

Silvan Zurbriggen, Skirennfahrer

„Ich hatte viele Schutzen gel bei meinem Sturz“

Brig-Glis / Auf ihm ruhen die grossen Hoffnungen für den kommenden Olympiawinter: Silvan Zurbriggen. Wenige Tage vor dem Saisonstart spricht der 24-Jährige über seinen Trainingsunfall in Zermatt, die Rolle der Medien im Spitzensport und seine Erwartungen für den kommenden Olympia-Winter.

Von Markus Pianzola
Walter Bellwald

Silvan Zurbriggen, zwei Monate sind seit Ihrem schweren Trainingsunfall in Zermatt vergangen. Äusserlich ist Ihnen nichts mehr anzusehen, doch wie sieht es im mentalen Bereich aus?

Eigentlich sehr gut. Vor allem am Anfang war es sehr schwierig. Speziell wenn man im Spital liegt, Schmerzen hat und sich fast nicht bewegen kann. Da war natürlich die Unterstützung meines Umfelds extrem wichtig. Meine Familie, meine Freundin und meine Freunde gaben mir in dieser schwierigen Phase die nötige Kraft. Auch die Trainer waren immer für mich da. Ihnen allen gebührt daher sicher auch ein grosses Dankeschön. Durch ihre Hilfe bin ich körperlich wie mental sehr schnell wieder zurück gekommen.

Im Spital waren Sie anfangs zur Untätigkeit verurteilt. Gerade für einen Sportler muss

diese Situation ausserordentlich schwierig sein. Wie geht man damit um?

Tatsächlich war es am Anfang nicht einfach. Ich war ja schon früher einmal in einer ähnlichen Situation. Daher wusste ich bereits, wie man damit umgehen muss. Man versucht eigentlich sofort wieder vorwärts zu kommen, sucht wieder den Kampf mit sich selber. Das Ziel ist ganz klar: Man will so schnell wie möglich wieder Ski fahren. Durch die ganze Unterstützung, die ich erhalten habe, hat dies auch viel schneller geklappt, als ich es mir hätte vorstellen können.

Ganz am Anfang wussten Sie ja nicht, wie schwerwiegend die Verletzungen überhaupt waren. Hatten Sie Angst, dass vielleicht sogar die ganze Saison in Gefahr sein könnte?

Die Ärzte gaben mir sehr schnell einmal Bescheid, dass die Verletzungen nicht so gravierend seien, um eine mehrmonatige Pause nach sich zu ziehen. Ich hatte viele Schutzengel bei meinem Sturz. Zwar trug ich Prellungen, einen Rippenbruch und eine schwere Gehirnerschütterung davon, doch solche Sachen verheilen und nach drei bis vier Wochen ist man doch schon wieder auf den Beinen. Auch die Gesichtsverletzungen verheilten ziemlich schnell. Die Ärzte machten mir sofort Mut, dass ich wohl nach ungefähr einem Monat wieder auf den Skis stehen dürfte.

Bis zu diesem Zwischenfall hatten Sie eine sehr gute Vorbereitung hinter sich. Ärgerten Sie sich, dass dies durch den Unfall mehr oder weniger alles umsonst war?

Umsonst ist vielleicht der falsche Ausdruck. Auch dadurch, dass ich bis dahin eine so gute Vorbereitung

hinter mir hatte, habe ich nur sehr wenig verloren. Es wäre viel schlimmer gewesen, wenn ich schon zuvor nicht in Form gewesen wäre und einem Defizit hätte nachrennen müssen. Dadurch war diese Situation für mich trotz allem sehr positiv, weil ich eigentlich schon bereit für den Start war. Auf der zuvor erarbeiteten Grundlage konnte ich nach dem Unfall wieder aufbauen und verlor deshalb nur sehr wenig.

Welche Gedanken beschäftigten Sie, als Sie danach das erste Mal wieder auf den Skis standen?

Ich habe mich mental auf diesen Moment vorbereitet. Bereits in der Rehabilitation in Leukerbad haben die behandelnden Ärzte mir bei der Verarbeitung geholfen. Mein Körper hatte dieses Ereignis im Unterbewusstsein sicher gespeichert. Ein Vorteil ist, dass

„Die Unterstützung meines Umfelds war extrem wichtig“

ich vom Unfall absolut nichts mehr weiss. Ich weiss aber, dass es nicht meine Schuld war, dass es überhaupt passiert ist. Das sind zwei Faktoren, die sehr wichtig waren. Einerseits musste ich mir keine Selbstvorwürfe machen und andererseits habe ich auch keine schlechten Erinnerungen an das Ereignis. Das hat mir den Weg zurück sehr vereinfacht. Trotzdem: Die ersten zwei Tage auf den Skis waren sehr speziell. Auf eine Art war ich auch sehr unsicher. Auch der Respekt vor einer erneuten Verletzung war da. Aber das ist meiner Meinung nach ganz natürlich. Da muss jeder durch, der einen solchen Sturz hinter sich hat. Die anfängliche Unsicherheit ist dann aber schnell einmal verfliegen und die alte Sicherheit war wieder zurück.

Bereits am 22. Oktober beginnt im österreichischen Sölden die neue Weltcup-Saison. Kommt der Start zu früh für Sie?

Richtig fängt die Saison erst mit dem Rennen am 20. November an. Ich konzentriere mich nicht speziell auf Sölden und nehme es so wie es kommt. Vorerst muss ich noch Trainingstage aufholen und dann sieht man weiter.

Das heisst, Sie sehen Sölden eher als zusätzliches Training an?

