

# 1 SKIFAHREN IST MEHR ALS EIN SKISCHWUNG

Wenn alles läuft, wie es soll, entsteht beim Skifahren eine Magie, die alles übersteigt, was ich je in anderen Sportarten erlebt habe. Ich segle förmlich den Berg hinunter, mein Körper findet seine Balance gleichsam automatisch Schwung um Schwung, mein Geist ist so klar wie die kalte Bergluft auf meinem Gesicht, mein Herz fühlt sich warm an wie die Sonne, und ich mache eine Erfahrung, die mich wieder und wieder auf den Hang zurückruft.

Doch viel zu oft wird die Magie zum heulenden Elend. Sorgenvolle Gedanken stellen sich ein. Ich verliere meinen natürlichen Rhythmus, mache uralte Fehler und stürze ohne Not. Ich rappele mich wieder auf, kalt, nass, mutlos, und frage mich, ob Skifahren all diese Mühen wert ist. Werde ich dieses anscheinend endlose Lernplateau in meiner Skikarriere jemals verlassen können und so Ski fahren, wie ich es gerne möchte? Werde ich je wieder den Berg „so hinunterfliegen“? Eine innere Stimme sagt: „Vermutlich nicht.“ Und eine andere drängt mich, es wieder und wieder zu versuchen.

*Inner Game Ski* will die Freude am Skifahren für Sie steigern und das heulende Elend verringern. Sie lernen, die Frustrationen zu umgehen, die Ihre Freude und Ihre Freiheit behindern. Und Sie lernen, wie Sie einen Geisteszustand erreichen, in dem Sie den Sport nicht nur genießen, sondern auch persönliche Bestleistungen erzielen. Eine Voraussetzung dafür ist die Erkenntnis, dass es weder die äußeren Bedingungen noch der Mangel an technischen Fertigkeiten ist, der uns daran hindert, Skifahren in bester Form zu erleben. Es sind vielmehr Zweifel, Ängste und Gedanken im eigenen Kopf. Wer Inner Game Ski praktiziert, erkennt, dass seine größte

INNER GAME SKI

Herausforderung und damit auch seine größten Chancen darin liegen, die selbst gesetzten mentalen Grenzen zu überwinden, die den vollen Ausdruck seines körperlichen Potenzials ermöglichen.

Ängste und Zweifel im Kopf werden automatisch als Verspannung, Steifheit und Ungeschicklichkeit in den Körper übertragen. Das hindert uns nicht nur daran, uns flüssig zu bewegen, sondern auch daran, das Gelände deutlich zu erkennen. Inner Game Ski zielt darauf ab, die nötigen Fähigkeiten zu entwickeln, um solche inneren Hindernisse zu erkennen und zu überwinden. Mit diesem Ansatz lernt der Skifahrer die Kunst der entspannten Konzentration und dem Lern- und Leistungspotenzial des eigenen Körpers zu vertrauen. Er entdeckt, dass das Erfolgsgeheimnis beim Skifahren darin liegt, etwas nicht angestrengt zu probieren, und dass seine Erfahrung der beste Lehrmeister ist. Er entwickelt eine innere Gelassenheit, sodass er Stürze und Fehler als Lernchance und nicht als Grund für Ärger und Frust begreift. Der Inner Game-Ansatz ist nicht neu. Er ähnelt dem Weg, den wir als Kinder gegangen sind, als wir gelernt haben zu laufen, zu sprechen oder einen Ball zu werfen. Er nutzt eher das Unterbewusste als das beabsichtigte Bewusste. Wir müssen diesen Prozess nicht erlernen, denn wir kennen ihn schon. Wir müssen bloß die Angewohnheiten und Konzepte entlernen, die unsere natürliche Lernfähigkeit stören, und wir müssen der angeborenen Intelligenz unseres Körpers trauen.

