

# Überflieger

**EIN BUDDY FÜR SPITZENATHLETEN** Herbert Leitner hat als Sportphysio bei den österreichischen Super-Adlern alle Höhen und Tiefen erlebt. In Australien lernte er, wo er Hand anlegen muss, aber auch, wie man die Seele streichelt.

===== Ganz oben steht er, da, wo ein Physiotherapeut nicht hingehört: am Balken. Er könnte die Aussicht genießen, der Kulm im steirischen Bad Mitterndorf ist ja eine der größten Skiflugschanzen der Welt. Doch Herbert Leitner muss sich konzentrieren auf Thomas Morgenstern. Bindung schließen, Reißverschluss am Anzug zumachen. Nach einem Sturz in Neustadt bekam der Spitzenathlet einen Finger geschient und braucht Hilfe. Der Internationale Skiverband hat dem achtmaligen Weltmeister und dreimaligen Olympiasieger ausnahmsweise erlaubt, beim Weltcupspringen am Kulm eine Person seines Vertrauens mit hinaufzunehmen. Morgenstern wählte Leitner.

Nichts deutet an jenem 10. Januar 2014 darauf hin, dass Morgenstern auf der Intensivstation der Uniklinik Salzburg landen wird, dass er Leitners Hilfe nötiger haben wird denn je. Jeder Handgriff sitzt, sie klatschen einander ab, der 27-Jährige setzt die Bretter routiniert in die Spur, drückt sich in die Anfahrtshocke, überlässt sich der Schwerkraft. Leitner sieht ihn jetzt von hinten, wie er schneller wird und kleiner, wie er als Flipperkugel den Schanzentisch erreicht, wie er sich an der Kante, wuuusch, zum Klappmesser streckt und, kaum dass er schwebt, strauchelt.

Er muss Oberluft auf einen Ski bekommen haben. Den drückt es ihm nach unten. Morgenstern stürzt, landet kopfüber auf dem Rücken, überschlägt sich mehrmals, wird zur rutschenden Gummipuppe, bleibt reglos liegen. Leitner steht oben und kann es nicht fassen. Er weiß, was es bedeutet, bei einer Geschwindigkeit von gut 100 Stundenkilometern in einer Höhe von rund acht Metern aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn er den Fall heute mit Sportphysio Revue passieren lässt, rät er dem Laien, nur mal die Hand bei dieser Geschwindigkeit aus dem Autofenster zu halten und ein wenig damit zu spielen, um sich die Kräfte besser vorstellen zu können, die da auf den ganzen Körper wirken. Leitner spürt, so erinnert er sich heute, „eine völlige Leere“.

Es ist das einschneidendste Erlebnis in zwölf Jahren als Physiotherapeut bei den österreichischen Super-Adlern, wie das erfolgsverwöhnte Team gerne genannt wurde. Und es ist der Punkt in Leitners Karriere, an dem sich so deutlich wie nie zeigte, welche Rolle ein Physiotherapeut im Extremfall erfüllt. Wie stark die Bindung eines Sportlers zu ihm werden kann, der

ihn täglich hautnah erlebt, der ihn beweglich hält oder macht, der ihm Grund zum Hoffen gibt. Der auch ein Ohr für die Sorgen hat, die beim Chef oder bei den Konkurrenten im eigenen Kader eher schlecht aufgehoben wären.

Morgenstern jedenfalls fand Worte größter Wertschätzung. In seinem Buch „Über meinen Schatten: Eine Reise zu mir selbst“ verarbeitete er vor zwei Jahren das Trauma des Sturzes, nach dem er zwar noch Team-Silber bei den Olympischen Spielen in Sotschi gewann, dann aber den Mut verlor und aufhörte. Über Leitner ist bei Morgenstern zu lesen: „Er ist nicht nur ein hervorragender Physiotherapeut, sondern ein mindestens ebenso begnadeter Psychologe. Vor allem ist er ein Freund. Mein Buddy.“

Buddy heißt Kumpel, und diesen Begriff kennt Leitner aus Australien. Dort reifte 2004 der Entschluss, das Handwerk fortan im Sport auszuüben. Seit 1998 hatte der diplomierte Physiotherapeut in einem Landeskrankenhaus in der konservativen und operativen Orthopädie gearbeitet, hatte zahlreiche Weiterbildungen auch in ganzheitlichen und alternativen Methoden besucht. Doch das war's noch nicht. Er bewarb sich für ein einjähriges Masterstudium an der University of South Australia in Adelaide, bestand den obligatorischen Sprachtest und durfte sich an der „Hochburg der Manuellen Therapie“ als einer von 30 Studierenden aus vier Kontinenten spezialisieren. Seinen Master schrieb er in „Muskuloskelettaler Physiotherapie“. Praktika in Kliniken führten ihn zusammen mit internationalen Größen wie David Butler, Mark Jones oder Mary Magaray.





