

Was ist Ihre Leistung, Herr Innauer?

Skisprunglegende und Mentalcoach Toni Innauer über Mutproben, Konkurrenz und Gemeinwohl.

Interview: Claudia Unterweger · **Fotografie:** Meinrad Hofer

Drahtig wirkt er. Mit wachem Blick betritt der frühere Olympiasieger Toni Innauer die Hotelloobby. Ich treffe die Skisprunglegende in einem komfortablen Mittelklassehotel an einem klirrend kalten Wintertag in Linz zum Gespräch. Dort will der Schanzenphilosoph als Vortragender Lehrern tags darauf neue Impulse zum Leistungsprinzip vermitteln. Beim Eintreffen an der Hotelbar stellt er fest: Im Sortiment fehlt der Wellnessdrink IXSO, für den er sich seit kurzem starkmacht. Superfood, Gerstengras. Der Geschäftsmann Innauer hält einen kurzen PR-Talk aus dem Stegreif, dann wenden wir uns seinem Lebensthema zu.

Herr Innauer, haben Sie sich heute schon etwas geleistet?

Ja, ich habe mir Zeit geleistet. Ich bin im Zug statt mit dem Auto nach Linz gekommen. Auch wenn das ein Mehraufwand ist. Ich bin in meinem Leben schon viel zu viel mit dem Auto gefahren, komme immer noch auf vierzigtausend Kilometer pro Jahr. Aber heute habe ich mich im Zug zwei Stunden in Ruhe auf meinen nächsten Vortrag vorbereiten können. Insofern ist mir da etwas geglückt.

Ihr ganzes Leben lang waren Sie ein Leistungsträger ...

Sieht man das an meiner Haltung, ja? (lacht)

Wenn Sie die Leistungsmessung im Sport mit Ihrem aktuellen Job als Vortragender vergleichen – woran merken Sie: Heute hab ich was geleistet?

Diese innere Gestimmtheit tritt bei mir ein, wenn ich spüre, dass ich das Publikum fesseln kann. Wenn die Zu-

hörer mitgehen und ich mich wohlfühle und trotzdem klar denken kann. Aber ein ganz untrüglicher Indikator für meine Leistung ist, wenn ich nach einem Vortrag feststelle, ob ich Bücher verkauft habe oder nicht.

Also doch wieder eine objektive Größe?

Könnte man so sagen.

Können Sie sich erinnern, seit wann Leistung in Ihrem Leben ein Thema ist?

Das Leistungsmotiv entwickelt sich mit zweieinhalb Jahren. Da beginnt ein Kind zu merken, dass es gerne einen höheren Turm bauen würde, oder es ärgert sich, wenn er umfällt. Ich hatte einen älteren Bruder, der mit nur einem Jahr Unterschied in einem erreichbaren Alter war. Der war immer größer, stärker, schneller. Da habe ich als Kind genau gespürt: Mir fehlt da ein bisschen was.

Konkurrenz war also Ihr frühester Antrieb?

Im Spitzensport fällt auf, dass es die Zweitgeborenen sind, die dieses Verhalten stark entwickeln. Mit Ehrgeiz wollen sie beweisen, dass sie schon groß genug sind. Ich hatte viele Geschwister, war einer von fünf daheim. Da war ich anerkennungstechnisch eher unterversorgt. Als Kinder haben wir dann blöde Mutproben gemacht. Bei uns im Dorf sind wir über Hausdächer gesprungen, um uns Anerkennung von den Großen zu holen.

Als Mutprobe lässt sich auch das Gewaltvideo sehen, das zuletzt auf Facebook schockiert hat: Jugendliche verprügeln eine wehrlose 15-Jährige. Für das Video haben die Jugendlichen mehr Aufmerksamkeit eingeheimst, als wenn sie mühsam eingeübte Skateboardtricks gezeigt hätten. Zollen



wir Kindern und Jugendlichen genug Aufmerksamkeit für ihre ehrlichen Leistungen?

