

Sturmerprobt

Wolken machen einem echten Seefahrer nichts aus: Zum Segeln auf die wetterlaunischen Azoren. **Seite 2**

Tiefenentspannt

Man kann sein Glück im Schnee auch ohne Alpinskifahren finden. Das beste Beispiel ist Seefeld. **Seite 3**

Wiederbelebt

Das plötzliche Ende des langsamen Sterbens: Neues Leben im Graubündener Dorfes Valendas. **Seite 5**



Geheimnisumwittert

Kann ich mal Ihre Wohnung sehen: Naomi Schenck unterwegs auf der Karibikinsel Anguilla. **Seite 6**

Wenn wir also auf dem Balken, oben auf der Schanze. Den Balken, quer über die Anfahrtspur geklappt wie eine Bahnschranke, kannten wir aus dem Fernsehen, von den Bildern der Skispringer, die dort sitzen und warten, bis der Wind passt und der Trainer das Zeichen zum Start gibt. Die Kamera sucht dann immer ihre Gesichter ab, sie fängt die Konzentration ein, die Versunkenheit, den Tunnelblick und manchmal auch ein feines Lächeln, als würde sich der Springer innerlich schon auf den Flug freuen, den er gleich erleben wird, souverän, selbstsicher, tief von sich überzeugt.

Jetzt also saßen wir da auf dem Balken. Es war nur eine Zwanzig-Meter-Schanze in Oberstdorf, eine Miniaturanlage, kein Vergleich mit den monströs himmelwärts ragenden Türmen der Groß- oder gar Flugschanzen. Und doch schossen uns in diesem Moment vor dem ersten Sprung viele Gedanken durch den Kopf, von denen die wenigsten mit Souveränität, Selbstsicherheit oder gar Vorfreude zu tun hatten. Unsere Gedanken gingen eher in die Richtung: Vielleicht war dieses ganze Projekt doch keine so gute Idee, obwohl es vor einer Woche, aus sicherer Entfernung, noch so verlockend ausgesehen hatte.

Vor uns zog sich die Anlaufspur hinab zum Schanzentisch, zwei schnurgerade Rillen, die parallel liefen wie im Schnee eingelassene Schienen und weiter vorn abrupt abbrachen. Links und rechts der Spur dreißig Zentimeter Platz, dann zu beiden Seiten eine Holzbalustrade. Das hieß: Einmal drin in der Spur, blieb nur die Flucht nach vorn. Wir stießen uns vom Balken ab. Zwei Sekunden fuhren wir hinab, die verbleibende Spur wurde kürzer und kürzer, wir wurden schneller und schneller. Die Umwelt begann zu verschwimmen, wir starrten nur noch auf diese Rillen wie das Kaninchen auf die Schlange. Tipps des Trainers rasten durch den Kopf: Spannung halten im Anlauf, über dem Ski bleiben, am richtigen Punkt nach vorn abspringen, Beine strecken und lockermachen. Dann nahte schon die Kante des Schanzentischs. Vom Aufsprunghügel darunter waren nur zwei, drei Meter zu sehen, dann ging es steil nach unten weg. Das war der Punkt, an dem wir uns ganz sicher waren: Es war überhaupt keine gute Idee, dieses Projekt. Genau genommen, konnte es eigentlich nur schiefgehen. Jetzt nur irgendwie drüberkommen. Die Spur war zu Ende, der Schanzentisch erreicht. Im letzten Moment ein schüchterner Impuls aus den Beinen, zaghaft, kümmerlich. Dann waren wir in der Luft.