Die Lern- und Leistungsprinzipien von Inner Game sind grundsätzlich in den meisten Sportarten und anderen Aktivitäten gleich. Allerdings hat jede Sportart ihre eigenen inneren und äußeren Herausforderungen. Tennis verlangt zum Beispiel nach ausdauernder visueller Aufmerksamkeit während langer Perioden körperlicher Anspannung. Langstreckenlauf bietet die Chance, mentale wie körperliche Ausdauer aufzubauen. Golf benötigt eine subtile Art der mentalen Konzentration und feinste Bewegungskontrolle. Mannschaftssport lehrt uns Zusammenarbeit und wie wir

unser Ego im Sinne des Teams aufgeben können. Im weiteren Verlauf dieses Kapitels geht es um häufig vernachlässigte Gelegenheiten, beim Skifahren etwas Umfassenderes zu lernen als bloß einen Skischwung. Eine gute Kurve ist nicht schwierig, wenn wir erst einmal wiederentdeckt haben, wie man lernt.

Erinnern Sie sich an das komische Gefühl, zum ersten Mal in die steifen Skischuhe zu schlüpfen und diese langen Bretter an die Füße zu schnallen? Erinnern Sie sich an Ihre Angst und Unbeholfenheit bei Ihren ersten Bewegungen auf den Skiern? Die meisten Sportarten haben eines gemeinsam: Ob Basketball oder Volleyball, Tennis, Golf, Wandern, Klettern oder Boxen... wir bewegen uns auf der Erde, indem wir gehen oder rennen. Selbst wenn wir keinen Schimmer von den Regeln oder der Technik des Sports haben, wissen wir doch immerhin, wie wir uns bewegen müssen. Aber beim Skifahren gilt es zu gleiten, statt zu laufen, und der Untergrund verhält sich unseren Füßen gegenüber völlig anders als sonst. Wenn wir zum ersten Mal auf Skiern stehen, verlieren wir das Gefühl von sicherem Halt auf festem Boden. Wir brauchen das Gewicht nur minimal zu verlagern, und schon geraten wir aus dem Gleichgewicht und stürzen.

Deshalb müssen wir uns beim Skifahren einer Grundherausforderung stellen: der Angst, das zu verlieren, was uns vertraut ist.

Dieses Gefühl der Unsicherheit ähnelt dem, das uns befiel, als wir zum ersten Mal die Füße auf die Pedale eines Fahrrads setzten, als wir uns zum ersten Mal von der Bande der Schlittschuhbahn abstießen, als wir versuchten, uns im Wasser treiben zu lassen. Genau wie damals müssen wir auch als Skineulinge bereit sein, unsere bekannten Steuerungsmechanismen aufzugeben, um neue zu erlernen. Wer das versucht, gerät womöglich erst einmal in Panik. Als wir schwimmen lernten, paddelten wir wie wild mit Armen und Beinen, um uns über Wasser zu halten. Beim Skifahren halten wir unseren Körper ganz steif in der Hoffnung, nicht umzufallen.

VERGESSEN SIE  
ALLES, WAS SIE  
ZU WISSEN  
GLAUBEN

Doch dieser Kampf, in einer neuen Umgebung die Kontrolle zu behalten, stört mehr, als dass er uns hilft. Gegen ein neues Element zu kämpfen, verhindert, dass wir lernen, damit umzugehen.

Ein Skianfänger befindet sich in einer ähnlichen Situation wie jemand in einem Raum, in dem plötzlich das Licht ausgeht. In nachtschwarzer Dunkelheit sind unsere Augen nutzlos, dabei sind gerade die Augen besonders wichtig, um Informationen über unsere Welt aufzunehmen. Wer jetzt in Panik gerät und blindlings nach dem Lichtschalter tappt, wird garantiert irgendwo anstoßen, etwas herunterwerfen oder sich gar verletzen. Wenn wir jedoch abwarten und unseren Augen erlauben, sich an das Dunkel zu gewöhnen, erkennen wir wieder Formen und fühlen uns wieder sicher. Ähnlich ist es beim Skifahren: Wenn wir ruhig bleiben und uns nicht gegen die Erfahrung des Gleitens wehren, gewöhnt sich unser Körper schnell an diese neue Form der Fortbewegung, und wir fassen wieder Vertrauen.

