



„Es ist alles perfekt gelaufen“ - Benjamin Raich im Exklusivinterview

Er ist der Superstar des Österreichischen Skiverbandes und der perfektste Skifahrer der Gegenwart. Benjamin Raich holte in der Saison 2005/2006 die Olympia-Goldmedaillen in Kombination und Slalom, er wurde Gesamtweltcupsieger, sicherte sich die kleine Kristallkugel für die Riesentorlaufwertung und brachte es auf insgesamt acht Weltcuperfolge. Im Gespräch mit Daniel Swarovski verrät der 28-jährige Tiroler das Geheimnis seines Erfolgs.

Sie haben in der vergangenen Skisaison einen Erfolg nach dem anderen hingelegt. Wie machen Sie das eigentlich?

Hinter meinen Erfolgen steckt konstante Arbeit, ich hab schon von Klein auf trainiert, zuerst mit meinen Eltern, dann mit meinem Trainer. Es gehört natürlich auch Talent dazu, aber ich glaube das konstante Training war ein entscheidender Faktor.

Wie bereiten Sie sich mental auf ein Rennen vor? Boris Becker wurde nach einem seiner Siege einmal befragt, wie er denn das geschafft hätte. Er meinte nur: "Das Match habe ich ja bereits gestern Abend im Kopf durchgespielt". Diese mentale Stärke hat ihm also geholfen, zu gewinnen und war sein Erfolgsprinzip. Wie ist das bei Ihnen?

Ja, das kommt sicher auch vor, dass ich das eine oder das andere Rennen im Kopf durchgehe. Aber man weiß natürlich nicht immer so genau, was auf einen zukommt. Auch bei einem Tennisspiel ist das ja nicht immer so abschätzbar. Es gibt natürlich bestimmte Dinge, die man richtig machen muss. Und darauf bereitet man sich auch vor, teilweise schon im Sommertraining.

Spüren Sie eigentlich schon vor dem Start, kurz bevor Sie ins Rennen gehen, dass diese Fahrt jetzt besonders gut wird?

Ja, meistens schon. Das Gefühl ist auf jeden Fall eine wichtige Sache. Wenn man am Start steht und man fühlt sich gut, ist das ist sicher ein Vorteil. Wenn das Gefühl passt, gelingt das Rennen fast immer.

Wir haben uns bei der WM in St. Anton 2001 kennen gelernt und es hat mir sehr gefallen, wie Sie auch Ihre Eltern mit einbeziehen. Sie begleiten Sie ja auch zu den Rennen und nehmen großen Anteil an Ihrem Erfolg. Wie wichtig schätzen Sie diesen familiären Rückhalt ein?

Meine Eltern haben mir das alles ermöglicht, das ist ganz klar. Ohne die Hilfe und Unterstützung meiner Eltern wäre ich sicher nicht so gut geworden. Natürlich werde ich nach wie vor von meinen Eltern unterstützt. Sie sind immer noch mit Begeisterung bei den Rennen dabei. Und wenn ich nach Hause zurückkomme, egal ob ich gut oder schlecht gefahren bin, ich werde immer herzlich empfangen. Im Prinzip ist man daheim der Mensch und nicht der Sportler.

Man muss die Erfolge ja auch mit jemandem teilen können!

Ja natürlich, man teilt sie mit vielen Leuten. Aber mit denen, die mir nahe stehen, mit meinen Trainern und Kollegen und mit meiner Familie und den Freunden kann ich die Emotionen am besten teilen, die Erfolge und auch die Misserfolge.

Wobei heuer die Freude über die Erfolge eindeutig dominiert hat.

Auf jeden Fall, es ist alles perfekt gelaufen. Es gibt natürlich immer Rennen, die nicht ganz nach Wunsch waren. Aber ich bin sehr zufrieden, ich bin gesund und ich bin sehr erfolgreich.

Zum Thema Gesundheit und Leistung: was tun Sie, damit Ihnen bei einem so anstrengenden Trainings- und Rennprogramm die Kraft nicht ausgeht. Woher nehmen Sie Ihre Reserven, gibt's da eine spezielle Trainingsmethode?

Ich bereite mich schon sehr gewissenhaft auf die Saison vor. Wichtig ist, dass man sich auch Pausen gönnt, dass man den Mut hat, Trainingseinheiten zu streichen. Das wichtigste ist die Regeneration, weil man dann mehr erreicht. Der vergangene Winter war sehr anstrengend, trotzdem habe ich kaum Probleme gehabt. In Korea war ich ein bisschen krank, aber sonst bis zum Saisonschluss in guter Form.

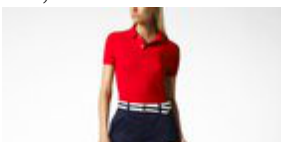
Gibt es schon Pläne für die nächste Saison?

Nein eigentlich nicht. Momentan ist es wichtig, Urlaub zu machen und ein wenig Abstand zu gewinnen.



[KOMPASS Mallorca](#)

€9,00





[RALPH LAUREN S/S Donna Polo, native red](#)

Reduziert

€28,50



[EAGLE CREEK Travel Towel large, Marine Blue](#)

Reduziert

€16,92



[KOMPASS Rund um die Müritz \(Set\)](#)

€10,00

[← Zurück](#)

[🖨 Bericht drucken](#)

[📄 Als PDF downloaden](#)

[✍ Bitte anmelden um einen Kommentar zu hinterlassen](#)