In Oberstdorf, der südlichsten Gemeinde Deutschlands, hat Skispringen eine lange Tradition. Um 1910 bauten sie dort die erste Schanze, nur war das an einem Südhang, was der Schneelage oft abträglich war. Fünfzehn Jahre später hatte man einen passenderen Ort gefunden – am Fuß des Schattenbergs. Der erste Schanzentisch, gesprungen im Jahr 1926 mit heute halbschneidender Ausrüstung, lag bei fünfunddreißig Metern. Es war eine Zeit, in der Skispringen weit verbreitet war im Allgäu, viele Orte hatten damals ihre eigenen Schanzen, an denen sich Kinder und Jugendliche austoben, und heimische Spitzenspringer wie Sepp Weiler, Heini Klopfer, Toni Brutscher, Max Bolkart waren ihre Idole. Klopfer entwarf im Stillachtal bei Oberstdorf auch eine Skiflugschanze, am 2. Februar 1950 absolvierte er dort persönlich den ersten Sprung. Er landete bei neunzig Metern. Heute trägt die Anlage seinen Namen und ist eine der größten Schanzen der Welt. Rekordweite: 238,5 Meter.

Als in den fünfziger Jahren die Idee entstand, eine deutsch-österreichische Vierschanzentournee zu begründen, erkannte Oberstdorf die Chance – und schaffte es, den erbitterten Kampf um den zweiten deutschen Standort neben Garmisch-Partenkirchen zu gewinnen. 1953 wurde am Schattenberg das erste Tourneespringen veranstaltet. Seither ist die Anlage immer wieder erneuert, erweitert, ergänzt worden. Die heutige Arena, die erst den Namen eines Bierbrauers trug und nun den eines Autobauers, entstand im Jahr 2003, damals für die Nordischen Ski-Weltmeisterschaften 2005. Es waren die zweiten großen Titelkämpfe in Oberstdorf nach 1987. Inzwischen haben sie zum dritten Mal den Zuschlag erhalten, für die WM 2021.

Das gewaltige Halbrund des Sprungstadions, in dem fünf Schanzen in einen Auslauf münden, fasst siebenundzwanzigtausend Zuschauer. In den tollen Tagen der Tournee, jedes Jahr zwischen Weihnachten und Silvester, herrscht in Oberstdorf touristischer Ausnahmezustand. Aus dem heilklimatischen Kurort wird dann ein hochprozentiger Partyspot mit einer ganz eigenen Mischung aus Spitzensport und Fanmeile, Nationenwettkampf und Schneekarneval, Springertadition und Glühweinseligkeit. Die Großschanze unter dem Schattenberg ist Tag und Nacht hell angestrahlt, zieht die Blicke von weit her auf sich, und wer sich Oberstdorf von Norden her nähert, wie es die meisten nun mal tun, der sieht den weiß glänzenden Riesenfinger wie ein leuchtendes Ufo über dem Ort thronen, wie eine fremdartige Erscheinung, die alle Besucher in ihren Bann schlägt. Was der Wahrheit recht nahe kommt: Als Sven Hannawald 2002 als Erster alle vier Springen der Tournee

Die Sehnsucht nach der Freiheit des Fliegens

Komfortzone, Stresszone, Panikzone: Beim Skispringen liegen Höhenrausch und Absturzangst ganz nah beieinander. Das begreift selbst der Laie schnell, der sich auf einer Miniaturanlage in Oberstdorf an gar nicht so harmlosen Hüpfen versucht. **Von Bernd Steinle**



Auf der Oberstdorfer Großschanze wird der Mensch für ein paar Sekunden zum Vogel – aber nur der Profi. Foto Getty Images

gewonnen hatte, waren danach die siebenundzwanzigtausend Tickets fürs nächste Tourneespringen in dreißig Minuten weg – obwohl der Verkauf schon am 1. August begonnen hatte.