Ein Anfänger ist sämtlicher Bezugspunkte für die Bewegung des eigenen Körpers beraubt, und die meisten Menschen halten in dieser Situation umso stärker an den Bewegungsmustern fest, die sie gewohnt sind. So lehnen sie sich zum Bremsen oder Anhalten instinktiv nach hinten und versuchen, die Fersen in den Boden zu stemmen – so, wie man es eben vom Laufen kennt. Um nicht zu stürzen, lehnen sie sich ebenso automatisch zum Berg. Doch Skifahren gehorcht anderen Bewegungsgesetzen: Wer sich zurücklehnt, fährt schneller, wer sich zum Berg lehnt, spürt, wie die Skier talwärts wegrutschen. Diese Reaktion der „Bretter“ ist für den Skianfänger so überraschend, als würde sein Auto beschleunigen, wenn er auf die Bremse tritt. Er gerät noch mehr in Panik, lehnt sich noch stärker zurück, um endlich stehen bleiben zu können, die Skier werden noch schneller, er verliert das Gleichgewicht, stürzt und so weiter.

Ich werde mein erstes Mal auf Skiern nie vergessen. Ich fuhr mit dem Übungslift einen kleinen Hügel hinauf, brachte meine Skier in Schneepflugstellung, so wie ich es bei anderen

Anfängern gesehen hatte, und stieß mich ab. Sobald ich unterwegs war, wurde mir klar, dass ich keine Ahnung hatte, wie ich bremsen oder anhalten sollte. Ich fuhr weit nach vorn gebeugt, und mein Körper versteifte sich vor lauter Angst in dieser Haltung. Ich hatte das Gefühl, ich würde sofort zu Boden stürzen, wenn ich nur einen einzigen Muskel entspannte. Kurz: Ich war eine fahrende Statue. Sobald ich das Gefühl hatte, zu schnell zu sein, oder das Ende der kurzen Piste erreichte, hielt ich an, indem ich mich nach hinten fallen ließ. Anders ging es nicht. Nach einigen Abfahrten wurde ich schneller, die Stürze wurden spektakulärer. Auf der Suche nach einer weniger schmerzhaften Bremsstechnik versuchte ich vergeblich, die Skistöcke vor mir in den Boden zu rammen. Der Frust darüber verstärkte meine Bemühungen, ich biss die Zähne zusammen, bis der Kiefer schmerzte. Doch je mehr ich ausprobierte, desto verkrampfter wurde ich. Ich stürzte immer öfter.

Schließlich sagte ich mir: „Zur Hölle mit der Bremserei. Ich höre jetzt auf, mit dem Hügel zu kämpfen, und werde einfach Ski fahren. Es kann ja nicht schlimmer werden, als es jetzt ist.“ Mit dieser Aufmunterung konnte ich mich ein kleines bisschen entspannen und obwohl ich es noch immer sehr beängstigend fand, einfach den Hügel hinunterzuruutschen, stürzte ich nicht mehr so häufig. Einige Abfahrten später begann ich, meine Skier wahrzunehmen. Ich bemerkte, was sich veränderte, wenn ich mich nach links oder rechts, nach vorn oder hinten lehnte. Als ich mich dieser Gleitbewegung anvertraute, gewann ich nach und nach etwas mehr Kontrolle. Obwohl ich wusste, dass meine Kurven keineswegs lehrbuchmäßig aussahen, war ich bald schon in der Lage, in die Richtung zu fahren, in die ich wollte, und ich konnte anhalten, ohne hinzufallen. Mit anderen Worten: Ich lernte Skifahren.

Wie fast alles, so lernt man auch Skifahren vor allem durch die eigene Erfahrung. Wenn wir erst einmal unsere vor-gefassten Erfahrungen über Bewegung vergessen, fühlen wir, wie es ist, auf dem Schnee zu gleiten. Ohne Anstrengung

lernt unser Körper aus den neuen Erfahrungen, genauso wie er gelernt hat zu schwimmen oder Rad zu fahren. Wenn wir uns dieser Erfahrung nicht widersetzen, während wir eine Piste bewältigen, lernen wir viel mehr als nur eine neue Form der Bewegung. Wir lernen, mit dem Unerwarteten umzugehen, wann immer es sich zeigt. Wir entdecken, dass wir uns nur dann an merkwürdige und unbekannte Erfahrungen anpassen können, wenn wir bereit sind, unsere Abhängigkeit von alten Konzepten aufzugeben.

## ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Sobald ein Skifahrer besser wird, möchte er schneller fahren, schwierigere Abfahrten ausprobieren, die bekannten Pisten hinter sich lassen und Neues versuchen. Aber so aufregend die Fahrt mit dem Sessellift zum höchsten Punkt des Ski-gebiets auch ist – es ist auch beängstigend.

