

RAINER SCHÖNFELDER: Er fährt schon wieder Ski ...

Die schwierige Balance zwischen Reiz und Schonung

Rainer Schönfelder: Für seine Rückkehr ins Comeback tut er alles! Nur zwei Wochen nach seiner Meniskus-Operation ein wichtiger Schritt – freies Skifahren auf dem Katschberg ... Wie es ihm erging? Schönfelder: „Ein wichtiger Impuls, so kurz nach der Operation wieder zu fahren: Jetzt ist wichtig, kleine Schritte nach vorne zu machen, geduldig und im Vertrauen zu bleiben.“ Zeitpunkt seiner Rückkehr in den Weltcup: weiter ungewiss.

Es war sein erklärter Weihnachtswunsch – und Rainer Schönfelder hat ihn sich schon vor dem 24. Dezember selbst erfüllt: Auf dem Katschberg hat er einen weiteren wichtigen Schritt zurück ins Comeback gesetzt – und wieder erste freie Schwünge in den Schnee gezogen. Ein schmerzvoller Schritt: „Als ich mit den Skischuhen zum Lift gehumpelt bin, habe ich gedacht: Die Schmerzen halte ich unmöglich aus! Dann ist es beim Skifahren doch einigermaßen gegangen – besser als beim Gehen“, schildert Rainer Schönfelder seinen ersten Kontakt mit Schnee seit der in Beaver Creek erlittenen Meniskus-Verletzung. Die Skischule Otto hatte auf dem Katschberg alles für Rainer Schönfelders Comeback ins Comeback auf Skiern organisiert. Fazit Schönfelder: „Es war ein wichtiger Impuls, jetzt schon wieder Skifahren zu gehen: Jetzt ist gilt es, die richtige Balance zwischen Reiz und Schonung zu finden.“ Denn: Rainer Schönfelders Knieverletzung macht derzeit weniger Probleme als hartnäckige Schmerzen in der Beugermuskulatur seines seit mehr als einem Jahr (Schienbeinverletzung in Sölden 2008) lädierten linken Beins. „Hier stagniert die Heilung und der Ursache dafür, bin ich dabei, nachzugehen“, sagt Schönfelder.

Heilung durch sanfte Therapiemethoden

So sehr er die Adventzeit liebt – er hätte die vergangenen Wochen lieber in Val d’Isere, Gröden und Alta Badia verbracht, als im OP-Saal und in Therapieräumen. Wie 2007, als er wegen einem in Bad Kleinkirchheim erlittenen Schulterbruch die Advent-Rennen auslassen musste. Vertrauen in die Regenerationsfähigkeit des eigenen Körpers ist die wichtigste Grundvoraussetzung, die Rainer Schönfelder selbst einbringen muss; der Rest: sanfte Therapiemethoden. Er arbeitet jeden Tag mit seiner Langzeit-Partnerin Manu, einer erfolgreichen Therapeutin. Darüber hinaus wurde auch das Equipment aus seinem SCHÖNFELDER RECREATION HOME von seinem Recreation-Supporter Bodytherm nach Kärnten (Weihnachten feiert Rainer Schönfelder zuhause mit der Familie) übersiedelt. Ein neues Weltpatent (Infrarot-Tiefenstrahlung auf LED-Basis) soll die Entzündungen in der Muskulatur mindern helfen. Und, last but not least, wird Rainer Schönfelder gleich nach Weihnachten auch die Therapie-Koryphäe Martin Weber (Energetik-Experte mit außergewöhnlichen Heilerfolgen bei vielen Spitzensportlern) in Oberösterreich aufsuchen, ehe er auf den Arlberg übersiedelt. Mit seinem Privat-Coach Christian Huber will er vor und um den Jahreswechsel wieder mit intensivem Slalomtraining beginnen: „Die gleiche Situation wie im Sommer: Ich brauche ein Sonder-Training, um mit meinen Teamkollegen, die ja alle voll fit und super drauf sind, wieder vernünftig mittrainieren zu können. Erst auf Weltcupbedingungen wird sich weisen, wie weit ich wirklich bin und wie schnell ich wieder zurückkehren kann: Momentan steht das in den Sternen“, lässt Rainer Schönfelder den Zeitpunkt seiner Rückkehr offen.