Ich selbst habe als junger Sportler sicher in einer besonderen Welt gelebt, in der es zum System gehört, Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bekommen. Man will die Jungen ja dazu bringen, sich zu fordern und weiterzuentwickeln. Anerkennung ist also wichtig, aber manchmal erhalten Kinder auch zu viel davon. Später können sie sich sozial nicht mehr recht integrieren, weil sie glauben, alles, was sie machen, ist übermäßig originell. Mir gefällt, wie der Hirnforscher Gerald Hüther das mit dem Begriff ›Shared Attention‹ beschreibt. Dabei geht es darum, dass man ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr um Anerkennung kämpft, sondern die Sache selbst als spannend genug erachtet. Unabhängig davon, ob man von der Mama oder dem Lehrer dafür gelobt wird. Man verfällt der Aufgabe, dem Spiel so sehr, dass man die Zeit und sich selbst dabei vergisst.

Dann ist also das Gefühl, etwas geleistet zu haben, Belohnung genug.

Den eigenen Flowzustand zu finden macht es einfacher, die Leistung zu bringen, wenn man sie bringen muss. Das ist die höhere Schule, die alle zu vermitteln versuchen – von Sportpsychologen bis zum Zen-Buddhismus. Wenn ein Sportler in diese Selbstvergessenheitszone kommt, kann man als Trainer und Mentalcoach die Aufgaben mit ihm konstruktiv vertiefen. Das war auch bei mir als Jungem so. Ich hatte lange den Drang, der Beste in der Mannschaft zu sein, aber irgendwann ist es mir mehr um das Springen selbst gegangen. Da habe ich meine eigene Lust am Gelingen gespürt und in Ruhe an meiner Brillanz basteln können. Denn wenn man nur an die Belohnung denkt, auch das ist mir passiert ...

Wie haben Sie das als junger Skispringer erlebt?

Bei den Olympischen Spielen 1976 am Bergisel hat es mich erwischt. Zwischen den Durchgängen habe ich zu viel daran gedacht, was so ein Erfolg in meinem Leben verändern könnte. Das hat mich dann so irritiert, dass ich den Flow, den Faden für mich selbst verloren habe.

Was ist Ihnen oben auf der Schanze durch den Kopf gegangen?

Ich habe fest geglaubt, jetzt werde ich Olympiasieger. Ich bin ja mit neun Punkten Vorsprung vor dem Nächsten in Führung gelegen. Wenn man das als 17-Jähriger erlebt – das ist schon stark. Und dann hat mich nicht mehr der nächste Sprung fasziniert, sondern die Bilanz, die dort stehen wird. Das war die falsche Orientierung. Ich habe völlig die Konzentration verloren. Der nächste Sprung war mir zuwider und ist mir als Riesenhürde erschienen. Den habe ich dann tatsächlich vergeigt.

Und Olympiagold ging an Ihren Teamrivalen Karl Schnabl.

Genau. Diese intensiven Selbsterfahrungen haben mich dann weiterhin so beschäftigt, dass ich später in meinem Lehramtsstudium auch Psychologie und Philosophie studiert habe. Ich war entschlossen, diesen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen.

Träumen Sie heute noch von Ihrer aktiven Zeit?

Erst vor kurzem wieder. Diese Träume verlaufen allerdings oft anders als erwartet. Das kennen viele, die intensiv in einem belastenden Beruf waren, dass sie im Traum gar nicht erst zum Leisten kommen. In meinen Träumen finde ich die Ski nicht, meine Schuhe sind weg, ich finde den Zugang zur Schanze nicht. Aber dann denke ich mir: Ich treffe hier unten so viele Leute, mit denen ich vernünftig reden kann. Da muss ich gar nicht unbedingt springen.

Könnten Sie es noch? Sie haben einmal gesagt, Skispringen ist wie Radfahren oder Schwimmen, das verlernt man nicht.

Das kann ich mir kaum vorstellen, dass ich das gesagt habe! Zumindest den Mut verliert man. Ich hätte heute viel mehr Angst. Allerdings, mit drei Wochen Training traue ich mir zu, halbwegs sicher mit meinem alten Material runterzuspringen. Es gibt ja Kollegen in meinem Alter, 60-Jährige, die betreiben Wettkämpfe. Anton Zapf, ein deutscher Freund von mir, ist Dirigent und Komponist – und Weltmeister im Skispringen. Der springt noch an die hundert Meter.

