

Snowboarderin Tanja Frieden

«Das Ungewisse fasziniert mich»

Sie ist eine Outdoor-Sportlerin, wie sie im Buche steht. Abseits der künstlichen Rennstrecken offenbart die Snowboard-Olympiasiegerin Seiten, von der die Öffentlichkeit wenig weiss. Tanja Frieden über Flow-Zustände, Gipfelgeilheit, Glück, Krankheiten und ihre Lebensphilosophie.

und realisierte, dass es auf dem See guten Kite-Wind hatte. Als ich dann endlich bereit gewesen wäre, waren die anderen schon am Wegräumen. Da spürte ich, dass es manchmal besser ist, wenn man sich zwei Stunden für sich selber nimmt.

Welches war Ihr schönstes Erlebnis überhaupt?

Es fällt mir schwer, mich auf eines festzulegen. Highlights gibt es für mich des öfters im zwischenmenschlichen Bereich: Wenn ich merke, dass ich mit einer anderen Person energetisch für kurze Zeit auf der gleichen Ebene bin. Das Gleiche gilt auch für die Natur, wenn ich spüre, dass ich beim Snowboarden eins mit einem Berg bin – einen «Flow»-Zustand erlebe. Oder wenn ich die Energie eines Ortes spüre.

Sie sprechen nicht vom Spitzensport.

Auch da kann das Gleichgewicht in gewissen Momenten perfekt stimmen. Wenn man im Sport Erfolg hat, ist das meistens darauf zurückzuführen. Einer dieser sehr speziellen Momente war das Boardercross-Rennen an den Olympischen Spielen in Turin. Ich empfand gewaltige Glücksgefühle, weil ich lange für diesen Augenblick gekämpft hatte. Trotzdem würde ich es nicht als DAS schönste Erlebnis bezeichnen.

Als einschneidendstes aber bestimmt.

Das ja. Ganz klar. Die Tatsache, dass ich jetzt hier sitze und dieses Interview führe, ist wohl vor allem darauf zurückzu-

outdoor guide: Frau Frieden, wo wären Sie jetzt gerade lieber?

Tanja Frieden: Am liebsten in den Bergen. Es müsste noch gar nicht im Schnee sein. Heute wäre ich gerne auf dem Mountainbike. Wenn die Herbstfarben kommen, finde ich das am schönsten.

Es gibt für Sie also Schöneres, als in einem Restaurant am Thunersee Interviews zu geben.

Neeeeeein. (lacht.). Doch, natürlich. Grad gestern wurde mir das bewusst. Ich hatte einen geschäftlichen Termin



«Gesundheit, Zeit und Liebe sind die höchsten Güter.»

führen. Der Olympiasieg hat für mich sehr viel verändert. Schön daran sind die vielen interessanten Begegnungen und Möglichkeiten, die ich dadurch habe.

In einem Interview sagten Sie unlängst: «Das Schönste überhaupt ist das Board und ich in einem verschneiten Tiefschneeang.»

Das gehört sicher zu diesen speziellen Momenten. Das Gleiche kann ich auch am Meer beim Surfen erleben. Oder wenn ich mit jemandem bei einem Glas Rotwein am Philosophieren bin. Augenblicke eben, wenn alles andere stillsteht. Diese Momente erlebe ich halt oft in der Natur.

Man soll die Elemente so nutzen, wie sie einem zur Verfügung stehen, lautet eines Ihrer Mottos.

Wenn ich am Meer aufgewachsen wäre, wäre ich bestimmt Surferin und Beachvolleyballerin. Aber auch die Schweiz ist ein grosses Tummelfeld: Hier haben wir Berge – und die kann man im Winter und im Sommer nutzen. Im Sommer

bike ich sehr gerne und gehe in Ausnahmefällen auch mal wandern.

Immerhin haben Sie es für die Sendung «Schweiz aktuell» des Schweizer Fernsehens schon zu Fuss von der Finsteraarhorn- zur Konkordia-Hütte geschafft.

Das war auch so ein Highlight. Alleine wäre ich nicht auf die Idee gekommen, ohne ein Brett oder ein Sportgerät über einen Gletscher zu gehen. Entsprechend seltsam kam es mir auch vor. Im Nachhinein muss ich aber sagen, dass es ein Supertag war, den ich sehr genossen habe.

Ohne Bewegung scheinen Sie kaum leben zu können. Sie surfen, wakesurfen, biken, snowboarden, klettern und fahren sogar Kajak.

