„Es geht um Selbstregulation“

INTERVIEW. Toni Innauer mit einem Ausblick auf die am Mittwoch beginnende Nordische Ski-WM. Innauer über Druck, Nominierungen, die Vorarlberger Starter.

WM-EINBLICKE

TONI INNAUER

Der Bezauer Toni Innauer (60) wurde 1980 Olympiasieger auf der Normalschanze, sprang zwei Weltrekorde, erhielt fünf Mal 20,0. Studierte Philosophie, Psychologie, Sport, war beim ÖSV Sprungcheftrainer und von 1993 bis 2010 Nordischer Direktor. Ist heute Autor, TV-Experte, führt Seminare und die Agentur Innauer + facts.

Am Mittwoch beginnt in Seefeld die Nordische Ski-Weltmeisterschaft. Ihre Erwartungen an die Heim-WM?

Toni Innauer: Ich erwarte mir vor allem einen Impuls für den nordischen Sport in Österreich. Es ist wichtig, so eine Großveranstaltung als Schub für die Zukunft zu nützen, so, wie uns das 1999 mit der WM in der Ramsau gelungen ist. Diese perspektivische Entwicklung ist mir persönlich noch wichtiger als eine gute Medaillenbilanz, weil die eine Momentaufnahme ist. Grundsätzlich zeigten unsere Nordischen in den vergangenen Wochen fast durch die Bank aufsteigende Form, es gab Siege bei den Kombinierern und den Springern – das lässt hoffen. Bei den Langläufern fokussieren sich unsere Hoffnungen höchstwahrscheinlich auf Teresa Stadlober, die schon bei den Olympischen Spielen auf Medaillenkurs war, bis sie sich auf der Strecke verlaufen hat. Das war sportlich tragisch, und ich bin sehr gespannt, wie sie sich in Seefeld präsentiert.

Inwieweit könnte dieses Missgeschick mentale Auswirkungen bei Stadlober haben, wenn sie auf Medaillenkurs sein sollte?

Innauer: Das kann zum Faktor werden, positiv wie negativ. Stadlober macht auf mich einen guten Eindruck, mein Empfinden ist, dass sie die Ereignisse von den Spielen aufgearbeitet hat.

Wie schaffen es die österreichischen WM-Teilnehmer generell, aus dem Druck einer Heim-WM einen Heimvorteil zu machen?

Innauer: Das ist ein ganz schwieriges Unterfangen. Ein großer Nachteil bei einer Heim-WM kann sein, dass du als Sportler viele Leute triffst, die du kennst. Es ist nicht leicht, damit umzugehen, denn das erzeugt Druck. Deshalb muss die Teamorganisation den Sportlern Antworten an die Hand geben. Es geht um Selbstregulation, also darum, welche öffentlichen Termine man wahrnimmt. Der Sportler muss den Rahmen drum herum einordnen können. Nichts wäre schlimmer, als wenn er von den speziellen Begebenheiten von einer Heim-WM überrascht wird. Die Skispringer sollten damit am ehesten umgehen können, weil sie diese Erfahrungen zumindest in einer ähnlichen Form jährlich bei der Vierschanzentournee machen.

Was ist für die Vorarlberger Dominik Baldauf und Eva Pinkelnig möglich?

Innauer: Dominik hat es in dieser Saison im Langlauf-Weltcup auf Platz acht geschafft, was ein Erfolg ist, den man gar nicht hoch genug einordnen kann. Ich wünsche ihm, dass er bei der WM sein Leistungslimit erreicht, dann kann er es vielleicht sogar ähnlich weit nach vorne schaffen. Was Eva in dieser Saison bei den Damen im Skisprung leistet, grenzt für mich an ein Wunder. Sie hat nach der ganz schwierigen Zeit mit den Stürzen und Verletzungen wieder den Anschluss an die Weltspitze gefunden und eine Serie an guten Platzierungen geliefert. Sie gehört für mich im Einzelspringen zum erweiterten Kreis der Medaillenaspirantinnen und ist sicherlich eine Kandidatin für den Team- und den Mixedbewerb, wo Medaillen sehr realistisch sind.

Wer wird der große WM-Star?

