Olympiasieger Toni Innauer über Golf als Training für Skispringer, seine Liebe zum Drivingrange und ein versehentliches Hole-in-One.

DAS GOLFERLEBEN IST EIN LERNPROZESS

von Manfred Polt
Fotos: Gepa-pictures, z. V. g.

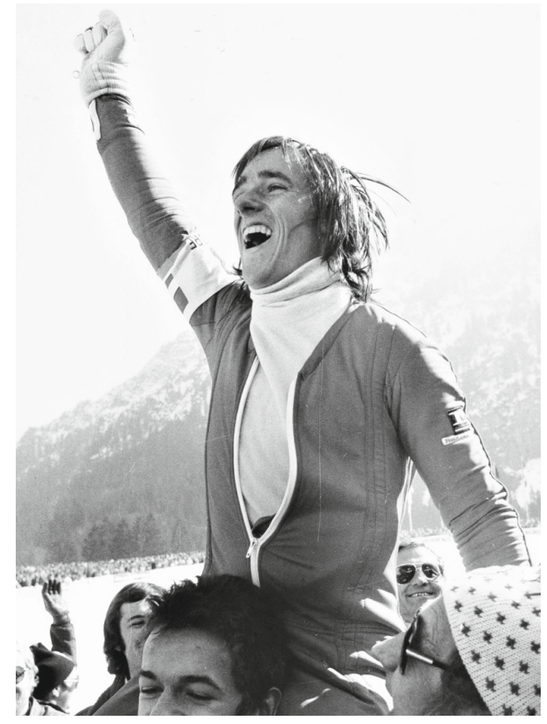
Wie macht das der Innauer? Betrachtet man das Betätigungsfeld von Toni Innauer, kommt man zu dem Schluss, dass der Tag der Skisprunglegende keinesfalls nach 24 Stunden endet. Innauer hält Vorträge, leitet seine eigene Agentur, betreut Sportler, ist Teilhaber der aufstrebenden Getränkefirma IXSO, tritt im ZDF als Skisprungexperte auf, lehrt an der Universität – und ist leidenschaftlicher Golfer mit Handicap 9,3, was allein schon auf einen gewissen Zeitaufwand schließen lässt.

GOLF ALS SKISPRUNGTRAINING

„Alles Einteilungssache", lächelt der Olympiasieger von 1980 beim Mittagessen in Mödling, wenige Stunden vor einem Vortrag, dem dann 400 Menschen lauschen werden. Innauer isst Saibling – und ist die Ruhe in Person, was dem Golfspiel generell sehr zuträglich ist.

Zum Golfsport kam er 1991 in seiner Zeit als ÖSV-Trainer. Vielmehr noch: Er integrierte Golf in den Trainingsplan. „Die halbe europäische Trainerriege von heute hat damals Golf zu spielen begonnen und die Platzreife gemacht", erinnert sich Innauer, „Heinz Kuttin [jetzt ÖSV-Cheftrainer; *Anm.*], Andi Felder [ÖSV-Damen-Cheftrainer], Werner Schuster [Cheftrainer Deutschland], Richard Schallert [Cheftrainer Tschechien], Ernst Vettori [ÖSV-Sportdirektor], ich und einige andere." Das Ziel war, eine schwierige Bewegungsform methodisch zu erlernen: „Ich habe Golf als Konzentrationsschulung hergenommen."

Ein Teil der Gruppe beließ es nachher dabei, der andere wurde vom legendären Golfvirus infiziert, auch Innauer. „Ich habe mir ein paar Jahre lang selbst Druck gemacht, wollte unbedingt ein Single-Handicap erreichen", erzählt



er. Weil dem Vorarlberger zum einen ein außergewöhnliches sportliches Talent innewohnt und er zudem ein akribischer Arbeiter ist, war das Ziel bald erreicht. Obwohl er erst mit 33 Jahren zu spielen begann, hatte er bald Handicap 6,8 zu Buche stehen. Golf wurde zunehmend attraktiver, Innauer überlegte 1999 sogar ernsthaft einen Spartenwechsel. „Ich hatte ein Angebot vom Österreichischen Golf-Verband, gute Kontakte nach Schweden und Spanien." Letztlich erhielt die Familie den Vorzug gegenüber einer Karriere im Golfbusiness. „Aber es stand wirklich auf der Kippe", erinnert sich der heute 59-Jährige.