Skispringen ist ein verrückter Sport, so faszinierend wie rätselhaft. Kaum ein Zuschauer hat es selbst ausprobiert, und doch zählen Springer wie Sven Hannawald, Martin Schmitt und Andreas Wellinger zu den beliebtesten Wintersportlern. Kaum jemand erkennt große Unterschiede bei den oft gleichförmig wirkenden Sprüngen, und doch ist die Bewegungsabfolge so komplex wie in wenigen anderen Sportarten. Kaum mehr als ein paar Se-

kunden dauert ein Sprung von der Anfahrtsposition bis zur Landung, und doch sind die Anforderungen dafür extrem vielfältig. Wer einmal oben auf dem Turm einer Großschanze stand und schauernd in Tal blickte, kann sich schwer vorstellen, wie jemand auf Ski diesen Schlund hinabragt, mit neunzig Kilometern in der Stunde und mehr, und sich am Ende ins Nichts hinauskatapultiert. Skispringer bewegen sich in einer eigenen Welt, in eigenen Sphären. Manchmal glaubt man, einen kleinen Einblick in diese Welt zu gewinnen, wenn es Springern gelingt, das außergewöhnliche Erlebnis in gewöhnliche Erfahrungswelten zu übersetzen, das Ge-

fühl des Fliegens, von dem sie alle schwärmen, in Worten zu schildern, die sich auch Nichtfliegern erschließen. Der norwegische Springer Björn Einar Romoeren sagte einmal, nach einem gelungenen Sprung fühle er sich an, als habe er ein paar Gläser guten Weins getrunken. Und für Martin Schmitt waren die schönsten Flüge diejenigen, bei denen alles wunderbar leicht ging, bei denen er nicht eingreifen oder korrigieren musste – dann fühle man sich als Skispringer wie ein kleines Kind im Süßigkeitenladen. Das macht neugierig. Warum also nicht wenigstens versuchen, diesen Gefühlen einmal nachzuspüren? Und selbst auf einer Schanze in die Luft gehen?

Unser Kursus begann mit einem erhebenden Gefühl: Die buntgemischte Gruppe betrat das Sprungstadion durch den Athleteneingang. In der Umkleidekabine standen die Teilnehmer, hingen Springanzüge auf der Stange wie Wintermäntel im Schlussverkauf. Ein Skihelm war Pflicht, gute, wasserdichte Handschuhe waren eine dringende Empfehlung. Die Sprungski blieben in der Kabine stehen, wir wurden mit älteren, kaum taillierten Alpinkis ausgerüstet, samt Alpinkleidung und gewöhnlichen Skischuhen, was gemischte Gefühle hervorrief: Einerseits bedauerten wir den Authentizitätsverlust, andererseits begrüßten wir jeglichen Anknüpfungspunkt an bekannte Bewegungsmuster. Vor Jahren hatten wir einmal Gelegenheit gehabt, Sprungski auszuprobieren, was im Grunde eine feine Sache gewesen war. Sprungski sind länger und breiter als Alpinkis, sie wirken optisch beruhigend stabil, und doch fiel das Erlebnis am Ende zwiespältig aus. Sprungschuhe sind nur vorn fest am Ski fixiert, über dem Knöchel sind sie zudem stark nach vorne geneigt. Am verwirrendsten aber war, dass die Ski kaum zu bremsen waren, weil ihre Kanten nicht wie bei Alpinkis scharf geschliffen sind – was dazu führte, dass wir bei der ersten Testfahrt, im überschwänglichen Gefühl, auf Anhieb gleich prächtig mit den Sprungski zu-rechtzukommen, am Ende des Hangs nicht mehr zum Stehen kamen. Und, den Zaun vor Augen, auf die bewährte Hinterteilbremse zurückgreifen mussten.

Peter Tümmers, unser Kursleiter, zeigte uns in der Oberstdorfer Arena erst einmal die Schanze. Die gute Nachricht: Es war die kleinste der fünf. Die schlechte Nachricht: Die Landezone, mit Zweigen markiert, schien trotzdem sehr, sehr weit weg vom Schanzentisch. Zu weit weg für unseren Geschmack. Es war eine HS-20-Schanze, HS steht für „Hill Size“, Schanzengröße, was bedeutet: Bei einer Weite von zwanzig Metern wechselt die Hanglage – davor neigt sich der Hang vom Springer weg, danach zum Springer hin, was die Landung deutlich schwieriger macht. Der Schanzentisch liegt bei zweiundzwanzig Metern, mit Sprungski erzielt Tümmers deutete grob in Richtung der Zweige und sagte: „Das ist in etwa das, was wir heute schaffen werden.“ Soso, dachten wir. Das sollte uns doch sehr wundern.

