

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 6

**Artikel:** Die Zweifelaustreibung

**Autor:** Bignasca, Nicola / Cuche, Didier

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991887>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Zweifelsaustreibung

**Didier Cuche //** Lange musste der Neuenburger Skirennfahrer seine Verletzung auskurieren. Erst nach eineinhalb Jahren harter Arbeit erlangte er die physische wie auch psychische Stabilität, um wieder vorne dabei zu sein und Podestplätze zu erreichen. Chronik einer Achterbahnfahrt, vom Tag seines Unfalles bis zur Rückkehr auf die Piste.

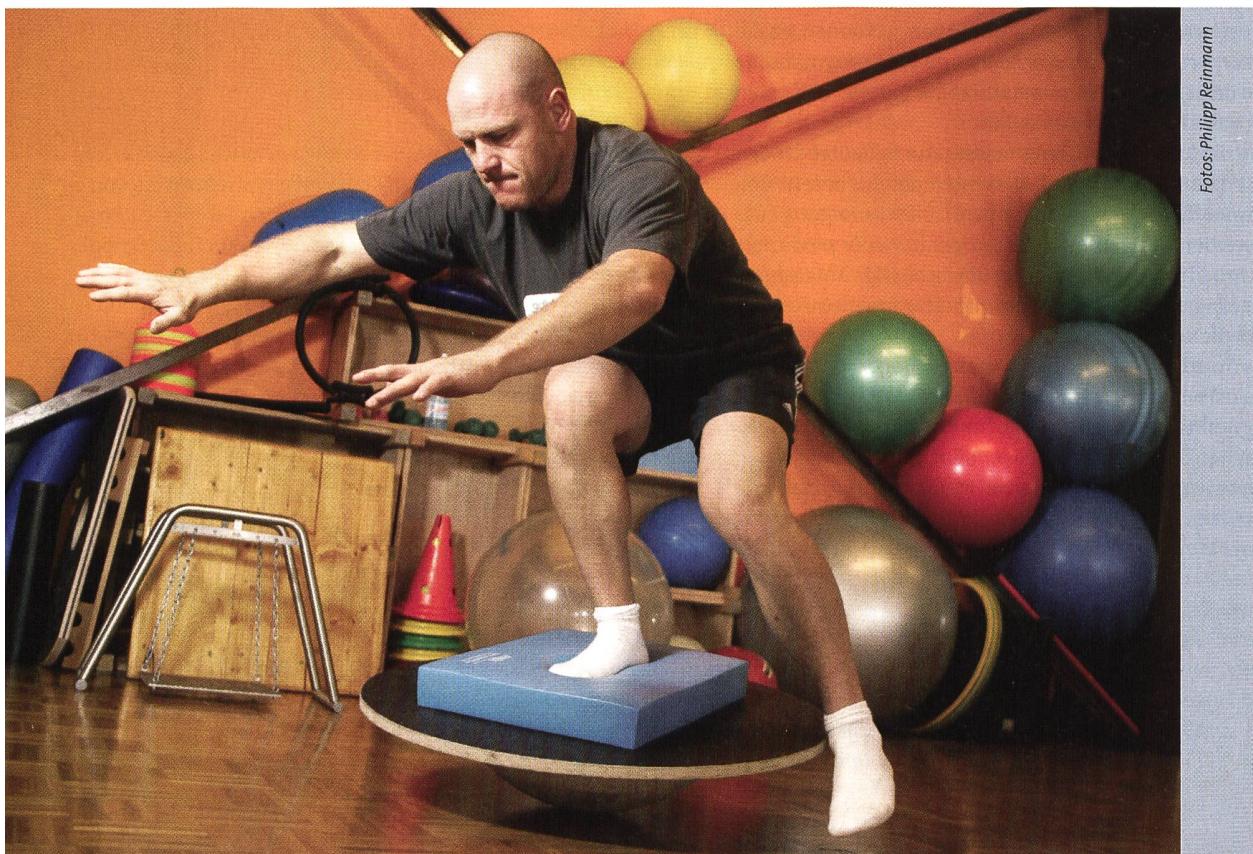
Nicola Bignasca

► Adelboden, 6. Januar 2005: Kreuzbandriss am rechten Knie. Didier Cuches Saison ist vorbei. «Es kam völlig unerwartet», erinnert er sich. «Ich hatte Zeit verloren, war am Aufholen. Ich fahre in die Kurve, gerate in Rücklage, und plötzlich lässt das Knie nach. Zwar stürzte ich nicht, aber meine Flugbahn war nicht optimal.»

