

Fortsetzung von Seite 33

kordhalter Walter Steiner in Werner Herzogs Dokumentarfilm „Die große Ekstase des Bildschnitzers Steiner“ in den 1970er Jahren. „Das sind phantastische Erlebnisse.“

Im Rausch, die Schwerkraft zu überlisten, empfindet der Springer Überlegenheit. „Mir wurde plötzlich klar, dass ich diese faszinierende und gefährliche Sportart endlich beherrsche“, sagt Innauer. „Ich hatte sie virtuos unter Kontrolle. Mit dem Wissen, wieviel Angst man hatte, als man sie erlernte, ist das ein außergewöhnliches Identitätsgefühl.“

### Auf dem Zitterbalken

Das Hochgefühl steht also in direkter Verbindung mit einer anderen, negativen Emotion – der Angst. Sie spielt im Skisprung eine zentrale Rolle. Die Athleten werden von den Zuschauern dafür bewundert, sie scheinbar zu überwinden. Mutig springen sie von monströsen Betontürmen in Schluchten. Die Faszination des Sports lebt von diesem spektakulären Charakter. Für den Laien ist es unvorstellbar, selbst über eine Schanze zu springen. Er erschauert bei dem Gedanken. Dem Springer geht es zu nächst einmal genauso.

Denn am Anfang ist die Furcht. Jede Sprungkarriere beginnt mit ihr. Vom sogenannten Zitterbalken ist der Aufsprung nicht zu sehen. Die zwei Keramikstreifen der Anlaufspur enden im Nichts. Der Sprung wird ins Leere gehen. Ein unangenehmes Gefühl. Der Herzschlag pocht im Genick. Kalter Schweiß befeuchtet das Innenfutter der Handschuhe. Die Atmung wird schnell, Schwindel setzt ein. Das Blut ist jetzt voller Adrenalin. Das Hormon soll reflexartig Schutzmechanismen auslösen. Evolutionsgeschichtlich waren sie überlebenswichtig. Die Flucht vor dem Bären. Das panische Einschlagen auf den Kopf der Schlange. Doch hier ist weder Bär noch Schlange. Nur eine Schanze.

Und von der zu flüchten wäre kontraproduktiv – schließlich ist der Springer freiwillig hier. Er setzt sich der Furcht selbstredend aus. Er nimmt sie in Kauf, versucht mit ihr umzugehen. Doch das ist gar nicht so einfach – schließlich ist sie die menschliche Reaktion auf Risiko. In mühevollen Schritten trainiert er also, die Alarmglocken seines Körpers zu ignorieren. Er steigert die Größe der Schanze kontinuierlich, versucht den komplexen Bewegungsablauf des Absprungs zu automatisieren. Er stellt sich den Sprung immer wieder im Kopf vor, imaginiert ihn tausende Male. Doch die Angst bleibt. Im Idealfall wird sie kleiner. Aber verschwinden wird sie nie.

„Aktive Skispringer würden niemals sagen, dass sie Angst haben. Sie umschreiben das Gefühl, sprechen von Respekt“, sagt Innauer. „Aus psychologischer Sicht haben aber alle Springer Angst, nur der Mut ist stärker. Mut heißt nicht, frei von Angst zu sein. Mut heißt, sich von der Angst nicht diktieren zu lassen. Wie hoch die Anspannung beim Skispringen ist, merkt man erst, wenn man damit aufhört. Man dachte immer, man sei wahnsinnig locker, dabei waren alle Funktionen des Körpers und Denkens auf einem unwahrscheinlich hohen Erregungsniveau. Man war hellwach. Als Springer hält man das für normal.“

Diese Anspannung potenziert sich bei einer besonderen Variante des Skisprungs – dem Skiflug. Schneller, höher und vor allem weiter lautet hier die Devise. In einer Sportart, die sich über die gesprungene Weite definiert, gilt Skifliegen naturgemäß als Königsklasse. Flugschanzen sind Giganten. Wie überdimensionierte Kunstwerke stehen sie in der Landschaft. Weltweit gibt es nur fünf dieser wahnwitzigen Bauten.

Auf zweien davon – der *Letalnica bratov Gorišek* (Skiflugschanze der Gebrüder Gorišek) im slowenischen Planica und dem norwegischen Vikersundbakken – ist es derzeit theoretisch möglich, Weltrekord zu springen. Die Jagd nach dem weitesten jemals gestandenen Skisprung fesselt die Zuseher, seit Sepp Bradl 1936 als erster Mensch die 100-Meter-Marke knackte. Schon damals beschrieb der Norweger Sigmund Ruud die Schanze in Planica als „den größten Abgrund, in den je ein Mensch sich vorsätzlich gestürzt hat“. 70 Jahre später hält der Norweger Anders Fannemel den Weltrekord mit ungläublichen 251,5 Metern.