Innauer: Im Skispringen ist das immer schwieriger vorherzusagen als bei den Kombinierern. Weil die Ausdauerfähigkeiten für den Langlauf mit einer stimmigen Trainingssteuerung besser zu timen sind als die Faktoren bei einem Schnellkraftsport wie dem Skispringen. Bei den Kombinierern sprechen die bisherigen Saisonergebnisse klar für den Seriensieger Jarl Magnus Riiber. Mein Bauchgefühl sagt mir aber, dass eher die Deutschen um Eric Frenzel, Fabian Rießle und Johannes Rydzek die Bewerbe dominieren werden.

Innauer nimmt für die NEUE am Sonntag **noch mal Platz auf dem Backen am Berg Isel.**

HARTINGER, GEPA

Weil?

Innauer: Die Deutschen waren in den Vorjahren sehr dominant, wurden in diesem Winter aber unter ihrem Wert geschlagen. Meine Hypothese ist, dass sie im Training den Schwerpunkt auf den Langlaufbereich und damit länger auf die Ausdauer gelegt haben. Dadurch fehlte ihnen beim Springen die Spritzigkeit, was sich in den Resultaten widerspiegelte. In Seefeld sollte sich diese Saisonplanung auszahlen. Es wird sehr spannend, ob sich die Deutschen noch einmal gegen die starken Springer wie Mario Seidl Franz-Josef Rerl oder den Norweger Riiber durchsetzen werden, wenn es um Medaillen geht.

Schon in der Vorsaison hatten die Deutschen für ihre Verhältnisse relativ schwache Ergebnisse vor den Spielen, bei Olympia trumpften sie dann groß auf?

Innauer: Die Topnationen können es sich eben erlauben, ihre Trainingsbelastung speziell auf Großereignisse auszurichten. Da werden spezielle Konzepte für die Trainingssteuerung mit Blick auf die WM entwickelt und unabhängig von den Ergebnissen im Weltcup umgesetzt. Deshalb warne ich davor, die bisherigen Saisonergebnisse überzubewerten. Bei den Skispringern dagegen kommt sehr viel auf das Momentum an.

Das nicht mehr unbedingt so klar für Kobayashi spricht?

Innauer: Er war in der ersten Saisonhälfte in Höchstform, jetzt kristallisiert sich heraus, dass zumindest Kamil Stoch ihn fordern kann. Bei einem Großereignis kann eine Dynamik einsetzen und dadurch ein Springer plötzlich in so eine Top-Form kommen, dass er alles gewinnt. Wir haben das schon oft gesehen, zuletzt bei der WM 2017 in Lahti, als Stefan Kraft zwei Mal Gold gewonnen hat.

Was das Stichwort ist. Wie wichtig war der Sieg im Teamspringen am Samstag vor einer Woche für die Stimmungslage im österreichischen Sprungteam?

Innauer: Wie angedeutet, haben sich unsere Springer merklich stabilisiert. Es hat zu Saisonbeginn schlecht ausgesehen bei uns, aus dieser schwierigen Situation sind wir herausgekommen, was eine beachtliche Leistung ist. Neben der professionellen Arbeit von Andi Felder spielt gerade bei Kraft und Hayböck auch die langjährige Begleitung durch ihren Systemcoach mit Vorarlberger Wurzeln Patrick Murnig eine stabilisierende Rolle in schwierigen Phasen. Der Sieg beim Teamspringen in Lahti war nach außen wie nach innen ein wichtiges Signal.

Dass mit uns zu rechnen ist?

Innauer: Den Springern gibt der Sieg Selbstvertrauen, auch, weil sie die Führung gehalten haben. Die Medien haben den Sieg als Entlastung wahrgenommen, und auch die Konkurrenz weiß spätestens jetzt, dass wir die Krise bewältigt haben. Eine spannende Frage ist, wen Cheftrainer Andreas Felder nominiert. Wen nimmt er, neben den logischen Startern Stefan Kraft, Daniel Huber und Michael Hayböck mit? Aschenwald war kaum zu übersehen stark, und dann bliebe noch einer: Schlierenzauer, Fettner oder Hörl?

Zu welcher Entscheidung würden Sie tendieren?

Innauer: (lacht) Ich bin froh, diese Entscheidung nicht treffen zu müssen. Bei der WM findet ein Einzel- sowie der Mixedbewerb auf der Normalschanze statt, was im Weltcup kaum mehr vorkommt. Das wird Andreas Felder bei der Nominierung berücksichtigen. Gregor Schlierenzauer hat unbestreitbar eine gewisse Stärke auf der Normalschanze. Das kann den Ausschlag zu seinen Gunsten geben, die Antwort werden uns aber die Ergebnisse der Einzelspringen in Willingen liefern.