## Eine vernünftige Wahl

Dieser herbe Rückschlag ist keine Premiere für den Skirennfahrer. Zwei schwere Unfälle hat er schon erlebt: Oberschenkelbruch im Jahr 1993, drei Jahre später Schien- und Wadenbeinbruch. «Als ich die Diagnose erfuhr, habe ich sofort begriffen, was auf mich zu kommt. Die Genesung würde lange dauern. Doch ich wusste auch, dass es nichts ist, das man nicht bewältigen kann.»

Am 18. Januar 2005 wird Didier Cuche erfolgreich am CHUV in Lausanne operiert. Das medizinische Team beschliesst, in Absprache mit dem Athleten, das



Kreuzband wieder aufzubauen, indem es Gewebe der Patella-Sehne entnimmt. Eine andere Lösung wäre gewesen, Gewebe vom hinteren Oberschenkelmuskel zu transplantieren. «Ich entschied mich für die stärkere Alternative, die Variante mit der Patella-Sehne», verrät er. «Nun, nach zwei Jahren kann ich sagen, dass dies ein guter Entscheid war, denn das Knie ist sehr stabil.»

### Auf bekanntem Terrain

Eine Woche nach der Operation begibt sich Didier Cuche in das Swiss Olympic Medical Center in Magglingen für seine erste Physiotherapiesitzung. Auch das nichts Neues. Schon nach seinen früheren Unfällen hatte er sich dem Physiotherapeuten des BASPO anvertraut. Er kennt die Experten, insbesondere Pascal Bourban, und hat volles Vertrauen in sie. Für seine Moral etwas Unerlässliches. «Pascal weiß genau, wie ich funktioniere. Ich kann zwar stur sein, aber aufgeben würde ich nie. Wir mussten die Arbeit nicht von vorne beginnen, sondern lediglich eine Maschine mit einer neuen Verletzung neu starten. Angst hatte ich nicht, schliesslich war ich in guten Händen.»

Die Rehabilitation dauert extrem lange. Didier Cuche absolviert mehrere Physiotherapiesitzungen pro Tag. Es geht zunächst darum, die Schwellung mittels manuellem Druck und Lymphdrainagen wegzu bringen. Der Patient leidet unter den aufgezwungenen Einschränkungen, weil er an Krücken gehen muss. Er, der sich einen ganz anderen Rhythmus gewöhnt ist. Der Physiothe-

rapeut muss ihn oft bremsen, damit der Athlet jeden einzelnen Schritt der Rehabilitation sauber durchführt. Nach und nach kann der Athlet zu Mobilisationsübungen für das Gelenk und solchen zur Aktivierung des rechten Oberschenkelmuskels übergehen, ein für den Skisport extrem wichtiger Muskel, der sich nach dem Unfall schnell zurückgebildet hatte. «Wenn man jeden Tag in die Physiotherapie geht, merkt man die Fortschritte nicht unbedingt. Aber nach ein paar Wochen geht es doch schon viel besser. Die ersten Fortschritte kommen also bald. Aber bis man wieder auf dem gewünschten Niveau ist, braucht es doch sehr lange.»

**»Alle um mich herum hatten ihren Teil des Jobs gemacht. Nur ich nicht. Denn das Skifahren konnte mir schliesslich niemand abnehmen.«**