Solche Distanzen ringen selbst abgebrühten Springern bange Worte ab. Der finnische Routinier und Seriensieger Janne Ahonen schilderte das Gefühl vor einem Skiflug in der Fernsehdokumentation „Die Überflieger“ folgendermaßen: „Dieses äußerst unangenehme Gefühl macht es zu einer Herausforderung. Der Grund, warum ich Skispringer geworden bin, ist hier am deutlichsten spürbar. Die Anspannung, die Unsicherheit, die Selbstüberwindung. All das verdichtet sich genau an diesem Ort. Im Anlaufurm in Planica blickt man anderen Springern nicht nach. Es sieht von oben viel zu extrem aus. Wenn man anfangen würde, den anderen nachzublicken, könnte man vor lauter Angst nicht mehr springen.“

Auch Andreas Goldberger kennt die Angst. Am Bakken von Vikersund bewies er einmal den Mut, seine Skier vor laufenden Kameras zusammenzupacken und nicht zu springen. „Es war windig und ich fühlte mich nicht gut. Ich hatte ein ganz schlechtes Gefühl. In solchen Momenten sollte man nichts erzwingen“, sagt er. Kein Wunder, die Angst ist berechtigt. Denn es liegt keinesfalls in der Natur des Menschen, seinen Körper mit 110 Stundenkilometern am Schanzentisch horizontal nach vorne zu werfen, um in acht Metern Höhe acht Sekunden lang über eine Distanz von zwei Fußballfeldern zu schweben. Dabei gewinnt der Springer kontinuierlich an Geschwindigkeit. Mit 130 Stundenkilometern setzt er unter einem Landedruck von vier g auf – der vierfachen Erdbeschleunigung. Wiegt



Olympiasieger und Sprungästhet: Toni Innauer 1980 in Lake Placid. Foto: Ullsteinbild

ein Springer 60 Kilo, so wirken im Radius einer Flugschanze 240 Kilogramm auf seine Schultern.

Beim Skifliegen ist der Körper extremen psychischen Strapazen ausgesetzt. Neurologen vergleichen sie mit Todesangst. Vor allem die enorme Geschwindigkeit setzt die Springer unter Druck. Immerhin beschleunigen sie in der Anfahrt – ähnlich einem Formel-1-Auto – von null auf 100 Stundenkilometer in 2,5 Sekunden. Die optischen Reize können das Nervensystem überstrapazieren, wie eine Studie der Universität Innsbruck belegt. Der Springer gelangt dann in den sogenannten *katabolen Zustand* – er kann die Belastung nicht mehr ausgleichen.

### Seriensiege im „Flow“

Der deutsche Weltmeister Martin Schmitt erklärte im Jahr 2001 gegenüber der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“, dass er nach drei Flügen an einem Tag „abends todmüde ins Bett falle“. Hinzu kommt ein zehner bis 20 Mal höherer Adrenalinspiegel sowie vermehrter Harndrang. „Diese Faktoren können bei den Athleten zu einer Gewichtsabnahme von bis zu zwei Kilo pro Tag führen“, wie der Teamarzt des ÖSV, Jürgen Barthofer, erklärt.

Der Furcht setzen Springer ungeheuerliches Vertrauen entgegen. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeit, all die Unannehmlichkeiten, die das Skifliegen mit sich bringt, zu meistern. In seltenen Fällen geraten sie sogar in den „Flow“, das unerschütterliche Gefühl, dass alles stimmt, dass alles funktionieren wird. Nur im „Flow“ sind Seriensiege möglich. „Ein guter Sprung ist ein Gefühl. Es zu haben, unterscheidet wahrscheinlich die Allerbesten vom Rest“, sagt Innauer. „Sie sitzen oben und wissen bereits, wie sich der Sprung anfüh-

len wird. Der Körper ist dann nur Ausführender dieses geilen Gefühls, wenn man optimal wegspringt und mit perfektem Drehmoment in die Flugphase geht.“

Doch so schwer es ist, in den *Flow* zu gelangen, so leicht ist es, ihn wieder zu verlieren. Etwa durch Stürze. Sie sind das „Worst-Case-Szenario“ des Sprungsports. Schon leichte Windböen genügen, um das Flugsystem zu stören, die Skier abschmieren und die Körper wie Steine auf den Vorbau knallen zu lassen. Auch große Springer wie der Deutsche Jens Weißflog legten auf Flugschanzen erhebliche Bruchlandungen hin. Er stürzte 1983 im tschechischen Harrachov so schwer, dass er jahrelang auf Großschanzen in Panik geriet.

Solche Traumata können zu Karriereenden führen. Nach seinem schwerwiegenden Sturz vor drei Jahren am Kulm schaffte es Olympiasieger Thomas Morgenstern nicht mehr, angstfrei zu springen. Der Instinkt war stärker, seine Absprünge nicht mehr aggressiv genug, um mit der Weltspitze mithalten zu können. Es folgte der Rücktritt. „Das ist wie beim Radfahren. Wenn man einmal in der Kurve wegrutscht, wird man sich das nächste Mal weniger weit in die Kurve legen. Man kennt den Grenzbereich, in dem ein Sturz passieren kann und weicht ihm instinktiv aus. Skispringen ist aber ein Spiel mit dem Grenzbereich. Die ersten zehn im Weltcup spielen es alle“, sagt Innauer.