Grenzen zu überschreiten, ist immer mit Risiko verbunden und macht Angst. Gleichzeitig ist es ein natürlicher Wachstumsprozess, der begonnen hat, als wir den Mutterleib verließen. Wenn wir zum ersten Mal eine schwierigere Abfahrt fahren, kann es sein, dass wir die Kontrolle verlieren, dass wir stürzen, uns verletzen, dass wir uns blamieren und uns dessen schämen. Risiko ist wie ein Pendel: Es schwingt von der aufgeregten Freude über Wachstum und Entdeckung auf der einen Seite zur Angst auf der anderen.

Angst ist eine hemmende Kraft und vermutlich das größte Hindernis in jedem Lernprozess. Sie existiert in unseren Köpfen und sie basiert meist auf dem, was in der *Zukunft* passieren *könnte*, und nicht auf dem, was sich *gerade jetzt abspielt*. Wie Don Juan, der Medizinmann der Yaqui-Indianer, sagt: „Angst ist der erste natürliche Feind des Menschen ... ein schrecklicher Feind, ein Verräter und schwer zu besiegen ... Wenn ein Mensch entsetzt vor ihr flieht, so wird sie seiner Suche ein Ende bereiten ... er wird niemals lernen.“

Eine der größten Herausforderungen und gleichzeitig eine der größten Chancen beim Skifahren ist es, sich seiner Angst zu stellen und sie zu überwinden. Das ist manchmal schwieriger, als tatsächlich die Piste hinunterzufahren.

Ein Skifahrer mag sich dieser Herausforderung widersetzen und sagen: „Mir geht es ums Skifahren und nicht um irgendwelche Gefühle.“ Doch wer Zweifel und Ängste nicht überwindet, lernt langsamer. Er kann vielleicht irgendwann Ski fahren, aber er nimmt wenig Neues in seinen Alltag mit. Wer sich für Inner Game Ski entscheidet, stellt sich seinen Herausforderungen und kann sie bewältigen. So verbessert er sich nicht nur als Skifahrer, sondern er erhöht auch seine Lebensqualität. Kapitel 4 „Angst vor Stürzen, Versagen und Erfolg“ behandelt dieses Thema umfassend.

Haben Sie schon einmal einem Könnler zugesehen, wenn er den Hang hinunterfährt? Er fließt förmlich wie ein Bergbach, er verlagert das Gewicht von einer Seite zur anderen und zeichnet eine Linie aus weichen Bögen in den Schnee. Seine Fahrtrichtung ändert sich mit jeder minimalen Beinbewegung. Alles sieht so natürlich und einfach aus, und wenn man diese Fahrt mit den Bemühungen eines Anfängers vergleicht, scheint Skifahren überhaupt nicht anzustringen.

Skifahren ist so ähnlich, wie mit einem Fahrrad bergab zu fahren. Beides braucht viel weniger physische Kraft, als wir meinen. Auf dem Fahrrad müssen wir nur sitzen und den Lenker halten. Der Rest geht von allein. Je schneller wir werden, desto eher reagiert das Rad auf ganz leichte Bewegungen, ohne dass wir Kraft aufwenden müssen. Wir lehnen uns leicht in jede Kurve, halten das Gleichgewicht, ohne darüber nachzudenken. Skifahren kann genauso unangestrengt funktionieren, wenn wir mit der Schwerkraft arbeiten, statt gegen sie.

In den meisten Sportarten verlassen wir uns auf unsere Kräfte, um zu laufen oder zu springen, um einen Ball zu werfen oder einen Schläger zu schwingen. Beim Skifahren hingegen zieht uns die Erdanziehung den Berg hinunter. Die einzige Anstrengung, die nötig ist, dient dazu, mit dieser Kraft zu spielen – schauen, was geschieht, drehen, abbremesen, die Fahrtrichtung bestimmen.