Das Geheimnis des Skisprung-Novizen lautet: Schritt für Schritt annähern. Wir machten Übungen für Beweglichkeit und Balance auf dem Ski, probten im Stand den richtigen Absprung, „über das Knie“, stapften den Aufsprunghügel hoch und fuhren ihn ab. Danach ging es den steilsten Hang der größeren Schanze nebenan hoch, um uns an höheres Tempo und das Abspringen in voller Fahrt zu gewöhnen. Tümmers führte den Begriff der „Komfortzone“ ein, gekennzeichnet durch die Farben Grün, Gelb, Rot: Komfortzone, Stresszone, Panikzone. Letztere gilt es grundsätzlich zu meiden, weil bewusstes Denken und aktives Handeln da nicht mehr möglich sind. Wir waren in diesem Moment auf dem besten Weg, die sichere Zone zu verlassen. Als wir nach der ersten Tempo-Absprung-Abfahrt unten standen, sagte einer aus der Gruppe: „Sieht gar nicht so hoch aus von hier unten.“ Von oben schon.

Kurz vor der Mittagspause wurde es ernst: Wir schulterten die Ski und stiegen die Treppenstufen zum Anlauf der Zwanzig-Meter-Schanze hoch. Oben standen wir, die Ski in der Hand, neben der Anlaufspur, bis wir an der Reihe waren, sahen einen nach dem anderen über die Schanze gehen. Wir schnallten die Ski an, rutschten seitlich mit dem Hintern auf den Balken, bugsiierten die Bretter darunter in die Spur. Und stießen uns ab. „Sie müssen sich fühlen wie ein Hühnerhacht beim Anflug auf sein Opfer“ – so beschrieb der Kolumnist Axel Hacke einmal die Anfahrtsposition beim Skispringen. Unsere erste Anfahrtsposition hatte wohl weniger mit Hühnerhacht denn mit Habichtposition zu tun, nicht zuletzt, weil am Horizont schon von fern die Panikzone winkte. Da wollten wir wenigstens sehenden Auges ins Unglück steuern. Kaum waren wir in der Luft, waren wir nur noch Passagier. Irgendwie kamen wir drüber, ohne Sturz. „Mehr Körperkontrolle“, lautete das Urteil von Tümmers. Wir waren dankbar, dass er nicht ins Detail ging.

Peter Tümmers, Soziologe, Betriebswirt, Trainer und Berater, hat unter anderem als Mentalcoach der deutschen Skispringer um Martin Schmitt und Sven Hannawald gearbeitet. Als er 1999 damit anfang, war es mit der Mentalarbeit im

Spitzensport oft nicht weit her. Der Start war deshalb nicht einfach, doch Tümmers schaffte es, die Athleten durch psychomotorische Übungen vom Nutzen des Mentaltrainings zu überzeugen. Er sensibilisierte sie für Atemtechnik, arbeitete mit Balanceübungen auf Seilen und Slackline, mit dem Ziel, „innere Vorgänge körperlich erfahrbar zu machen“. Der Kopf, der unerschütterliche Glaube an die eigenen Fähigkeiten, kann beim Skispringen entscheidend sein. „Du kannst hier nicht wie in anderen Sportarten über den Kampf ins Spiel finden“, sagt Tümmers. Skispringer haben auch nicht neunzig Minuten Zeit, um ein Spiel zu gewinnen, sie müssen in dem einen Moment Höchstleistung bringen, in dem es drauf ankommt. In diesem Moment müssen alle Zweifel, Ängste, Unsicherheiten verfliegen sein, dank eingespilte Automatismen oder dank positiver Bilder, die sie zuvor so nachhaltig verinnerlicht haben, dass sie selbst unter größtem Stress und stärkstem Druck stabil bleiben – wenn sie wegen schwieriger Windverhältnisse lange auf die Startfreigabe warten müssen etwa oder wenn Seitenwind oder Schneefall herrschen und der Körper Warnbilder an die Springer sendet, weil sie bei ähnlichen Bedingungen schon einmal gestürzt sind. Der Kopf steuert und kontrolliert den Körper – das haben wir selten so nachdrücklich erlebt wie bei unserem ersten Sprung von der Zwanzig-Meter-Schanze.