Ja, Simon Hirt, der mein Backoffice macht, ist ein guter Kajakfahrer. Er sagte mal: «Komm, wir machen im Doppelkajak die Weisse Lütschine.» Das war jedoch eher eine Ausnahmesituation. Geklettert bin ich früher häufiger.

«Ich suche viel Freude im Detail, nehme auch kleine Dinge wahr.»

Diesen Frühling war ich aber ein paarmal in Meiringen unterwegs. Weil ich Höhenangst habe, ist das für mich so etwas wie ein Mentaltraining. Ich hab auch mal eine Zehn-Seillängen-Route an der Mittagsfluh im Grimselgebiet gemeistert und war mächtig stolz auf mich. Für mich kommen sonst eher «Pilze-und-Beeren-Routen» in Frage. (lacht.) Ich bin eine Genusskletterin – das Picknick ist für mich genau so wichtig wie die Route an sich.

Die Faszination fürs Klettern teilen Sie aber?

Ja, absolut. Ich habe unter anderem das Buch «Mit Eispickel und Stethoskop» von Oswald Oelz verschlungen. Das sind für mich verrückte Kerle! Ich kann die Passion von Ueli Steck und Steph Siegrist, die ich persönlich kenne, nachvollziehen. Die Grenzen hinausschieben, sich Ziele setzen, sich mit sich selber messen: Ich habe grossen Respekt vor ihren Leistungen. Ich selbst bin aber gar nicht «gipfelgeil». Als ich im Winter einmal mit Snowboard und Bergführer unterwegs war, stoppte ich unterhalb des Gip-

fels. Ich sah, dass ich die letzten 50 Meter wieder zu Fuss heruntersteigen müsste, wenn ich den Gipfel erklimmen würde. Da war es mir viel wichtiger, als Erste den schönen, unverspurten Hang herunterfahren zu können. «Grüsst den Gipfel von mir – ich erwarte Euch unten im Restaurant», rief ich den anderen zu. Vielleicht bin ich halt einfach Fun-orientierter als andere ...

Das klingt nach Konsum-Generation ...

Das würde ich so nicht sagen. Vermutlich würde ich den Heli einem Fussmarsch vorziehen, wenn ich wählen könnte. Ich weiss jedoch aus eigener Erfahrung, dass die Befriedigung eine andere ist, wenn man selbst auf den Gipfel steigt. Zu den Höhepunkten in meinem Leben gehört zum Beispiel eine achtstündige Gipfeltour bei Vollmond. Generell suche ich viel Freude im Detail, nehme auch kleine Dinge wahr. Kürzlich schaute ich lange einem knallgrünen, tollpat-schigen Käfer zu, einem Steinfresser. Dabei amüsierte ich mich köstlich. Mit Konsum im abschätzigen Sinn hat das

wohl wenig zu tun. Ich stehe aber dazu, dass mein Leben Spass machen soll. Auch diejenigen, die zehnmals die Gurtbahn nehmen und mit dem Bike die Downhillstrecke runterheizen, sind draussen in der Natur. Das habe ich übrigens auch schon gemacht. Es ist noch immer besser, als dauernd zu Hause vor dem Computer oder dem Fernseher zu sitzen und irgendwelche Baller-Games zu machen.

Apropos Mountainbike: Das scheint eine echte Passion von Ihnen zu sein.

Ja, aufs Bike setze ich mich in einem normalen Sommer schon sehr regelmässig. Die Region Thun ist ein Paradies für Mountainbiker: Direkt über Thun gibt es eine sehr anspruchsvolle Strecke, und auch der Trail von der Blume über Heiligenschwendli hat es in sich. Da gibts Sprünge und Steilwandkurven – ein Spielplatz für alle Niveaus.

Sie nehmen die Sprünge wie ein Hardcore-Downhiller?

Überhaupt nicht! Ich nehme die kleinen und die Steilwandkurven, und ich fahre gerne technisch. Von der Geländewahl her ist das ähnlich wie das Boardercross beim Snowboarden. Dass man statt des Brettes ein Fahrrad unter sich hat, ist eine andere Sache. Aber man wird besser, wenn man viel fährt. Am liebsten bin ich mit zwei, drei Girls unterwegs, die ziemlich Gas geben. Jetzt steht mein neues Downhill-Bike allerdings noch immer unberührt im Keller...

