

„Über Sieg oder Niederlage entscheidet der Kopf“

Christa Kinshofer-Rembeck spricht über ihre Karriere und die „Würfelspiele des Lebens“

Sie zählt zu den erfolgreichsten Ski-Rennläuferinnen der Welt. Vor 32 Jahren wurde Christa Kinshofer-Rembeck zur Sportlerin des Jahres gewählt. Bei den Olympischen Spielen in Lake Placid gewann sie Silber im Slalom. Von 1985 bis 1987 wurde sie aus dem DSV-Kader verbannt. Doch „Kinsi“ kämpfte sich zurück zur Weltspitze. Ihre bewegte Karriere krönte sie bei Olympia 1988 mit Silber in ihrer Paradedisziplin Riesenslalom und Bronze im Slalom. Im Interview mit Marcus Barnstorf spricht die heute 50-Jährige über Helden, Vorbilder und ihre Kraftquellen.

Wie enttäuscht waren Sie, als am 6. Juli die Olympischen Spiele 2018 nicht nach München vergeben wurden?

Christa Kinshofer: Ich war schon sehr enttäuscht. Die Vergabe von Olympischen Spielen ist ein Politikum. Mein Gespür sagte mir: „Dieses Mal bekommen es die anderen“. Das ist schade, aber vielleicht haben wir das nächste Mal mehr Glück.

Welche Chancen räumen Sie München für Olympia 2022 ein?

Kinshofer: Ich würde es noch mal probieren. Es wäre einmalig, dass Olympische Winterspiele in einem Ort abgehalten werden, wo bereits Sommerspiele stattfanden. Die Sportstätten wären weitgehend vorhanden; München ist eine Stadt mit Herz und die Berge sind so nah. Zudem haben wir Athleten, die Medaillenträume belegen. Dass wir gute Gastgeber sind, haben wir 2006 bei der Fußball-Weltmeisterschaft bewiesen. Doch der Weltfußball ist etwas anderes als der Weltskiverband.

Können Sie sich noch an Ihre erste Skifahrt erinnern?

Kinshofer: Das war bei uns zu Hause in Miesbach. Hinter dem Haus war der Schweinsteigerhang. Meine Skischuhe waren viel zu groß. Die erste Abfahrt war vielleicht 15 Meter. Später waren die Skigebiete rund um den Spitzingsee, den Schliersee und den Tegernsee meine Lieblingshänge.

Sie sind seit 45 Jahren Skifahrerin. Was waren für Sie die maßgeblichen Veränderungen?

Kinshofer: Ich würde die Entwicklungen mit der Automobilindustrie vergleichen. Als ich mit dem Rennsport anfang, hatten wir Lederschuhe. Für den besseren Halt habe ich sie innen mit Fieberglas verstärkt. Ich war schon immer ein Tüftler. Wichtig ist die Harmonie zwischen Schuh, Ski und Bindung. Die Skiindustrie hat sich rasant weiterentwickelt. Die Materialien wurden optimiert, die Pisten verbessert. Auch das Thema Sicherheit nimmt einen immer bedeutsameren Stellenwert ein.

Von Ihrem Trauzeugen Boris Becker stammt der Satz: „Das Match wird zwischen den Ohren entschieden.“ Wie wichtig ist neben der Physis die psychologische Fitness?

Kinshofer: Mein Trainer, Klaus Mayr, arbeitete als eine der Ersten mit Sportpsychologen zusammen. In dieser Zeit habe ich gelernt: Über Sieg oder Niederlage entscheidet der Kopf! Davon bin ich überzeugt. Im Training bin ich genauso konzentriert gefahren wie im Wettkampf. Vieles, was im Leben ganz leicht und locker aussieht, muss durch viel harte Arbeit und Training erarbeitet werden.

Zur Person: Christa Kinshofer

Christa Kinshofer-Rembeck wurde in München geboren. Mit fünf Jahren wurde sie Mitglied beim SC Miesbach. 1979 wählten die deutschen Sport-Journalisten „Kinsi“ zur Sportlerin des Jahres. Bei den Olympischen Winterspielen 1980 in Lake Placid gewann sie Silber im Slalom. Nach Problemen mit dem Deutschen Skiverband (DSV) schloss sie sich 1984 dem Niederländischen Skiverband an. 1987 kehrte die „Ski-Königin“ in die deutsche Nationalmannschaft zurück. Bei den Olympischen Spielen 1988 in Calgary holte sie im Riesenslalom

Silber und im Slalom Bronze. Seit 3. März 1988 ist Christa Kinshofer Ehrenbürgerin der Stadt Miesbach. Nach ihrer Karriere als Sportlerin wurden 1992 die Zwillingstochter Alexandra und Stephanie geboren. Von 2005 bis 2008 war Christa Kinshofer Präsidentin des Dubai Ski Clubs. Seit Juli 2009 ist sie in zweiter Ehe mit dem Orthopäden Dr. Erich Rembeck verheiratet. Neben ihrer Tätigkeit als „5-Sterne-Rednerin“ (Dillingen) ist „Kinsi“ Markenbotschafterin unter anderem für Audi, McDonalds, Völk, Bogner und Bizz’up. mcb



Die Leidenschaft zum Wintersport hat Christa Kinshofer-Rembeck nie losgelassen. Heute ist die ehemalige „Ski-Königin“ eine fragte Expertin für namhafte Unternehmen. Foto: agt

Ihr neuestes Buch trägt den Titel „Helden werden nicht gewürfelt – Kämpfen, Stürzen, Aufstehen“. Wann haben Sie zuletzt mit Ihrer Familie gewürfelt?