GANZ  
NATÜRLICH

Wer lernt, mit dieser Naturkraft umzugehen, macht dabei wichtige Erfahrungen für den Alltag. Wir lernen gleichzeitig, wie wir mit unserer sich stets verändernden Umgebung harmonisch umgehen können, mit anderen Menschen, mit uns selbst. Wenn wir uns vertrauensvoll auf die Schwerkraft verlassen, lernen wir gleichzeitig, wie praktisch es ist, mit ohnehin vorhandenen Kräften zu harmonisieren und sie zu nutzen, um ein Ziel zu erreichen.

Während eines Inner Game-Skiworkshops abseits der Piste bat ich zwei Freiwillige nach vorn, die ungefähr gleich groß waren. Keith, ein junger, bärtiger Psychologe, und Arnie, ein robust aussehender, etwa vierzigjähriger Immobilienhändler, meldeten sich. „Stellt euch einander gegenüber und streckt die Hände in Schulterhöhe aus, sodass sich eure Handflächen berühren“, wies ich sie an. „Das Ziel dieser Übung ist es, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ihr könnt eure Hände bewegen, wie ihr wollt, aber die Füße müssen in derselben Position bleiben wie jetzt. Außerdem dürfen die Handflächen den Kontakt zueinander nicht verlieren. Los!“

Es wurde ganz ruhig, als Keith und Arnie anfangen, ihre Hände in großen Kreisen zu bewegen, hier ein wenig stießen, dort leicht zurückzogen. Dann stieß Arnie seine Hand schnell nach vorn, sodass Keith beinahe hintenüberkippte. Nachdem Keith sich gefangen hatte, fing er an, ernsthaft zu kämpfen. In den nächsten Minuten hörten wir nur noch das leise Brummen der beiden Kämpfer, die ihren Vorteil suchten. Plötzlich sah es aus, als würde Keith gewinnen. Er nutzte seine größeren Körperkräfte und drückte Arnies Arm langsam nach hinten. Es sah aus, als sei für Arnie alles verloren, als dieser urplötzlich seinen Arm entspannte, sodass Keith einen Schritt nach vorn machen musste.

„Perfekt“, sagte ich, als alle applaudierten und die beiden sich wieder setzten. Als Keith und Arnie versuchten, der Kraft des anderen zu widerstehen, brauchten sie viel Energie und wurden schnell müde. Doch dann hat sich Arnie einfach der Stärke von Keith hingeeben und das zu seinem Vorteil ausgenutzt. Diese Hingabe, übrigens ein wichtiges Prinzip in der

Kampfkunst, können wir auch beim Skifahren nutzen: Sie lehrt uns, wann wir der Schwerkraft folgen und wann wir ihr widerstehen müssen.

Am selben Vormittag spürte ich, dass Angst in der Luft lag, als ich mit der Gruppe oben an einer steilen Buckelpiste stand. „Vielleicht sollten wir woanders runterfahren“, schlug Kerry vor. „Das hier sieht sehr nach Unfall aus.“ Einige andere stimmten zu.

„Wir könnten die Bodenwellen aus einem anderen Blickwinkel anschauen“, schlug ich vor, um die Spannung zu mildern. „Betrachtet die Piste wie einen Gegner im Handschiebespiel von heute Morgen. Wir könnten versuchen, die Buckel für unsere Kurven zu nutzen, anstatt sie zu bekämpfen, wie wir es gewöhnlich tun.“

Die Gruppe zögerte, doch dann rief Diana, die die ganze Woche über sehr still gewesen war: „Wir könnten uns ja bei jeder Welle dafür bedanken, dass sie uns hilft.“

„Prima“, sagte Keith. „Bedanken wir uns also.“ Er fuhr los.

Alle anderen folgten, und es hörte sich recht komisch an, wie acht Skifahrer die schwierige Piste hinunterfuhren und die ganze Zeit „Danke schön“, „Danke“, „Vielen Dank“ riefen. Alle schienen entspannter und liefen besser, und die, die stürzten, machten sich nichts daraus. Als wir unten ankamen, sah ich in strahlende Gesichter, und alle wollten noch einmal fahren. Sich mit unserem „Feind“ anzufreunden, hatte Spaß gemacht und viel dazu beigetragen, besser Ski zu fahren.

Skifahren ist ein Sport der Veränderung. Niemals sind zwei Abfahrten gleich. Der Schnee, der sich am Morgen glatt und weich anfühlt, wird im Laufe des Tages uneben und hart. Bodenwellen wachsen, weil jeder Fahrer neuen Schnee in sie hineindrückt. Die Beschaffenheit des Schnees ändert sich durch Temperaturwechsel und Sonneneinstrahlung.