Weil Sie im Sommer zur Untätigkeit verdammt waren. Am Gigathlon wurde bei Ihnen eine Lyme-Borreliose diagnostiziert, die auf einen Zeckenbiss zurückzuführen war.

So etwas habe ich körperlich wirklich noch nie erlebt. Das Leben ist diesen Sommer an mir vorbeigerauscht. Ich trainierte intensiv für den Gigathlon, den ich mit einem Team von SF DRS bestritt. Schon vor der Wettkampf-Woche bemerkte ich ein paar Schwächen und brauchte lange, um mich zu erholen. Nach der ersten Bike-Strecke war ich total K.o. und schlief sofort ein. Auf der Inline-Etappe tags darauf fehlte mir jeglicher Schub. Ich schleppete mich irgendwie ins Ziel und konnte gleich zum Arzt. Dort stellte sich dann heraus, dass es sich sehr wahrscheinlich um Borreliose handelte.

Sie machten eine mehrwöchige Antibiotika-Kur. Eine schwierige Zeit?

Extrem. Mein Körper befand sich im freien Fall, alles stand Kopf, und ich musste meine Limiten immer wieder neu definieren. Auch wenn ich dachte, ich hätte schon extrem zurückgeschaltet, war es noch nicht genug. Immer weiter nach unten, bis ich ganz am Boden war. Ein Interview wie dieses wäre schon zuviel gewesen – ich hätte tags darauf geschwollene Drüsen und Fieber gehabt. Ich musste lernen, in mich hinein zu horchen und zuzugeben, dass ich Lust auf gar nichts und null Energie hatte. Ich konnte nicht mal Büroarbeit machen. Allein schon Wäsche waschen und kochen war zuviel für mich. Das war eine neue Erfahrung. So wie der Kaffee, den wir gerade trinken. Der ist auch sehr speziell. (lacht.)

Wie reagierte das Umfeld auf die andere Tanja Frieden? Die apathische?

Mein Freund Stefan Abplanalp war mir eine riesige Hilfe. Er unterstützte mich, wo er nur konnte. Er sagte mir immer wieder, ich solle mir genügend Zeit für die Ge-

Mit dem «Plämpu» zu grosser Popularität

Die Thuner Snowboarderin Tanja Frieden (31) bestreitet seit 1997 Weltcuprennen. Seit ihrem zweiten Platz an den Europameisterschaften 2000 gehört sie zur Weltspitze. Den ganz grossen Coup landete sie 2006, als Sie an den Olympischen Spielen in einem legendären Rennen die Goldmedaille im erstmalig ausgetragenen Boardercross gewann. Bis kurz vor dem Ziel lag sie hinter der Amerikanerin Lindsey Jacobellis, die dann wegen einer missglückten Showeinlage stürzte. Zum Markenzeichen der beliebten Schweizerin gehört ihre

unverblümete Ausdrucksweise – ihre Bezeichnung «Plämpu» für die Olympia-Goldmedaille ist unvergessen. Im Jahr ihres Olympiasiegs wurde Tanja Frieden auch als Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt.

Zu Beginn ihrer Karriere fuhr die Thunerin noch für Norwegen, das Land, aus dem ihre Mutter stammt. Bevor sie vollständig auf die Karte Snowboard setzte, arbeitete sie als Lehrerin.



Wille

Lukas Binder
DAV Expeditionskader



Guide 35+
» Serie Alpin

SPORTCO AG
Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen
Tel. 031 924 15 15, www.sportco.ch
sacks and packs for pioneers

deuter



Getestet und empfohlen vom Verband
der Deutschen Berg- und Skiführer



swisski



Winners Style

SCARP > IN-MOLD TECHNOLOGY
TURBO GT > QUATTROFLEX TECHNOLOGY



EYEWEAR & HELMETS

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch · www.alpinasport.ch

nesung nehmen. Ich dagegen hatte das Gefühl, die Welt drehe sich nicht ohne mich. Andere Leute waren überrascht über meine Absagen. Denn meistens bin ich diejenige, die Energie vermittelt. Es gab auch Klagen über meine Unzuverlässigkeit, weil ich Mails oder Anfragen nicht beantwortete. Irgendwann kam ich aber an den Punkt, an dem ich alles sausen lassen musste. Auch auf die Gefahr hin, gewisse Leute vor den Kopf zu stossen.

