„Ich dachte, hinter mir ist der Teufel her“

Julia Scheib, die beste Riesenslalomläuferin der Welt, spricht über den wildesten Gedanken während eines Rennens, Überwindung in jedem einzelnen Lauf und darüber, warum sie erst am Anfang steht.

INTERVIEW: *Lukas Zahrer*

Seit diesem Winter zählt Julia Scheib zur absoluten Weltspitze im Skirennsport. Der Riesenslalom ist ihr Metier, hier trägt die Steirerin das rote Trikot der Weltcup-Führenden. Für einen Termin ihres Kopfsponsors Rauch kam Scheib nach Wien, im Rooftop-Restaurant des DC Tower traf sie DER STANDARD zum Interview.

STANDARD: *Das Interesse an Ihrer Person steigt. In Wien gibt es eine überdimensionale Plakatwand von Ihnen, die zehntausende Autolenker täglich sehen. Fühlt es sich für Sie so an, als ob Sie es geschafft hätten in Ihrem Beruf, vielleicht sogar im Leben?*
Scheib: Das Leben hat sehr viel mehr zu bieten als nur den Beruf. So wie die letzten Rennen gelaufen sind, war das immer mein Ziel. Das erleben zu dürfen, ist immens schön.

„Du musst es taktisch gut angehen, aber dich am Limit bewegen, um die Schnellste zu sein.“

STANDARD: *An welchem Punkt Ihrer Karriere stehen Sie gerade?*
Scheib: Das ist die erste Saison, in der ich mein Skifahren zeigen kann. Daher würde ich sagen: Das ist erst der Anfang.

STANDARD: *Das klingt vielversprechend.*
Scheib: Ich sage das, obwohl ich schon einige Saisons hinter mir habe. Aber in der Vergangenheit merkte ich, dass mir noch einiges abgeht. Erst jetzt spüre ich das, was ich mir vorstelle.

STANDARD: *Haben Sie sich in Ihrer frühen Karriere stark selbst gestresst, um zum Erfolg zu kommen?*
Scheib: Das war nicht einfach. Einige haben es von mir erwartet, die Durststrecke des ÖSV im Riesenslalom zu durchbrechen.

STANDARD: *Wer?*
Scheib: Im Riesenslalom-Team war ich die Schnellste. Daher war es naheliegend, dass ich es am ehesten richten müsste. Das wollte ich selbst, denn ich kannte meinen Speed im Training. Es ist kein Wunschkonzert, der Sport ist beinhart.

STANDARD: *Kostet es Überwindung, einen Weltcup-Riesenslalom fahren?*
Scheib: Ja, jeder Lauf. Du musst es taktisch gut angehen, aber dich am Limit bewegen, um die Schnellste zu sein. Dafür braucht es einiges. In Tremblant führte Alice Robinson nach dem ersten Lauf ...

STANDARD: *... Ihre größte Konkurrentin im Riesenslalom.*
Scheib: Es hatte zweistellige Minusgrade, im Ziel war ich aber nass geschwitzt. So sehr bewege ich mich in einem Rennen am Limit.

STANDARD: *Was geht Ihnen während eines Rennens durch den Kopf?*
Scheib: Das ist unterschiedlich. Ich denke an gewisse Passagen im Kurs. Und daran, so schnell wie möglich zu fahren. Dafür gehe ich ein paar Punkte im Kopf durch. Ich möchte nicht zu viel verraten.

STANDARD: *Was war Ihr verrücktester Gedanke, den Sie in einem Rennen hatten?*
Scheib: Während eines richtig guten Laufs mit klarer Laufbestzeit dachte ich einmal: Hinter mir ist der Teufel her. Ich bin auch so gefahren, als ob er mich jagen würde.

STANDARD: *Warum sind Sie Skiprofi, warum tun Sie sich das an?*
Scheib: Das Skifahren macht mir nach wie vor wahnsinnig viel Spaß. Als ich zuletzt einmal drei Stunden frei fahren war, habe ich jeden einzelnen Schwung genossen. Ich schätze das sehr. Meinen Eltern bin ich so dankbar, dass sie mich zu diesem Sport gebracht haben. Das ist ein Glück, dass sie damals im Skiklub aktiv waren.

