habe ich keine Sponsoren mehr. Also ist es ein ständiges Auf und Ab. Du machst etwas, das die Leute super finden, und du denkst: Das gefällt euch also? Dann machst du etwas, das dir gefällt, und schon heisst es: «Ach, der Iouri macht wieder sein Ding.» Aber es geht mir nicht um das, was ich darstelle, darum, dass man mich auf einem riesigen Werbeplakat sieht. Es geht mir um das, was ich mache und dabei empfinde.

Das ist eine Frage, die sich wohl jedem Spitzensportler stellt: Wie viel will ich von mir preisgeben?

Podladtchikov: Da bin ich total anders als du, Lara, oder? Wenn ich deine Interviews lese, denke ich: Oh, du verrätst uns gar nichts.

Gut: Es ist mir wichtig, meine Privatsphäre zu schützen. Ich bewege mich in diesem Sport, in dieser Welt, und nur darum geht es. Als Skifahrerin will ich Leistung bringen, nichts mehr. Wenn die Leute den Fernseher einschalten und mir zuschauen, sollen sie etwas Schönes sehen und auch für einen Moment den Kopf abschalten können.

Auch wenn es um den Sport geht, unterscheiden Sie sich in der Kommunikation. Iouri Podladtchikov sagte zum Beispiel vor Sotschi, er wolle Gold. Sie, Lara Gut, sind defensiver und sagen in der Regel nur, Sie wollten Ihr Bestes geben.

Podladtchikov: Für mich ist es etwas Anderes, ob ich nur mir selbst sage, dass ich Gold will, oder ob die ganze Welt sagt: «Er sagt, dass er Gold will.» Das ist wie ein Hall, der zurückkommt und mich antreibt.

Gut: Seit ich 16 war, musste ich immer Antworten liefern. Erst jetzt merke ich, wie schwer das immer war. Ich habe verschiedene Strategien ausprobiert und manchmal ganz geschwiegen. Jetzt bin ich 26 und weiss, dass ich nicht gegen die ganze Welt antreten muss. Mit 16 oder 17 bist du noch ein Kind. Andere werden in diesem Alter geschützt, mich hat man fertiggemacht. Auf der Piste fuhr ich wie eine 30-Jährige, aber daneben war ich verloren.

In Sotschi gab es aber eine Art Parallele: Iouri Podladtchikov kündigte den Olympiasieg quasi an, Lara Gut gewann Bronze und sagte danach deutlich, sie habe Gold gewollt. Woher kam diese Courage, Lara Gut?

Gut: Es ging nicht darum, dass mir Bronze nicht genügte. Nein, ich wusste, ich hatte eine riesige Chance auf Gold verpasst und muss nun vier Jahre lang auf die nächste warten. Ich war so wütend und enttäuscht, weil ich genau wusste, wo ich es versaut hatte. Ich habe geweint, und viele glaubten, das sei, weil meine Teamkollegin Dominique Gisin gewonnen hat. Aber an dem Tag wusste ich gar nicht, wer neben mir stand. Dominique konnte ich das von Herzen gönnen, aber ich hatte es versaut. Und jedes Mal, wenn ich mich erklären wollte, kamen mir wieder die Tränen.

Das war der Tag, als Sie mit Iouri Podladtchikov auf die Medaillenfeier warteten?

Podladtchikov: Wenn Lara sagt, sie habe nicht gewusst, wer neben ihr stand: Ich war das. Ich habe miterlebt, wie schwer dieser Moment für sie war.

Gut: Gefühle sind schwer zu kontrollieren. Er und Dominique sind vor Freude herumgehüpft, und ich war völlig leer.