„Skifahren ist ein Sport der Mannigfaltigkeit und der Gegensätze“, sagt auch Jean-Claude Killy, dreifacher Goldmedaillengewinner bei olympischen Spielen. „Um mehr aus dem Berg und aus uns selbst herauszuholen, müssen wir lernen,

SICH DER PISTE  
ANPASSEN

uns diesen ganz unterschiedlichen Situationen anzupassen.“ So laufen die Skier im Pulverschnee ganz anders als in Pappschnee und wir würden sofort stürzen, wenn wir uns nicht darauf einstellen könnten.

Ich bin häufig auf Pisten gefahren, die ich erst wenige Stunden zuvor schon einmal gefahren war. Im Glauben, ich kenne sie gut genug, habe ich meine Gedanken abschweifen lassen – und dann kam das Unerwartete: eine Eisplatte, eine Stelle ohne Schnee, eine neue Welle. Und schon verlor ich das Gleichgewicht, kam aus dem Rhythmus, stürzte im schlimmsten Fall. Wenn Sie eine vorgefasste Meinung über eine Piste haben, werden Sie sie nie wirklich erfahren. Sie sehen die Piste, wie Sie denken, dass sie ist, oder wie Sie ein paar Stunden vorher war. Sie sehen nicht, was jetzt ist. Wenn Sie irgendwo ausrutschen, sind Sie überrascht. Doch das ist der Berg, der Ihnen sagt: „Pass besser auf!“

Wenn uns bewusst ist, dass jede Abfahrt anders ist, sind wir bereit, uns stärker auf unsere Umgebung zu konzentrieren. Wir nehmen weniger als gegeben an, wir sind wacher, unser Gefühl für die Skier und den Schnee verbessert sich und unser Wahrnehmungsvermögen für das Gelände schärft sich. In diesem Stadium der Wachsamkeit ist der Körper entspannt und bereit, auf jede Situation zu reagieren. So fahren wir nicht nur besser Ski, wir haben auch mehr Spaß.

Je mehr uns bewusst wird, dass nichts auf der Welt je dasselbe bleibt, dass Veränderung das einzig Konstante ist, desto leichter fällt es uns, auch kleine, feine Veränderungen zu erkennen. Wir fangen an, die Welt zu sehen, wie sie ist, und betrachten sie nicht durch die Brille überkommener Vorstellungen. Die Gegenwart ist lebendig und frisch, und wir können in jedem Augenblick angemessen auf das Neue und Andere reagieren.

## ANHALTEN, UM ANZUKOMMEN

Als ich in New York lebte, sehnte ich mich oft nach einer Auszeit auf dem Land, abseits von Beton, Abgasen und Hektik. Ich träumte davon, durch die Wälder zu streifen, den Boden unter meinen Füßen zu fühlen, den Himmel über mir

zu sehen. Dann kam das freie Wochenende, und ich war so in Eile fortzukommen, dass ich kein einziges Mal sah, wo ich eigentlich war.

Was habe ich bei diesen Ausflügen eigentlich gemacht? Natürlich bin ich wie verrückt Ski gefahren. Gemeinsam mit meinen Freunden verließ ich die Stadt am Freitagabend und kam nach fünfstündiger Autofahrt erschöpft am Ziel an. Trotzdem standen wir im Morgengrauen auf, schlangen das Frühstück hinunter und stürmten den Berg, wo wir den ganzen Tag lang Ski fuhren – ohne Mittagspause natürlich. Die einzige Möglichkeit zum Ausruhen war in der Warteschlange am Lift, aber auch dort waren wir angespannt und schimpften, dass es viel zu langsam vorwärtsging. Wenn der Sessel unterwegs anhielt, so war das eine wahre Katastrophe.

Ich erlebte an diesen Wochenenden so viel (oder so wenig) Natur, dass ich auch in der New Yorker Subway hätte Ski fahren können. Natürlich habe ich den einen oder anderen Blick auf meine Umgebung geworfen, aber eigentlich nur um herauszufinden, wie lang die Warteschlange ist oder auf welcher Piste der beste Schnee liegt.

