

# „ICH KANN UND WILL MICH NICHT ZUFRIEDENGEBEN“

**LARA GUT** gewinnt ihre Skirennen durch eine besondere Art des Puzzlespiels. Die 25-jährige Tessinerin, Ski-Gesamtweltcupsiegerin der Saison 2015/16, erklärt, wie Erfolg entsteht.

**THE RED BULLETIN:** Frau Gut, Sie sagten einmal: „Es gibt keine Perfektion. Man kann sich immer verbessern. Das ist das Schöne am Sport.“

**LARA GUT:** Stimmt. Und noch ein Zitat, diesmal von Marcel Hirscher, dem amtierenden Herren-Gesamtweltcupsieger:

„Zufriedenheit an der Spitze ist gefährlich.“ **Frage:** Wie zufrieden sind Sie gerade?

Es geht mir sehr gut, zufrieden gebe ich mich aber nicht.

**Passt das denn zusammen?**

Doch, denn ich bin ein zutiefst glücklicher Mensch, es geht mir gut, und ich bin gesund, das heisst aber nicht, dass ich mich zufriedengebe ... Ich arbeite hart, dass ich morgen noch schneller als heute Ski fahren kann. Ich liebe, was ich täglich mache, und lebe von meiner Leidenschaft, und sportlich ist es mir wichtig, dass ich hungrig bleibe. Wäre ich mit allem zufrieden, wär's, als hätte ich schon mein Ziel erreicht.

**Was ist also jetzt das Ziel?** Weiterentwicklung. Das Ziel ist: jeden Tag mein Bestes geben. Letztes Jahr war eine

sensationelle Saison, nach dem Materialwechsel konnte ich einen weiteren Schritt vorwärts machen, und auf dem kann ich jetzt aufbauen. Ich machte immer einen Schritt nach dem anderen, und jetzt möchte ich weiter vorwärts gehen. Diese Philosophie gibt mir die Möglichkeit, neu erlernte Dinge zu verbessern. Noch weiter vorwärts zu schauen. Und das ist tatsächlich das Schöne am Sport: Es gibt keine Perfektion! Heute kann sich ein Schwung absolut perfekt anfühlen, aber morgen treffe ich ihn noch besser. Und

## „EIN FORMTIEF IST EIN KAMPF. DU MERKST, WAS DU AUCH TUST, IRGENDWAS STIMMT NICHT.“

wenn ich dann zurückblicke, denke ich: „Yeah, es kann ja immer noch besser werden.“ **Der Gewinn der grossen Kristallkugel hat Ihre Motivation also überhaupt nicht beeinflusst?**

Gewinnen macht hungrig auf mehr. Vor Augen habe ich aber nicht eine Goldmedaille oder die Kugeln. Ich arbeite täglich, um mich zu verbessern. Und das Ergebnis sehe ich, wenn ich durch die Ziellinie fahre.

**Wollen Sie uns verraten, was im vergangenen Jahr noch nicht optimal war? Worin wollen oder müssen Sie sich verbessern, um das nächste Level zu erreichen?**

Eigentlich überall, ich habe ja nicht alle Rennen gewonnen (*lacht*). Ich bin ein Typ, der auf Positives baut, statt Negatives zu zerpfücken. Für mich ist das völlig logisch: Auf Negativem kann man schlecht bauen. Wenn mal etwas nicht gut läuft, dann hole ich mir dennoch das Positive raus und behalte es für mich im Kopf. Meine Eltern haben mir das von klein auf beigebracht. Und wenn mal das einzig Positive war, dass die Sonne geschienen hat (*lacht*). Dann bin ich

Kraft auf den Ski zu übertragen, dass jeder Schwung um eine, zwei, drei Hundertstel schneller wird. Das summiert sich im Ziel auf ein paar Zehntel. Ein paar Zehntel sind eine Welt. Es gibt Kleinigkeiten, die sehr auffällig sind, andere, die kaum sichtbar sind, aber dennoch einen riesigen Unterschied ausmachen können. **Werden Sie selbst aber alle diese Hundertstel spüren?** Na ja, wenn im Ziel das grüne Licht aufleuchtet, dann auf jeden Fall (*lacht*). Aber die Hundertstel kann man auch woanders herausholen: Mein Beruf beschränkt sich nicht nur auf die Skipiste. Skirennläuferin ist man 24 Stunden am Tag, an 365 Tagen im Jahr.

