

## Hirscher plant Comeback: Der Weg zurück ins Ski-Zentrum der Welt!

Marcel Hirscher plant sein Comeback nach einer Verletzung. Er teilt seine Erfahrungen und Herausforderungen in einer neuen Kolumne.



**nicht angegeben, Österreich** - Marcel Hirscher, der ehemalige Ski-Star, befindet sich fünf Monate nach seinem Kreuzbandriss in der intensiven Trainingsphase für ein geplantes Comeback. Obwohl der 35-Jährige noch nicht offiziell über seine Rückkehr in den Ski-Weltcup informiert hat, erzählt er in seiner ersten Kolumne für „The Red Bulletin“ über seine Beweggründe und Herausforderungen. Die Kolumne trägt den Titel „Ein Comeback ist ein Herzensprojekt!“ und thematisiert das Mindset von Athleten, die nach einem Rücktritt, einer Verletzung oder einer Krise zurück ins Renngeschehen wollen. Hirscher erklärt, dass er sich selbst überrascht hat, als er beschloss, nach über fünf Jahren in die Wettkämpfe zurückzukehren. **oe24.at** berichtet, dass der ehemalige Champion auf die Veränderung

sowohl in der Skiwelt als auch in seinem persönlichen Leben hinweist.

Trotz seines entschlossenen Willens bleibt Hirscher mit einigen Unsicherheiten konfrontiert. Er äußert, dass er nicht genau weiß, wann und wo er sein 249. Weltcuprennen fahren wird. Diese Ungewissheit zeigt die Angst und Nervosität, die mit einem Comeback nach einer schweren Verletzung einhergehen können. Ähnlich wie im Fall von Malte, einem Jugendfußballer, der nach einem schweren Fahrradunfall Schwierigkeiten hat, ins Training zurückzukehren, kann das mentale Bewusstsein eine zentrale Rolle bei der Rückkehr spielen. Maltes Vater hat Experten kontaktiert, um den Umgang mit der „mentalen Blockade“ seines Sohnes zu unterstützen, so die Informationen von **[die-sportpsychologen.de](https://www.die-sportpsychologen.de)**.

## **Die mentale Komponente des Comebacks**

Experten wie Klaus-Dieter Lübke Naberhaus unterstreichen die Bedeutung einer umfassenden Analyse der mentalen Ursachen, die zu einer Rückkehrblockade führen können. Traumata können Stressreaktionen, Ängste und sogar Traumafolgestörungen hervorrufen, was auch Hirscher betreffen könnte. Danijela Bradfish gibt hilfreiche Tipps für die Unterstützung von Athleten während der Rückkehr:

- Ärztliche Beratung zur Sicherstellung der körperlichen Fitness.
- Langsame Rückkehr ins Training mit kontrollierten Übungen.
- Mentale Unterstützung durch Gespräche mit Sportpsychologen.
- Fokussierung auf kleine Fortschritte.
- Einbeziehung des Trainerteams und offene Gespräche über Ängste.
- Techniktraining zur Stärkung des Selbstvertrauens.
- Setzen realistischer, erreichbarer Ziele.

Nathalie Klingebiel betont die Herausforderungen, die mit der Rückkehr nach Verletzungen verbunden sind. Sie empfiehlt, über die Verletzung und die damit verbundenen Ängste zu sprechen und verschiedene Techniken zu erarbeiten, um die Blockade zu überwinden. Diese Techniken können Körperbewusstsein, realistische Einschätzungen der körperlichen Verfassung und positive Erlebnisse umfassen.

Hirscher reflektiert in seiner Kolumne auch das Gilgamesch-Epos als eine der größten Comeback-Geschichten. Diese Parallele zieht er zur eigenen Rückkehr und betont, dass die Reise zu seinem Comeback jede Mühe wert ist. Trotz der Herausforderungen und emotionalen Unsicherheiten, die mit einer Rückkehr verbunden sind, bleibt für ihn die Hoffnung, dass die positiven Erfahrungen und Fortschritte letztendlich die Grundlage für seinen Erfolg bilden werden.

| Details          |                                                                                                                                                                                       |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b>   | Unfall                                                                                                                                                                                |
| <b>Ort</b>       | nicht angegeben, Österreich                                                                                                                                                           |
| <b>Verletzte</b> | 1                                                                                                                                                                                     |
| <b>Quellen</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.die-sportpsychologen.de">www.die-sportpsychologen.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**