Beachtlich.

Ja, aber das Risiko ist beträchtlich.

Was war für Sie als jungen Menschen die Faszination an diesem Sport? Sie waren ja ursprünglich Skirennläufer.

Bei uns gab es keine Kultur des Skispringens. Ich bin durch Zufall dazugekommen. Ich war auffällig talentiert, ohne zu wissen, warum. Das ist eines der tollsten Erlebnisse. Man probiert etwas aus, und es funktioniert viel besser, als man es selbst erwartet. Das bestätigen auch die Gehirnforscher. Dabei schüttet man am meisten neuroplastische Stoffe aus und wird ganz verrückt danach.

Sie wurden als jugendlicher süchtig nach diesem Gefühl?

Als Zwölfjähriger will man seine Identität finden und den Halt in der Gesellschaft spüren. Und wenn dir die Erwachsenen sagen: ›So einen wie dich haben wir schon lange nicht mehr gehabt, das ist ein Wahnsinn‹, dann bleibst du auch dabei. John Irving, der amerikanische Schriftsteller, hat einmal geschrieben, er ist ursprünglich

• ZUR PERSON

Anton (Toni) Innauer wurde 1958 im Bregenzerwald geboren. Er ist Olympiasieger im Skisprung, Sportmanager, Autor, Coach. 2010 zog er sich als ÖSV-Trainer zurück. Heute publiziert er, hält Vorträge und Seminare, unter anderem zu Stressbewältigung, Motivation und der ›Kraft des Scheiterns‹. Sein aktuellstes Buch ›Am Puls des Erfolgs‹ (2010) ist eine Mischung aus Autobiografie und kritischer Betrachtung des Höhenflugs der österreichischen Skispringer.

• >Bei uns gab es keine Kultur des Skispringens. Ich war auffällig talentiert, ohne zu wissen, warum.<

deshalb Ringer geworden, weil es das Erste war, was er auf Anhieb halbwegs beherrscht hat.

Nur drei Wochen nach Trainingsstart haben Sie bei der Staatsmeisterschaft den zweiten Platz geholt. Was braucht es noch für eine Karriere als Spitzensportler?

Natürlich war es nicht nur die Schanze und ich. Wichtig war für mich die Konkurrenz, die anspornt. Da ist man wieder in der Rolle des kleinen Bruders, der weiß: Jetzt muss ich mir was einfallen lassen. Und dann hatte ich das Glück, beim Skispringen sehr schnell in guten Händen zu landen. Zum Beispiel beim Baldur Preiml am Skigymnasium Stams und in der Nationalmannschaft. Meine Trainer waren allesamt verantwortungsbewusste, gut ausgebildete Leute, die mit mir sehr geschickt umgegangen sind.

Sie waren später selbst Lehrer und Juniorencoach in Stams. Wie viel ist von der Arbeit Ihrer Trainer in Ihre eigene eingeflossen?

Preiml war der erste Akademiker, der bei uns Trainer war. Und er hatte gleichzeitig große Erfahrung als Sportler. Er hat mit dieser Mischung eine ganz neue Kultur in diesem Spitzensport begründet, der ich mich verpflichtet gefühlt habe. Und die ich versucht habe weiterzuführen.

Um ein guter Trainer zu sein, braucht es also nicht nur die Erfahrung als Athlet, sondern auch den theoretischen Hintergrund eines Studiums. Gilt das bis heute?

Das ist immer noch eine Kombination, die sich bewährt. Aber auch eine Leistung, die heute nur noch wenige schaffen. Ich denke da an Werner Schuster in Deutschland, Alex Stöckl in Norwegen, aktuell erfolgreiche österreichische Trainer, die im Ausland arbeiten. Stefan Horngacher andererseits schreibt als Polens Cheftrainer gerade seine Erfolgsgeschichte ohne akademischen Hintergrund.

Derzeit haben jene Teams die besten Karten, die Trainer aus Österreich beschäftigen. Ist die Abwanderung so vieler guter Coaches ein Grund, warum die Ära der Superadler vorbei ist?

