

Rosi  
Mittermaier  
Fröhlich  
bin ich  
sowieso

Mit 58 Fotos und 11 Rezepten



*nymphenburger*

*Dieses Buch widme ich meinen Kindern. Sie werden es nicht lesen können, weil ich es zu Hause verstecke. Ich hoffe jedoch, dass sie, wenn sie so alt sind wie ich, das Buch entdecken, drüberstehen und so ein bisschen mehr über ihre Mutter erfahren.*



© 2011 nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Das »Danklied« der Inntaler Säger auf Seite 155 mit freundlicher Genehmigung von Berta Margreiter, Ried im Alpbachtal.

Redaktionelle Mitarbeit: Regina Carstensen und Christian Neureuther

Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel

Schutzumschlagmotiv: privat

Alle Fotos innen: Archiv Christian Neureuther

Fotos S. 2, 200: Nobert Hellinger, München

Foto S. 254: Schneider-Press/W. Breiteneicher

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Gesetzt aus: Sabon LT Std 10,75/14pt

Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-485-01321-5

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort 9

## **A**

Almleben 13

An mir herumzupfen 20

## **B**

Beginn einer Liebe 23

Bewegungstrieb 35

Beziehungseier 46

Bud-Spencer-Suppe 47

## **C**

Christian, so wie er mich sieht 53

## **D**

Dampfnudelberühmtheit 63

## **E**

- Eifersucht 67
- Einatmen 70
- Empathie und Fair Play 74
- »Es ist« 77
- Evi Blitz 78

## **F**

- Fasten 81
- Fitnessdrink 83
- Freundin und ein VW Variant 84

## **G**

- Geschenke 91
- Glücksbringer 98
- Goethe in der Gletscherspalte 101

## **H**

- Himalaya, ganz persönlich 107
- Hochzeitstag, immer wieder gern vergessen 110
- Hose runter 112
- Hüte, insbesondere die Hüte meiner Mutter 119

## **I**

- Idol große Schwester 123
- I'm for soccerplayers 128

## **J**

- Jil und Manolo 135

## **K**

Kaiserschnitt oder nicht? 141

Kirche 146

Kochbücher 151

## **L**

Lebensmotto 153

Legendenrennen 155

Leidenschaftliches Engagement 160

## **M**

Marmelade, selbst gemacht 163

Mauerspleen 164

Mit mir ins Reine kommen 171

## **N**

Notizbuch ganz privat 175

Nordic Walking 178

## **O**

Osterkerze 187

## **P**

Palmstrauß 191

Pantoffeln im Schloss Bellevue 192

Papst Benedikt XVI.: »Kann ich gut gebrauchen« 195

## **Q**

Quelle 199

Querbeet 200

## **R**

Robuste Gesundheit 203

## **S**

Schlechte Laune 205

Schnee 206

Schweinebraten & Co. 209

Skizirkus 213

Speckmessen 217

## **T**

Teatime mit Nymphenburg 223

Technik 225

## **U**

Überlebenstraining Nähmaschine 227

## **V**

Von Gold, Gold, Silber 229

## **W**

Weihnachten 237

## **X**

X × 3 249

## **Y**

Yoga mit Ameli 255

## **Z**

Ziegenmilch 257

Zivilisation in der Hütte 259

Ziele 259

## Vorwort

Mit dem Schnee fing alles an. Mit dem unendlichen Schnee auf der Winklmoosalm! Schon bald stand ich auf Skiern und fuhr den ersten Hang, den Lotharhang, hinunter. Dann kamen die Skirennen ... Dieser Teil meines Lebens ist hinlänglich bekannt. Doch was kam danach?