STANDARD: *Sie haben einmal erzählt, Sie möchten nach dem letzten Rennen Ihrer Karriere sofort für einen Monat nach Kanada oder Japan zum Skifahren.*
Scheib: Ich komme ganz selten zum Tiefschneefahren. In Schulzeiten waren genau das die besonderen Tage. Wenn es geschneit hat, gab es kein reguläres Training mehr. Stattdessen sind wir nur unter den Liftstützen im Gelände gefahren. Das war eine schöne Zeit. Diese Tage werden immer seltener.

STANDARD: *Warum gehen Sie nicht in den Tiefschnee, wenn es so viel Spaß macht?*
Scheib: Wenn es Neuschnee gibt, nutzen wir den Tag für anderes Training oder zur Erholung. Einen Tiefschnee wie in Japan findet man bei uns eher selten – es wäre leichter, wenn ich neben dem Arlberg wohnen würde. Ich komme aus keiner typischen Skiregion und müsste drei Stunden in ein Skigebiet fahren, da wäre der Aufwand zu groß. Das Setup hätte ich aber schon daheim. Die Freeride- und Tourenski liegen parat.

STANDARD: *Wer war in der Kindheit Ihr Idol?*
Scheib: Lindsey Vonn. Sie hat damals alles gewonnen, egal ob Slaloms oder im Speedbereich. Damals war ich acht Jahre alt und ging in die Skihauptschule. Sie war für mich das Nonplusultra, wie es heutzutage Mikaela Shiffrin ist. Zu meinen Idolen zählt auch Anna Veith, vor allem menschlich.

STANDARD: *Was hat Ihnen der Spitzensport für das Leben gelehrt?*
Scheib: Der Sport prägt. Der Alltag fällt mir ziemlich leicht. Wenn ich auf meine Schulzeit zurückblicke, war das ein krasser Tagesablauf. Wir sind um 6 Uhr aufgestanden, eine halbe Stunde später gab es Frühstück. Dann ging es zum Unterricht, zum Training, es gab Hausaufgaben und oft abends noch ein Training. Das war ein sehr durchgetakteter Alltag. Mir hat das geholfen, denn wenn ich heute einen vollgepackten Tag habe, macht mir das nicht viel aus.

MARCEL MAYER

Julia Scheib bekommt oft zu hören, sie schaue streng. Sie sagt: „Ich bin entspannter, als man glaubt.“

STANDARD: *Anna Veith sagte einmal im* STANDARD-*Interview, sie sei im Alter von 19, 20 Jahren ausgebrannt gewesen vom Leben als Skiprofi, vom Weltcup und vom System ÖSV. Machten Sie ähnliche Erfahrungen?*
Scheib: Ich möchte nichts schönreden, solche Phasen hatte ich auch. Gerade als ich mit dem Pfeifferschen Drüsenfieber kämpfte, war mein Energielevel sehr gering. Mir ist alles schwergefallen. Ein Tipp war, einen Schritt zurück zu machen und sich nicht immer stressen zu lassen. Das Leben sollte man nie zu kompliziert nehmen. Ich war schon immer vom Perfektionismus geprägt. Es tut gut, manche Dinge zu tun, die nicht perfekt sind. Das muss auch nicht sein. Jeder ist gut, so wie er ist.

STANDARD: *Von welchen Personen nehmen Sie Ratschläge entgegen?*
Scheib: Wenn ich weiß, dass sie ein gewisses Etwas in sich tragen. Dass sie schon viel erlebt haben. Da höre ich gerne zu. Mein Trainer Martin Sprenger hat viel Erfahrung und mit einigen guten Skirennläufern gearbeitet.

STANDARD: *Welche Rolle spielen Ihre Eltern?*
Scheib: Mit ihnen hat alles angefangen. Sie haben mich nie gedrängt, waren nie im Vordergrund. Das war ein Schlüssel. Sie haben darauf vertraut, dass ich meinen Weg gehe. Bei ihnen kann ich bis heute gut abschalten. Es ist irrsinnig schön, dass sie jetzt meine Erfolge mit mir erleben, vielleicht kann ich ihnen dadurch etwas zurückgeben. Und sie geben mir Tipps.

STANDARD: *Welche?*
Scheib: In Tremblant bin ich im ersten von zwei Rennen ausgeschieden. Ich habe gleich meine Eltern angerufen. Meine Mama hat einfach nur gesagt: „Tu normal. Fahr normal.“ Am Tag darauf habe ich genau das gemacht. Und das Rennen gewonnen.