**Diesen Satz hört man aber oft von Spitzensportlern. Deswegen wird er ja nicht weniger wahr (*lacht*). Eigentlich ist das Drumherum sogar wichtiger, weil es unendlich viele Facetten beinhaltet und ich ja die meisten Stunden am Tag eben nicht Ski fahre. Alles spielt eine Rolle, alles: Schlaf, Essen, Laune, Müdigkeit, Muskelkater ... Gut gelaunt zum Rennen zu erscheinen kann dir genauso Hundertstel-**

mit dem Gedanken an die Sonne schlafen gegangen. **Dennoch: Wird man vor dem Fernsehschirm erkennen können, woran Sie im Sommer gearbeitet, worin Sie sich verbessert haben?**

Die Luft da oben ist sehr dünn. Da entscheiden Kleinigkeiten über Hundertstelsekunden. Eine Veränderung im Set-up des Skischuhs um einen Millimeter kann mir ermöglichen, so viel zusätzliche

LUKAS MAEDER



Lara Gut, 25, Bauchgefühl-Typ: „Beim Skifahren vertraue ich meinen Instinkten voll.“

Speed-Spezialistin  
Gut: „Je natürlicher  
ich fahre, desto  
schneller werde ich.“



sekunden bringen wie der Millimeter im Skischuh. Der Schlüssel zum Erfolg ist die beste Kombination zwischen all diesen Details.

**Sie sprechen oft von einer „Idealvorstellung vom Skifahren“, die Sie und Ihr Team haben. Wie sieht die denn aus?**

Ehrlich? Sie sieht sehr, sehr schnell aus (*lacht*). Aber stellen Sie es sich so vor: Mein Team und ich arbeiten seit Jahren zusammen. Jeder hat ein Bild im Kopf, diese bestimmte gemeinsame Idealvorstellung, die vor allem seinen Bereich betrifft. Das heisst, jeder trägt einen Puzzlestein im Kopf. Und in Summe eint uns das. Wir brauchen nicht ewige Diskussionen, um zu kommunizieren, wir erleben so viel zusammen, dass wir oft in Symbiose denken. Gefühle und Instinkt sind genauso wichtig wie Analyse.

**Aber Sie sind doch die Chefin des Teams?**

Nein, ich bin das Resultat. Wenn Sie so wollen, ist meine Fahrt im Rennen das Puzzle, das aus allen Puzzlesteinen zusammengesetzt wurde, nur auf der Piste bin ich „allein“, ich stehe am Start dank meinem Team, und wir leben diese Reise alle zusammen.

**Jeder kennt das vom Puzzlespielen: Da will ein Teil manchmal nicht und nicht**

**„MICH HAT ANFANGS VÖLLIG ÜBERRASCHT, WIE SCHNELL WÖRTER IN DER ÖFFENTLICHKEIT MISS-INTERPRETIERT WERDEN KÖNNEN. DOCH ICH HABE DARAUS AUCH EINE MENGE GELERNT.“**

**in das andere passen, auch wenn es eigentlich aussieht, als würde es passen. Fühlt sich so ein Formtief an?**

Ein wenig, ja. Schnell zu sein ist einfach, oder besser gesagt: Schnell zu sein fühlt sich einfach an. Es ist ein Flow. Du überlegst nicht, alles ist natürlich, selbstverständlich. Langsam zu sein ist ein Kampf. Du merkst, egal was du tust, irgendwas stimmt nicht.

**Und wie findet man vom Kampf in den Flow zurück?**

Ich kann nur für mich reden, aber: Cool bleiben ist die Lösung, die am besten funktioniert. 50 Dinge auf einmal zu ändern ist gefährlich. In Wahrheit ist es so, dass man meistens keine genaue Antwort hat, warum es nicht rennt. Man verlernt das Skifahren ja nicht, aber es geht um viele kleine Details, wenn nur eines nicht stimmt, dann passt das ganze Bild nicht. Auch hier ist das Geheimnis, einen Schritt nach dem anderen zu machen.