Bei den weiteren Versuchen wurde der Anlauf jedes Mal ein bisschen länger, und mit jedem Sprung nahmen wir bewusster wahr, was wir da eigentlich taten, wie wir uns bewegten, glaubten wir mehr Kontrolle, ein besseres Gefühl für den Sprung zu haben. Vor allem Routine, sagen Fachleute wie das österreichische Idol Toni Innauer, sei ausschlaggebend, dass das Skispringen für die Athleten irgendwann nicht mehr als unkontrollierbares Wagnis erscheint, trotz unbewusster Ängste, die immer mitfahren. Das leuchtete uns schon nach unseren paar Hüpfen ein, und doch wuchs der Respekt vor den wahren Skispringern mit jedem Versuch. Vor allem, weil dieser Sport so vieles auf einmal verlangt: Mut und mentale Stärke, Sprung-



kraft und Balancegefühl, das Gespür für den richtigen Absprung, die richtige Flugposition, die richtige Haltung von Ski, Füßen, Knie, Hüfte, Hintern, Oberkörper – und die koordinativen Fähigkeiten, diese unendlich subtilen, von winzigen Impulsen bestimmte Bewegungsfolge perfekt hinzubekommen. Skispringen, das ist die Kunst, eine Vielzahl von Variablen innerhalb von Sekunden perfekt in Einklang zu bringen – und das bei Tempo neunzig und mehr.

Im Lauf des Nachmittags spürte Tümmers, dass die Konzentration unserer Gruppe nachzulassen begann. Die außergewöhnliche Anspannung durch die Ausnahmesituation Skispringen forderte ihren Tribut. Tümmers schmeichelte uns mit der Erklärung, dass das Phänomen auch Spitzenspringern zu schaffen mache, in deren Fall freilich beim Skifliegen, wenn sie auf den größten Schanzen der Welt mit Tempo hundert und mehr anfahren, wenn die Flüge sechs, sieben Sekunden dauern, die Athleten mit hundertdreißig Kilometern pro Stunde landen und die Sprünge zweihundert oder sogar zweihundertfünfzig Meter weit gehen. Dann seien selbst für Top-Athleten nicht mehr als fünf, sechs Sprünge am Tag drin – weil der emotionale Stress und die enormen Kräfte, die auf die Springer wirken, zu viel Energie kosteten. So war das auch bei uns, wenngleich nur im HS-20-Westentatschenformat.

Unsere Weite? Zwölf Meter. Unteres Mittelfeld in der Gruppe. Vor allem bei Anfahrtsposition und Ausrüstung gab es Probleme, von Technik und Dynamik ganz zu schweigen. Zwölf Meter, das ist nicht die Welt für einen Skispringer, schon klar. Das Gefühl des Fliegens aber spürten wir trotzdem. Ganz kurz. Und, was soll man sagen: Es war wunderbar.

Informationen: ICO Oberstdorf bietet im Sommer und im Winter Termine für Skisprung-Workshops an: Im Wasen 16, 87544 Bihlerdorf, Telefon: 083 21/8 70 33, www.ico-oberstdorf.com. Weitere Auskünfte: Bayern Tourismus, Arabellastraße 17, 81925 München, Telefon: 089/21 23 39 70, www.bayern.by.

Bisher erschienen: Eisschnelllauf (25. Januar), Biathlon (1. Februar), Rennrodeln (15. Februar), Snowboarden (1. März).

