

Leidenszeit ist bald vorbei - Tamara Wolf vor der Rückkehr

Der Name Tamara Wolf wird bei Skirennen bald wieder auf den Startlisten erscheinen. 13 Monate, nachdem sich die Speedspezialistin aus Celerina schwer verletzte, steht sie kurz vor ihrem Comeback - in einem Europacup-Riesenslalom.

Von Jürg Sigel

Ski alpin. - Tamara Wolf hatte sich vor Weihnachten bei den Frauen-Weltcup-Rennen in St. Moritz im Zielraum positioniert. Sie fieberte mit ihren Kolleginnen von Swiss-Ski. Mal schüttelte sie enttäuscht den Kopf mal freute sie sich. Selbst fahren konnte Wolf nicht. Die 23-jährige Engadinerin befindet sich immer noch im Aufbautraining. «Ende Januar», verrät sie, «ist mein Comeback im Europacup geplant.»

Seit 2003 fast nur verletzt

Die Rückkehr soll gleichzeitig das Ende einer Leidensgeschichte sein. Nach Abfahrts-Gold an den Junioren-Weltmeisterschaften 2003 war Tamara Wolf mehr verletzt, als dass sie Rennen bestreiten durfte. Einem Kreuzbandriss (2003) folgten ein Wadenbeinbruch (2005), eine Gehirnerschütterung und ein Knochenabriss am Oberarm (2006). Im März 2007 ging die Pechsträhne weiter (Gehirnerschütterung und Riss des Innenbandes im rechten Knie), als Wolf in der Weltcup-Abfahrt in Tarvisio (Italien) mit klar bester Zwischenzeit stürzte.

Im November 2007 kam das definitive Wettkampf-Aus für längere Zeit.. In Lake Louise (Kanada) stürzte Tamara Wolf im Training fürchterlich. Sie brach sich das Schien- und Wadenbein. Ans Aufgeben dachte Wolf weiterhin nicht. Doch jetzt wurden die Ziele neu definiert. Die Speedspezialistin werde in den technischen Disziplinen einen Neubeginn starten, wurde verkündet. Im Sommer übernahm dann Trainer-Legende Karl Frehsner



die Betreuung des ewigen Pechvogels. Nach einigen Monaten der Zusammenarbeit zeigt sich Frehsner zufrieden. «Tamara Wolf macht kontinuierlich Fortschritte», sagt er. Sie selbst spricht davon, dass die Aufbauarbeit «ohne jeglichen Zeitdruck erfolgt». Hat die Athletin aber wirklich die nötige Geduld? «Ja», sagt Tamara Wolf. «Na ja ...», meint Frehsner schmunzelnd. Die Wahrheit liegt wohl irgendwo in der Mitte.

Dass sie Geduld haben muss, dessen ist sich Tamara Wolf jedoch bewusst. Und sie akzeptiert dies auch. Sie, die früher auf Ski die Balance zwischen Draufgängertum und Vernunft nicht immer fand, scheint ruhiger geworden zu sein. Sie, die nach dem letzten Horrorsturz in Kanada in einem Spital lag, wütend auf sich selbst war und sich Vorwürfe machte.

Sporthygnose als Ergänzung

13 Monate und viele Trainingseinheiten mit Frehsner später steht Wolf vor ihrer Rückkehr - vorerst im Europacup und im Riesenslalom statt

wie bisher in der Königsdisziplin. «Ich fühle mich auf den Ski sehr gut», sagt Tamara Wolf, die sich aufs Comeback nicht nur auf Schnee und im Krafraum vorbereitete. Auf dem Programm stand beim Bündner Arzt und Sportspsychologen Johannes Disch Sporthygnose, auch Aktiv-Wach-Hypnose genannt. «Da ist man stets bei vollem Bewusstsein», so Wolf, die von einer idealen Ergänzung zum üblichen Training spricht. Ziel der Aktiv-Wach-Hypnose war es, die Psyche und das Vertrauen zu stärken.

Die Sporthygnose ist zwar noch weitgehend ein Tabuthema. Wolf äussert sich darüber aber positiv, «weil dies heutzutage einfach dazugehört». Mit dieser Methode werden Schwachpunkte angegangen oder Wettkampf abläufe optimiert. Mental werden Schwachpunkte intensiver erlebt, und der Körper wird zu schnelleren Reaktionen aufgefordert.