Foto: ÖSV



Manuel Poppinger beim Beinachsentraining

Foto: ÖSV



Markus Schiffner mit Sportphysio Herbert Leitner beim Stabi-Training des Rumpfes

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Hintergrundfoto: ÖSV/Ho. Kofelaba

Sportphysio 4/17

Die Entscheidung aber, in den Sport zu wechseln, reifte in der Zusammenarbeit mit einer australischen Softball-Einzelathletin und einer Football-Mannschaft. Das war's: schnell eingreifen, Entscheidungsfähigkeit trainieren und zielorientiert handeln. Leitner merkte: „Es macht immens Spaß, jemandem dazu zu verhelfen, schnell wieder Höchstleistungen zu vollbringen.“ Zurück in Österreich, bekam er prompt eine Anfrage von den Skispringern. Das war aber kein Zufall. Bei denen hatte Leitner immer noch gute Bekannte. Er war ja selbst mal Kombiniierer. Und so war sein Einstieg nicht nur ein Neuanfang, sondern auch eine Rückkehr.

Mit 14 war der talentierte Junge ans Ski-Gymnasium in Stams gekommen. In der renommierten Kadenschmiede brachte er es bis in den B-Kader. Doch dann passierte es: Bei einem Sprung von der 100-Meter-Schanze hat es ihn, so sagt der Steirer das in seinem Dialekt, „richtig eingebohrt“. Außer ein paar Prellungen und einer Gehirnerschütterung war nichts, sagt Leitner, „Kinkerlitzchen“ im Vergleich zu dem, was Morgenstern widerfuhr. Aber da war fortan dieses verdammt mulmige Gefühl. „Die Angst war einfach da.“ Und das ist der tiefere Grund, warum Leitner oben am Kulm genau wusste, was es bedeutet, wenn ein Adler abstürzt. Es gibt diesen psychischen Knacks. Morgenstern spürte ihn am Höhepunkt seiner Laufbahn – und hörte auf. Als Leitner diesen Knacks wahrnahm, hatte seine Laufbahn noch gar nicht richtig angefangen.

Dass er von jemandem wie Morgenstern als außergewöhnlich einfühlsam charakterisiert wird, hat jedenfalls auch damit zu tun, dass er das Skispringen aus der Innenperspektive kennt – und damit auch die Nöte, in die man geraten kann. Dieser Soft Skill allein würde allerdings in diesem Metier nicht wirklich weiterhelfen. Denn im Vergleich zu damals hat sich das Skispringen und damit auch die physiotherapeutische Arbeit gravierend gewandelt. Als Leitner selbst zum Vogel wurde, perfektionierten die Kuttins, Felders und Vettorin gerade den V-Stil und flogen Anfang der 90er an die Weltspitze. Man experimentierte aber auch mit dem Material, etwa mit neuen Bindungen. Und als Athlet versuchte man

so wenig wie möglich zu essen und zu trinken, um immer noch weiter segeln zu können. Doch daran war etwas faul. Klaus Ullmann, Leitners Physio-Kollege im österreichischen Team, sagt es drastisch: „Das waren Gerippe.“ Ausdauertraining war ein Fremdwort. „Man hat zwei Stunden trainiert und den Rest des Tages auf dem Sofa gefaulenzt.“ Auf die Dauer konnte das nicht gut gehen.

**:: Die Zeit der „fliegenden Gerippe“ ist vorbei.**

**Heute trainieren Skispringer neben Beweglichkeit und Koordination auch Kraft, Schnelligkeit und Grundlagenausdauer.**

Heute strebt man einen halbwegs gesunden BMI an und setzt auch Maximalkraftreize, indem man die Jungs mit 120-Kilo-Gewichten Kniebeugen machen lässt. Man trainiert längst nicht nur Beweglichkeit und Koordination, sondern auch Kraft und Schnelligkeit, arbeitet an der Grundlagenausdauer. Man baut Sprünge ins Koordinationstraining ein, lässt Zirkeltraining absolvieren, fährt hohe Intensität in kleinen Intervallen. Kurz: Man hat keine Angst mehr, Muskelmasse aufzubauen und sich dieser Muskeln auch kräftig zu bedienen. Selbst Mountainbiken erscheint mittlerweile als probates Mittel zum Zweck. Heute weiß jeder, dass es eine hervorragende Rumpfstabilität braucht. Je stabiler der Rumpf, desto besser funktionieren die Extremitäten.

