

Skirennläufer Fabio Renz nach Unfall wieder optimistisch

Nach der Saison wollte Skirennläufer Fabio Renz aus Bermatingen in das Weltcup-Team kommen. Doch ein schwerer Unfall machte dem 23-Jährigen einen Strich durch die Rechnung. Nach vier Operationen und einer mehrwöchigen Reha ist Renz langsam wieder optimistisch.





Skirennfahrer Fabio Renz ist nach einem schweren Unfall im März auf dem Weg der Besserung – mental wie körperlich. Nach vier Operationen und einer mehrwöchigen Reha geht er zurück in seine Wahlheimat Sonthofen.

Zigmal haben Sie den Unfall gedanklich durchgespielt. Was war Ihr erster Gedanke nach dem Sturz?

Ich war total gefrustet. Ich wusste sofort, dass der Fuß gebrochen ist. Ok, dachte ich, das war es. Jetzt hör' ich mit dem Skifahren auf. Nicht aus dem Grund, dass es nicht mehr funktionieren würde, sondern weil ich keinen Bock mehr hatte. Zwei Jahre zuvor hatte ich das Schlüsselbein gebrochen und da musste ich auch wieder relativ von vorn anfangen.

Hinzu kam, dass die Saison gut verlief.

Ja, die war für mich richtig gut. Ich durfte ein paar Weltcups fahren und auf Amerikatour mit. Ziel war, dass ich nach der Saison ins Weltcup-Team komme. Zwei Wochen zuvor, beim Rennen in Saalbach in Österreich, bin ich nach dem Ausstieg aus der Gondel kaum noch durch die Leute gekommen, weil jeder ein Autogramm wollte. Das war toll, man genießt das. Und dann der Unfall. Das war echt bitter.

Sie sagten, nach dem Sturz und mit der daraus resultierenden Schlussfolgerung, mit den Skirennen aufzuhören, spürten sie auch eine Art der Erleichterung. Wann kehrte Ihr Willen zurück, weiter zu machen?

Schwierig zu sagen. Der Fuß musste fünfeinhalb Wochen ruhig gehalten werden. Dementsprechend sah mein Oberschenkel aus. Alles hatte sich zurückgebildet. Ich hatte beim Rennen 96 Kilo, nach dem Krankenhaus und Irland noch 87. Ich stand vor dem Spiegel und sagte: „Gott im Himmel, wie sehe ich aus!“ Man hat ja sonst eine gewisse Grundspannung, und jetzt auf einmal eingefallene Schultern. Der Wille schwankt von Tag zu Tag. An einem Tag denkt man nach dem Ausdauer- und Rumpfttraining: geil, jetzt geht

es vorwärts. Dann gibt es wieder einen Rückfall. Aber ich habe inzwischen gelernt, dass ich die Hochs und Tiefs nicht zu sehr bewerte.

Was hilft Ihnen dabei?

Ich arbeite viel mit einem Mentalcoach. Daher weiß ich, dass man sich seinen Zustand bewusst machen muss. Ich habe gelernt, mit Ängsten und Rückschlägen umzugehen, gerade im Sport, in dem man unter hohem Leistungsdruck steht. Man lernt, woher die negativen Gedanken kommen, und kann sie dann verarbeiten.

Es geht aber auch ums allgemeine Leben im Hier und Jetzt, sich gut zu fühlen, entspannt zu sein und dass man nicht sauer und getrieben durchs Leben geht. Man lernt Dinge, die nicht nur für den Sport, sondern auch fürs normale Leben echt hilfreich sind. Ich denke zum Beispiel, man sollte mal am See stehen und bewusst seine Schönheiten wahrnehmen.

Dabei hilft Ihnen aber auch Ihr Charakter. Ich erlebe Sie stets als natürlich, achtsam und positiv.

Mag sein (lächelt). Ich habe gerne Spaß, bin lieber gut drauf als schlecht und provoziere gern mal mit einem dummen Spruch. Das ist für mich Spaß, aber Harmonie ist mir ganz wichtig im Umgang mit anderen Leuten. Das Leben ist zu kurz, um sich über triviale Dinge aufzuregen, über den Autofahrer vor einem, oder über andere Kleinigkeiten, die einen runterziehen.

Sie verfügen auch über einen guten Humor, der zuweilen ins Schwarze abdriftet.

Sie meinen meinen Gedanken, mir aus meinen Narben am Bein einen Reißverschluss tätowieren zu lassen? Das überlege ich mir tatsächlich, aber ich glaube, da werden andere Einspruch einlegen

Was ist momentan Ihr Ziel?

Dass ich wieder normal laufen kann. Noch bin ich am Humpeln. Ich habe immer noch Schmerzen. Im Krankenhaus hatte ich dagegen Morphium und solchen „Spaß“ bekommen. Beim Sitzen tut nichts weh, aber wenn ich viele Übungen mache, spüre ich Bruchstellen und es sticht mal hier und da. Die Chancen stehen inzwischen aber besser, dass sich alles normalisiert.

Angenommen, es wird nichts mehr mit dem Skisport: Haben Sie einen Plan B?

Ich würde gerne Pilot werden, damit könnte ich mich identifizieren. Ich hab mich bereits bei Flugschulen erkundigt. Parallel würde ich gerne etwas in Richtung Management studieren.

Wenn das ganze Leben nach dem Leistungssport geht, definiert man sich natürlich darüber. Und ich habe immer gern Leistung erbracht. Ich brauche die Herausforderung. In klassischen Berufen würde ich mich unwohl fühlen. Ich würde einen Vogel kriegen, wenn ich einen Nine-to-Five-Job hätte. Und ich bin begeistert vom Fliegen.

Wie geht es jetzt vorerst weiter?

Ich schaue, dass ich wieder laufen und springen kann. Dann erst denke ich wieder ans Skifahren.

Diese Woche bekomme ich eine Leistungsdiagnostik, die mir zeigt, wie fit ich bin. Dann gibt es noch eine Kontrolle im Krankenhaus in Murnau, da entscheidet sich, ob der Bruch heilt oder nicht.

Die Chancen zum Skifahren hängen von mehreren Faktoren ab. Mein Ziel ist weiterzumachen. Wenn es optimal läuft, werde ich im Januar 2016 wieder Rennen fahren können. Weltcup fahren wäre der Traum.

Fragen: Christiane Keutner