ERSTAUNLICHE PARALLELEN

Zurück zur Konzentrationsschulung, mit der für Innauer alles begann. So absurd es im ersten Gedanken erscheinen mag: Für Innauer ist Golf sehr stark mit einem Skisprung vergleichbar, vor allem, was die langen Schläge betrifft. „Man muss sehr präzise sein. Im Skispringen ist das damit vergleichbar, dass man beim Absprung die Kante genau trifft. Man muss viel Kraft in einen Schwung legen – aber richtig dosiert, sonst geht Energie verloren. Auch das ist gleich wie bei einem Skisprung." Es brauche im Golf wie im Skispringen Überzeugung und Entschlossenheit, dass das Vorhaben – Schlag oder Sprung – gelinge. „Und es gibt Grenzen, die man nicht überschreiten darf", sagt Innauer, „wenn das pas-

siert, hat es im Skispringen natürlich schlimmere Auswirkungen, weil die Verletzungsgefahr viel größer ist. Aber vom Prinzip her ist es gleich." Man müsse da wie dort volle Dynamik entwickeln, aber alles unter Kontrolle halten. „Andernfalls wird man beim Skispringen ein Problem bekommen und beim Golfen das Fairway nicht treffen." Er nennt das Beispiel „Longest Drive: Volle Kraft und keine Kontrolle wird nicht funktionieren. Der Ball fliegt vielleicht weit, aber er wird nicht wie gefordert auf dem Fairway landen."

Die mentale Komponente sei im Golf außergewöhnlich. „Die Konzentrationsausdauer ist enorm. Beim Skispringen rennst wie ein Löwe angespannt herum, dann springst zweimal – Sieg, danke, das war's. Das geht halt sehr schnell. Ein Golfturnier erfordert fünf Stunden Konzentration. Und du musst zwischendurch nachlassen können, ohne die Spannung zu verlieren. Das ist sehr schwierig."

DER PERFEKTIONIST

Golf wurde für Innauer, der in Bezau in Vorarlberg aufgewachsen ist, zum ständigen Begleiter, wenn auch mit einer Schaffenspause, die immerhin sieben Jahre lang gedauert hat. Erst spielte die komplette Familie Innauer Golf, Toni, seine Frau Marlene sowie die Kinder Mario, Jakob und Lisa. Dann pausierte die komplette Familie. Inzwischen liegen immer zumindest ein paar Schläger im Kofferraum. „Ich gehe gern auf das Drivingrange und muss nicht unbedingt eine Runde spielen", sagt der Perfektionist. „Golf zu spielen ist ein ständiger Lernprozess. Man muss reagieren, weil man mit 60 Jahren nicht mehr den gleichen Schwung hat wie mit 30, das geht sich körperlich nicht aus. Also muss man was tun, das macht es so spannend." >

„Ich übe so lange, bis der Schwung vernünftig aussieht. Da kommt der ehrliche Spitzensportler in mir durch.“

Das habe er schon nach seiner sieben Jahre währenden Golfabstinenz bemerkt. „Der Schwung war weg, ich habe eigentlich einen neuen lernen müssen.“ Das habe sich in kleinen Dosen bis heute fortgesetzt. „Ich muss zufrieden sein, mein Schwung muss technisch halbwegs stimmen und darf nicht zufällig werden. Sonst nehme ich sofort eine Trainerstunde.“ Das Motto „Egal, wie’s ausschaut, Hauptsache, der Ball fliegt“ zählt für Innauer nicht: „Ich übe so lange, bis der Schwung vernünftig aussieht. Da kommt der ehrliche Spitzensportler in mir durch. Und ich mag den Prozess, etwas zu lernen.“ Eigentlich logisch, dass die Skisprung-Stilikone sich auch beim Golfen nicht mit irgendeiner Haltungsnote zufriedengibt.

Weil Spitzensportler im Allgemeinen auch nach ihrer Karriere eher mehr als weniger ehrgeizig sind, spielt Innauer eine Runde auch nicht nur zum Spaß. „18 Löcher konzentriert zu bleiben ist ein Selbstversuch, den ich manchmal durchführe. Aber immer ernsthaft Golf zu spielen wird mir selbst zu anstrengend“, lacht er. Früher, sagt Innauer, sei er viel ehrgeiziger gewesen. „Aber es nervt mich schon, wenn etwa Leute reden, während ich im Set-up bin.“ Als Aktiver wäre das kein Problem gewesen, „weil man die Fähigkeit entwickelt, alles um sich herum auszublenden. Die Inhibition, also das Verdrängen unerwünschter Reize, lernst du im Spitzensport ständig. Heute funktioniert das nicht mehr.“ Aber eigentlich ärgere er sich über sich selbst am meisten: „Ein schlechter Schlag geht mir schon sehr auf die Nerven. Aber ich kann zumindest noch so tun, als wär mir das wurscht“, schmunzelt er.