Kinshofer (überlegt): Das war auf einer Hütte vor drei oder vier Jahren. Beim diesjährigen Hahnenkamm-Rennen würfeln wir für unser Audi-Team die Startreihenfolge aus. Der Titel des Buches stammt übrigens von Motivationstrainer Andreas Nawrocki.

Wer ist für Sie ein Held?

Kinshofer: Helden gibt es in allen Lebensbereichen. Ein selbstbewusstes Auftreten, das Vertrauen in sich, in der Not helfen zu können, sich also etwas zutrauen, das charakterisiert einen Helden. Im Sport sind Helden am ehesten erkennbar und messbar, doch auch in anderen Bereichen wie der Wirtschaft oder in der Medizin gibt es Helden, die als Vorbilder dienen.

Auf dem Weg zum Ziel kommen Rückschläge, Hindernisse und Hürden vor. Haben Sie durch Rückschläge viel mehr profitiert, als wenn Sie direkt zum Ziel gekommen wären?

Kinshofer: Ja, in jedem Fall! Ich bin gestärkt aus den Tiefen hervorgegangen. Das gehört zum Leben dazu. Man sammelt Erfahrungen und erkennt immer neue Chancen. Ich bin kein Mensch, der vor Veränderungen keine Angst hat – außer vor Krankheiten.

Würden Sie sich mit Blick auf das Jahr 1983, dem Rauswurf aus dem DSV-Team, als Grenzgängerin, Visionärin oder gar als „stur“ bezeichnen?

Kinshofer: Von jedem etwas! Für viele war ich ein positives Vorbild. Manche Medienvertreter haben sich gerade die Schlagzeile herausgepickt, die vordergründig zur Situation gepasst hat. Doch die Wahrheit war ganz anders.

Ist oder waren Ihre Eltern ein Vorbild für Sie?

Kinshofer: Als sich mein Vater selbstständig gemacht hat, ist er ein Risiko eingegangen. Er hatte Mut für Veränderungen und er hat an sich geglaubt. Für mich waren meine Eltern in vielen Lebenslagen ein Vorbild. Mein größter Wunsch war es, Sängerin zu werden. Schon früh habe ich gemerkt, dass ich mich auf die Bühne stellen und powern kann. Heute nutze ich diese Begabung bei meinen Vorträgen, die ich für die „5-Sterne-Redner“ halten darf.

Sie waren in Dubai Präsidentin des „heißesten Skiclubs der Welt“. Was entgegen Sie Menschen, die Sie in Bezug auf die Klimaerwärmung kritisieren?

Kinshofer: Es gab wenig Kritiker. Weltweit gibt es an die 65 Skihallen. Den Schnee in die Wüste zu bringen, das ist schon schräg. Täglich nutzen 3000 Skibegeisterte die Halle in Dubai – und das seit der Eröffnung vor sechs Jahren.

Die Hauptsache für Erfolg ist, ein konkretes Ziel zu haben und dieses mit Ausdauer und Beharrlichkeit zu verfolgen. Welche Ziele verfolgen Sie heute?

Kinshofer (überlegt): Mein Ziel ist, meinen Mann in seiner Praxis zu unterstützen. Ich bestärke ihn in dem, was er vorhat. Seit Kurzem bin ich gemeinsam

mit Verena Bentele Laureus-Botschafterin. Auf die vielen Auslandsreisen freue ich mich schon. Zudem bin ich Beraterin für das Hibiskus-Erfrischungsgetränk „Bizz’up“ tätig. Darüber hinaus arbeite ich an meinem nächsten Buch, das sich mit Fahrtsicherheit im Schnee und Sportmedizin beschäftigen wird.

Werden Sie im kommenden Jahr die Olympischen Sommerspiele in London besuchen?

Kinshofer: Ja, im Rahmen des Champion-Kids-Programms bin ich gemeinsam mit anderen ehemaligen Spitzensportlern im Jugendcamp mit dabei. McDonalds macht viel für den Sport!

Zeit ist das einzige Gut, von dem alle Menschen auf diesem Planeten gleich viel haben. Jedem stehen 8760 Stunden im Jahr zur Verfügung – auch Ihnen. Was bedeutet der Faktor Zeit in Ihrem Leben?

Kinshofer: Uns ist Lebenszeit vorgegeben. Wir wissen nur nicht, wie lange. Zeit bestimmt das Leben. Deshalb habe ich meinen Kindern früh beigebracht, pünktlich zu sein. Denn Unpünktlichkeit ist ein Ausdruck egoistischen Denkens und Handelns.

Bekommen Sie auch 23 Jahre nach Beendigung Ihrer aktiven Karriere noch Fanpost?

Kinshofer: Ja! Jede Woche erhalte ich von meiner Agentur einen Briefumschlag mit mehreren Autogrammwünschen und Schreiben. Interessanterweise habe ich gerade im schwäbischen Raum viele Fans. Das freut mich sehr.