Um deren unbewusste Steuerung zu trainieren, geht Leitner mit den Jungs in den Windkanal, übt auf wechselnden Untergründen, setzt Geräte wie den Gymstick ein: Der Athlet begibt sich in den Vierfüßlerstand, streckt mit einer Hand eine Metallstange waagrecht von sich weg und drückt gleichzeitig den gegenüberliegenden Fuß in eine Schlinge, deren beide Enden außen an der Stange befestigt sind. Richtig Spaß kommt auf, wenn es gilt, im Telemark-Schritt auf der Slackline zu stehen. Es wird auch viel gefilmt und gemeinsam ausgewertet.



Die österreichischen Super-Adler beim Rumpfttraining im Sommercamp 2017



Österreichs erfolgreichster Springer der letzten Saison Stefan Kraft (Doppelweltmeister und WC-Gesamtsieger und Weltrekordhalter 253,5 m) mit Cheftrainer Heinz Kuttin und Herbert Leitner beim Konditionskurs in Faak am See

Die Arbeit der Physios hat sich erst recht gewandelt, seit der einstige Spitzenspringer Heinz Kuttin Cheftrainer ist. Durch vernetzte Teamarbeit werden wirklich alle einbezogen, quer durch die Disziplinen. „Jeder schätzt den anderen, jeder begreift sich als Baustein für den Erfolg in der ganzen Mannschaft“, sagt Leitner, „die Zusammenarbeit zwischen Trainerstab, Ärzten, Physios und Technikern ist sehr fruchtbar“. Wo der Physio früher am Abend vor dem Wettkampf den Athleten Manuelle Therapie angedeihen ließ und am Wettkampftag beim Trainer stand und filmte, ist er jetzt nah dran am Athleten, mobilisiert noch kurz vor dem Sprung, wertet Aufzeichnungen gemeinsam aus, wird gefragt.

Gefragt ist die Physio-Perspektive mittlerweile zum Beispiel auch dann, wenn ein sprungtechnisches Problem auftritt. Da ist etwa bei einem Springer die Anfahrtshocke zu hoch, das ergibt beim Absprung offensichtlich einen Kraftverlust. Dann wird gepuzzelt: Könnte es nicht sein, dass das Iliosakralgelenk blockiert ist oder die Sprunggelenkmuskulatur am Limit? Liegt es schlicht am Material? Ist es vielleicht auch reine Gefühlssache, die Psyche funkt dazwischen, wie nach Morgensterns Sturz am Kulm?

Weil vieles denkbar ist, wird viel getestet. Beim Material, heißt es, ist nicht mehr viel rauszuholen, da gibt es keine Geheimnisse mehr. Umso genauer schaut man bei den Athleten hin, so ganzheitlich wie möglich. Screenings, die noch vor ein paar Jahren in einer Viertelstunde erledigt waren, dauern heute eine Stunde pro Athlet. Und die Physios sind dabei, ihre Erfahrungen, ihr Wissen, ihre Einschätzungen sind gefragt.

Team bedeutet aber auch: Die Physios untereinander arbeiten effizienter zusammen. Leitner und Ullmann sind nur bei sehr wichtigen Veranstaltungen gemeinsam dabei, ansonsten wechseln sie sich von Wettkampf zu Wettkampf ab. Und können sich noch auf Nachwuchskraft Benedikt Freund aus der 2. Trainingsgruppe verlassen. Leitner sagt: „Wir wissen jeweils ganz genau, was das aktuelle Thema bei einem Athleten ist, das wird für die Übergaben auch genau festgehalten. Man weiß dann eben, dass der eine Springer in der Anfahrtshocke schon recht beweglich ist und deshalb keine Mobilisation braucht, sondern eher Flexibilitätsübungen für die Muskulatur.“

Auch für die Ernährung sind die Physios zuständig. Und sind stolz, dass sie auch die gesundheitlichen Fragen gemeinsam in den Griff bekommen haben. Da werden prophylaktische Maßnahmen ergriffen, man achtet mehr auf Hygiene, wählt enzymreiche Nahrung, stimmt Trainings- und Essenszeiten besser aufeinander ab. Ullmann sagt: „Die Jungen bringen heute eh schon eine gute Grundfitness mit, und die Älteren entwickeln sich mit den modernen Methoden sehr gut und springen dadurch auch kontinuierlich besser. Und krank war in der gesamten letzten Saison keiner.“