Herausragende Leute wie einen Schuster, einen Stöckl, die kann man nicht alle gleichzeitig so hoch bezahlen, wie sie Auslandsangebote bekommen. Es ist logisch, dass sie

abgewandert sind. Vielleicht kommen sie aber auch wieder zurück. Und eine Ära, in der es plötzlich in wenigen Jahrgängen einen Morgenstern, einen Schlierenzauer, einen Kofler, einen Loitzl, einen Koch gibt, die alle Siegspringer sind, lässt sich nicht unendlich lang prolongieren. Das ist auch eine Frage der Talentekonstellation. Da können wir stundenlang darüber diskutieren, wer da aller die Finger im Spiel hatte.

Ihr Einfluss war auf jeden Fall maßgeblich. Gab es im österreichischen Skisport damals mehr Mut, Neues auszuprobieren?

Da sind schon viele Dinge auf verschiedenen Ebenen gut gemacht worden. Um unsere Nachwuchsarbeit hat man uns beneidet. Wir haben die richtigen Sprungschanzengrößen gebaut. Wir haben die Jungs mit den richtigen Sprungskilängen trainieren lassen, obwohl längere erlaubt waren. Sie hatten zwar vorübergehend einen Nachteil gegenüber den Konkurrenten aus dem Ausland, aber als sie im Höchstleistungsalter waren, haben sie die richtige Technik beherrscht. Wichtig ist auch, dass man die Positionen gut besetzt, in denen die Entscheidungen getroffen werden, und alles, auch das persönliche Ego, dem Ziel unterordnet, Talente zu entwickeln.

Für viele Personalentscheidungen waren Sie als Sportdirektor verantwortlich.

Ich habe zum Beispiel darauf geschaut, dass der spätere Erfolgscoach Alex Pointner nicht zu früh Cheftrainer geworden ist, und habe ihn noch zwei Jahre zurückgehalten. Er war noch nicht so weit, aber hat das erst später verstanden. Ich habe ihm gesagt, es kommen noch viel bessere Junge nach, die du noch gar nicht kennst. Ein Morgenstern, ein Schlierenzauer. Da war Mentoring im Sport- und im Betreuersektor wichtig. Das ist ein System, das zusammenwirken muss. Und Glück braucht man halt auch.

Später haben Sie sich aus dem ÖSV zurückgezogen.

Glauben Sie nicht, dass Sie auf der Karriereleiter noch höher hätten klettern können?

Es gibt im Leben unterschiedliche Begabungen und Motive. Das Machtmotiv war bei mir nie so ausgeprägt, sonst hätte ich sportpolitisch oder karrieristisch mehr unternommen. Mich hat immer die Kunst des Skispringens und des Vermittelns mehr interessiert. Viel mehr, als Präsident des Österreichischen oder des Internationalen Skiverbands zu werden. Dazu braucht man ein starkes Machtmotiv. Da muss man spüren: Ich habe gern das letzte Wort.

Auch Ihr Sohn Mario ist Skispringer geworden, hat dann aber wie Sie nach einer schweren Verletzung seine Laufbahn früh beendet. Wie sehr haben Sie den Leistungsgedanken unter Ihren Kindern hochgehalten?

Ich kann von mir behaupten, dass ich mich bemüht habe, es vernünftig zu machen und unsere Kinder damit nicht zu tyrannisieren. Ich hatte sicher ein höheres Anspruchsniveau im Sport als manch anderer Vater. Das bestreite ich nicht. Aber durch mein Studium hat sich eini-

• >Gehungert habe ich nur,
wenn das Essen sehr
schlecht war.<

ges davon auch wieder abgeschliffen. Ich habe damals verstanden, dass nicht jeder Mensch gleich ist und dass das Leistungsdenken nicht zur Perversion getrieben werden darf.

Waren Sie eher Vater oder Trainer? Ich nehme an, Sie haben Ihre Kinder schon in zartem Alter auf die Ski gestellt.

