



«Es ist Leidenschaft»

Lara Gut wurde als Wunderkind gefeiert. Doch die frühen Erfolge habe sie als Belastung erlebt, sagt sie. Die Liebe zum Skifahren verhinderte, dass sie damals aufhörte. **Interview: Remo Geisser und Philipp Bärtsch**

NZZ am Sonntag: Lara Gut, was sind für Sie Momente des Glücks?

Lara Gut: Oberflächliches Glück ist viel leicht: Wow, ich habe gewonnen! Aber mir ist der Alltag wichtiger. Wenn gar nichts klappt, kann ich mir immer noch sagen: Ich tue das, was mir gefällt. Darum schätze ich mich grundsätzlich glücklich. Das heisst nicht, dass alles einfach ist, und ich strahle auch nicht täglich vom Morgen bis zum Abend.

Was Sie sicher glücklich macht, ist das Skifahren. Was fasziniert Sie so daran?

Es ist die Freiheit. Für mich ist Skifahren unkompliziert. Auch als Mensch versuche ich, mich ständig zu entwickeln, und das Skifahren ist die Aktivität, die mir die Möglichkeit dafür gibt. Die Piste ist für mich reserviert, ich kann tun, was ich will, ohne nach links und rechts schauen zu müssen.

Es gibt viele Formen, die Freiheit auf Ski auszukosten. Was bedeutet Ihnen das Freeriden?

Im Tiefschnee fahren ist ein Hobby, etwas, das ich gerne mache. Aber es ist nicht das, was ich jeden Tag tun würde. Faszinierend ist die Arbeit am Material, an der Technik, am Schwung. Wäre ich nicht Rennfahrerin, würde ich nicht den ganzen Winter auf Schnee verbringen. Mir gefällt das Tüfteln, das tägliche Bestreben, noch besser zu werden. Selbst wenn ich am Strand liege, fahre ich im Kopf Ski.

Was Sie beschreiben, ist Arbeit. Jeder Aussenstehende würde denken: Spass macht doch das Powdern ohne Leistungsdruck!

Mir gibt der Sport die Möglichkeit, meine Energie auf etwas zu fokussieren, das mich weiterbringt und bereichert. Freeriden ist wie Ferien, aber Ferien macht man schliesslich nicht 52 Wochen im Jahr. Ich brauche einen Reiz im Leben. Das ist nicht bloss Arbeit, es ist Leidenschaft.

Sie hätten sicher schon die Möglichkeit gehabt, nach der Saison zum Heliskiing zu gehen, haben das aber nie getan. Lockt Sie am Ende des Winters nur der Strand?

Ich würde das gerne einmal probieren. Aber nach der Saison brauche ich zuerst einmal eine Pause, um meine Balance wieder zu finden. Das gelingt mir sicher nicht in der Kälte. Wir profitieren von den positiven Seiten des Winters, wir sind in den Bergen, es ist schön, es ist weiss. Ich könnte nie in der Stadt wohnen. Wenn es zwei Tage lang grau ist, drehe ich durch. Andererseits habe ich nicht gern kalt. Wenn da nicht die Passion für den Rennsport wäre, würde ich die Kälte nicht aushalten.

Die Sprinterin Mujinga Kambundji hat einmal gesagt, nach einem guten 100-m-Lauf wisse sie im Ziel nicht, was passiert sei. Schlechte Rennen kämen ihr unendlich lang vor. Gibt es das beim Skifahren auch?

Nicht, dass sich das Zeitempfinden verändert. Aber wenn ich gut fahre, ist das reiner Instinkt, ich merke gar nichts - als würde ich starten und im Ziel wieder aufwachen. Wenn es nicht gut läuft, spürt man das. Dann will der Kopf mithelfen, und alles wird komplizierter. Schlechte Läufe sind bewusster.

Sie sind schon mit 16 Jahren als Supertalent gefeiert worden. Was ist Talent?