Die Glanzzeiten der ÖSV-Springer sind längst vorbei. Täuscht es, dass es mit dem Abgang von Alexander Pointner als Cheftrainer im Jahr 2014 einen Bruch gab?

Innauer: Es hat sich viel seit Alexander Pointners Zeiten verändert. Die Mannschaft ist nicht mehr dieselbe, und es sind auch nicht mehr in dieser geballten Form die Jahrzehnte-Talente nachgekommen, womit auch nicht zu rechnen war. Wir dürfen nicht vergessen, dass mit Wolfgang Loitzl, Thomas Morgenstern und Martin Koch drei außerordentliche Athleten aufgehört haben. Andreas Kofler kämpft nach seiner Erkrankung um den Anschluss, und Gregor Schlierenzauer hat komplett seine Form verloren. Das hat wenig mit Pointner zu tun, sondern mit dem Teamumbau.

In Ihrer Antwort schwingt ein Aber mit?

Innauer: Es ist legitim, dass die großen Erfolge der Superadler-Generation mit Alexander Pointner verknüpft werden. Er hat jährlich großartige Impulse gebracht und genial umgesetzt. Morgenstern und Schlierenzauer waren jung genug, um sich in diesem System dem Team unterzuordnen, die Konstellation war insgesamt ideal. In Stams waren mit Werner Schuster und Alexander Stöckl zwei hervorragende Trainer als „Zulieferer“ am Werk, die heute erfolgreich im Ausland arbeiten. Als ÖSV-Sportdirektor war ich Mentor und gleichzeitig wichtiges Korrektiv für Alexander Pointner. Wir haben als Achse für unseren Sport in einem alpindominierten Verband super funktioniert. Wir wussten genau über unsere Schwächen und Stärken, aber auch über gemeinsame Ziele Bescheid. Nach meinem Abgang haben sich störende Tendenzen und interne Spannungen im Team und im Verband verselbstständigt und vergrößert, die letztlich auch zum Ende der Ära geführt haben.

Aus Stams kommt generell nicht mehr die Fülle an Top-Talenten, auch die Breite ist geringer geworden. Woran liegt das?

Innauer: Mittlerweile hat auch Österreich eine zivilisatorische Entwicklung erreicht, die sich auf die motorischen Voraussetzungen auswirkt. Unsere „sitzende“ digitale Welt und der damit verbundene Lebensstil schaffen schlechtere Wuchsbedingungen für die Entwicklung herausragender motorischen Fähigkeiten im Kindesalter. Es gab schon vor zehn Jahren Untersuchungen, die diese Entwicklung aufzeigten, damals hatten Kinder in Österreich und Slowenien noch bessere motorische Voraussetzungen als Gleichaltrige in Deutschland. Mit einem Jahrzehnt Verzögerung ist dieser gesellschaftliche Trend auch bei uns eingetroffen.

Das heißt, es braucht neue Antworten auf neue Gegebenheiten?

Innauer: Ja, damit Stams nicht aushungert. Die beschriebene Entwicklung ist auch an der Teilnehmerzahl bei Kinderrennen- und Springen festzumachen. Früher gab es mehr Bedarf an Wettkämpfen, bei denen viel mehr Kinder als heute auf einem relativ hohen Level waren; mit dem Ziel, Spitzensportler zu werden. Problematisch ist auch die Häufung der schweren Verletzungen in gewissen Sportarten wie dem Skirennlauf. Die Eltern sind heute berechtigterweise nachdenklicher als früher, wenn ihre Kinder in den Skisport drängen. Diesen Entwicklungen müssen wir uns nicht nur in Österreich stellen.

Bleibt die Frage: Sie arbeiten bei der WM als Experte für das ZDF. Wie haben Sie sich vorbereitet?

Innauer: Mit Gesprächen mit den Cheftrainern und Insidern, die ich seit Jahrzehnten kenne. Außerdem bin ich oft bei den Bewerben und schaue den Rest im Fernsehen an. Mit Andreas Felder habe ich kürzlich eine zweieinhalbstündige Autofahrt gemacht. Da hatten wir viel Zeit zum Reden.

Interview: Hannes Mayer