Ski fahren wollten alle drei Kinder gern. Meine Frau Marlene, die ich am Skigymnasium Stams kennengelernt habe, war als sehr sportliche Langläuferin die wirkliche Skilehrerin der Kinder. Aber es geht auch darum, sich gerne an anderen zu messen. Wir haben schnell bemerkt, dass dem Mario Wettkämpfe gefallen, während sein Bruder Jakob dem ausgewichen ist. Und auch unsere Tochter Lisa wäre sportlich sehr talentiert gewesen, wollte sich aber dem Konkurrenzdruck nicht aussetzen. Das haben meine Frau und ich irgendwann weitgehend akzeptiert. Wir haben uns vorgenommen, sie nicht durch übertriebenen Leistungsdruck zu beschädigen. Ich glaube, das ist uns halbwegs geglückt.

Ihren nächsten Vortrag halten Sie vor einer Gruppe von Lehrern. Wie stark betonen Sie da den Stellenwert von Leistung angesichts des Erfolgsdrucks, dem Kinder in der Schule und in unserer Erwachsenenwelt ausgesetzt sind?

Ich bin überzeugt, dass Kinder Freude an Leistung rechtzeitig kennenlernen sollen, um eine gewisse Grundbelastbarkeit zu entwickeln. Dass sie aber auch erfahren, dass man nicht immer Erster sein muss und trotzdem gemocht wird. Und dass das Nichtgewinnen kein endgültiges Scheitern, sondern vorübergehend ist und zum Leben dazugehören darf.

Können Sie sich einen kompletten Ausstieg aus der Leistungsgesellschaft vorstellen?

Eher einen kompletten Ausstieg aus der Erfolgsgesellschaft. Das ist ein großer Unterschied. Aber nichts mehr zu leisten kann ich mir als Dauerzustand nur schwer vorstellen. Ich bin neugierig, oft auf der Suche nach Dingen, die mich faszinieren und die einen Energieaufwand erfordern, die es nicht zum Runterladen gibt. Ich habe mir das Golfspielen beigebracht, ich lerne Gitarre, ich lese, wenn ich ausgeschlafen bin, gerne schwierigere Texte, auch in englischer Sprache. Das geht nicht, ohne Computer oder Wörterbuch griffbereit zu halten. Auch meinen Sportlern

habe ich das vor Wettkämpfen empfohlen, um sich abzulenkten: ›Nehmt euch einen englischen Text her und versucht den blitzsauber zu verstehen. Dann könnt ihr währenddessen wenigstens nicht nervös sein.<

Das hat funktioniert?

Ja, manche haben das gemacht. Ich habe diesen kleinen Kniff früher auch selbst angewendet. Bei Bewerben im Ausland hatte das den Nebeneffekt, dass ich bei Interviews auf Englisch in der Sprache besser drin war.

Sie engagieren sich auch für ehrenamtliche Projekte wie die Gemeinwohlökonomie. Warum?

Es geht mir um eine leistungsbezogene Gesundung der Wirtschaft. Viele Banken haben in den vergangenen Jahren ihre Rolle in der Realwirtschaft verlassen und eine Scheinwirtschaft aufgeblasen. Ohne viel Eigenkapital mit Krediten um sich werfen, spekulieren und Geld drucken, das kann's ja nicht sein. Wir brauchen Banken als Genossenschaften, die der Wirtschaft Kredite für kluge Projekte zur Verfügung stellen. Und das Geld der Sparer sicher veranlagen. Die Gemeinwohlbank ist für mich ein Symbol der Rückbesinnung darauf, wie Banken als Instrumente des Wirtschaftskreislaufs vernünftig funktionieren sollten.

Wagen wir einen Ausblick auf Ihren Sport: Wo sehen Sie im Skispringen das Potenzial für noch höhere Leistung? Lässt sich das endlos steigern, etwa durch die Optimierung des Körpers?

Da sind wir schnell beim Thema Doping. In vielen Sportarten wird behauptet, dass Doping nichts bringt. Aber dann fehlt es oft an einer stringenten Erklärung, warum Doping sinnlos wäre. Im Skispringen ist es so: Wenn ich fliegen muss und Anabolika oder Wachstumshormone nehme, lege ich zwar viel an Kraft zu, aber auch an Gewicht. Ich kann höher springen am Schanzentisch. In der Luft fliege ich aber schlechter, weil ich zu schwer bin.