Ein Wort, das man benutzt, wenn man keine andere Erklärung findet. Talent heisst auch Arbeit, Leidenschaft, Glück; es heisst, dass die Dinge für die Aussenstehenden einfacher aussehen, als sie sind. Man sagt, jemand habe viel Talent. Aber das hilft vielleicht am Anfang. Der Rest ist Arbeit, Überzeugung, Hingabe. Das leisten auch Leute, die kein Talent haben. Du musst halt wissen, was du willst im Leben.

Wie sehr waren die Eltern in Ihrer Kindheit die treibende Kraft?

Ich hatte Glück, dass ich Eltern habe, die verstanden, was ich gerne mache. Sie unterstützten und pushten mich, denn niemand kann behaupten, er habe mit zehn Jahren genau gewusst, was er wollte, und täglich freiwillig trainiert. Ich war ein Kind, und ich sagte nie Nein zu meinem Vater, weil er die richtige Balance fand. Aber ich war auch nicht eine, die am Montag Klavier spielte, am Dienstag in die Turnhalle musste, am Mitt-

woch zum Fussball und am Wochenende auf die Ski. Ich habe viele andere Kinder gesehen, die zu tausend Sachen gepusht wurden, und am Ende machten sie nichts daraus. Ich fuhr Ski und hatte nie das Gefühl, dass ich täglich am Arbeiten war.

Haben Sie Ihren Vater je gefragt, ob er von Anfang an einen Plan für Sie hatte?

Ich glaube nicht, dass es so etwas gab. Mein Bruder Jan und ich profitierten davon, dass unsere Eltern alles mit uns machten. Wir waren immer zusammen in den Ferien, und einen Babysitter hatte ich vielleicht zwei- oder dreimal im Leben, weil Mutter und Vater an ein Konzert gingen. Durch die ständige Präsenz entsteht auch eine ganz andere Beziehung. Es ist heute noch cool, wenn wir einfach zu viert auf dem Sofa sitzen und fernsehen. Das ist Familienzeit.

Sie beschreiben eine Familienidylle. Aber Sie waren auch einmal in der Pubertät und mussten einen Ablösungsprozess vollziehen. Wie geht das, wenn der Vater auch der Trainer ist?

Eigentlich problemlos. Ich merkte früh, dass ich auf seine Fähigkeiten zählen konnte. Als ich ein Privatteam gründete, suchte ich die Menschen, die mir am besten dabei helfen konnten, weiterzukommen. Und es sieht so aus, dass mein Vater der beste Trainer für mich ist. Die Leute erlauben sich, ihn zu kritisieren, nur weil er mein Vater ist. Das

«Wenn ich mit dem Skifahren aufhöre, will ich nicht vor einer Leere stehen, weil ich nichts anderes als den Sport habe»: Lara Gut unter der Brooklyn Bridge. (New York, September 2016)

von weitem betrachtet. Wenn sie auf die Piste kam, war ich die Athletin, nicht die Tochter. Da müssen die Eltern einen wahn-sinnigen Job machen. Aber heute fühle ich mich viel mehr im Gleichgewicht und suche öfter die Beziehung zu meiner Mum. Wenn ich früher zwei freie Minuten hatte, musste ich mich selbst kennenlernen. Jetzt habe ich wieder mehr Zeit für andere.

Sie nehmen immer wieder Auszeiten, waren zum Beispiel einmal während der Saison in Venedig. Was bringen Ihnen diese Momente?

Sie sind wichtig, weil ich nicht nur Athletin bin, sondern auch Mensch. Mein Job ist sehr bereichernd, aber mein Leben besteht aus viel mehr. Musik, Kultur, Museen sind auch wichtig. Wenn ich mit dem Skifahren aufhöre, will ich ein kompletter Mensch sein und nicht vor einer Leere stehen, weil ich nichts anderes als den Sport habe.

Wenn Sie in Venedig oder New York sind, erkennt Sie niemand. Wie wichtig ist das?

