

RAINER SCHÖNFELDER: Start in Adelboden

„Mein Ziel ist, ein Ergebnis im Ziel zu haben“

Nachdem er genau einen Monat nach seiner Meniskus-Arthroskopie in Wien in Zagreb erstmals wieder an den Start gegangen ist, will Rainer Schönfelder Sonntag in Adelboden den nächsten Versuch unternehmen, wieder Fuß zu fassen. So gut es sein verletztes linkes Bein jetzt schon zulässt ...

Seinen Optimismus lässt Rainer Schönfelder auch jetzt nicht sinken. Das sieht man in Folge 23 seiner Comeback-Doku auf www.schoenfelder.tv. Obwohl: Optimistisch zu bleiben angesichts der Schmerzen im verletzten linken Knie und dem gleichzeitigen Erfordernis, möglichst schnell wieder im Weltcup Fuß zu fassen, um so die Chance für eine Teilnahme bei den Olympischen Spielen zu wahren, ist teilweise eine Herausforderung. „Mich in meinem Zustand in einem System zu bewegen, wo alle in Form sind, am letzten Zacken fahren, ist nicht ganz einfach. Es ist berührend, wie sich alle den A... aufreißen, dass ich ein Comeback schaffe; genauso merke ich aber das Mitleid und die Frustration, wenn mir wieder das Knie wehtut oder ich einfach nicht mithalten kann.“ Dieser Alltag, sagt Rainer Schönfelder, sei, so sehr er das Skifahrerleben liebe, mental sehr fordernd.

„Meine OP ist erst fünf Wochen her: Das wirkt sich auf Ziele aus“

„Ich habe andere Parameter: Ich bin aus einer Phase, wo ich gerade im Begriff war, mich zu etablieren, mitten in der Saison rausgerissen worden. Im dritten Winter hintereinander. Es ist klar, dass sich diese Serie nicht so ohne weiteres von heute auf morgen kompensieren lässt. Im Trainings- und Rennalltag verlier ich leider manchmal selber den Blick darauf und das macht's dann schwierig.“ Im Moment gehe es in seiner Mentalvorbereitung nicht um die beste Linie oder den idealen Schwung wie bei seinen Kollegen, sondern darum, mental die Schmerzen wegzublenden, um überhaupt fahren zu können. „Ich muss mich extra pushen, ist logisch und geht jedem so nach einer Verletzung. Aber dadurch, dass es mich jetzt schon so lange feigelt mit Verletzungen, ist auch der Grad an Automatisierung verloren gegangen. Einen Lauf beenden, den Rückstand in Grenzen halten: Wenn das in Adelboden gelingt, wäre das schon super – nicht vergessen: Meine Operation ist erst fünf Wochen her und wir reden von einem der schwierigsten Slaloms der Saison.“

„Disponiere in meiner Situation nur noch ganz kurzfristig ...“

Er habe sich, sagt Rainer Schönfelder, angewöhnt, nur von Tag zu Tag und von Rennen zu Rennen zu planen. „In Zagreb anzutreten war richtig, weil ich den rennmäßigen Vergleich ja auch brauche, um meine Performance wieder entwickeln zu können. Auch wenn dieser Vergleich teilweise ernüchternd ist: Ich bin nach wie vor entschlossen, jede sich mir bietende Möglichkeit zu nützen, wieder aufzuholen.“ Und auf die Frage, ob er sich angesichts des verletzten Knies die Abfahrtsstarts in Wengen und Kitzbühel – hinsichtlich der Olympischen Kombination – zutraut? „Wenn heute eine Abfahrt wäre, müsste ich sagen: Nein, keine Chance, das geht nicht. Aber ich hoffe natürlich, dass sich die Schmerzen im Knie und damit mein Selbstvertrauen, wieder voll ans Limit zu gehen, verbessern – ich kann in meiner Situation nur ganz kurzfristig disponieren.“

schoenfelder.tv – the future is online – aktuell im Internet: Teil 23 der Comeback-Doku von Rainer Schönfelder!