Sie sagen damit, dass im Skisprung nicht gedopt wird?

Ich kann es nicht zu hundert Prozent ausschließen, aber ich bin überzeugt, dass Teams mit einem sauberen, ausgeklügelten Trainingsprogramm sogar gegenüber Gedopten absolut wettbewerbsfähig sind. Das ist das Schöne am Skispringen. Es gibt nicht so viele Sportarten, bei denen man das sagen könnte.

Sie sind bekannt für Ihre kritische Haltung zur Gigantomanie im Spitzensport. Wie weit verändert die technologische Entwicklung das Skispringen?

Ich brauche nur größere Schanzen bauen, dann kann ich weiter springen. Aber das bringt nicht viel, weil es noch gefährlicher wird. Und die Möglichkeit, Wettbewerbe durchzuführen, aufgrund der Wetterabhängigkeit immer mehr schrumpft. Jede Luftströmung hat bei großen Schanzen so enorme Auswirkungen, dass sich kein Wettkampf mehr kommerziell sinnvoll abwickeln lässt. Deshalb halten wir jetzt bei den aktuellen Schanzengrößen, da erlegen sich der Internationale Skiverband und die Verantwortlichen eine vernünftige Selbstbeschränkung auf. Rein physikalisch könnte man längst schon 300



Meter springen, würde aber bald keine Versicherungen für die Veranstaltungen mehr finden.

Was wünschen Sie sich für die Entwicklung Ihres Sports?

Ein heikles Thema beim Skispringen war diese Mager sucht-Geschichte. Da haben die Sportler aufgrund des Reglements festgestellt, dass sie weiter springen, wenn sie sehr, sehr dünn sind. Das war eine sehr dramatische und ungesunde Entwicklung für den Sport. Ich wünsche mir, dass dieses Gespenst gebannt bleibt.

Besteht diese Gefahr aktuell noch im Skispringen?

Der Sieger der diesjährigen Vierschanzentournee, Kamil Stoch, wiegt auch nur 52 Kilo bei 1,73 Metern Körpergröße.

Wir haben aber als ziemlich einzige Sportart weltweit ein Reglement eingeführt, das ein Mindestgewicht vorschreibt und das Ganze im Lot halten soll. Das ist immer noch eine Gratwanderung, weil auch Reglements von neuen Entwicklungen unterwandert werden können.

Haben Sie als aktiver Sportler gehungert?

Zu unserer Zeit sind wir mit viel schmäleren Ski gesprungen und mit mehr Geschwindigkeit. Ein kräftiger Absprung und aerodynamisch optimiertes Verhalten in der Luft waren damals viel wichtiger. Gehungert habe ich nur, wenn das Essen sehr schlecht war.

Aber in Ihrer Zeit als Trainer und später als Sportdirektor war das ein Thema.

Ja, damals ist das raumgreifend geworden. Da haben wir größere gesundheitliche, medizinische und psychologische Probleme auch im eigenen Team gehabt. Und prägend war auch die Erfahrung mit meinen eigenen

Kindern. Mario hat mit elf Jahren begonnen, nur noch die Hälfte zu essen, weil er Weltklassespringer werden wollte. Das war einer der Gründe, warum ich mich stark engagiert habe, damit wir da zu einem Reglement finden.

Was wollen Sie in Ihrem Leben noch leisten?

Riesige Ziele wie damals in meiner Jugend habe ich keine mehr, Olympiasieger war ich schon. Aber ich sehe es als meinen Auftrag, ein humanes Leistungsprinzip zu propagieren. Dazu braucht es Haltung und Spielregeln, nach denen man etwas leistet. Erfolgreich zu sein mit einem Zugang, der andere möglichst wenig beschädigt und unser Umfeld, die Natur, die Gemeinwohlökonomie respektiert. Das ist etwas sehr Schönes. Das möchte ich leisten. •



• **Die Interviewerin empfiehlt**

die »Schispringerlieder« von Christoph und Lollo. Auf dem Album, erschienen 1999, scherzen und philosophieren die Interpreten über den Alltag der Sportler.