

# IN HARMONIE ZUR HÖCHSTLEISTUNG

**Sie gehört zu den besten Skirennfahrerinnen der Schweiz. Dafür hat Corinne Suter hart gearbeitet, auch an ihrer Persönlichkeit. Am besten fährt sie mit schönen Gedanken und einem Schlager im Ohr. Diese Saison will sie an ihre grossen WM-Erfolge anknüpfen.**

— Text Martina Kammermann Fotos Basil Stücheli

Mit leichten Schritten bewegt sich Corinne Suter durch das Fitnessstudio in Altdorf UR. Dabei hat sie gerade zwei Stunden Krafttraining hinter sich. Erst vorgestern ist sie zudem von einem Trainingslager in Argentinien heimgekehrt, die Skirennfahrerin aber wirkt so frisch, als wären es Strandferien gewesen. Von Jetlag ist um ihre hellblauen Augen keine Spur. «Ich habe einfach so viele Termine abgemacht, dass ich gar nicht erst ans weiche Bett denken kann», sagt sie und zeigt ihr natürliches, offenherziges Lachen, für das die Skiwelt sie liebt. An der Weltmeisterschaft in Åre zu Beginn des Jahres stand sie gleich zweimal auf dem Podest und strahlte, als ob sie vor Glück gleich platzen würde – das Publikum war hingerissen.

Nun sind diese Momente des Triumphs weit weg. Die neue Skisaison beginnt Ende Oktober, der Druck steigt. Wie ihre straffen Muskeln erahnen lassen, ist Corinne Suter bereits in Hochform. Für den letzten Schliff reist die 25-Jährige bald mit der Nationalmannschaft nach St. Moritz. Sie ist froh, kann sie bis dahin noch ein paar Tage zu Hause in Schwyz verbringen, mit ihren Eltern und drei Brüdern, ihrem Götibub, ihren drei Katzen und ihrem Freund Angelo, der in Flüelen lebt. Hier, umringt von ihren Liebsten und den In-

nerschweizer Bergen, fühlt sie sich am wohlsten. «Ich kann mich zurückziehen und entspannen», sagt sie. Im Frühling und Sommer verbringt sie jeweils viel Zeit im Pferdestall einer Freundin. Sie liebt Tiere, denn «ihnen muss man nichts erklären, sie verstehen einen einfach so».

**Entspannen mit Helene Fischer**  
Corinne Suter ist ein offener und fröhlicher, aber kein lauter, fordernder Mensch. «Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt. Lieber helfe ich anderen und habe es mit allen gut», sagt sie. Tatsächlich springt sie

musste lernen, nicht immer auf andere zu hören, sondern auch mal zu sagen: Ich will das so, egal was ihr denkt.» Ein Mentaltrainer half ihr, sich weniger von anderen beeinflussen zu lassen und Situationen, die sie aus der Ruhe brachten, aus einem weniger emotionalen Blickwinkel zu betrachten. Noch immer fällt es ihr nicht leicht, sich vor dem Rennen nicht von den anderen Athletinnen verunsichern zu lassen, wenn sich diese etwa früher als sie einwärmen oder auch später. «Aber ich kann mich schon viel besser auf mich konzentrieren.» Vor dem Start hat sie kein bestimmtes Ritual. Das Wichtigste ist für Suter, dass im Team eine positive Stimmung herrscht. «Andere fahren am besten, wenn sie richtig aggressiv sind, ich brauche Harmonie», sagt sie.

Um sich locker zu machen und auf schöne Gedanken zu bringen, zieht sie sich gern zurück und hört etwas Musik. «Zum Beispiel Helene Fischer oder andere Schlagerlieder», verrät sie lachend und bereut es gleich wieder, weil ihr das etwas peinlich ist.

Mit Freude und guter Laune den Berg hinuntersausen – es klingt gar leicht, wenn Corinne Suter ihr Erfolgsrezept zu erklären versucht. Dabei arbeitet sie seit frühesten Jugend hart für ihre Karriere. Als Kind wetteiferte sie mit ihren Brüdern auf →

*«Im Spitzensport ist es wichtig, dass man sich abgrenzen und den eigenen Weg gehen kann.»*

Corinne Suter



Corinne Suter trainiert im Fitnessstudio in Altdorf für die neue Weltcupsaison.



Die Skirennfahrerin strahlt Lockerheit und Bodenhaftung aus.



