



Die Suche nach dem Kick

Stefanie Millinger hat einen Willen, der sie weit bringt. Vor allem in schwindelerregende Höhen. Angst kennt die Salzburger Extremsportlerin keine.

SANDRA BERNHOFER

Es geht steil hinab. Direkt auf dem Vorsprung balanciert Stefanie Millinger, nur auf einer Hand. Mit der anderen greift sie zur Thermoskanne und gießt sich ein. Immer noch kopfüber nimmt die Extremsportlerin aus der Stadt Salzburg einen Schluck vom Tee und streckt die Beine weit in Richtung Wolken. Wo anderen schon beim Hinsehen das Blut in den Adern gefriert, fängt für sie das ultimative Gefühl der Freiheit an. Angst? Kennt sie nicht, auch wenn sie bei all ihren Stunts ungesichert ist. „Ich bin in solchen Situationen in einer eigenen Welt, extrem fokussiert, die Sinne sind geschärft, ich spüre jede Zelle meines Körpers“, schwärmt Millinger. „Für mich ist das pure Freude. Ich bin für die Höhe geboren.“ Schon als Kind machte sie Klimmzüge an der Regenrinne ihres Elternhauses – und baumelte dabei zehn Meter über dem Boden.

Millinger ist eine quirlige 1,54 Meter große junge Frau. Selbst im Sitzen fällt es ihr schwer, stillzuhalten. Beiläufig streckt sie ihr Bein über den Kopf und zeigt auf ein Wolfstattoo. Am rechten Arm findet sich ihr Leitwort: focused. „Wenn ich zu lange in einem Stunt bleibe, gewöhnt sich der Körper an die Situation. Dann wird er unvorsichtiger und das ist gefährlich.“ Für Millinger steht die

Welt gerne einmal kopf. 610.000 Menschen verfolgen jede ihrer Nummern auf Instagram. Auch wenn Follower im Internet die wichtigste Währung sind, schlägt Millinger daraus kein Kapital, denn: „Mich kann man mit Geld nicht locken. Andere Dinge sind mir viel wichtiger: Ich will mein Leben so leben, dass es mir gut geht.“ Und gut geht es ihr, wenn sie ihre physischen und mentalen Grenzen dehnt wie ein Gummiband, wenn sie sich kreativ austoben kann, zeigen kann, wozu ein Körper in der Lage ist. Einen Handstand hat die 30-Jährige schon an den ungewöhnlichsten Orten gemacht: auf dem Rotorblatt eines Windrads, auf dem Wiener Riesenrad. Von Werbeaufträgen wie diesen lebt sie heute, wengleich auf kleinem Fuß. Ihre Wohnung misst 19 Quadratmeter, ganz bewusst hat sie kein Auto, kein Kind.

Wenn man Millinger zusieht, wirkt es geradezu selbstverständlich, wie sie die Balance hält, während sie ihren Körper verbiegt. Doch diese außergewöhnliche Körperbeherrschung hat sich die Extremsportlerin hart erarbeitet. Ihr Tagesablauf ist straff: um 7.25 Uhr aufstehen, hinein in die Trainingskleidung, um 13 Uhr mittagessen, danach geht es weiter. Für ihr Training braucht sie nicht viel außer ihrem Körper: Es ist eine Mischung aus Stretching, Handbalancing, Krafftraining. Seit zwölf Jahren

hat sie keinen Tag ausgelassen, egal ob sie gebrochene Rippen hatte oder herausfordernde Phasen durchstehen musste. Ihre Abende verbringt sie im Fitnesscenter, fünf Minuten mit dem Rad von ihrem Zuhause entfernt. Die Musik wummert, umgeben von Sichtbeton und Zimmerpflanzen stemmen Menschen Gewichte. Oft bleibt Millinger hier bis 22 Uhr. Ein gemütlicher Netflix-Abend, Party mit Bekannten – das hat im Leben der 30-Jährigen keinen Platz. „Sport hat ganz klar die oberste Priorität. Noch vor Familie und Freunden.“

Hoch hinaus wollte die Extremsportlerin immer, nicht nur in vertikaler Hinsicht. „Ich war schon als Teenagerin ehrgeizig, bin oft um drei Uhr morgens aufgestanden, um vor der Schule zu trainieren. Mein Ziel war eine olympische Medaille, auch wenn Voltigieren – damals mein Sport – keine olympische Disziplin ist.“ Heute hält Millinger zehn Weltrekorde und ist immer auf der Jagd nach neuen Herausforderungen. Welches Ziel sie noch erklimmen will? „Das höchste Gebäude der Welt reizt mich: der Burj Khalifa in Dubai. Das ist ein riesiges Ziel, auch wenn mir dafür noch ein Team und Sponsoren fehlen.“ Sogar Anfragen des Cirque du Soleil gab es. „Eine große Ehre“, sagt Millinger. „Aber ich erfinde mich lieber jeden Tag neu, als jeden Tag dieselbe Nummer zu zeigen.“