

## INTERVIEW MIT SKISPRINGER SEVERIN FREUND

## „Hoffentlich ist der Kopf leer!“

Sie gelten als besonders mutig. Die Sportler, die auf zwei Brettern von den Skiflugschanzen dieser Welt segeln und im besten Fall mit Telemark landen. Lange sorgten Größen wie Sven Hannawald und Martin Schmitt dafür, dass die deutschen Skispringer in aller Munde waren. Nach ihren großen Erfolgen wurde es ruhiger um die deutsche Mannschaft. Doch seit einigen Jahren mischen Sportler wie Severin Freund wieder ganz oben in der Weltspitze mit. Elena Winterhalter hat sich mit dem 26-Jährigen über Adrenalinkicks, Lieblichschancen und enge Anzüge unterhalten.

*Würden Sie sich als besonders mutig beschreiben?*

**Severin Freund:** Eigentlich bin ich nicht besonders mutig oder waghalsig. Ich bin da reingewachsen und habe wenig Probleme mit Höhe oder Geschwindigkeit. Klar, es gibt Situationen, in denen der Puls höherschlägt, zum Beispiel, wenn man auf einer neuen Schanze springt oder die Bedingungen ekelhaft werden.

*Also haben Sie keine Angst beim Springen?*

**Freund:** Nein. Es widerstrebt mir viel eher, mich in ein Fahrgeschäft zu setzen und 25-mal pro Minute um die eigene Achse gedreht zu werden. (lacht)

*Was sagt Ihre Familie zu Ihrem Beruf?*

**Freund:** Ich habe schon früh angefangen – mittlerweile gehört es einfach dazu. Am Anfang war meine Mutter nicht immer begeistert und hatte auch Angst. Aber beide Elternteile haben mich immer voll unterstützt. Und dafür bin ich wahnsinnig dankbar, weil ohne Unterstützung der Eltern

es gerade in der Kindheit und Jugend nicht gehen würde. Ich musste viel gefahren werden und brauchte Geld für Skier und Ausrüstung.

*Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie auf dem Startbalken einer Schanze sitzen?*

**Freund:** Hoffentlich ist der Kopf dann leer. Großartiges Überlegen ist da eher hinderlich. Der beste Zustand ist, wenn man sein Programm ablaufen lässt.

*Was nimmt man während eines Sprungs wahr?*

**Freund:** Kurz vor, während und kurz nach einem Sprung geht die Stimmung komplett an einem vorbei. Das ist sehr schade. In Oberstdorf vor heimischer Kulisse nehme ich mir immer einen Moment Zeit auf dem Turm und nehme ganz bewusst die Stimmung auf. Beim Sprung geht dann alles sehr schnell. Da bekommt man nur Feinheiten in der Luft mit. Im besten Fall sollte der Sprung wie an einem Faden ablaufen.

*Haben Sie eine Lieblichschanze?*

**Freund:** Ich mag mehrere Schanzen: die Oberstdorfer Skiflugschanze, Kuusamo, Lillehammer – es gibt viele schöne Schanzen. Einerseits ist es natürlich mit dem Erfolg verbunden, den man auf der ein oder anderen hatte. Aber es hängt auch vom Profil ab, welche Schanze wirklich Spaß macht. Die Oberstdorfer Skiflugschanze ist besonders schön.

*Ihr Sponsor ist Manner. Dürfen Sie als Skispringer hin und wieder naschen oder gibt es einen strengen Ernährungsplan?*

**Freund:** Das kommt darauf an, wie anfällig man ist, schnell zuzunehmen. Unser Sport ist zwar nicht auf rein körperliche Leistung ausgerichtet. Aber auch die nervliche Belastung verbrennt viele Kalorien. Deshalb ist Nervennahrung sogar nötig. Natürlich ist die richtige Ernährung, wie in jedem Leistungssport, sehr wichtig. Ich achte darauf, mich gut zu ernähren, und brauche dazu zum Glück keine strengen Ernährungspläne. Ich will den Spaß am Essen nicht verlieren.

*Suchen Sie auch abseits der Schanze den Adrenalinkick?*

**Freund:** Ich versuche mich, anders zu fordern. Aber es gibt viele Kollegen, die privat Motorrad fahren oder Ähnliches machen. Ich brauche das nicht. Natürlich gibt es das ein oder andere, was mich interessieren würde...

*Und das wäre?*

**Freund:** Ich würde gerne mal einen Spacejump machen – am liebsten mit Wingsuit. Aber das wurde mir von allen privaten Seiten hundert Mal verboten (lacht). Das wäre vergleichbar mit dem Gefühl beim Skisprung – nur extremer. Da würde man auch merken, wie die Luft an einem arbeitet.

*Was sagen Sie zu den Regelungen der Passform der Anzüge?*

**Freund:** Seit diesem Jahr dürfen die Anzüge wieder einen

Zentimeter größer sein, als im Jahr davor. Da wurde der Anzug auf Körpermaß geschneidert. Fehler in der Haltung haben sich da extrem ausgewirkt. Ich persönlich finde es gut, dass jetzt wieder etwas mehr zugelassen wird. Das macht den Sport sicherer und attraktiver, weil man mehr mit der Luft spielen kann.

*Welche Freiheiten hat man, am eigenen Material zu arbeiten?*

**Freund:** Es gibt immer weniger Schlupflöcher. Manche sagen, Skispringen ist die Formel 1 des Wintersports. Es ist sicher nicht ganz so extrem, aber die Abstimmung muss präzise passen. Jedes Teil muss wie ein Zahnrad ineinandergreifen. Ich bin immer auf der Suche, was das beste Material für mich selbst ist. Das muss nicht heißen, dass es für andere auch das Richtige ist. Jeder hat einen sehr eigenen Sprungstil und deshalb muss auch die Technik und das Material sehr individuell sein.

*Sie wurden vom Deutschen Skiverband im Oktober mit dem „Goldenen Ski“ ausgezeichnet. Was bedeuten solche Auszeichnungen für Sie?*

**Freund:** Es ist natürlich eine Ehre, diese Auszeichnung zu bekommen. Vor allem, wenn man sieht, wer die Vorgänger waren. Aber das Höchste sind die Erlebnisse und Emotionen, die man sich selbst erarbeitet.



Severin Freund freut sich besonders auf die Vierschanzentournee. Fotos: oH; Imago

Man kann es nicht alleine für materielle Dinge oder Auszeichnungen machen. Man braucht einen inneren Antrieb, um das durchzuziehen.

*Was ist Ihr Ziel für diesen Winter?*

**Freund:** Ich möchte vor allem bei der Vierschanzentournee besser sein. Die letzten Jahre war ich oft kurz vorher in Höchstform und konnte das bei den entscheidenden Sprüngen nicht zeigen. Aber man lernt jedes Jahr dazu. Das Team und ich haben uns weiterentwickelt und sind in guter Form.

