

Rainer Schönfelder: „Mit meinen Nerven muss ich Geduld haben...“

Rainer Schönfelder hat in den vergangenen Tagen mit seinen Teamkollegen in Maria Alm / Hinterreit trainiert. Slalom. Nur Slalom. Weil? Die Auswirkungen seiner in Sölden erlittenen Schienbeinverletzung ihn in anderen Disziplinen einschränken. „Die Schwellung und der Schmerz sind, außer bei Extremverhältnissen wie zuletzt in Val d’Isere, nicht mehr so sehr das Problem. Die Beeinträchtigung ist, dass in meinem verletzten Schienbein sehr viel Nervenstruktur zerstört worden und Gewebe abgestorben ist. An einer Stelle, die für die Feinmotorik und für das Gefühl bei der Schwungansteuerung sehr wichtig ist. Vor allem im Riesentorlauf. Im Slalom macht sich das etwas weniger bemerkbar, weil der gesamte Prozess der Schwungauslösung ein anderer ist.“ Wichtig jetzt: „Dass mich die Nerven nicht nerven – ich muss Geduld haben, bis sich das Gewebe wieder regeneriert...“

Frage Nummer 1: War Rainer Schönfelders Entscheidung, sich nach dem Sturz in Sölden durch den Riesentorlauf zu quälen, im Levi-Slalom an den Start zu gehen und nach dem Cancelling der Nordamerika-Tour in Val d’Isere schon wieder ein Comeback zu geben, richtig? „Ja“, sagt Rainer Schönfelder und stützt sich auf die Einschätzung seines medizinischen Betreuungsteams: „Skifahren wirkt sich auf den Heilungsprozess weder positiv noch negativ aus: Also war die Entscheidung, so gut es geht dran zu bleiben, auch richtig.“ Inzwischen – mit Ausnahme von extrem wilden Bedingungen wie zuletzt im Riesentorlauf-Rodeo von Val d’Isere, seien die Schwellung und der Druckschmerz nicht mehr das zentrale Problem, führt Schönfelder aus. Eher im Gegenteil: „Die Beeinträchtigung ist, dass die Nervenstrukturen an der verletzten Stelle zerstört worden sind. Zum Nachempfinden: Mein Gefühl im linken Schienbein ist so, wie wenn einem ganz arg der Fuß eingeschlafen ist! Das Problem, dass sich daraus ergibt: Im Riesentorlauf, wo man Schwünge teilweise andriften muss, fehlen mir Sensorik und Motorik um die Schwünge anzusteuern – ich spür nicht, wie mein Fuß und mein Ski stehen und das macht es schwierig im Moment.“

„Alle Erwägungen ergeben, dass ich mich auf den Slalom zu konzentrieren habe...“

Der Umstand, dass das im Slalom, wo die Schwünge hauptsächlich mit balancierter Belastung auf der Kante gearvt werden, weniger Beeinträchtigung bedeutet, ist ein Grund, warum Rainer Schönfelders Fokus jetzt auf dem Slalom liegt. Grund Nummer 2: „Das ist nun einmal meine Kerndisziplin, über die ich alles andere aufbauen kann und muss. Und natürlich fehlt mir hier bedingt durch die Verletzungen der Trainingsumfang: Ich bin mit meinen Möglichkeiten derzeit dort, wo man normalerweise im August in der Vorbereitung hält und dieses Trainingsdefizit versuche ich so gut und so schnell es geht zu kompensieren.“ Die vergangenen drei Trainingstage in Hinterreit haben gezeigt: Es geht voran. Aber Wunder sind von Rainer Schönfelder in Alta Badia nicht zu erwarten und erwartet er auch von sich selbst nicht. „Das ist eine Lernstufe und Geduld ist der Gegenstand: Ich habe nur die eine Möglichkeit, der Situation so zuzustimmen, wie sie ist. Wenn mich die Nerven im Schienbein zu nerven beginnen, geht weder in der Heilung noch im Formaufbau etwas weiter, das eine bedingt ja das andere.“ Auch wenn die Situation teilweise frustrierend für ihn ist: „Aus der Art und Weise, wie ich – auch in der Zusammenarbeit mit meinem Coach Roman Braun – gelernt habe, mich selbst durch diese schwierige Phase zu manövrieren, schöpfe ich viel Kraft. Was ist schon eine Stelle mit kaputtem Nervengewebe am Schienbein verglichen damit, wie beschenkt ich sonst bin im Leben!?“

„Noch mehr Respekt für Maier, Svindal und all die anderen Wiederauferstandenen...“

Noch einen großen Wert bringt Rainer Schönfelders Situation mit sich: „Ich weiß besser als je zuvor, welche Leistungen tatsächlich hinter Comebacks wie jenem von Hermann Maier und Aksel Lund Svindal stecken. Und ich kann mich nur in tiefem Respekt vor ihnen verneigen: Es gehört viel dazu, Verletzungen zu heilen und dort, wo es nicht mehr möglich ist, die Beeinträchtigungen zu integrieren und trotzdem damit Rennen zu gewinnen. Für diesen Weg nehme ich mir die Burschen natürlich zum Vorbild. Und hoffe, dass ich bald wieder so weit bin, sie auf der Piste auch richtig fordern zu können.“

„Weihnachtsfeier mit Stams-Kumpels und daheim mit der Familie in Kärnten...“

Das Programm nach den Technik-Events in Alta Badia steht auch bereits: „Montag nach dem Slalom auf den Kreischberg, wo traditionell mit den Kumpels aus Stams-Zeiten (wie Stephan Görgl) zünftig-besinnlich gefeiert wird. Dann heim nach Kärnten, Weihnachten mit meiner Freundin Manu und unseren Familien. Danach: Sonder-Trainingsschichten. Weil mein Ziel ist natürlich, schon noch das eine oder andere WM-Ticket zu ergattern...“

Rückfragehinweis:

Michael Holzer

SCHÖNFELDER MEDIA MANAGEMENT

T: +43.664.246.90.80

F: +43.664.457.66.02

M: media@schoenfelder.at