Gehe ich in der Schweiz spazieren, posiere ich oft für Fotos und schreibe Autogramme. Das gibt positive Energie. Aber es ist auch cool, wenn du einfach den ganzen Tag deinen Plan durchziehen kannst. Früher rannte ich eher davon vor der Öffentlichkeit, und die Personality-Geschichten störten mich, weil ich mein inneres Gleichgewicht noch nicht gefunden hatte. Heute ist das nicht mehr so.

Sie haben schon gesagt, man solle die Dinge nicht für andere tun, sondern man selber sein. Wie schwierig ist das, wenn man immer wieder für Interviews, Fotoshootings oder Sponsorentermine herhalten muss?

Das ist eine Frage des Gleichgewichts, und man muss lernen, dass man auch Nein sagen darf. Am Anfang der Karriere ging alles so schnell, dass ich wirklich das Gefühl hatte: Was ich jetzt mache, ist nicht das, was ich will. Ich muss für diesen hinstehen und jenem Antworten geben. Jetzt merke ich: Wenn ich das gut mache, bin ich auch bei diesen Terminen ich selber.

Wie findet man heraus, welche Strategien im Umgang mit der Öffentlichkeit richtig sind und welche falsch?

Das ist einfach zu beschreiben. Ich kam mit 16 in den Weltcup, hatte Spass und war ich selbst. Dann fingen die Leute an, jedes Wort zu analysieren. Es hiess: «So geht das nicht!» Da verstand ich die Welt nicht mehr. Viele merkten wohl gar nicht, wie jung ich war, weil ich Erfolg hatte und selbstsicherer wirkte, als ich wirklich war. Ich hatte das

Gefühl, ich müsse mich selbst schützen, und rannte davon. Irgendwann hatte ich keine Energie mehr und wusste nicht mehr, wie ich das alles bewältigen sollte.

Sie haben das eine Hardcore-Lehre genannt.

Vieles war sehr verletzend. Ich wollte aufhören, weil ich keinen Spass mehr hatte. Wenn ich zurückschaue, ist die Zeit, bis ich etwa 22 war, ein schwarzes Loch. Aber ich versuchte, mein Lachen nicht zu verlieren, denn das war mein Schutz. Vielleicht wäre es einfacher gewesen, wenn ich gezeigt hätte, wie schlecht es mir ging. Ich konnte mir selbst nicht helfen, und meine Bezugspersonen wussten auch keine Antwort. Es gab viele Besserwisser, aber Hilfe gab es nicht.

Bedeutet das, dass diese Begleiterscheinungen, den ersten Teil Ihrer Karriere verdarben?

Nein, denn ich stünde nicht da, wo ich heute stehe, wenn ich das nicht durchgestanden hätte. Ich entwickelte im Negativen das Positive. Und es gab auch viele schöne Momente, sonst hätte ich etwas anderes gemacht.

Der Druck entstand auch, weil Experten ganz zu Beginn Ihrer Karriere sagten, Sie könnten den Gesamtweltcup gewinnen. Ist es eine Erlösung, dass Sie das nun geschafft haben?

Das ändert nicht viel. Den ganzen letzten Winter fragten die Leute: «Gewinnt sie ihn oder nicht?» Als ich die Kugel hatte, hiess es, das sei nicht verdient, weil sich andere starke Fahrerinnen verletzt hatten. Nun soll ich die Kugel verteidigen, um zu zeigen, dass ich das wirklich kann. Und wenn ich das schaffen sollte, kommt Olympia, und die Leute finden wieder etwas, das sie von mir verlangen können. Es ist für mich viel besser, wenn ich auf meine Leistung fokussiert bleibe. Was die anderen meinen, muss mich nicht kümmern.

Mittlerweile haben Sie fast zehn Jahre Erfahrung mit dem Rummel. Können Sie auf Knopf



Mein Körper ist mein Renngerät. Mehr oder weniger Muskeln – für mich zählt, dass ich dank Muskeln schnell Ski fahren kann.