STANDARD: *Ist der Anruf bei den Eltern immer der erste nach einem Rennen?*
Scheib: Wenn es nicht gut läuft, dann ja. Wenn es gut läuft, lasse ich mir mehr Zeit, weil sie wissen, dass alles passt. Sie geben mir Tipps auf menschlicher Ebene. Das sind nicht viele, aber die richtigen Worte. Meine Eltern haben sich fachlich nie eingemischt. Wenn ich heimkomme, sind sie einfach meine Eltern und nicht meine Trainer.

STANDARD: *Zu Zeiten der Corona-Pandemie haben Sie sich im* STANDARD *für die Impfung ausgesprochen und auf Ihre Vorbildrolle hingewiesen. Was macht es mit Ihnen, in der Öffentlichkeit zu stehen?*
Scheib: Ich möchte mich nie verstellen müssen. Wir haben eine Vorbildfunktion, dessen bin ich mir bewusst. Man kann sich sicher sein, dass das, was man von mir hört und sieht, zu hundert Prozent ich bin.

STANDARD: *Ich könnte mir vorstellen, dass es im Skizirkus gar nicht einfach ist, sich nicht zu verbiegen – speziell im Erfolgsfall.*
Scheib: Ich glaube sogar, dass es im Sport noch am einfachsten ist. Die Emotionen sollten ja echt sein, im Sport darf man sich freuen und ärgern. Zur heutigen Zeit wird das immer schwieriger, denn jeder will etwas Schönes von sich zeigen, gar das Perfekte vorleben. Das muss überhaupt nicht so sein. Ehrlichkeit ist eher der richtige Ansatz, als zwanghaft etwas vorzutäuschen. Es darf schon menscheln.

STANDARD: *Was denken Leute über Ihren Beruf, das nicht stimmt?*
Scheib: Ich finde den Gedanken von Alice Robinson schön, den sie zuletzt im Podcast von Mikaela Shiffrin geteilt hat: Wir fahren nicht gegen eine Person, sondern gegen die Zeit, die Piste, den Lauf. Das macht es zum coolen Sport, weil wir uns alle gut verstehen. Es gibt Ausnahmen, mit denen ich nicht unbedingt auf einen Kaffee gehen würde, im Großen und Ganzen sind das aber alles nette Sportlerinnen. Ich hoffe, dass das auch so rüberkommt.

„Ich war schon immer vom Perfektionismus geprägt. Es tut gut, manche Dinge zu tun, die nicht perfekt sind.“

STANDARD: *Gibt es Vorurteile gegenüber Ihrer Person?*
Scheib: Mein strenger Blick wird oft zum Thema gemacht. Dabei bin ich einfach in Gedanken. Wer hat da schon den größten Grinser? Man wird oft gefilmt. Da ist es unmöglich, permanent zu grinsen. Vielleicht wirke ich dadurch etwas streng. Ich bin entspannter, als man glaubt.

STANDARD: *Ich bezweifle, dass der strenge Blick eines männlichen Sportlers derart zum Thema gemacht werden würde.*
Scheib: Das ist bei Männern definitiv anders. Ein Marco Schwarz ist im Interview auch voll fokussiert. Das passt auch. Von uns Frauen erwartet man, dass man in die Kamera lächelt.

MARCEL MAYER

In ihrer Karriere hat sich Scheib in beiden Knien das Kreuzband und den Meniskus gerissen. „Der Sport ist beinhart“, sagt sie.

JULIA SCHEIB (27) aus Frauental ist aktuell die beste Skirennläuferin Österreichs. Die Juniorenweltmeisterin von 2018 hat drei Weltcuprennen gewonnen. Abseits der Piste besucht sie gerne Techno-Raves.

TOTO

Runde 1 4. Jänner 2026

X X 1 X 2 X 1 2 X X 2 X 1 2 2 2 X 2

Fixspiele 1–5 Wahlspiele 6–18

kein × 13 Richtige	Dreifach-Jackpot
kein × 12 Richtige	Dreifach-Jackpot
1 × 11 Richtige	€ 621,10
8 × 10 Richtige	€ 155,20
43 × 5er Bonus	€ 12,00

Torwette 1:1 Spiel 1, 1:1 Spiel 2, 2:0 Spiel 3, 2:2 Spiel 4, 2:+ Spiel 5

kein × 5 Richtige	Mega-Jackpot
kein × 4 Richtige	Dreifach-Jackpot
42 × 3 Richtige	€ 25,20
Hattrick	zusätzlich zum Hattrick der nächsten Runde

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR