

«Ich habe alles aus dem Kopf gesteuert»

Simon Ammann über seine Lockerheit im Vorfeld der beiden Olympiasiege

Der Doppel-Olympiasieger Simon Ammann hat seine beiden Triumph an Vancouver 2010 lange genossen. Das war dem Toggenburger wichtiger als grosse TV-Auftritte. Die NZZ unterhielt sich mit dem bisher erfolgreichsten Schweizer Olympia-Teilnehmer.

Von Remo Geisser und Andreas Kopp

Simon Ammann, Sie sind nach dem letzten Sprung fast eine Woche in Kanada geblieben. Brauchten Sie Zeit, um alles zu verarbeiten?

Die letzten Tage haben wir so weitergelebt wie vorher. Wir haben immer wieder Schabernack getrieben. Wahrscheinlich ist das Erlebnis, das ich hier hatte, wichtiger als der Erfolg. Aber der Erfolg ist auch gekommen, weil wir ein Erlebnis daraus gemacht haben.

Was verstehen Sie unter Schabernack?

Wir haben mit der Polizei diverse Dinge getauscht: Mützen, ein Stop-Schild, einen Spiegel, um den Unterboden der Fahrzeuge zu sehen. Einmal bin ich ausgestiegen und habe mit den Polizisten das Auto kontrolliert. Es ist viel schöner hier als in den Staaten. Die Kanadier haben einen guten Humor.

Haben Sie ein Beispiel dafür?

Ich bin mit der Polizeimütze ins Langlaufstadion gegangen. Bei der Kontrolle hat mich eine Sicherheitsfrau nach der Akkreditierung gefragt. Ich habe nur auf das Polizei-Emblem auf der Kappe gezeigt, und sie hat mich durchgewinkt.

Was ist in den fast drei Wochen hier mit Ihnen passiert?

Ich konnte mir beweisen, dass all die Dinge, die ich aufgeglegt habe, genau funktionieren. In Salt Lake City gab es viel mehr Zufälle. Wir kannten die Hintergründe nicht, aber wir konnten profitieren. Hier war alles von langer Hand geplant; es ist klar, was den Erfolg ausgemacht hat. Aber ich bin immer noch erstaunt, dass alles aufgegangen ist.

Es schien, als seien Sie schon mit dem Gefühl hierher geflogen: Das mache ich!

Meine Erfahrung hat mich cool bleiben lassen. Ich musste mir nie grosse Gedanken machen, dass ich in eine Stresssituation kommen könnte.

Mentaltraining soll für Sie ein permanenter Zustand sein. Wie geht das?

Das hat damit angefangen, dass ich gesagt habe: Die Erlebnisse, die ich sammle, müssen mehrheitlich gut sein. Das habe ich im Sommer durchgezogen. Ich habe das Fallschirm-Brevet abgelegt, auf den Schanzen viel erlebt, den Sommer-GP gewonnen. Das war die bestmögliche Vorbereitung.

Stimmt der Eindruck, dass der internationale Rummel um Sie in Salt Lake City viel grösser war, obwohl Ihre Leistung hier höher einzustufen ist?

Das ist schwer zu sagen. Wir haben so gut wie alle Anfragen abgesagt. International hat vielleicht die Brille bei der Siegerehrung gefehlt oder sonst eine ganz coole Sache. Heute ist man da viel zu strikt. Die Leute lieben es, wenn ein Accessoire heraussticht, etwas, das sie auch haben oder haben könnten. 2002 war das der silberne Mantel. Wir waren nahe daran, den noch einzufliegen.

In Salt Lake City ist alles einfach passiert. Der Mantel war Teil der Teambekleidung, Sie trugen Ihre Brille, hatten eine schräge Frisur. Und schon waren Sie Flying Harry Potter.

Für den Moment, ja. Viel länger als zur Letterman-Show in den USA und zu «Wetten, dass . . .?» hat das aber nicht angehalten. Irgendwie bin ich froh, dass wir hier in Kanada nun ein paar ruhige Tage hatten.

Haben Sie bewusster wahrgenommen, was alles passiert ist?

Ich weiss nicht, ob alles hängenbleibt. Es geht so schnell. Aber ich habe gelernt, was wichtig ist, auch in der Verarbeitung. Den Ausklang der Spiele lebe ich intensiv, man soll ihn nicht etwas anderem unterordnen.

Jetzt sagen Sie: Ich wollte den Mantel einfliegen lassen, die weisse Brille anziehen. Sie wollten bewusst auslösen, was 2002 einfach geschah.

Das gilt auch für den Wettkampf. Ich habe alles aus dem Kopf gesteuert. Der Körper konnte gar nicht anders, als genau das zu tun, was ich sagte. Das hat meine Leistung extrem sicher gemacht und auch um einiges besser als die der Konkurrenz.

Trotzdem wirkte Ihre Freude spontan.

Das ist die Persönlichkeit. Ich versuche, echt zu sein. Wenn ich jetzt nicht mehr so oft «vollgeil» gesagt habe, dann ist das, weil sich die Dinge halt ändern. Es ist mir nach 2002 schwergefallen, einen anderen Zugang zum Wettkampf zu finden. Geschafft habe ich das erst 2007.

Davor gab es eine Phase, in der Sie nach aussen der «Simi» von 2002 waren, aber das wirkte nicht echt.

Ich hatte Mühe damit, dass wir immer den gleichen Ansatz hatten. Erst vor den WM 2007 in Sapporo wurde alles anders. Ich habe begriffen, wie wichtig Lockerheit im Vorfeld ist. Man kann das mit der Abfahrt vergleichen: In den langen Kurven muss man leicht Druck geben, Geduld haben und spüren, wie sich der Speed aufbaut. Wenn man zu viel Druck gibt, funktioniert es nicht.

Sie hatten vor Sapporo schwierige Jahre?

Ich habe gesehen, wo die Fehler waren, und dadurch den Sport besser kennengelernt. Aber viel mehr haben mir die letzten Jahre gebracht. Ich habe viele Dinge neu entdeckt, zum Beispiel beim Material. Das war ein langer Prozess mit vielen guten Leuten. Es ist wichtig, dass man von guten Leuten profitieren kann.

Wie geht das?

Ich habe das Fallschirm-Brevet in der Schweiz gemacht. Da waren fähige Leute, die es verstanden, die Sicherheit in den Vordergrund zu stellen, ohne Angst aufzubauen. Das ist auch im Spitzensport extrem wichtig.

Auch der Mut, neue Wege zu gehen?

Das haben wir mit dem österreichischen Trainer Werner Schuster eingeleitet. Er hat gesagt: Ihr nehmt das Material und trainiert so lange, bis ihr es gut umsetzen könnt. In Österreich passt man das Material an, damit man den Prozess beschleunigen kann. Wir mussten uns vom alten Vorgehen lösen. Ich bin dadurch viel flexibler geworden.

Sie haben die Österreicher mit deren eigenem Ansatz geschlagen.

Sie sind auf solche Dinge fixiert, das ist zu ihrer Schwäche geworden. Die Springer wurden durch den von der Teamführung ausgelösten Wirbel um meine Bindung unter Druck gesetzt und konnten ihr Potenzial nicht ausschöpfen.

War das Vorgehen der österreichischen Trainer eine Beleidigung für Sie?

Nein. Ich weiss, dass der mediale Krieg ein Teil des Sports ist. Bei uns gibt es kein Ellbögen, vieles läuft im Kopf ab und sehr vieles auch indirekt. Das wusste ich, darum war mir das alles egal. Skispringen könnte ein Gentleman-Sport sein. Dafür werde ich mich einsetzen.

Sie reden von Gentleman und leben in Schindellegi. Ist der Bauernbub Simon Ammann ein Mehrbesserer geworden?

Das musste ich mir auch schon anhören. Es hat niemanden zu interessieren, wo ich wohne. Der Ursprung auf dem Bauernhof ist noch stark in mir vorhanden.

Er gibt Ihnen Ihre Gelassenheit?

Wahrscheinlich schon. Er hilft mir, die Relationen nicht zu verlieren. Ich muss nicht vom hohen Ross fallen, um vernünftig zu sein.

Vancouver 2010: [NZZ-Online-Special](#)