

ANFÄNGER-




TRIP

DAVID HABLÜTZEL

will der beste
Snowboarder der
Welt werden. Seine
ungewöhnliche
Erfolgsformel:
Jeden Tag bei
null beginnen.

Text:
Alex Lisetz
Fotos:
Gian Paul
Lozza

DAVID



„JE WEITER DU
NACH OBEN KOMMST,
DESTO DÜNNER
WIRD DIE LUFT.
DAS HEISST: ÖFTER
TIEF DURCHATMEN.“

Ein frostiger Morgen
in Saas-Fee: Hier be-
reitet sich Hablützel
auf den Olympia-
Winter vor.



Selbstzufriedenheit heißt Stagnation, sagt Hablützel. Und Stagnation heißt: von anderen überholt werden. Also widmet sich Hablützel jeden verdammten Trainingstag den Dingen, die er nicht kann.

D

avid Hablützel kennt 99 Arten, den Frontside Double Cork 1080 Stalefish zu vermässeln. Dazu sind keine gravierenden Fehler nötig. Diese Trickkombi-

nation ist so schwierig, dass eine schlampige Handbewegung reicht, eine Zehntelsekunde des Selbstzweifels, ein bisschen die Blickrichtung ändern.

Beim hundertsten Versuch hatte sein Körper jede Nuance des Tricks so verinnerlicht, dass er den Bewegungsablauf ohne Beteiligung des Gehirns herunterspulen konnte.

„Du musst die Rotation mit dem Arm einleiten, aber der Schwung muss aus dem Rumpf kommen“, erklärt Hablützel, „und du musst den Grab bis zur letzten Sekunde hinausögern, weil er die Drehbewegung stoppt.“

Er sitzt neben der Halfpipe im Neuschnee, eine Hand ruht am Board. Es ist ein strahlender Sonnentag in Saas-Fee, frühwinterlich kalt, und der 21-jährige Züricher steckt mitten in der Vorbereitung auf die Olympia-Saison. Tricks wie der beschriebene Double Cork haben den Olympia-Fünften von Sotschi in die Top-Liga der weltbesten Rider katapultiert. Heute Vormittag hat er sich an einem anderen Trick abgearbeitet. Bis zu den Spielen im Februar will er ihn zu einem Fixpunkt in seinem Repertoire machen, aber die Landung haut noch nicht richtig hin.

„Manchmal gelingt ein neuer Move auf Anhieb“, sagt er, „und manchmal beißt man sich daran die Zähne aus.“

TU, WAS DU LIEBST

David Hablützel reibt sich vor jeder Antwort die Schulter, er ist beim letzten Run darauf gestürzt. Er hätte sich heute einen schönen Vormittag machen können. Hätte unter dem Jubel seiner Crew all seine Lieblingstricks aus dem Ärmel schütteln können, Tricks, mit denen er bei jedem nationalen Contest Spitzenplätze in der Tasche hätte. Aber Hablützel will sich keine schönen Tage machen. Er will der Beste der Besten werden.

Für dieses Vorhaben hat sich Hablützel eine Branche ausgesucht, in der es jede Saison noch einen Tick schwieriger wird, der Beste zu werden. „Der Sieger-Run im Olympia-Finale 2014 reicht heute nur noch mit Glück für einen Podestplatz“, schätzt er. Klar: Auch Tischler, Frisöre und Controller müssen sich permanent weiterentwickeln. Doch in der Snowboard-Weltspitze rast der Fortschritt im Schnellvorlauf vorwärts. So schnell, dass unter all dem Druck der Spaß auf der Strecke bleibt?

Hablützel denkt ein paar Momente lang nach, dann zucken seine Mundwinkel, und seine Augen beginnen schalkhaft zu glänzen. „Wenn du liebst, was du tust, stellst du dich diesem Druck mit Freude. Dann willst du die Entwicklung selber mitprägen, statt dich von ihr treiben zu lassen.“

SCHEITERN, STÜRZEN, WEITERMACHEN

Um zu lieben, was er tut, macht David Hablützel jeden Tag Dinge, die er nicht liebt. „Wenn du in deinem Job weiterkommen willst, musst du ständig raus aus der Komfortzone“, sagt er. „Du musst dich mit dem beschäftigen, was dich fordert, was dich unsicher macht, wovor du Angst hast.“

Selbstzufriedenheit heißt Stagnation, sagt Hablützel.

Und Stagnation heißt Von-anderen-überholt-Werden.

Darum widmet sich Hablützel jeden verdammten Trainingstag den Dingen,



**„ICH BIN ZUFRIEDEN,
WENN MIR HEUTE EIN
WINZIGES DETAIL
BESSER GELINGT
ALS GESTERN.“**

**Hablützels Spezialität:
jeden Trick so mühe-
los aussehen lassen,
als wäre er gar nicht
anders denkbar**

die er nicht kann. Er, der Champion, verwandelt sich jeden Tag in einen Anfänger. Er scheitert, stürzt, handelt sich blaue Flecken ein. Und dann, irgendwann, steht er den Trick.

