

Die Nachdenkliche

Die Skisprung-Teamweltmeisterin Ramona Straub aus Langenordnach ist nach einem erneuten Kreuzbandriss derzeit zum Zuschauen verurteilt. Dennoch trainiert sie für ihr Comeback, macht sich aber auch Gedanken über den Sinn des Leistungssports im Allgemeinen

Sie wirkt nicht unbedingt niedergeschlagen, zweifellos aber nachdenklich. Zum zweiten Mal verletzte sich die 26-jährige Ramona Straub im März diesen Jahres schwer. Kreuzbandriss am rechten Knie. Über ein Jahr Pause.

Der erste Schnee im Schwarzwald liegt seit Mitte November, die Schanzen müssen freilich präpariert werden. Aber dies ist das ganze Jahr über der Fall. Am 7. Dezember starteten die Skispringerinnen in Lillehammer in ihre Weltcup-Saison. Doch aus den ursprünglich sechs deutschen A-Kader-Springerinnen sind nur drei übrig geblieben: Katharina Althaus, Juliane Seyfarth und Svenja Würth. Zum Zuschauen verdammt sind Anna Rupprecht (Meniskusschaden), Carina Vogt (Kreuzbandverletzung) und besagte Ramona Straub. Schon einmal musste sie monatelang pausieren: Im Februar 2014 passierte es in Lahti: Kreuzbandriss links. Jetzt bei der Raw Air 2019 in Oslo am legendären Holmenkollen: Kreuzbandriss rechts.

Wieder eine Pause von über einem Jahr, OP in München, Reha am Chiemsee, dann monatelange unermüdliche Krankengymnastik bei Nicole Horngacher in Titisee-Neustadt, der Ehefrau des Skisprung-Bundestrainers der Männer. Acht Monate später ist die Verletzung zwar verheilt, das Knie aber längst nicht stabil, um auch wieder Sprünge über die 100 Meter zu stehen. „Es hat sich herausgestellt, dass ich nach meiner Verletzung am linken Knie wohl jahrelang mein rechtes Bein zu sehr belastet habe“, meint Straub, ohne den genauen Zusammenhang zwischen dieser Fehlbelastung und dem Kreuzbandriss im rechten Knie zu kennen. „Aber das ist jetzt auch egal beziehungsweise zweitrangig.“

Ein täglicher Kampf

Ramona Straub muss sich zurückkämpfen, täglich aufs Neue, muss sich immer wieder überwinden und im Training – vorzugsweise bei Rolf Schilli am Skiinternat in Furtwangen – versuchen, an ihr früheres Leistungsniveau anzuknüpfen. In Bälde will sie verstärkt am Olympiastützpunkt in

Freiburg trainieren: „Die Voraussetzungen dort sind optimal“, weiß die Langenordnacherin von Erzählungen ihrer Kolleginnen und Kollegen aus dem Skisport.

Dabei ist sie das Kämpfen gewohnt: Vor vier Jahren traf sie die Entscheidung, vom DSV-Stützpunkt in Oberstdorf zurück in den Schwarzwald zu wechseln. „Mir hat dort mein Umfeld gefehlt, es hat letztlich nicht gepasst“. In der Saison 2017/18 stieß sie schließlich nach dem einen oder anderen früheren Anlauf zum deutschen Weltcup-Team. Prompt sprang sie bei den Olympischen Spielen in Pyeongchang im Einzel auf Platz acht und beendete die Weltcup-Saison auf Rang 14. Ganz zu schweigen vom WM-Gold mit dem Team Anfang 2019 und ihrem ersten Weltcup-Sieg im japanischen Yamagata. Tolle Erfolge.

Auf der Suche nach den Gründen

Doch dann das Aus: Kreuzbandriss. „Aber erst Wochen später habe ich mir dann auch

weitergehende Gedanken gemacht. Natürlich stellte ich mir die Frage, ob ich aufhören soll oder nicht. Woran liegt es, dass sich immer mehr Skispringer schwer verletzen?“ Ramona Straub hat zumindest für sich eine Antwort, wenngleich sie zugibt: „Verifizieren kann ich das nicht. Aber es geht bei uns nur noch um Weite. Was zählt sind der Absprung, der Sprung an sich – auf die Landung wird kaum geachtet, auch nicht sonderlich darauf hintrainiert.“ Sie hätte es schon gerne, wenn man auch hier einen Schwerpunkt legen würde.

Jetzt freilich gilt es erst einmal wieder springfähig zu werden. Diese Saison findet ohne sie statt. In zwei Jahren stünden dann die nächsten Olympischen Spiele an. Mit Ramona Straub? Zunächst zuckt sie noch mit den Achseln. Wieder angreifen will sie, sie liebt ihren Sport. Peking wäre ein tolles Ziel. Doch Fragezeichen bleiben in so mancher Hinsicht.

Joachim Spägle



Ramona Straub (Zweite von rechts) feierte mit ihren Kolleginnen (von links) Juliane Seyfarth, Carina Vogt und Katharina Althaus noch Anfang 2019 Team-Gold bei der WM in Seefeld.

Foto: picture alliance