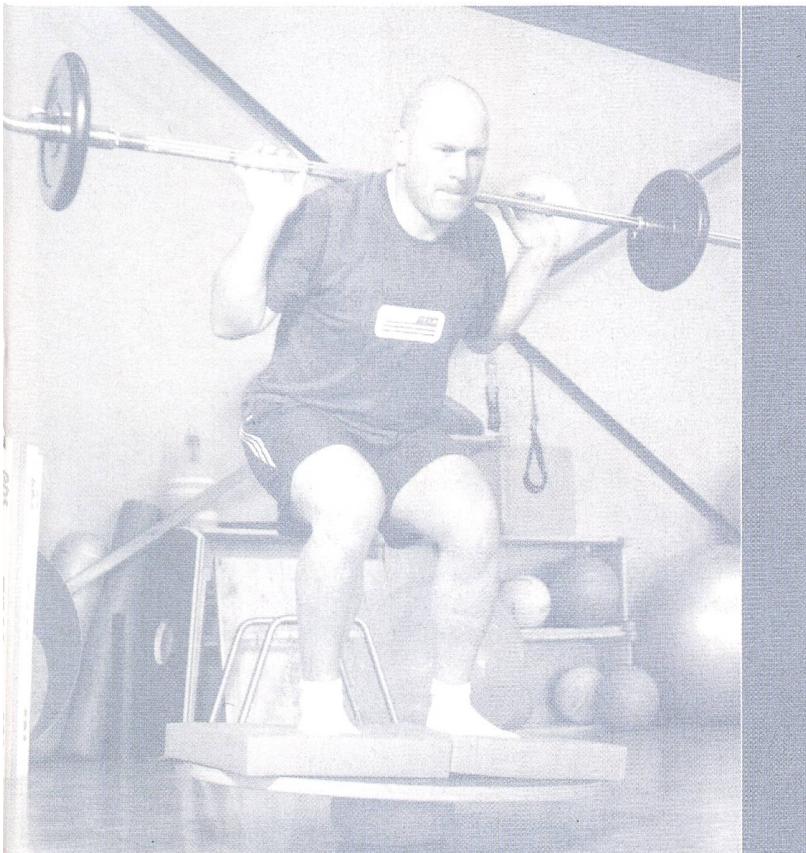
### Engagiert bis zum Exzess

Nach sechs Wochen im Zeichen der Physiotherapie nimmt Didier Cuche das Training langsam wieder auf. Zu diesem Zeitpunkt taucht eine neue, für den Schweizer Skifahrer wichtige Figur auf: Florian Lorimier, sein Konditionstrainer. «Ich schulde ihm viel», beichtet Cuche. «Florian hat immer an mich geglaubt. Er kam regelmässig nach Magglingen, um mir beim Aufbautraining des verletzten Beins beizustehen. Aber auch die anderen Körperteile kamen nicht zu kurz.»

Für einen Elitesportler ist es unerlässlich, die ganze Muskulatur des Körpers ausgeglichen zu trainieren. Didier Cuche muss hart arbeiten, um seine physischen Kompetenzen und seine Koordinationsfähigkeit wiederzufinden, die für den internationalen Skizirkus notwendig sind. Der Trainingsplan, vom Physiotherapeuten und vom Konditionstrainer ausgearbeitet, ist kennzeichnend. Die Sequenzen umfassen zahlreiche Übungen für Waden-, Beuge- und Streckmuskeln, Adduktoren, Hüfte und besonders für die Rumpfmuskulatur. Seine Betreuer bestätigen es: Didier Cuche hat sich nie geschont, viel trainiert, um seine optimale physische Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen. Bei mancher Gelegenheit mussten sie ihn in seinem Elan sogar bremsen.

### Der Nutzen der Visualisierung

Doch der physische Zustand ist für einen Athleten nicht der einzige zu berücksichtigende Parameter. Didier Cuche hat das lange vor seinem dritten Unfall begriffen. Seit 2003 feilt er mit dem Sportpsychologen Mattia Piffaretti an seiner psychologischen Vorbereitung: «Er half mir, negative Gedanken auszudrücken, die ich üblicherweise in mich hineinfrass, ohne mir dessen bewusst zu sein. Ich konnte mich von einigen Lasten befreien und mich dadurch wieder besser auf das Wesentliche konzentrieren.»



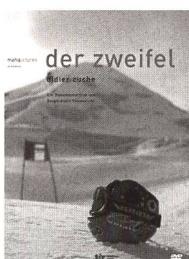


Während seiner Rehabilitation nimmt Didier Cuche auch an mehreren Visualisierungssitzungen teil. Das Ziel: über Sprache und Bilder die richtigen Gefühle wiederfinden. Das wirkt sich schnell aus, denn die rein technischen Kenntnisse und die Wahrnehmungen des Skifahrers sind intakt. Das wird ihm im Sommer bei der Wiederaufnahme des Trainings auf dem Schnee bewusst werden. «Als ich wieder auf den Skier stand, musste ich nicht lange überlegen, wie der Ablauf einer perfekten Kurve ist. Nach wenigen Wochen auf der Piste fuhr ich wieder sehr gut und schnell. Als die Teamkollegen Anfang September aus dem Trainingslager aus Südamerika zurückkehrten, war ich im Riesenslalom nicht langsamer als sie. Das war für mich eine grosse Erleichterung. Diese ersten Vergleichszeiten haben mich angespornt, noch schneller zu gehen. Vielleicht zu schnell...»