Für mich ist es speziell, weil ich fünf Wochen nicht auf den Skis trainieren

konnte. Daher bin ich gewiss noch im Rückstand. Wenn ich dabei sein kann, werde ich aber Vollgas geben und probieren mich für den zweiten Lauf zu qualifizieren. Wenn dann noch mehr herauschaut, würde ich aber sicher auch das mitnehmen. Klappt es in Sölden nicht, werde ich trotzdem weiterhin meinen Weg gehen, weiter trainieren und mich dann auf die Rennen in Lake Louise vorbereiten.

Bei Swiss Ski gab es während den vergangenen Monaten erneut personelle Wechsel. Wie ist die momentane Stimmung in der Nationalmannschaft?

Sehr gut. Wir sind ein super Team, alle sind gut drauf und topmotiviert.

Die Fahrerinnen und Fahrer wurden vor allem in der vergangenen Saison von den Medien teilweise massiv angegriffen. War diese Kritik berechtigt?

Ich würde sagen bei den Herren ganz klar nicht. Wir haben sicher keine Medaillen erreicht, aber abgesehen davon hatten wir eigentlich einen guten Winter. Nicht vergessen darf man dabei den Ausfall von Didier Cuche, das darf man nicht unterschätzen. Die Medien haben teilweise brutal Druck gemacht. Leider, muss ich sagen. Denn es ist sicher so, dass solche Sachen die Athletinnen und Athleten trotz mentaler Stärke beeinflussen. Manchmal wäre es vielleicht einfacher, wenn die Medien versuchen würden, die positiven Dinge heraus zu nehmen. So könnten sie auch eine Stütze sein für uns Athleten.

Aber gerade bei Weltmeisterschaften zählen nun einmal nur die Medaillen.

Richtig. Aber trotz den schwierigen Umständen gab es einige positive Resultate. Manchmal fehlte nur sehr wenig zu einer Medaille. Die Umstände von aussen waren vielleicht auch nicht vorhanden, dass es Medaillen hätte geben können. Das hatte wahrscheinlich auch einen Einfluss. Wenn man bestimmte Sachen positiver gesehen hätte, wer weiss, vielleicht hätte es dann für eine Medaille gereicht. Es muss im-

mer alles stimmen, auch das Umfeld. Alles muss funktionieren. Das sieht man ja auch bei Eishockeyspielern oder im Davis Cup der Tennisspieler. Wenn auch die Begeisterung im Umfeld und in der Bevölkerung da ist, reisst das einen Sportler mit und kann zu extrem positiven Effekten führen.

Das heisst, Sie geben auch den Medien eine Mitschuld an den Resultaten?

Überhaupt nicht. Die Medien sind mit mir sehr fair umgegangen. Aber vor allem für die Frauen war es sicherlich nicht immer ganz einfach.

Ein oft genannter Kritikpunkt ist auch die in den letzten Jahren vernachlässigte Nachwuchsarbeit. Als eine der Folgen davon ist seit diesem Herbst die Nationale Swiss Ski Akademie in Brig angesiedelt. Ist dies der erste Schritt in eine bessere Zukunft?

Richtig.

Sie selber waren ja auch in einer solchen Akademie, allerdings in Österreich. Welches sind die Vorteile solcher Institutionen?

Da ich selber nie in Brig die Sport- schule besucht habe, kann ich schlecht beurteilen, was gut und was schlecht ist. Aber ich bin überzeugt, dass dies der Weg ist, damit es in Zukunft wieder vermehrt Schweizer Skifahrer an die Weltspitze schaffen. Es ist sicher ein Weg, der am Anfang nicht ganz einfach zu bewältigen ist. Aber die Tatsache, dass speziell die Walliser Kantonsbehörden voll und ganz hinter diesem Projekt stehen, stimmt mich zuversichtlich. Das ist sehr wichtig und ich hoffe, dass sich auch die Bevölkerung dafür begeistern lässt. Ich hoffe, dass sich die Akademie in Brig in Zukunft zur Nummer eins in der Schweiz entwickelt, was Schule und Sport betrifft.

Ein grosser Vorteil ist sicher, dass wir in Zermatt und Saas Fee mit Abstand über die besten Gletscher in Europa verfügen. Es sind die einzigen Gebiete, die auch im Sommer geöffnet sind. Darum finde ich es sensationell, dass als Standort für diese Sportschule Brig gewählt wurde. Näher kann man nicht mehr an den Trainingsgebieten sein.

„Die Medien haben teilweise brutal Druck gemacht“

„Es erwartet niemand etwas von uns“



Nachgehakt

Ja Nein Joker

Ich werde in der kommenden Saison meinen ersten Sieg feiern.

Die Medien sind für mich ein notwendiges Übel.

Ich bin ein introvertierter Typ.

Die Schweizer fahren auch heuer den Österreichern hinterher.

(Der Joker darf nur einmal gezogen werden.)

Die Olympiade in Turin ist der Höhepunkt der kommenden Saison. Müssen wir ein ähnliches Desaster wie bei der vergangenen WM in Bormio befürchten?

Warum?

Was hat sich seither verändert? Aus welchem Grund sollte man davon ausgehen, dass es besser werden wird?

Was spricht dagegen?

Was spricht dafür, dass es besser wird?

Viele Punkte sprechen dafür. Einerseits sind wir sehr jung. Zudem haben die älteren Fahrer sehr viel Erfahrung. Davon können auch wir

jungen Fahrer profitieren. Ich hoffe, dass dadurch auch etwas Druck von uns abfällt und sie mit ihrer Erfahrung lassen sich nicht einschüchtern von äusseren Umständen. Ein weiterer Vorteil: Es erwartet ja niemand etwas von uns. Also können wir sowieso nur gewinnen.

Die olympischen Spiele wären ja fast im Wallis gelandet. Bedauern Sie es, nun in Italien statt in der Heimat starten zu müssen?

Ganz klar. Ich hoffe, wir nehmen den Italienern nun in ihrem Land die Medaillen weg.