Haben Sie sich im Anschluss an Ihren Olympiasieg nicht einfach zuviel aufgeladen, weil vieles neu und interessant war?

Das ist mein Wesen. Von mir kommt selten umgehend ein klares Nein. Ich setze mich immer mit Anfragen auseinander und suche das Gute dahinter. Ich machte in der Tat sehr viele Dinge und war eine Grenzgängerin, hatte aber alles strukturiert. Die Tatsache, dass ich letzten Winter abgesehen von der WM eine meiner besten Saisons hatte, beweist das. Das war auch wichtig für mich selber, denn ich wollte denjenigen, die mich erst seit kurzem kennen, zeigen, dass der Olympiasieg kein Zufall war. Ich wusste aber, dass ich mich im Mai für sechs bis acht Wochen ausklinken würde. Das Schlimme war, dass die Infektion genau in dieser Auszeit geschah. Statt mich erholen zu können, verdoppelte das den Effekt der Krankheit.

Vielleicht hat sich Ihr Körper die Auszeit selber genommen.

Das kann sein. Vielleicht musste es so sein, vielleicht war es auch einfach Schicksal. Ich sage mir eh immer, dass alles auch seine positiven Seiten hat.

Welche Rolle spielt der Spitzensport in Ihrem Lebensentwurf?

Ich bin ein leistungsorientierter Mensch. Ich messe mich gerne und gehe gerne an meine eigenen Grenzen. Sport, in der Natur zu sein und diese Erfahrungen zu machen – das war ursprünglich das Ziel. Mein Glück war es, dass ich eine Portion Talent in die Wiege gelegt bekam. Vielleicht ermöglicht mir der Spitzensport derzeit halt einfach auch ein Leben, wie ich es mir vorstelle.

Der Spitzensport hinterlässt aber bestimmt auch Spuren an Ihrem Körper.

Das schon, Abnützungerscheinungen gibt es. Denn alles, was man in einer extremen Ausprägung betreibt, ist ungesund. Aber wenn ich wegen Rückenbeschwerden den Arzt aufsuchen muss, sage ich mir immer: Lieber Schmerzen haben, weil ich mein Chassis benutze, als weil ich im Büro sitze.

Die Frage nach Ihrem Karrierenende beantworten Sie immer mit dem Verweis auf Ihren Körper.

Es ist nun mal eine Tatsache, dass ich nicht mehr zwanzig bin. Weil ich schon einiges erreicht habe, nehme ich bestimmt auch nicht mehr so viel auf mich, wie einer, der am Anfang seiner Karriere steht. Ich bin mir sehr bewusst, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Und dass es nicht selbstverständlich ist, dass es einem gut geht.

Dank Ihrem Olympiasieg geniessen Sie eine grosse Popularität und stehen in der Öffentlichkeit. Eine Rolle, die Sie ganz bewusst wahrnehmen. Als ausgebildete Lehrerin zum Beispiel für die Förderung von Nachwuchsarbeit.

Wer an die Olympischen Spiele fährt, will auf den Olymp und sagt somit auch Ja zum Exponiertsein. Man sagt Ja dazu, mit der Öffentlichkeit etwas zu teilen. Ich komme vom Lehrerberuf und vermittele gerne Sachen. Und ich weiss sehr genau, wie viel Glück ich in meinem Leben hatte. Glück mit den Genen, die mir meine Eltern mitgaben, mit der Art und Weise, wie ich aufwuchs und erzogen wurde. Deshalb versuche ich, auf diese Weise etwas zurückzugeben.

Denken Sie schon an die Zeit nach Ihrer Karriere im Spitzensport? Sie könnten sich den Job als Mentaltrainerin vorstellen, sagten sie mal.

Nein, daran denke ich noch nicht. Denn sonst bin ich mit meiner Energie nicht dort, wo ich sein sollte. Coaching ist sicher eine meiner Qualitäten. Mich in eine Person, ihre Denk- und Funktionsweise zu versetzen und zu überlegen, wie man dieses Potenzial herausholen könnte. Das fasziniert mich. Wenn mir jemand ein Angebot unterbreitet – wer weiss?

Per sofort?

Mein Leben verlief noch nie nach einem sturen Plan. Ich bin überzeugt, dass es kommt, wies kommen muss.

Sie leiten Jugend-Camps, engagieren sich aber auch für die Umwelt, indem Sie zum Beispiel die Klimaschutz-Charta unterzeichneten.