«Wenn ich gut fahre, ist das reiner Instinkt»: Lara Gut rast zum Sieg in Sölden. (22. 10. 2016)

Wetterkapriolen

Kaum Schnee in USA

Wenig Schnee und milde Temperaturen führen zu Verschiebungen im Weltcup. Von den Rennen in Nordamerika sind bisher nur die technischen Bewerbe der Frauen am kommenden Wochenende in Killington (USA) gesichert. Die Männer bleiben in Europa: Lake Louise ist gestrichen, und statt in Beaver Creek fahren sie vom 2. bis 4. Dezember in Val-d'Isère. (reg.)

druck in einen Modus wechseln, in dem Sie einfach funktionieren und das tun, was die Welt von Ihnen erwartet?

Nein, ich bin ich selbst, kein Automat. Aber ich will, dass meine Termine gut geplant und gut organisiert werden. Dann funktioniert es auch gut.

Sie haben einmal gesagt, in der Schweiz erlaube man den Menschen nicht, nach Exzellenz zu streben, und gleichzeitig gebe es sofort Kritik, wenn etwas nicht gut sei. Das betrifft auch Sie, oder?

Ich denke eher ans Allgemeine. In der Schweiz gibt es Exzellenz in der Wirtschaft, das Label «Made in Switzerland» steht weltweit für Qualität. Aber wenn jemand mehr will, heisst es sofort: «Bleib bitte auf dem Boden!» Sagt eine Amerikanerin, sie wolle 15 Goldmedaillen gewinnen, finden wir das genial. Sagt jemand von uns, er könne mehr, heisst es: «Beweis zuerst einmal etwas!» Wir schiessen uns selbst ins Bein. Am Ende schauen wir die anderen an und denken: «Wow, was die können!»

Und dann schreiben wir Journalisten Artikel darüber, warum die US-Skifahrer an Titeltämpfen immer so erfolgreich sind.

Der Skisport hat in der Schweiz eine grosse Tradition. Aber die anderen Länder versuchen sich zu entwickeln, sie eröffnen Trainingszentren und machen unglaubliche Sachen. Wir verlassen uns darauf, dass wir das schon immer konnten, statt uns zu sagen, dass wir einen Schritt weiter wären, wenn wir Tradition mit Innovation paarten.

Das Privatteam ermöglicht es Ihnen, flexibel zu reagieren und innovativ zu sein.

Die ewige Frage ist, ob der Verband immer noch die richtige Struktur ist. Das sind riesige Apparate, in denen verschiedene Interessen unter einen Hut gebracht werden müssen. Man kann sich auch fragen, ob der Weltcup nicht besser mit Markenteams organisiert würde, denn so könnte man einfacher Sponsoren finden.

Frauen werden im Sport stärker auf ihr Aussehen reduziert als Männer, oft werden Männerphantasien bedient. Wie ist das für Sie?

Dass in gewissen Sportarten bei Frauen die Textilien reduziert werden, ist ein Blödsinn. Wir sollten unseren Sport in der bestmöglichen Kleidung ausüben können. Es bittet auch niemand einen Mann, ohne T-Shirt anzutreten. Aber ich glaube, wir Frauen lernen allmählich, Nein zu sagen und unsere Meinung einzubringen. Andererseits soll man uns auch als Persönlichkeiten wahrnehmen. Es wird ja keiner behaupten, wir sähen mit Helm besser aus als ohne. Der Helm schützt mich und hilft mir, schnell ins Ziel zu kommen. Ich trage nachher auch lieber eine schöne Mütze als einen Helm.

Aber man schaut Ihnen auf den Körper.

Mein Körper ist mein Renngerät. Mehr oder weniger Muskeln – für mich zählt, dass ich dank Muskeln schnell Ski fahren kann. Jeder muss selber wissen, was er mit seinem Körper macht. Wichtig ist, dass man nicht zu etwas gedrängt wird, das man nicht will.