**Wie sieht so was bei Ihnen praktisch aus? Der erste Schritt ist bestimmt hoch-**

**professionell und streng analytisch: Videoanalyse, Material-Check, Experten-Briefing ... alles, um die verflixten Hundertstel zu finden. Oder?**

Ich fahre viel auf Instinkt, und wenn mich die Natürlichkeit verlässt, kann es komplizierter werden. Alles auseinandernehmen und den gewissen negativen, den schädlichen Faktor X suchen und ihn dann eliminieren ist meist nicht, was mir hilft. Stattdessen geht es darum, meine Natürlichkeit wiederzufinden. Oder halt, nein, besser gesagt: dass die Natürlichkeit wiederkommt. Dann kommt der Speed auch wieder. Das ist für mich die beste Lösung. *Meine Lösung.*

**Sie sind bereits als Sechzehnjährige Weltcuprennen gefahren. Man sagt, dass die Lernkurve mit den Jahren immer flacher wird. Zuerst lernt man viel binnen kurzer Zeit. Dann, mit den Jahren, erzielt man mit immer mehr Aufwand immer weniger Fortschritt. Wie flach ist Ihre Lernkurve mittlerweile?**

Ich lerne nicht in Kurven. Am Anfang ist natürlich alles neu, und es gibt viel zu entdecken. Ein Beispiel: als junge Athletin plötzlich im Rampenlicht zu stehen? PR-Termine, Presse, Publikum ... das hast du nicht von klein auf

trainiert. Zunächst habe ich nur reagiert und versucht, zu überleben, was alles auf mich zugekommen ist. Und es fehlte mir sogar die Zeit zum Überlegen, ob ich richtig oder falsch handelte. Doch aus den Fehlern, die ich gemacht habe, habe ich viel gelernt. Öffentliche Person zu sein ist ein Lernprozess, genauso, wie eine bessere Athletin zu werden.

**Wie haben Sie gelernt, mit der Öffentlichkeit umzugehen?**

Du musst lernen, dich zu schützen und Prioritäten zu setzen. Die Anfragen werden immer mehr, und ich trainiere aber weiterhin genauso viel, wenn nicht sogar mehr als vorher. Das heisst, ich kann nicht alle Anfragen positiv beantworten. Aber: Mit der Zeit lernt man, vieles besser zu planen, und Interviews sind ein Teil meines Lebens geworden. Die Fans können mir auch viel positive Energie geben, und das hilft. **Eine Interview-Absage zu erhalten gefällt keinem Journalisten.**

Es kann als Arroganz ausgelegt werden. Anfangs hat es mich überrascht, wie schnell Reaktionen und Wörter missinterpretiert werden können, ich hab viel daraus gelernt. Ich habe gelernt, meine Abläufe, meine Karriere aktiv zu gestalten. Ich weiss, was mein

**„WIE MEINE IDEALVORSTELLUNG VOM SKIFAHREN AUSSIEHT? SCHNELL SEIN!“**

# „WENN ICH NICHT MIT MÄNNERN TRAINIEREN KANN, SCHAU ICH ZU. NEULICH HABE ICH AUF DER PISTE DEN FRANZOSEN BEIM TRAINING ZUGESEHEN. ICH STAND DA UND LERNT.“

Fokus ist. In Sachen Journalisten geht es um gegenseitiges Vertrauen, und man muss die „Beziehung“ zusammen aufbauen. Früher fühlte ich mich oft attackiert und wollte mich deswegen nur schützen, am liebsten wollte ich gar keine Interviews mehr geben. Jetzt kann ich die Absagen begründen, mit den richtigen Worten.

**Fahren Sie manchmal nur zum Spass irgendwo runter? Ohne Coach, Zeitmessung, Vorgaben? Einfach nur der puren Freude willen?**

Genau das tue ich doch bei jedem Rennen! Als Profi darf ich die tollsten Pisten der Welt runterfahren, die eigens für mich präpariert wurden. Es gibt nichts Besseres!

**Wie ist das Fahren auf Publikumspisten für Sie?**

Auf normalen Pisten fahre ich nicht oft, ich suche eigentlich die Pisten, wo Stangen gesteckt sind (*lacht*). Wenn ich Abwechslung suche und es in der Nacht Neuschnee gegeben hat, dann hole ich meine Powder-Skis raus und gehe Tiefschnee fahren.

**Tragen Sie beim freien Fahren grössere Skischuhe als beim Rennfahren? Rennläufer tragen ja Skischuhe, die eine bis zwei Nummern zu klein sind, der Kontrolle wegen. Allein daran zu denken ist schmerzhaft.**

Wir haben zum Glück Leute, die schauen, dass diese kleinen Skischuhe perfekt auf meinen Fuss passen. Es wird links und rechts getüftelt und gefräst, schlussendlich tut es überhaupt nicht mehr weh.