Im Skispringen sind Psyche und *Timing* bedeutender als Kraft. „Das Wissen, dass ich es kann, ist das Allerwichtigste“, sagt Walter Steiner in „Die Überflieger“. Ein Sturz erschüttert dieses Wissen unheimlich. „Wenn es nicht mehr funktioniert, kannst du dir einreden, was du willst, es geht nicht mehr. Das ist das Elend beim Skispringen.“

Steiner wurde in den 1970er Jahren regelrecht zu Stürzen gezwungen. In der Saison 1973 war er übermächtig. War der Anlauf für den Rest des Feldes am unteren Limit, sprang Steiner immer noch viel zu weit. Bei der Flugwoche im bayrischen Oberstdorf flog er zehn Meter über den damaligen Weltrekord und zerschellte regelrecht im Radius der Schanze. Noch im Auslauf spielte er mit dem Gedanken, nie wieder Ski zu springen, seine Karriere zu beenden.

Als Steiner damals in Oberstdorf den Weltrekord befeuerte, beobachtete ihn der 14-jährige Innauer. „Gemeinsam mit einem Freund saß ich in einer Baumkrone neben der Schanze, um das Eintrittsgeld

zu sparen“, sagt er. „Nur drei Jahre später sprang ich selbst hier und verbesserte zweimal den Weltrekord auf 174 und 176 Meter.“ Den ersten Weltrekordsprung musste Innauer „zerstören, um ihn zu überleben“, wie er in seiner Autobiografie („Der kritische Punkt“) Jahre später schrieb. Hätte er den Sprung nicht abgebrochen, wäre er – den Berechnungen des Schweizer Wissenschafters Benno Nigg zufolge – erst bei 222 Metern gelandet und mit Sicherheit tödlich verunglückt.

„Ich hob ab wie ein Raumschiff. Ich flog waagrecht vom Tisch ins Leere. Für einen Moment spürte ich die Schwerkraft nicht mehr. Ich fühlte eine Sekunde lang eine unendliche Befriedigung. Dann kriegte ich Angst. Es war ein Flug in eine andere Dimension. Ich kannte diese Dimension nicht.“

### Der perfekte Sprung

Der Sprung in den Radius der Schanze, weit über die *Hill Size*, am besten zu Schanzen- oder gar Weltrekord. Der perfekte Skisprung. Nach ihm lechzt das Publikum. Nach ihm lechzt der Springer. Für diesen Moment stellt er sich der Furcht. Sie liegt wie ein verlockender Schatten über der uralten Sehnsucht der Menschheit – dem Traum vom Fliegen.

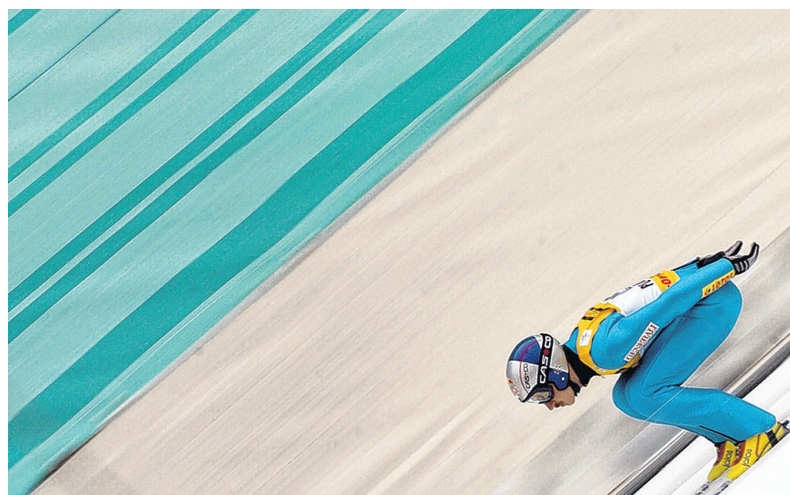
Skispringer träumen ihn lange. Nach dem Ende ihrer Karriere springen sie im Kopf weiter. „Es ist verblüffend, aber alle ehemaligen Skispringer haben die gleichen Träume. Wir träumen, dass wir auf Skiern durch die Luft segeln. Aber irgendwann – wenn der Abstand zur aktiven Zeit größer wird –, ändert sich das. Dann träumen wir, dass wir auf der Schanze sind, aber nicht mehr runterspringen. Irgendein Umstand hindert uns in jedem Traum daran“, sagt Innauer. „Es ist zum Verzweifeln.“

Siehe dazu auch die **Scrollstory** in der Online-Ausgabe: [www.wienerzeitung.at/ski-springen](http://www.wienerzeitung.at/ski-springen)

**Matthias Winterer**, geboren 1984, Historiker, Redakteur im Online-Ressort der „Wiener Zeitung“.

**Christa Hager**, geboren 1973, Historikerin und Anglistin, Redakteurin im Online-Ressort der „Wiener Zeitung“.

Die beiden Redakteure haben sich zu Recherchezwecken selbst als Skispringer versucht.



Mit 110 km/h in den Abgrund . . . Foto: Joe Klamar/afp/picturedesk.com