**»Mein Körper war nicht in der Lage, meinen Erwartungen zu entsprechen. Der Wille war da, aber der Körper sagte Nein.«**

#### Wissenswert

#### Ein Film über Didier Cuche



Der Regisseur Serge-Alain Simasotchi hat Didier Cuche während zwei Jahren begleitet, ihn in seinen Hochs und Tiefs erlebt und so verstehen gelernt, was Zweifel in der Karriere eines Profisportlers bedeutet. //

► Mehr dazu: [www.ledoute.ch](http://www.ledoute.ch), [www.didiercuche.ch](http://www.didiercuche.ch)

#### Zu ehrgeizige Zielsetzungen

August 2005. Didier Cuche nimmt in Zermatt wieder das Training auf dem Schnee auf. Er hat Schmerzen. Doch es ist nicht das verletzte Knie, das ihm zu Schaffen macht. Die Erklärung ist schnell gefunden: Er hat wahrscheinlich beim Aufbau zu fest forciert. Glücklicherweise hat er nach etwa zwei Wochen weniger Schmerzen. Die Ärzte und Physiotherapeuten hatten damit gerechnet. Das Phänomen ist bekannt, denn während der Rehabilitation kommen diffuse Schmerzen häufig vor. Für den Neuenburger sind diese Momente allerdings schwer zu überwinden. Der «Zweifel» beginnt sich auszubreiten. Auf eine hinterlistige Art und Weise. «Nur nicht ungeduldig werden», versucht Cuche sich einzureden. Doch so einfach ist das nicht. «Neun Monate nach dem Unfall waren die Schmerzen sehr stark. Und meine Moral dadurch ziemlich angeknackst. Mein Körper war nicht in der Lage, meinen Erwartungen zu entsprechen. Der Wille war da, aber der Körper sagte Nein.»

Didier Cuche erinnert sich ganz genau an diese Phase und an die Gefühle, die damals aufkamen. Heute gibt er zu, dass er damals einen Fehler begangen hat: «Ich hätte meine Zielsetzungen noch einmal überdenken müssen, als ich im Oktober die im August erbrachten Leistungen nicht wiederholen konnte.» Der Neuenburger ist sich bewusst, dass sein Ehrgeiz und die negativen Energien, die er in Anbetracht seiner Unzufriedenheit entwickelte, die Rückkehr zur Spitze gebremst haben. Und er hat Lehren daraus gezogen. «Mattia Piffaretti und ich haben für die folgende Saison präzisere Zielsetzungen festgelegt, die Messlatte tiefer gesetzt und realistische, konkrete Ziele ausformuliert. Nach und nach haben wir sie nach oben angepasst. Die Ergebnisse folgten rasch», erzählt er.

#### Mit gezogener Handbremse

Auf dem Schnee des Walliser Skimekkas trifft Didier Cuche also auf seine Teamkollegen, die Trainer, die Physiotherapeuten und die Servicetechniker. Alle lassen ihn spüren, wie sie darauf vertrauen, dass er seine Mittel wieder zurückgewinnen wird. Diese Unterstützung erweist sich in dieser Periode des Zweifels als besonders hilfreich. «Ein Trainer soll sich nicht zu sehr mit der physiotherapeutischen Rehabilitation eines verletzten Athleten befassen», glaubt er. «Dennoch ist es wichtig, dass er den Kontakt zum Athleten wenigstens einmal im Monat aufrechterhält, um ihm sein Vertrauen zu bezeugen.» Schliesslich ist der Trainer dazu da, den Athleten zu Topleistungen anzuregen.

Eine schwierige Aufgabe für den Trainer von Didier Cuche, Patrice Morisod. Denn der Schweizer Rennfahrer ist blockiert. Es ist, als würde er mit gezogener Handbremse fahren. Die Angst vor einem Sturz und einer neuen Verletzung belastet ihn zu stark. «Alle um mich herum hatten ihren Teil des Jobs gemacht. Nur ich nicht. Das befreende Erlebnis, das die Arbeit der anderen belohnen sollte, liess auf sich warten. Ich fühlte, wie

Patrice Morisod angesichts dessen, was mich betraf, machtlos war. Denn das Skifahren konnte mir schliesslich niemand abnehmen.»

### Eine seltsame Saison

Sölden, 22. und 23. Oktober 2005: Rückkehr zum Wettkampf. Didier Cuche liegt nach dem ersten Lauf an siebter Stelle, im zweiten Lauf fährt er schlecht. Cuche ist enttäuscht. Doch der Skizirkus dreht sich weiter, geht auf seine amerikanische Tournee. Im Training ist der Neuenburger schneller unterwegs als einige seiner Mannschaftskameraden. Im Rennen zeigt sich ein anderes Bild: Zu langsam in den ersten 15 Sekunden. Weshalb, weiss er nicht. Der Zweifel deutet sich erneut an. «Ich fühlte mich ausgelaugt und leer. Ich hatte den unangenehmen Eindruck, dass ich die Kraft verlor, um weiterzukämpfen.»