Dann fuhr ich an einem Samstag in eine Nebenpiste und stellte nach 25 Metern fest, dass der Weg vereist und nicht fahrbar war. Ich war schon zu weit unten, um wieder zum Ausgangspunkt zu klettern, also musste ich die Skier abschnallen und zur nächsten präparierten Piste laufen. Ich war schrecklich verärgert, so ging mir wertvolle Skizeit verloren. Als ich oben an der Piste anlangte, war ich außer Atem und hielt inne, um zu verschnaufen. In dem Moment blieb mein Blick an einem Lichtreflex auf einem Stückchen Schnee hängen. Es sah aus, als würde der Schnee in allen Farben des Spektrums aufstrahlen. Mir wurde mit einem Schlag klar, dass ich in all den vielen Jahren, in denen ich an den schönsten Plätzen der Welt Ski gefahren war, meine Augen nie wirklich aufgemacht hatte. Ich schaute mich um, sah wie zum ersten Mal die Farben der Bäume, den Schnee, den Himmel und die Bergformationen am Horizont.

An jenem Abend beschloss ich noch immer unter dem berührenden Eindruck dieses Zusammentreffens mit der Natur, in unserem Haus zu bleiben und nicht mit meinen Freunden die übliche Party zu feiern. Ich starrte ins Kaminfeuer und erkannte, dass ich ebenso Ski gefahren war, wie ich bisher gelebt hatte. Alles geschah in Eile: Ich arbeitete, kam nach Hause, zog mich um und ging wieder aus. Ich hatte bisher geglaubt, mich schnell bewegen zu müssen, um nicht zurückzubleiben.

Der Lichtreflex im Schnee hatte nicht nur meine Meinung und meinen Zugang zum Skifahren und zum Leben im Allgemeinen verändert. Ab heute wollte ich mir Zeit nehmen, meinen Körper in Bewegung zu genießen und die Schönheit meiner Umgebung zu betrachten, anstatt den Berg hinunterzustürzen, um noch ein paar zusätzliche Abfahrten machen zu können. Ich erkannte den Unsinn der Idee, dass „mehr“ automatisch „besser“ ist, ob beim Skifahren oder beim materiellen Besitz. Ich hatte angefangen, mehr auf die Qualität meines Tuns zu achten, nicht mehr so sehr auf die Quantität.

GEWINNEN  
HEISST  
GENIESSEN

Wenn wir einen Sport betreiben, bei dem das Ziel „gewinnen“ oder „einen bestimmten Punkt erreichen“ heißt, denken wir gewöhnlich an die Punkte, die Tore, das Ende der Reise. Unsere Anstrengungen richten sich auf das, was wir tun müssen, um unseren Gegner zu schlagen. Wenn wir nicht gewinnen, macht es keinen Spaß. Die Freude am Skifahren liegt hingegen darin, völlig eingebunden zu sein in das Gefühl unseres Körpers in Bewegung – die Lust an einer perfekt gelungenen Kurve, das Gefühl für unseren eigenen Bewegungsfluss und Rhythmus. Ziel ist ein Gefühl der Harmonie mit uns selbst und mit unserer Umwelt. Die Trophäe ist der Prozess an sich. So kann Skifahren uns etwas lehren, das in unserer zielorientierten Zeit oft übersehen wird: *Es ist wichtig, den Prozess, den Weg zu genießen.* Wir können lernen, dass es bedeutungslos sein kann, das Ziel zu erreichen, wenn wir den Weg nicht wertschätzen. Mehr noch: Wir

entdecken, dass viele Spiele erst dann gewonnen werden, wenn sie mit Freude verbunden sind.

Damit ist Skifahren tatsächlich mehr als eine gut gefahrene Kurve im Schnee. Der Skifahrer, der erkennt, dass ihm sein Sport auch beibringt, wie er lernt, wie er Angst und Selbstzweifel überwindet, wie er sich konzentriert und die Natur schätzen lernt, der erlebt mehr: Skifahren wird Erholung im ursprünglichen Wortsinn. Es ist die Gelegenheit, wichtige Entdeckungen über sich selbst ins eigene Leben zu holen und sich Fähigkeiten anzueignen, die nicht nur das Skifahren, sondern die eigene Lebensqualität verbessern.