

Rainer Schönfelder: „Mein Körper sagt mir, dass es so nicht geht...“

Mittwoch nach dem Slalomtraining auf der Reiteralp zog Rainer Schönfelder Skischuh und Rennanzug aus – und schoss ein bizarres Bild seines rechten Unterschenkels. Das war der Moment, in dem er beschloss, nach Lake Louise auch die Rennen in Beaver Creek (USA) zu canceln. „Es geht einfach nicht: Ich war in der Vorbereitung zwei Mal verletzt und hab da schon einen ziemlichen Trainingsrückstand aufgerissen. Seit dem Sturz in Sölden ist an effizientes Skifahren nicht mehr zu denken, die Gewebsschäden in meinem Bein gehen kaum zurück – mein Körper sagt mir, dass es so nicht geht und diesmal höre ich auf ihn.“

Im Sommer zwei Wochen Pause nach einer Knieverletzung. Dann noch ein ganzer Block Pause wegen Rückenproblemen. Seit dem Sturz in Sölden und den Spätfolgen seiner Verletzung, die sich als viel schlimmer und langwieriger herausstellte, als ursprünglich angenommen - nie wieder auch nur ein brauchbarer Trainingstag. „Ich hab so viel therapiert, aber die Gewebsschäden bilden sich kaum zurück. Ein klares Signal meines Körpers, das bedeutet: Nimm Dich raus – so geht es nicht. Ich habe solche Signale so oft in meiner Karriere ignoriert, diesmal mache ich es anders: Ich hör auf meinen Körper, handle danach und mach Pause, bis ich wieder das Gefühl habe, konkurrenzfähig zu sein“ - Statement Rainer Schönfelder zu seiner Entscheidung, bis auf weiteres nicht im Weltcup zu starten.

„Ich will wieder Ski-Rennen gewinnen, keinen Tapferkeits-Award“

Auf dem Weg zurück lässt sich kein Abkürzer machen: „Mein Ziel ist, wieder schnell skizufahren und Rennen gewinnen zu können – von einer Tapferkeitsmedaille habe ich nichts. Ich muss mir meine Ressourcen im Slalom erst wieder erarbeiten, der Rückstand ist zu groß und ich bin nicht fit genug, um ihn so schnell kompensieren zu können. - Ich bin heuer kein einziges Mal auf den Abfahrtsskiern gestanden: In Beaver Creek mit der Voraussetzung zu fahren, wäre also entweder sportlich total sinnlos oder ein extrem hohes Risiko. Beides stärkt nicht, sondern schwächt – also bleibe ich in Österreich, gebe mir die volle Zeit, die meine Heilung braucht und baue mich selbst wieder auf.“

„Das ist meine Lernentwicklung aus dem Winter 2006/2007...“

Die Entscheidung ist nicht leicht gefallen. Trotzdem: Sie ist die Lernerfahrung, die Rainer Schönfelder aus dem Verletzungs-Winter 2006/2007 mitgenommen hat: „Da hat alles auch mit einer scheinbar harmlosen Leistenzerrung, auch in Sölden, begonnen. Es ist immer irgendwie mit Schmerzmittel gegangen, aber ich war in keinem einzigen Rennen fit. Ganz im Gegenteil: Und durch die permanente Schmerzbelastung sind damals Trainingsstürze passiert und immer mehr Blessuren dazu gekommen. Man darf ja auch gescheitert werden...“

„Viel Therapie, Selbstreflexion und Training light in Österreich...“

Was plant Rainer Schönfelder für die nächste Zeit? „Zuerst muss einmal mein Bein wirklich in Ordnung kommen. Und diese ruhigere Phase werde ich gut für Selbstreflexion nützen: Die letzte Zeit

mit den dauernden Schmerzen und dem Fact, dass beim Skifahren nichts weitergeht, war belastend – andererseits weiß ich schon, dass sowas auch immer extrem wachstumsfördernd wirkt und an diese inneren Ressourcen werde ich mich anschließen. Und mich mit einem Light-Training wieder auf einen Form-Level bringen, so dass ich im Jänner wieder voll dabei bin. Das ist jetzt einmal das Ziel und der Weg dorthin ergibt sich aus der weiteren Entwicklung...“

Rückfragehinweis:

Michael Holzer

SCHÖNFELDER MEDIA MANAGEMENT

T: +43.664.246.90.80

F: +43.664.457.66.02

M: media@schoenfelder.at