Reinfried Herbst

Leben für den *Schi-Rennsport*

Slalom-Gesamtweltcupsieger, eine Olympia-Medaille in Turin – der Salzburger Slalom-Spezialist hat in seiner Karriere schon fast alles erreicht. Er hatte aber auch viele Rückschläge zu verkraften. Im Interview spricht Reinfried Herbst über seine Karriere, Verletzungspech und sein Leben abseits des Rennsports. Und auch Kater Herbert hat er uns vorgestellt.

Die Rennsaison 2012/13 ist zu Ende: 3 Top-Ten-Plätze, Rang 11 im Slalom-Gesamtweltcup und damit drittbester Österreicher. Zufrieden mit der Bilanz?

Es war eine durchwachsene Saison und ich denke, dass ich unter meinem Wert geschlagen worden bin, was mein Leistungsvermögen betrifft, aber das liegt eben daran, dass ich oft sehr unkonstant war und die Trainingsleistung zu wenig beim Rennen umgesetzt habe. Bei der Dichte, dem Niveau und der schwierigen Disziplin, die der Slalom ist, war es aber absolut noch okay. Ich weiß aber auch, dass nach oben hin noch etwas möglich ist und Reserven da sind. Das möchte ich im nächsten Jahr ausschöpfen.

Was war für dich persönlich in dieser Saison der schönste Erfolg?

Das war eigentlich in Levi, wo ich 6. geworden bin, nach einer sehr kurzen Trainingsvorbereitung durch die Knie- und Schulteroperation und zusätzlichem Materialwechsel - also sehr viele Faktoren, die nicht ideal sind und es ist trotzdem gleich gut gegangen. Aber auch in Kranjska Gora - endlich mein Können zu zeigen und auch eine gewisse Genugtuung, dass ich sehr wohl auch in die WM-Mannschaft gehört hätte.

Die Heim-WM in Schladming war ein großes Ziel. Wie geht man mit so einer Enttäuschung um und wie schafft man es, sich wieder zu motivieren?

Man weiß natürlich im Vorfeld, dass man gute Ergebnisse braucht. Es war aber bis Kitzbühel und auch nach dem Rennen eigentlich kein Thema und ist heute für die meisten, mit denen ich geredet habe, in keinster Weise nachvollziehbar. Natürlich war es ein großes Ziel und ich musste mich in dieser Situation entsprechend orientieren. Ich habe sechs Wochen Pause gehabt und dann die Motivation aufrecht zu erhalten, da bin ich selbst auf mich stolz, weil ich mehr Schi gefahren bin als sonst, wenn ich die Rennen fahre. Das heisst, ich habe sofort den Blick auf nächstes Jahr gehabt bzw. auf die nächsten Rennen und im Februar schon sehr viel an Materialtests gehabt, sodass ich mich gut vorbereitet habe. Es bringt nichts, zurückzuschauen – den Tag in Kitzbühel kann ich nicht rückgängig machen, das war einfach Pech.

Du hast die Schi-Hauptschule und die Schi-Handelsschule absolviert. Eine Karriere im Schirennsport war quasi vorprogrammiert. Haben dich die Eltern unterstützt?

Genau, sie haben es unterstützt, aber nie gefordert. Dafür bin ich heute noch dankbar. Ich sehe so viele Eltern, die ihre Kinder oft gegen ihren Willen pushen. Ich habe das immer gewollt, mich am Sonntag aufs Internat gefreut, aber nicht, weil ich mit meinen Eltern kein gutes Verhältnis gehabt habe, sondern weil das einfach mein Leben war – Schifahren, Fußball. Das war das Schöne, dass ich die Unterstützung bekommen habe, obwohl wir finanziell nicht die Möglichkeit gehabt haben. Zu dieser Zeit gab es noch Verbände, so ist es gegangen. Heute wäre für mich eine Schikarriere unmöglich, denn es geht leider in die Richtung, dass die, die mehr Geld haben, einfach mehr Chancen haben.

Du hast auch noch eine Ausbildung zum Polizisten gemacht. Warum?

Es gab dort unter anderem Sport- und Schi-Kader und durch meine vielen Verletzungen war mir immer bewusst, dass es von einer Sekunde zur anderen vorbei sein kann. Es war nicht leicht, ich bin nach den letzten Rennen nach Wien gefahren und den ganzen Tag in der Schule gesessen. Dann die ganzen Knieverletzungen und Kämpfe, ob Kader oder nicht, also es war eine brutal harte Zeit, aber eine lehrreiche, und die prägt einen. Es ist für mich auch ein wichtiger Rückhalt, weil ich weiß, wenn etwas schief geht und von der sportlichen Seite nicht mehr möglich ist, dann hab ich ein Standbein.

Es gab viele verletzungsbedingte Rückschläge und deine Karriere stand oft an der Kippe – hast du nie daran gedacht, mit dem Spitzensport aufzuhören?