Aber Sie finden auch, dass Frauen im Sport stärker aufs Äussere reduziert werden als Männer?

Das ist überall ein wenig so. Aber wir müssen unsere Grenzen selber ziehen können. Wenn ich mit einem rückenfreien Kleid an eine Gala gehe, weil ich das selbst gewählt habe, ist das okay. Verlangt das hingegen jemand von mir, würde er mich auf etwas reduzieren, was ich nicht sein will.

Erotisch angehauchte Shootings lehnten Sie lange ab, aber im Frühling gab es doch so ein Bild von Ihnen. Spielen Sie das Spiel mit?

Nein. Das war kein erotisches Shooting, da wählte bloss eine Redaktion das Bild aus, auf dem ein bisschen mehr zu sehen war, als ich mir wünschte, und es kam aufs Cover. Ich hatte das Bild vorher nicht gesehen, sonst hätte ich es blockiert.

ist verletzend und unfair. Wäre er bloss mein Trainer, würde man ihm gratulieren und sagen: Das ist der Mann, der ihr geholfen hat, den Weltcup zu gewinnen. Nur weil er mein Dad ist, gibt es viele Besserwisser.

Das sagt nichts über den Ablösungsprozess.

Er weiss, wann er Vater sein muss und wann Trainer. Ich brauche gar nicht zu reden, er spürt, ob er in der Nähe bleiben muss oder ob ich Ruhe brauche. Natürlich war das Erwachsenwerden in meiner Situation anders, aber das war es nur schon, weil ich Spitzensportlerin sein wollte. Du wirst 16 und könntest später ins Bett gehen. Aber du musst am Morgen aufstehen, in den Kraftraum gehen und Gewichte stemmen.

Ihr Vater hat früh gesagt: «Der Chef im Team ist Lara.» War das wichtig für Sie?

Chef ist nicht wirklich das richtige Wort, denn man könnte meinen, dass ich alle Entscheide treffe. Mein Dad hat mich gelehrt, dass ich wissen muss, was ich will. Ich muss mein Leben selbst bestimmen, sonst machen das andere für mich. Deshalb ist er nicht der Trainer, der mir alles vorschreibt. Aber zwei Köpfe denken besser als einer, und zu dritt ist es noch besser. Darum rede ich immer von Teamarbeit. Wenn ich eine Idee habe, bringe ich sie am Abend vor, und wir reden darüber.

Sie sind mit der Tennisspielerin Timea Bacszky befreundet, die ein sehr schwieriges Verhältnis zu ihrem Vater hatte und sich völlig von ihm distanzierte. Haben Sie über Ihre sehr unterschiedlichen Situationen gesprochen?

Ich weiss, dass ich Glück habe. Aber man redet zu oft über negative Beispielen. Marcel Hirscher hat immer den Vater dabei, er ist der beste Skifahrer der Gegenwart. Und der Tennisprofi Rafael Nadal arbeitet mit seinem Onkel. Mit Timea habe ich nur kurz über ihren Vater geredet, und das bleibt unter uns.

Sie sind ständig mit dem Vater unterwegs. Kommt die Beziehung zur Mutter deshalb manchmal zu kurz?

Diese Beziehung ist sicher anders. Er ist mit mir aufgewachsen, und sie hat das oft

Lara Gut

Als Kind und Jugendliche trainierte sie stets ausserhalb von Verbandsstrukturen, als sie mit 15 Jahren erstmals an Junioren-WM reiste, besass sie nicht einmal einen Schweizer Rennanzug. Heute ist das Privatteam der 25-Jährigen bei Swiss Ski integriert. Lara Gut ist die erfolgreichste Schweizer Fahrerinnen der letzten Jahre. Sie gewann 19 Rennen im Weltcup, in der letzten Saison die Gesamtwertung und fünf Medaillen an Titeltämpfen.