Doch die Saison geht weiter, und immer wieder erklingen die gleichen Missklänge: unregelmässige Ergebnisse und die chronische Unfähigkeit, zwei Läufe zufriedenstellend miteinander zu verknüpfen. Didier Cuche kann kaum akzeptieren, dass der Weg zurück an die Spitze noch länger dauert. Er weiss viel zu gut, was es heisst, wie auf einem Luftkissen Ski zu fahren. Doch es ist, als würde sein Unterbewusstsein ihn daran hindern, sich zu befreien. Dann, am Ende der Saison, die Befreiung. Endlich. «Ich fühlte, wie das Podest näher rückte.»

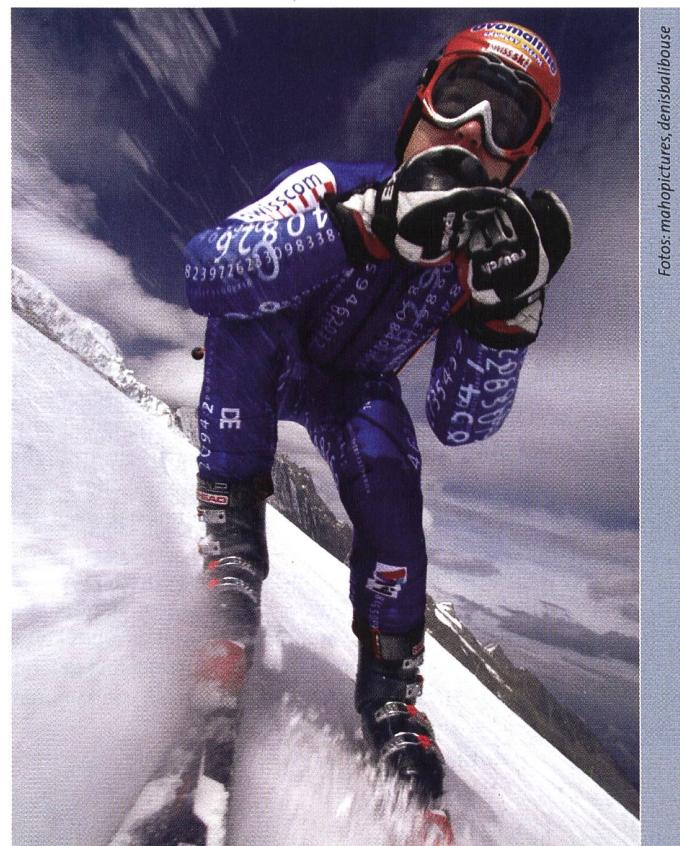
»Ich fühlte mich ausgelaugt und leer. Ich hatte den unangenehmen Eindruck, dass ich die Kraft verlor, um weiterzukämpfen.«

### Ein Erfolg jagt den anderen

Im folgenden Sommer beschliesst Didier Cuche, wieder von null an zu beginnen. Seine Zielsetzungen sind präziser und realistischer. Und er korrigiert sie progressiv nach oben. Die Prioritäten werden neu definiert: «Im Frühling nach der ersten Saison nach der Verletzung sagte ich mir, dass ich nicht auf die anderen hören muss, sondern wieder mit Freude bei der Sache sein will. Ich wusste, dass ich nicht mehr am Anfang meiner Karriere stehe, deshalb war dieser Gedanke umso wichtiger.» Seine Gefährtin, seine Familie, sein Fan-Klub, sein Trainer und sein Servicemann stehen stets zu ihm und glauben an ihn.

Vom ersten Wettrennen an glänzt der Rennfahrer. «Die letzte Saison war von Anfang an gut. Dies hat mich gestärkt und mir immer gezeigt, was ich eigentlich erreichen kann. Beim Skifahren, wie auch bei andern Sportarten, ist das Selbstvertrauen am wichtigsten.» Die Saison ist von zahlreichen Erfolgen gekrönt: Bronzemedaillie an der Weltmeisterschaft, dritter Rang im Gesamtklassement des Weltcups, erster Rang im Abfahrts- und zweiter im Super-G-Ranking. «Dank der Kristallkugel konnte ich einen unerwarteten Erfolg feiern. Nun muss ich niemandem mehr etwas beweisen. Ich fahre Ski, weil es mir unheimlich Spass macht und weil es Hobby und Beruf zugleich ist. Schliesslich ist Skifahren für mich auch ein Spiel. Natürlich hängt der Spass auch von positiven Resultaten ab. Aber ich versuche, vom ganzen Druck etwas Abstand zu nehmen.» //

✿ Herzlichen Dank an Daniel Birrer, Pascal Bourban, Florian Lorimier und Meyer Stephan für ihre wertvolle Zusammenarbeit bei diesem Artikel.



Fotos: mdpictures, denisballibouse