Es ist eine intensive Arbeit, die einen Einzelkämpfer schnell überfordern würde, zumal während der Wintersaison fast pausenlos gereist wird. Da kommen schnell mal 80 Tage im Jahr zusammen. Von Sapporo in Japan zum künftigen Olympia-Schauplatz Pyeongchang in Südkorea zurück nach Klagenfurt und gleich am nächsten Tag nach Oslo oder auch nach Ruka an den Polarkreis. „Da muss man schon Kräfte sammeln, weil man ja auch dauernd viel an die Athleten gibt“, sagt Leitner – aus leidvoller Erfahrung: Gleich im ersten Jahr (die ersten vier Jahre war er allein als Physio zuständig) zog er sich einen Lungeninfekt zu, den er über die Saison hinweg verschleppte. Erst danach brach der Infekt richtig aus, und Leitner lag eine Woche lang im Krankenhaus. Also besser abwechseln.



Foto: Expa-pictures.com



Foto: Expa-pictures.com

Physio-Kollegen im österreichischen Team: Herbert Leitner und Klaus Ullmann



Foto: H. Leitner

Das Physio-Team Leitner und Ullmann mit Weltcup-Gesamtsieger 2016/2017 Stefan Kraft in Planica

Bei Leitner geht das kaum anders, denn er ist nicht nur Sportphysio, er hat auch einen Raum in einer Klagenfurter Gemeinschaftspraxis namens Kornkreis. Dort behandelt er auch Leichtathleten, Tennisspieler, Golfer, aber auch ganz normale Patienten. Für ihn ist das eine Bereicherung. „Man kann Inhalte in den Spitzensport mitnehmen und umgekehrt.“ Der Standort war für ihn auch Gold wert, als die Sache mit Morgenstern passierte. Denn als der Athlet mit Schädeltrauma und Lungenquetschung von Salzburg in eine Privatklinik in Klagenfurt verlegt wurde, konnte Leitner ihn problemlos rund um die Uhr besuchen: Seine Praxis liegt nur ein paar Schritte entfernt von der Klinik in derselben Straße.

Und dann ist da ja noch eine Familie. Der Innsbrucker Ullmann hat einen fünfjährigen Sohn und freut sich, durch die geschickte Aufteilung der Betreuung wenigstens zwei, drei Tage pro Woche zu Hause sein zu können. Und Leitner hat zwei Töchter im Alter von drei und sechs Jahren. Immerhin sind sie bei Gelegenheiten wie dem Neujahrsspringen oder beim Tourneefinale in Bischofshofen mal allesamt an der Schanze, Frauen, Kin-

der, Männer. Es mag an solchen Anlässen liegen, dass Leitners Töchter die Springer schon am Helm erkennen und deren Namen wissen. Die Kleine hat auch zwei Idole: Stefan Kraft und Michael Hayböck. Kunststück, sind ja auch die Besten. Die Große dagegen sei „fahnenflüchtig“, sagt Leitner schmunzelnd, die finde den Deutschen Andy Wellinger „sehr süß“.

Wellinger war Team-Olympiasieger von Sotschi, eines der ganz großen Skisprung-Talente. Doch auch er stürzte schwer, im finnischen Kuusamo – wie vor einigen Jahren Morgenstern. Der Trainer bangte, ob der Andy „das“ wieder „aus dem Kopf“ kriege. Man überlegte, einen Sportpsychologen zu konsultieren. Bei den Österreichern hat man für so was unter Umständen seinen Buddy. Morgenstern nannte Leitner nämlich so, weil der nach dem Sturz in Mitterndorf „nicht mehr von meiner Seite wich“ und ihm half, trotz zweier Stürze innerhalb eines Monats die Saison zumindest als Zweiter der Vierschanzen-Tournee zu beenden und als Olympiazweiter im Team. Ein Kumpel mit einem großen Herzen und wissenden Händen. ■

#### AUTOR

Chris Bleher ist freier Journalist und Dozent unter anderem an der Deutschen Journalistenschule. Er ist als Reporter für SPORTPHYSIO LIVE unterwegs.



#### BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0043-119021  
Sportphysio 2017; 5: 180–185  
© Georg Thieme Verlag KG  
Stuttgart · New York · ISSN 2196-5951