Natürlich schwirren diese Gedanken immer durch den Kopf, aber wenn der erste Schock vorbei war, habe ich schon wieder meine Ziele gesucht und vorausgeschaut. Ohne Sport geht es einfach nicht, das ist mein Leben und solange ich die Möglichkeit habe, will ich das machen. Manche verstehen das zwar nicht und denken, der macht sich komplett kaputt und das steht nicht dafür - mag sein, aber es gibt in anderen Bereichen genauso Workoholics, die bis zum Herzinfarkt arbeiten. Erst vor kurzem ist von ärztlicher Seite bestätigt worden, dass das Knie nicht schlechter geworden ist - das motiviert und ist wichtig für meine Zielsetzung.

Wie tankt Reinfried Herbst vor einem Rennen Kraft?

Indem ich den Schisport oft weglasse, mich mit anderen Sachen beschäftige und dann, am Tag X, zu 100 Prozent einfach alles gebe. Man sieht die schönen Dinge im Sport, aber wie da gekämpft und überlegt wird und sein ganzes Leben und das der Familie danach ausgerichtet ist, da merkt man dann schon, wie wichtig der Sport für einen ist. Man muss das Rennen wie ein Training sehen und mit der Zeit und der Erfahrung merkt man dann auch, dass es ganz gut tut, die Gedanken mal woanders zu haben und wenn's drauf ankommt, bei der Sache zu sein.

Als Spitzensportler muss man ja auch mental fit sein. Hast du einen Mental-Coach?

Ich habe einen gehabt, aber das hat mich nicht wirklich weitergebracht. Ich habe ein gesundes Umfeld, eine super Verwandtschaft und Familie und Freunde, die wissen, wie ich ticke und die sind dann auch da, wenn's mal nicht so läuft. Jetzt sind's auch die Kinder - denen ist es egal, ob der Papa ausgefallen ist oder mit einem Sieg heimkommt, du bist der Papa und da geht's ums Lego spielen. Das hilft einem schon nach einer Niederlage oder einem Ausfall, wie's in Kitzbühel heuer war.

Popularität und Leistungssport haben sicher auch Schattenseiten. Worauf musst du, aber auch deine Familie verzichten?

Auf gar nichts, im Gegenteil, man profitiert davon, es gibt einem ein gutes Gefühl und Bestätigung. Die private Zeit ist oft begrenzt, aber auf das Jahr gerechnet ist es okay. Jetzt bin ich z.B. ständig da und wenn ich mit meinem Sohn Felix noch Fußball spielen will, dann mache ich mein Konditionstraining eben eine Stunde später. Da darf man echt nicht jammern. Ich bin froh, dass ich nach neun Knieoperationen und einer Schulteroperation immer noch fahren kann. Darum kann ich nicht sagen, dass ich auf etwas verzichten muss - im Gegenteil, ich sehe eigentlich mehr Vorteile als Nachteile.

Zu deinen Hobbies zählen das Motorradfahren und Tauchen – bleibt dafür Zeit?

Tauchen geht nur im Urlaub und da ist Ägypten super - dort kommen die Kinder auf ihre Rechnung und ich habe meine Taucheinheiten. Da kann ich abschalten, bin gedanklich einfach in einer anderen Welt und das ist für mich Urlaub. Mit dem Motorradfahren ist es ähnlich. Im Sommer, wenn du deine Trainingseinheiten hast, die du strikt einhalten musst, ist das Motorradfahren genau das Richtige. Du drehst deine Runden am Abend mit der Harley, irgendwo raus an den See, kurz in den See springen und noch auf ein Getränk mit einem Freund, da kann ich abschalten. Und dann das ein oder andere Harley-Treffen, wo ich die Leute sehr schätze, an den Faakersee oder auch nach Schladming zum Rock the Roof. Da ist der Schisport dann unwichtig und zwei, drei Tage muss einfach Zeit sein für mich und die Manuela auch.

Zur Familie gehört auch Kater Herbert – wie alt ist er und wie seid ihr zu ihm gekommen?

Er wird im September vier und ist ein fixes Familienmitglied. Ich bin durch einen guten Freund, der Physiotherapeut ist und mehrere Katzen hat, zu ihm gekommen. Ich war zur Behandlung bei ihm, habe den Kater gesehen und habe gewusst, das ist unsere Katze. Ich hätte auch gerne einen Hund, aber dafür bin ich einfach noch zu viel unterwegs. Eine Katze ist, glaube ich, zur Zeit genau das Richtige und so haben wir Felix zum zweiten Geburtstag den Herbert geschenkt - genau genommen ist es also seine Katze.

Herbert ist kein typischer Katzenname – wem hat er ihn zu verdanken?