**Erlösender Erfolg:** An der WM in Åre Anfang 2019 holte Corinne Suter Silber in der Abfahrt (l.) und Bronze im Super-G.

*«Ich nahm mir vor, alles etwas lockerer zu nehmen und mich emotional nicht mehr so zu zerfleischen.»*

Corinne Suter

der Piste, später mit anderen Talenten in der Sport-Oberstufe. Noch heute erinnert sie sich an den ersten Tag: «Der Lehrer sagte zu unserem Jahrgang: ›Von euch werden in zehn Jahren nur noch einer oder zwei beruflich Sport machen.› Wir lachten und dachten, soll er nur reden, dieser Lehrer.» Doch er hatte recht: Alle haben aufgehört, nur Corinne Suter ist Profi geworden.

#### Wenn Selbstvorwürfe nagen

Eine andere, die es geschafft hat, ist Jasmine Flury. Sie kennt Suter schon seit Juniorinnen-Zeiten und fährt ebenfalls in der Nationalmannschaft. Die beiden sind gute Freundinnen geworden. Flury glaubt, dass Suters grösste Stärke ihr Ehrgeiz ist: «Wenn sie sich etwas in den Kopf gesetzt hat, zieht sie es bedingungslos durch», sagt sie über Suter. «Kürzlich kam sie mit der Idee, mit den Ski einen 360-Grad-Sprung zu machen. Wir sind erst vom Berg gegangen, als sie die Drehung gestanden hat.»

«Ehrgeiz habe ich viel», sagt Suter dazu, «so viel, dass er mir manchmal auch im Weg steht.» Dies zeigte sich in den vergangenen Jahren jeweils direkt nach den Rennen. Wenn es nicht perfekt lief, konnte Corinne Suter vor lauter Enttäuschung

teils den ganzen Abend mit niemandem sprechen. Allein und in aller Stille wand sie sich in Selbstvorwürfen, «verkopfte», wie sie es nennt, manchmal weit in den nächsten Tag hinein. «So habe ich viel Energie verloren», erzählt sie. Oft verpasste sie das Podest nur knapp. Der innere Druck stieg, die Selbstzweifel nagten. Suter fragte sich: Kann ich das überhaupt? Im Sommer 2018 warf sie eine Blutvergiftung zurück, und sie durfte zwei Monate nicht trainieren – im Profisport eine Ewigkeit. «In dieser Zeit realisierte ich, welch ein Privileg es ist, dass ich Skifahren als Beruf ausüben kann», erzählt Suter, die

neben ihrer Sportkarriere die Hotelfachschule und das KV abgeschlossen hat. «Ich nahm mir vor, alles etwas lockerer zu nehmen und mich emotional nicht mehr so zu zerfleischen.»

#### Eine gute Taktik

Zurück im Training, gab Suter Vollgas, schuftete fast doppelt so viel wie üblich und schaffte es, den Rückstand aufzuholen. Auch mental kam sie vorwärts. Suter und ihr Team etablierten eine Regel: Nach dem Rennen hat sie zehn Minuten nur für sich und ihre Emotionen. Sie kann sich und die Welt verfluchen, weil sie da oder dort noch ein Hundertstel mehr hätte rausholen können. «Danach hake ich die Sache ab und schaue nach vorn.» Eine gute Taktik, wie sich an der WM in Åre zeigte: überraschend Bronze im Super-G, Silber in der Abfahrt. Für Suter waren die Medaillen eine Befreiung: «Endlich konnte ich zeigen, was ich kann», schluchzte sie, strahlend, in die Kameras.

Corinne Suter schüttelt lachend den Kopf, wenn sie daran zurückdenkt, es waren verrückte Momente. Die Lockerheit und Bodenhaftung, die sie ausstrahlt, lassen vermuten, dass sie diese Saison gleich von Anfang an zeigen kann, was in ihr steckt. ■

#### SAISONSTART

**Der alpine Skiweltcup 2019/20 beginnt am 26. Oktober 2019 in Sölden (Österreich), wo Riesenslaloms der Frauen und Männer ausgetragen werden. Ob Corinne Suter in Sölden starten wird, ist noch offen. Die Skirennfahrerin ist vor allem in der Abfahrt und im Super-G erfolgreich. Bei den Speed-Disziplinen gilt es erstmals am 6. und 8. Dezember im kanadischen Lake Louise ernst.**