„Diese Genugtuung, wenn dir etwas scheinbar Unmögliches schlussendlich doch noch gelingt“, sagt Hablützel, „gibt dir so viel Euphorie, dass du gleich wieder drei neue Aufgaben anheben willst.“

Aber lässt sich Hablützels Methode auch auf die Herausforderungen unseres Alltags umlegen? Sollten wir uns viel öfter auf neue Herausforderungen einlassen, die wir von der Pike auf lernen müssten?

„Das muss jeder für sich entscheiden“, sagt Hablützel, „ich bin einer, der es gern richtig macht, wenn ich was anpacke.“

Das klingt erst mal gut. Aber es lässt uns auch grübeln. Wie hält ein Ego es aus, ewig Anfänger zu bleiben? 99-mal zu scheitern, bevor es einmal triumphieren darf?

Hablützel lässt sich die Frage durch den Kopf gehen. Er hat sie sich selbst schon oft gestellt. „Am Anfang ist es kein Problem. Wenn du für dein neues Hobby oder deinen neuen Job Talent mitbringst, entwickelst du dich so schnell weiter, dass du jeden Tag neue Erfolgserlebnisse hast. Aber je weiter du nach oben kommst, desto dünner wird die Luft. Das heißt: öfter tief durchatmen.“

Aus diesem Grund setzt er sich viele kleine Zwischenziele: „Ich bin zufrieden, wenn mir heute ein winziges Detail besser gelingt als gestern.“

NIMM DIE DINGE RADIKAL

Jetzt, in der Trainingsvorbereitung für die Olympischen Spiele, legt Hablützel seine Methode noch radikaler aus als je zuvor. Er trainiert jetzt nicht nur wie ein Anfänger. Er trainiert auch die gleichen Dinge wie ein Anfänger. Heute steht das Anfahren der Tricks auf seinem Stundenplan.

Wir fragen nach. Eigentlich hatten wir seine Methode, wie ein Anfänger zu trainieren, anders verstanden: als Mahnung, nie mit seinem Leistungslevel zufrieden zu sein; als Arschtritt, sich immer schwierigeren Aufgaben zu stellen und so immer besser zu werden.

„Stimmt ja auch“, sagt Hablützel, „aber es schadet nicht, wenn man es zwischenwörtlich nimmt.“ Darum beschäftigt er sich jetzt mit den ganz grundsätzlichen Fragen aus dem Snowboard-Grundkurs:

SO LERNST DU EINEN NEUEN TRICK

Wenn es nach David Hablützel geht, meistern wir jede neue Aufgabe in drei Stufen – egal ob es sich dabei um einen neuen Trick in der Halfpipe handelt oder um eine Herausforderung in Karriere, Alltag oder Hobbysport.

1. ANALYSIEREN

Als Erstes musst du verstehen, worin deine Aufgabe eigentlich besteht. Besorg dir so viele Informationen, wie du finden kannst: Fotos, YouTube-Videos, schriftliche Infos. Finde heraus, was die Schwierigkeiten sind, und suche Lösungen dafür.

2. VISUALISIEREN

Stell dir vor, wie du die Herausforderung Schritt für Schritt meisterst. Füge in deiner Vorstellung so viele Details wie möglich hinzu, bis sich die Vorstellung ganz real anfühlt.

3. AUSFÜHREN

Beginne mit einer Variante der Aufgabe, die du bereits gut beherrscht – zum Beispiel mit einem 180er, wenn du dir einen 360er vorgenommen hast. Geh die Vorstellung in deinem Kopf Schritt für Schritt durch. Sei dir ganz sicher, dass du die Aufgabe bewältigen kannst. Freu dich drauf – die Bestätigung, dass es im realen Leben klappt, ist jetzt nur noch Formsache.





**„DU MUSST DICH MIT
DEM BESCHÄFTIGEN,
WAS DICH FORDERT,
WAS DICH UNSICHER
MACHT.“**

Wie fahre ich eigentlich in die Halfpipe? Wo schaue ich hin? Wie stark gehe ich in die Knie? „Ich will in den kommenden Jahren jeden Trick, den ich dazulerne, auf der allersaubersten Grundtechnik aufbauen“, sagt er, „darum ist das perfekte Beherrschen der Basics so wichtig.“

Hablützels bescheidenes Auftreten und seine uneitle Trainingsphilosophie täuschen leicht über eine Tatsache hinweg: Hablützel verfolgt seine Ziele mit knallharter Professionalität.

Als typischer Vertreter der jungen Snowboardergeneration lebt er das Leben eines Spitzensportlers – mit ganzjährigem Schnellkrafttraining, mit Sprung-in-den-Airbag-Workshops, mit Technik-Feinschliff am Trampolin. Partys? „Gehören zum Leben. Aber es kommt vor, dass ich den Powderrun am frühen Morgen der Party-nacht vorziehe.“

Seit Hablützel mit zehn Jahren in die Freestyle Academy in Laax eintrat, kreisen seine Träume ums Snowboarden. Nach dem Schulabschluss am Sport-Gymnasium Davos erfüllte er sich den ersten: Profi zu werden. Jetzt hat Hablützel einen neuen Traum. Er will ins Olympia-Finale und dort seinen Traum-Run fahren: „So stylish wie möglich und so hoch wie möglich. Und dann kommt es nur noch auf die Scores der Judges an.“

Wenn er die Höchstnoten bekommt, dann sicher nicht aus Anfängerglück. davidhabluetzel.ch