Früher, da sei das Blut schon öfter in Wallung geraten. Wieder schmunzelt Innauer: „Am Gardasee habe ich einmal meinen Driver über eine hohe Mauer geworfen. Mein Flightpartner Hupo Neuper hat ihn – von mir unbemerkt – geborgen und ihn mir im Klubhaus feierlich überreicht. So etwas würde mir heute nicht mehr passieren.“

HUT AB

Jene, die mit Golf ihr Geld verdienen, verfolgt er nur am Rand, „weil ich keiner bin, der sich das stundenlang im Fernsehen ansieht. Aber die Leistungen eines Markus Brier oder Bernd Wiesberger habe ich immer verfolgt – und die sind unglaublich. Im Skisport hat Österreich traditionell und kulturell eine mitbestimmende Rolle. Im Golfsport sind Österreicher im Verhältnis dazu Exoten. Umso bemerkenswerter sind ihre Leistungen.“

Generell zieht Innauer den Hut vor den Golfprofis: „Wenn man sich anschaut, welche Längen die zu bewältigen haben, wie die Fahnen gesteckt sind und andere Gegebenheiten, dann ist es nicht hoch genug einzuschätzen, wie außergewöhnlich das Können dieser Leute ist.“ Und als ehemaliger Weltklasseathlet weiß er noch etwas zu würdigen: „Es ist sehr interessant zu sehen, wie manche in der Versenkung verschwinden und wieder zurückkommen. Ich weiß, wie schwierig das ist.“

Lieblingsspieler hat Innauer, der als erster Skispringer der Welt fünfmal die Höchstnote 20 bekommen hat, keinen. „Mir sind inzwischen die Senioren näher als die Jungen. In meinem Alter faszinieren mich eher Spieler wie Tom Watson. Dass der im hohen Alter noch fast die British Open gewonnen hätte, ist gewaltig. Da frage ich mich schon, wie das geht.“ Und er beschäftigt sich mit der Materialfrage, um die langsam aufkeimenden körperlichen Defizite ausgleichen zu können: „Ich bin schon ein bisschen ein Tüftler. Mir macht es Spaß, auf dem Range verschiedene Dinge auszuprobieren.“ Sein Büro in Innsbruck eignet sich dafür hervorragend. Nicht weil es ein Drivingrange ist, sondern weil es neben einem gelegen ist. Daher nimmt er sich in der Woche drei bis fünf Stunden Zeit, „dafür spiele ich wenige 18-Loch-Runden“.

Gespielt hat er natürlich trotzdem jede Menge Plätze. Von den österreichischen ist er hellauf begeistert. „Die sind abwechslungsreich und spektakulär. Wenn ich nur an Adamstal, Schönborn, Himberg, Tyllisburg oder Schladming denke – einfach großartig.“ Sein Lieblingstrainingsplatz, Reith bei Seefeld, darf natürlich genauso wenig fehlen wie der Golfpark Bregenzerwald, dort ist Innauer Vizepräsident (man ist versucht, einen Kurs in Zeitmanagement bei ihm zu buchen, so umtriebig wie gleichzeitig entspannt Innauer ist).

Im Normalfall hält er Ausschau nach Klubs, die weggehen vom Mainstream und eher unbekannt sind. Inspiriert wurde er dazu vom Roman *Final Rounds* von James Dodson: „Da sind viele Plätze vorgekommen, die außergewöhnlich sind. Die habe ich mir zum Teil angeschaut.“ So verschlug es ihn in die schottischen Highlands in den Golf Club Tain. Sein Urteil fällt kurz und bündig aus: „Ein Wahnsinnsplatz – uralt, sauschwer, wunderschön.“

Der Saibling ist verspeist, der Vortrag kann kommen. Eine letzte Frage: Ist Ihnen schon ein Hole-in-One gelungen? Innauer grinst: „Ja, in Spanien. Aber ein falsches.“ Wie bitte? „Ich wollte mit einem Dreierholz einen Draw spielen, der Ball ist aber blöderweise ganz woanders hingeflogen und auf einem komplett anderen Green ins Loch gegangen.“ Nicht wahr, oder? „Doch. Man kann sich vorstellen, wie peinlich mir das war.“

Firmenteilhaber aus Überzeugung: Toni Innauer versucht, mit dem Biogetränk IXSO die Supermärkte zu erobern.

Toni Innauer ist ein naturverbundener Mensch, daher interessierte ihn das Biogetränk IXSO auf Anhieb; inzwischen ist er Teilhaber der Firma. IXSO (www.ixso.at) ist biologisch, vegan (natürliches B12), aus regionalen Zutaten hergestellt und steht für Intelligent, Xsund, Sozial, Ohne künstliche Zusätze wie Zucker, Farb- oder Konservierungsmittel.

„Eine super Sache. IXSO schäumt leicht und ist natürlich alkoholfrei. Es wird aus fermentiertem Gerstengras hergestellt, das mit verschiedenen Fruchtsäften kombiniert wird und so seinen köstlichen Geschmack erhält. Ein ideales Golfergetränk“, meint Innauer, „weil es hervorragend gegen Unterzuckerung wirkt.“ Und eines ist Innauer wichtig: „IXSO ist kein Energydrink, es ist wirklich gesund.“