Mir ist es sogar angenehmer, kleinere Skischuhe zu tragen, weil der Kontakt überall verteilt ist. Ich trage mittlerweile eine Nummer kleinere Turnschuhe, weil ich daran gewöhnt bin. Dafür habe ich immer kalte Füsse. Immer!

**In der vergangenen Saison haben sich viele Spitzenläuferinnen verletzt: Anna Fenninger (*inzwischen: Veith; Anm.*), Lindsey Vonn, Mikaela Shiffrin. Wenn man von der Verletzung einer direkten Konkurrentin erfährt, was ist das Erste, was einem durch den Kopf geht? Es tut weh.**

**Aber es sind Konkurrentinnen. Und Sie haben gesagt: Das Rennen umfasst nicht nur die Zeitspanne zwischen Start und Ziel, sondern dauert 365 Tage im Jahr.**

Glauben Sie mir: Eine Verletzung wünschst du niemandem. Jede von uns weiss, wie schwer es ist, damit umzugehen. Wie weh es tut, daheim vor dem Fernseher zu sitzen und den anderen zuzusehen. Es ist sehr, sehr hart.

**Reden wir jetzt über Männer. Gut (*lacht*).**

**Sie beziehen sich in Interviews gern auf Ted Ligety oder Marcel Hirscher, Sie arbeiteten mit Didier Cuche und anderen männlichen Skistars zusammen. Fahren Männer tatsächlich so viel besser als Frauen?**

Ja. Männer fahren die geradere Linie, sind aggressiver. Weil sie mehr Power haben. Ich trainiere irrsinnig gern mit Männern, weil ich unglaublich viel lerne. Und kann ich nicht mittrainieren, schau ich ihnen zu – zuletzt dem französischen Herrrenteam. Nach meinem Training habe ich mich neben die Piste gestellt und ihnen zugesehen. Ich stand da und lernte.

**Aber Sie können den männlichen Fahrstil ja nicht kopieren. Das geht sich schon aufgrund Ihrer körperlichen Konstitution nicht aus ... Was können Sie da lernen?**

Einiges. Und zwar das, was zu mir passt. Ein Beispiel: Ich bin klein und brauche weniger Platz zum Tor. Das ist ein Vorteil, denn ich kann so den Radius kürzer halten, kann meine Linien etwas gerader fahren als andere. Männer halten den Radius klein, indem sie ihre Kraft zum richtigen Zeitpunkt einsetzen. Und dieser Kraft Einsatz zur richtigen Zeit ist interessant, den kann ich mir zunutze machen. Ich schaue zu, lerne und versuche es an meine Technik anzupassen.

**Frau Gut, wie oft passiert es Ihnen, dass jemand einen Witz mit Ihrem Namen macht und das für originell hält?** Hahaha, oft.

**Immer noch?**

Ja, und es ist okay. Und wenn ich nach einem Super-G zum x-ten Mal lese „Lara war Super-Gut“, was soll's? Wenn die Leute happy sind mit ihrem Spruch, dann lache ich, sage „Danke“. Warum soll ich mich ärgern? Positive Energie mitzunehmen ist viel besser, als ohne Grund genervt zu sein.

**Twitter: @Laragut Facebook: LaraGut Instagram: laragutofficial**

## LARA GUT ABSEITS DER PISTE

**LESEFUTTER: Bücher sind für das Sprachtalent (Gut spricht Französisch, Deutsch, Englisch, Italienisch und Spanisch) ständiger Begleiter. Ihre Vorlieben? Reichen von Belletristik („Der Schatten des Windes“ von Carlos Ruiz Zafón) bis Sachbuch („Gomorrha“ von Roberto Saviano).**

**KINODEBÜT: Ihre Premiere als Schauspielerin feierte Gut 2012 im Spielfilm „Tutti giù – Im freien Fall“ über drei Jugendliche aus dem Tessin, die persönliche Krisensituationen meistern. Gut spielt darin ... eine Skifahrerin. Die Produktion wurde beim Filmfestival Kitzbühel 2013 als bester Film prämiert – den Trailer gibt es auf YouTube!**