Den Namen hat er deshalb, weil der Felix damals noch Schwierigkeiten hatte, gewisse Namen, die wir ihm vorgeschlagen haben, auszusprechen. Ich habe dann zum Spaß Herbert gesagt und das konnte er gleich sagen. Also heißt er Herbert. Es ist einfach lustig, weil es so untypisch für einen Kater ist. Wenn du draußen Herbert rufst und es geht jemand vorbei, da muss jeder einfach lachen.

Bleibt er im Haus?

Er dreht gerne seine Runden und es kennt ihn schon jeder in der Nachbarschaft. Ich glaube, zehn Mal am Tag reicht nicht, dass er hinaus und wieder herein will. Wir haben zwar ein Katzentürl, aber er schätzt es mehr, wenn er an der Tür oder am Fenster empfangen wird.

Ist dir auch wichtig, dass deine Kinder mit Tieren aufwachsen?

Ja, ich selbst bin am Bauernhof aufgewachsen und weiß, wie das ist. Ich glaube, dass es für Kinder nicht schlecht ist, das Gefühl zu entwickeln, wie man mit Tieren umgeht. Das ist auch etwas, das man lernen muss. Der Herbert hat sicher auch seine harte Zeit gehabt, als der Felix klein war, und auch jetzt mit der Kleinen. Der Herbert muss sich einiges gefallen lassen, aber er teilt auch aus. Es ist aber nie etwas Ernstes vorgefallen.

Zurück zum Sport: In der nächsten Saison sind die Olympischen Spiele. Wird das Training dafür noch intensiver?

Nein, weil für mich die Spiele eigentlich nur ein Randereignis sind. Unser Tagesgeschäft ist der Weltcup und ich kann nicht etwas aufbauen, wenn ich noch gar nicht weiß, ob ich überhaupt dabei bin. Erst dann kann ich alles planen, das habe ich den vielen Jahren gelernt. Dabei bin ich nur, wenn ich im Weltcup stark bin, somit ist für mich das Thema Olympia noch weit weg.

War für dich eine weitere Disziplin nie ein Thema?

Durch die vielen Verletzungen kann ich das ein oder andere einfach nicht mehr machen. Der Riesentorlauf geht vom Knie her nicht mehr und ich will auch den Slalom nicht aufs Spiel setzen. Es bringt nichts, wenn man überall nur halb fährt.

Der Erfolgsdruck bei einem Rennen ist bei nur einer Disziplin viel höher.

So ist es, wir haben im Endeffekt nur ein Rennen und eine Chance. Wenn ich bei drei Rennen innerhalb einer Woche starte, dann habe ich verschiedene körperliche Voraussetzungen und dann ist vielleicht einmal ein Rennen dabei, wo es passt. Das gibt's bei mir alles nicht. In den Medien geht es aber dann nur um Olympische Spiele und Medaillen – ich habe eine und freue mich, dass ich sie habe, aber die ist mir mehr oder minder passiert und das muss auch passieren. Es gibt so viele Faktoren, die eine Rolle spielen. Die Medien springen zwar auf ein Großereignis auf, aber am Ende des Tages ist für mich die Weltcup-Kugel ein Vielfaches mehr wert, weil die ganze Saison zählt.

Was würdest du im Profisport gerne noch erreichen?

Ich möchte es noch einmal schaffen, konstant ein Stockerlfahrer zu werden und in Serie vorne mitzufahren, das ist mein großes Ziel. Ich kämpfe jetzt damit, dass ich super Läufe habe und beim nächsten Rennen vielleicht wieder nur 18. werde. Das liegt mir selbst im Magen, weil ich weiß, dass ich es kann. Das möchte ich erreichen, dann sind auch andere Sachen wieder möglich. Wenn ich heuer einen guten Sommer habe zum Vorbereiten und mit dem Material, das ich schon kenne und viel probiert habe, dann sehe ich mir schon noch gute Möglichkeiten.

Gibt es schon Pläne und Ziele für die Zeit danach?

Ja, es ist so, dass ich Filialleiter bei Fressnapf werden möchte (lacht). Nein, natürlich ist der Sportbereich mein Leben und ich möchte in diesem Bereich auch bleiben, sei es in einer Beratungstätigkeit, wo ich meine Erfahrungen weitergebe oder in einer anderen Richtung. Vielleicht auch bei der Polizei in der einen oder anderen Weise eine Funktion im Bereich des Sports. Es gibt ein paar Ideen und Sachen, die im Kopf herumschwirren und auch Kontakte, aber man wird sehen. Jetzt ist einmal der Fokus, mein Ziel zu erreichen und das ist, den Jungen nochmals Parole zu bieten und ein bisschen einzuheizen.

STECKBRIEF: REINFRIED HERBST

Alter: 34 Jahre
Ausbildung/Beruf: Profisportler / Polizist
Familie: Partnerschaft, 2 Kinder
Hobbies: Harley Davidson, Oldtimer, Cartsport, Tauchen
Lebensmotto: Die Niederlage ist der Grundstein zum Erfolg.