



Fränzi Aufdenblatten erlebt nicht nur die Sonnenseiten des Skisports.

## «Je höher man kommt, umso dünner wird die Luft»

FRÄNZI AUFDENBLATTEN IM GESPRÄCH

**21** Fränzi Aufdenblatten ist nicht immer gleich gut gelaunt, auch wenn viele das denken. Eine harte Saison steht ihr bevor: Das Ziel heisst Vancouver. Und schon lange ist sie unter den Erwartungen geblieben, die andere an sie gestellt haben, vor allem sie an sich. Ein Gespräch über Leistungsdruck, den Verlust von Fröhlichkeit im Spitzensport und die Schwerstarbeit an der eigenen Einstellung.

**Fränzi Aufdenblatten, du hast mal zu Protokoll gegeben, dass dir das Vertrauen deiner Umgebung in dich sehr wichtig sei. Wie erzeugst du Vertrauen in dich, unabhängig von anderen?**

Mit guten Trainingsresultaten zum Beispiel, mit einer guten konditionellen Vorbereitung. Wenn ich gut trainiert habe, weiss ich, dass ich bereit bin. Das gibt ein gutes Gefühl. Ich arbeite viel mit der Abstimmung der Skier – wie ein Formel-1-Fahrer, der sein Auto an die Strecke anpassen muss. Dass ich mich und meine Skier auf die Schneeart anpasse. Verschiedene Set-ups.

**Hast du mentale Techniken, mit denen du arbeitest?**

Wenn ich das Gefühl habe, es täte mir gut, gehe ich zu einem Coach in Basel. Ich bin nicht diejenige, die 150 Stunden über Schwierigkeiten sprechen möchte. Ab und zu, nach einem schlechten Rennen, tut es gut, Gedanken zu ordnen, dann kann man leichter abschliessen und wieder vorwärts schauen. Sonst trägt man es mit sich und es hat Einfluss.

**Das passiert nach dem Rennen. Und davor? Wie gehst du mit Leistungsdruck um? Dir steht eine ziemliche Saison bevor.**

Ich bin jemand, der gut mit Druck umgehen kann, wenn ich weiss, dass ich bereit bin. Wir

haben Jahre im Team gehabt, wo fast niemand gut gewesen ist. Man war qualifiziert für die WM oder Olympia, aber ohne im Vorfeld super gefahren zu sein. Das ist brutal schwer. Dann noch überzeugt zu sein, ein gutes Resultat zu bringen, zusammen mit dem Riesendruck, der kommt, wenn man schon selber weiss, es wird schwierig: Das ist fast unmöglich. Aber wenn man gut vorbereitet ist, wenn man gute Resultate hat und merkt – jetzt kann man gewinnen – dann ist der Druck kein Problem. Es ist eine Herausforderung. Du hast Lust, allen zu zeigen, was du kannst. Dann hilft dir sogar die Nervosität, die Leistung bringen zu können. Schwierig wird es nur, wenn man schlechter ist als die Erwartungen. Dann wird es sehr schwer. Natürlich probiert man immer, sich zu sagen, dass man dem Druck gerecht werden kann.

**Was ist schlimmer: Die Erwartungen, die man an sich selber stellt, oder die Erwartungen, die andere an einen stellen?**

Absolut die, die man an sich selber stellt. Die, die Leute an einen stellen, sind sowieso oft falsch. Es ist nicht böse gemeint, aber sie können nicht genau wissen, was zu erwarten ist. Sie lassen sich von Medien beeinflussen, von einer allgemeinen Meinung und die ist selten richtig. Die, die ich an mich stelle, das ist mit Herzblut, die sind vom Schweiss des letzten Sommers aufgebaut, zehn Jahre, die ich investiert habe. Ich habe mehr mit meinen Erwartungen zu kämpfen als mit denen der anderen.

