

Reparatur eines Totalschadens

Anfang des Jahres brach sich der deutsche Springer Michael Uhrmann nach einem Sturz den Fuß. Bei der Vierschanzentournee will er wieder zurück in die Weltspitze.

Die Dunkelheit ist über die Olympiaschanzen von Lillehammer hereingebrochen, es ist klirrend kalt. Michael Uhrmann sitzt am späten Nachmittag in Zimmer 121 des Hotels Birkebeinern, im Fernsehen läuft gerade der Weltcup aus Villach. Auf Uhrmanns rechtem

cupauftakt Ende November war er zurück und landete bei knapp 140 Metern, mitten in der Weltelite. Seitdem schwanken seine Weiten, ihm fehlt die Konstanz. Normalerweise geht er mit 450 Trainingssprüngen in eine Saison, diesmal waren es etwa 250. Um für die Vierschanzentournee vorbereitet zu sein, übt er in der Abgeschiedenheit von Lillehammer.

Michael Uhrmann kämpft sich wieder heran. Und das mit einer Zähigkeit, die man bei deutschen Skispringern bislang kaum wahrgenommen hatte. Martin Schmitt kam, gewann, brachte die Mädchen zum Kreischen, verdiente Werbemillionen und verschwand in der Erfolglosigkeit, aus der er immer noch den Ausweg sucht. Sven Hannawald löste Schmitt als Liebling der Wintersportnation ab, siegte triumphal wie vor ihm keiner auf der Vierschanzentournee, geriet in eine Lebenskrise und warf hin. Uhrmann war stets da-

1996 war das, Uhrmann war Juniorenweltmeister geworden, kurze Zeit später stürzte er mehrmals spektakulär. Es dauerte drei Jahre, bis er sich seine Unsicherheit eingestanden und überwunden hatte.

Und diesmal? „Diesmal ist es komplett anders“, sagt Uhrmann. „Damals hatte ich bereits in der Luft Salti gedreht. Jetzt war der Sprung richtig gut, und ich war schon gelandet.“ Anfang dieses Jahres war er endlich in der Form seines Lebens, allzu lange hatte er warten müssen, deshalb will er da jetzt möglichst schnell wieder hin.

Auf dem Weg zurück hat Uhrmann von Anfang an mit Jan Mayer, dem Sportpsychologen der Nationalmannschaft, zusammengearbeitet. Mayer hatte miterlebt, wie Marko Baacke, 2001 Weltmeister in der Nordischen Kombination, einen lebensbedrohlichen Sturz aus dem Sinn zu verdrängen versuchte, anstatt sich damit auseinanderzusetzen – und bald darauf ängst-



Athlet Uhrmann bei seinem Sturz, im November in Oberstdorf: Hilfe vom Psychologen

Fußrücken verläuft eine fingerlange Operationsnarbe, der Fuß schmerzt etwas von der Last der vielen Übungssprünge. 15 hat Uhrmann heute absolviert, alle von der Großschanze, wo Anlauf und Flug länger und intensiver sind. „Sprung für Sprung muss das Gefühl wiederkommen“, sagt er, „das ist ganz wichtig für mich.“

Zehn Monate ist es her, dass Uhrmann sich schwer verletzt hatte. Bei der WM in Sapporo galt er als Mitfavorit. Bei einem Trainingssprung zögerte er die Landung weit hinaus, ein paar Meter zu weit, er war übermütig. Im Auslauf geriet er auf Neuschnee, der die Skier abrupt bremste. Uhrmann strauchelte und überschlug sich. Der Sturz sah nicht allzu schlimm aus, aber als ihm drei Tage später die Unfallchirurgen in Murnau den Gips vom Bein abschalten, mussten sie nicht bloß ein paar Knochen richten, sondern den ganzen Fuß. Er war quasi mitten durchgebrochen. „Totalschaden“ nennt das Uhrmann.

Nach zwei Operationen schuftete er monatelang in der Rehabilitation. Anfang September sprang er erstmals von einer kleinen Mattenschanze, es sah noch wacklig aus, aber es war ein Comeback. Zum Welt-

bei, er wurde mit der Mannschaft Weltmeister und Olympiasieger, er war die Konstante, aber er blieb der Sidekick der Stars. Erst spät, im Januar 2004, gewann er sein erstes Weltcupspringen, da war Schmitt wieder ein Niemand und Hannawald ein Gebrochener.

Uhrmanns Ruhm hat kleinere Dimensionen. Nach dem Olympiagold 2002 hat seine niederbayerische Heimatgemeinde Breitenberg die Straße, an der sein Wohnhaus steht, in Michael-Uhrmann-Straße umbenannt. Er findet das „gewöhnungsbedürftig“. Wenn ihm jemand Post zusenden möchte, gibt er lieber die Anschrift der Eltern an.

Die Bodenständigkeit hat ihn davor bewahrt, sich in der Zwischenwelt von Hochleistungssport und Star-Rummel zu verirren. Uhrmann ist Skispringer, weil er das Skispringen liebt. Auch mit fast 30 Jahren, zu Beginn seiner zehnten Weltcupaison, mag sich der Abiturient und Polizei-Obermeister nur ungefähr vorstellen, was er nach der Laufbahn anstreben könnte. Trainer zu werden vielleicht.

Uhrmann ist krisenerprobt, seine erste erlitt er, als man noch scheitern durfte, ohne dass RTL die Kameras draufhielt.

lich vom Absprungbalken herabkletterte und aufgab mit erst 24 Jahren.

Mayer und Uhrmann haben intensiv über Baackes Schicksal gesprochen. Uhrmann, sagt Mayer, gehe offen und sachlich mit seinem eigenen Unfall um. „Seit der Zusammenarbeit mit Marko Baacke weiß ich, dass man in diesem Punkt genau hinschauen muss. Dennoch glaube ich aufgrund meiner Erfahrung mit Michael, dass er seinen Sturz sehr gut verkraftet hat.“

Uhrmanns Vorteil könnten seine Routine und Vorstellungskraft sein. Um die Abläufe nicht zu vergessen, während der Fuß heilt, hält er sich durch mentales Training fit. Oft stellt er sich bei geschlossenen Augen vor, wie er sich die Skier anschnallt, auf den Balken rutscht, Brille und Helm richtet, losgleitet, beschleunigt, abspringt, fliegt, aufmacht und landet, alles in Echtzeit. Er kann sich in seiner Phantasie auf viele Schanzen versetzen, weil er so oft dort war, und er kann das Fluggefühl bei vielen Windrichtungen simulieren. Er sagt: „Die Sprünge sind nicht raus aus meinem Kopf, die stecken da irgendwo drin. Und sie werden auch wieder herauskommen.“

DETLEF HACKE