In der Klimaschutz-Charta geht es um Richtlinien, die ich unterstütze. Ich bin sehr oft in der Natur und sehe ganz direkt, wie drastisch die Veränderungen sind. Seit zwölf Jahren fahre ich regelmässig auf unseren Gletschern herum und muss jedes Jahr weiter hochsteigen, bis ich in die Bindung steigen kann. Aber ich spreche mich nicht heilig – ich fliege viel zu viel, obwohl Fliegen eigentlich das Schlimmste in Bezug auf den Klimawandel ist. Gleichzei-



«Ich ziehe es vor, Schmerzen zu haben, weil ich mein Chassis benutze, als weil ich im Büro sitze.»





tig verzweifelt man manchmal schier, wenn man selber auf den Benzinverbrauch seines Kleinwagens achtet, aber der industriellen Umweltverschmutzung machtlos gegenüber steht. Man kann halt nur seine eigene Welt verändern ...

Wie zum Beispiel?.

Ich habe beispielsweise schon My-Climate-Flugmeilen gekauft. Man darf nicht nur sagen «Es wäre schön, wenn ...» oder «Man sollte ...» – man muss auch mal was tun.

Sie lesen gerade Al Gores Buch «Eine unbequeme Wahrheit». Was empfinden Sie dabei?

Obwohl die meisten Tatsachen für mich nicht neu sind, möchte ich das Buch manchmal am liebsten in den Müll schmeissen und gar nicht anhören. Gleichzeitig löst es aber auch Aktivismus aus: Man will etwas gegen die Missstände tun. Natürlich will ich mein Leben auch geniessen – aber man kann das ja bewusst tun.

In der Öffentlichkeit werden Sie als energiegeladene Powerfrau wahrgenommen, die nicht auf den Mund gefallen ist. Eine Fassade?

Nein, ich stehe auch dazu, wenn es mir nicht so gut geht. Dieses Jahr an der WM habe ich zum Beispiel mein anderes Gesicht gezeigt: Ich war sehr enttäuscht. Ich schäme mich nicht zu sagen, dass es mir manchmal auch schlecht geht und ich an mir zweifle. Grundsätzlich bin ich aber ein positiver Mensch.

Trotzdem: Man nimmt sie als toughe Frau wahr – und Sie sagen, Sie seien unter dem harten Kern sehr verletzlich.

Ich verkehre meistens in einer Männerwelt. Die drehen sich nicht um, wenn ich zwei schwere Taschen und zwei

Boardbags schleppe und eh schon Rückenschmerzen habe. Ich wollte und musste von Klein auf immer mithelfen und mich auch zur Wehr setzen. Das prägte mich, und ich bin daher sehr direkt. Aber in beide Richtungen. Ich sage auch mal, dass mich eine Äusserung sehr verletzt hat. Oft wollen die Leute andere Facetten gar nicht wahrnehmen, wenn sie ein Bild von einem haben. Auch Journalisten stürzen sich meistens auf das, was sie hören wollen. Mir ist das recht. Mich muss nicht die ganze Schweiz bis ins Innerste kennen.

Welches sind Ihre grössten Wünsche?

Generell wünsche ich mir Gesundheit. In den letzten 20 Jahren habe ich beides erlebt: Ich spürte auch, was es heisst, wenn man nicht gesund ist. Gesundheit, Zeit und Liebe sind die höchsten Güter. Wenn diese Dinge stimmen, ist alles andere sekundär.

Und in Bezug auf die Outdoor-Erlebnisse?

Da habe ich noch ganz viele Wünsche! Ich bin manchmal richtig eifersüchtig auf die Leute, die den ganzen Winter über hier sein können. Im Berner Oberland gibt es ein paar Touren, die ich fürs Leben gerne machen möchte. Im Winter und im Sommer. Zum Beispiel will ich seit Jahren zu den Sieben Hengsten – keine Ahnung, was mich daran fasziniert. Vielleicht nur der Name. Mit dem Bike, dem Schlafsack, dem Kocher und was zum Kraxeln: Einfach losfahren und zwei, drei Tage dort bleiben. Snowboarden in Alaska ist ein Traum, Patagonien wäre auch was, die Karibik sowieso, und Australien wartet eh noch auf mich. Ein bisschen Abenteuer, Sport und Freunde. Ich fühle mich nie so lebendig, wie wenn ich das mache. Das Ungewisse fasziniert mich. Das war schon immer so.