**Was erwartest du von dir in dieser Saison, ganz konkret?**

(zögert) Das ist immer schwer, das am Anfang der Saison zu sagen. Ich erwarte schon einen Podestplatz. Ich erwarte das anhand der Trainingsresultate im Sommer. So wie ich mich fühle, erwarte ich den Podestplatz. Ist immer

schwer zu sagen. Ich glaube nicht, dass ich mich so täusche (lacht). Ich glaube, dass es möglich ist, ja.

**Bist du streng mit dir? Das muss man ja auch ein bisschen gelernt haben.**

Ganz lange bin ich gar nicht streng mit mir gewesen. Ich bin ein bisschen durchs Leben, so ... ein bisschen Skifahren ... (pfeift), was sehr gut funktioniert hat bis zu einem gewissen Grad. Das reicht nicht mehr. Bis hier, gut, aber jetzt muss ich eine andere Einstellung bekommen. Mehr trainieren, strenger mit mir sein. Über die Jahre merkst du plötzlich, was es braucht, um auf diesem Niveau fahren zu können. Sonst kannst du es gleich sein lassen. Wenn ich noch immer so trainieren würde wie vor fünf Jahren, dann bräuchte ich die Saison gar nicht anzufangen. Je höher man kommt, umso dünner wird die Luft. Du musst probieren, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, dass du irgendwann oben ankommst. Aber ich bin nicht so auf die Welt gekommen.

**Leistungssport kann ja zu einer unglaublichen Freudlosigkeit führen. Du sagst immer wieder, du seiest eine Frohnatur. Freude steht einem nicht nur ins Gesicht geschrieben, sie muss einen durchdringen. Was tust du dafür?**

Ich glaube, das habe ich auch ein bisschen lernen müssen. Die Zeit, in der der ganze Schweizer Skisport am Boden war, war ich ja auch mitten drin. Ich erinnere mich, nach der WM in Bormio habe ich mich nicht mehr getraut, mir in Visp einen Hockey-Match anzuschauen, weil die Stimmung uns gegenüber so schlecht war. Ich bin mir als Person schlecht vorgekommen, weil ich schlecht Ski gefahren bin. Ich war die gleiche Fränzi wie vorher, aber ich habe schlechte Resultate gehabt – plötzlich hat man sich alles Mögliche

eingeredet. Aber Sport ist nur ein Teil vom Leben. Darum kann ich jetzt mit mehr Freude Ski fahren, und wenn ich schlechte Resultate habe, dann laufe ich mit genau dem gleichen Gefühl durch die Bahnhofstrasse. Das ist die Gefahr – dass man anfängt, das zu vermischen, das Persönliche mit der sportlichen Leistung. Ich bin nicht gleich guter Laune, wenn ich gewinne, als wenn ich 50. bin. Wenn man Sachen wie mit Dani Albrecht erlebt, dann wird einem alles voll bewusst. Alles hat seine Grenze.

**Eine Frage zum Sponsoring: Ist es nur von Vorteil, komplett freigehalten zu werden? Es gibt ja auch noch ein Leben nach dem Spitzensport.**

Wenn ich könnte, wäre es mir lieber, noch etwas nebenher zu machen. Ich mache mir auch immer Gedanken darüber, was danach kommt. Wenn ich noch nebenbei arbeiten könnte, glaube ich, wäre es für mich nicht negativ. Das gäbe mir eine gewisse Sicherheit, aber es ist nicht möglich. In unserem Sport schlichtweg nicht. Ich mache das nicht bis vierzig. Die paar Jahre will ich mich voll konzentrieren, so viel wie möglich geniessen, das ausschöpfen. So viel wie möglich verdienen, dass ich nachher noch Zeit habe, etwas anderes zu machen.

**Du warst Anfang 20, als du angefangen hast.**

Ich habe Matura gemacht und danach nichts mehr. Ich habe eine Schwester, die eine Physio-Ausbildung gemacht hat, einen Bruder, der an der ETH studiert. Da kribbelt mich auch. Am liebsten würde ich beides machen, aber es liegt nicht drin. So habe ich mich eben entscheiden müssen. Das ist die Kehrseite.

Fränzi, ich danke dir für das Gespräch.