Wahrscheinlich können sich nur wenige Menschen vorstellen, welche Folgen die Goldmedaillen in Innsbruck für meine Familie und mich hatten. Vielfach wird auch vergessen, dass ich mit fünfundzwanzig Jahren aufgehört habe, Skirennen zu fahren. Danach begann für mich ein zweites Leben – auf einmal war ich Geschäftsfrau, obwohl mir Geld nie wichtig war. Ich tauchte ein in ein völlig neues Leben, konnte Neues entdecken und meinen Horizont erweitern. Ich war ständig unterwegs. Ob in Amerika oder in Japan, quer durch die Welt, überall wurde ich mit Freude und Herzlichkeit, aber auch mit äußerstem Terminzwang herumgereicht, als hätte ich irgendetwas Außergewöhnliches geleistet. Es war eine spannende und extrem anstrengende Zeit, für die ich dankbar bin. Je länger sie andauerte, desto stärker hat sie mich jedoch zu meinen Wurzeln und zu meinem bayerischen Ursprung zurückgezogen, von dem ich mich nie entfernen wollte.



Diesen Boden wollte ich nie verlieren. Meine Eltern und meine Geschwister, mein Mann und meine Kinder bedeuten mir alles. Dazu kommen meine Freunde und meine Heimat. Heimatverbundenheit heißt bei mir vieles: Das können die Kässpätzten meiner Freundin Traudl sein, die Nähmaschine, die ich von meiner Mutter zur Hochzeit geschenkt bekommen habe, die Volksmusik, die bei uns im Alpengebiet gesungen wird, oder die Beziehungseier, die wir jedes Jahr zu Ostern basteln. Diese Traditionen sind für mich ein wichtiger Teil eines funktionierenden und harmonischen Familienlebens.

Damit verbunden sind für mich auch die Werte, die ich durch meine Eltern und durch das Aufwachsen in einfachen Verhältnissen vorgelebt bekam. Die Berge und die faszinierende Vielfalt unserer vier Jahreszeiten machten und machen jeden Tag erinnerns-

wert. Wenn ich sehe, mit welchen Einflüssen Kinder heutzutage fertig werden müssen, dann weiß ich, welches Glück ich mit meiner Kindheit hatte.

Mit diesem Buch möchte ich ein wenig von dem weitergeben, was ich so selbstverständlich mit auf den Weg bekommen habe und was mich fröhlich macht. Ich würde mir wünschen, dass es ansteckend wirkt und die Kraft meiner Erlebnisse andere Menschen wieder mehr in Kontakt bringt mir ihrer eigenen Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Eine Autobiografie wollte ich nicht schreiben – dafür bin ich noch zu jung und vor allem hätte ich auch nicht von mir wichtigen Kleinigkeiten nebenbei erzählen können, die mein Leben ausmachen.

Damit das Buch so richtig schön bunt wird, geht es natürlich auch um Bewegung, ums Älterwerden, um den Papst, um rheumakranke Kinder oder um meinen persönlichen Modeberater Christian Neureuther. Sie können es querbeet oder am Stück lesen. Nach den einzelnen Abschnitten empfehle ich Ihnen, sich aus dem Sofa zu erheben und behutsam zwei, drei Kniebeugen oder ein paar Dehnübungen zu machen. Eine Autobiografie, mit einem durchgehenden Text, hätten Sie niemals so gesund überstanden.

Ihre

*Roni Tunonmäen*



# A Almleben

Man kann sich die Winklmoosalm als ein großes oberbayerisches Berggelände vorstellen. Im Sommer wurde das Vieh aus dem Tal hinaufgetrieben auf die Alm und überall war das fröhliche Glockengeläut zu hören. Auch viele Pferde kamen auf Sommerurlaub. Es gab Gasthäuser, in denen man übernachten konnte, herrliche Hütten zur Einkehr – an sich war und ist die Alm jedoch nur ein Tagesausflugsziel.

Meine Eltern zog es schon vor dem Krieg dorthin. Mein Vater Heinrich war durch und durch Sportler, eigentlich war er aber schneesüchtig. Als geförderter Langläufer und Skispringer, der sich im Winter mehr in den Bergen als in München aufhielt, bekam er das Angebot, eine Hütte auf der Winklmoosalm zu übernehmen. Meiner Mutter hätte es ja ganz gut in der geselligen Stadt gefallen, wo all ihre Geschwister und Verwandten lebten, aber so ein Angebot wollte sich mein Vater nicht entgehen lassen. Die Mutter folgte ihm in die Berge, in das größte »Schneeloch« der Gegend mit fast sieben Monaten weißer Pracht. Sie bekam dafür ein Gasthaus, die »Passauer Hütte«, frische Luft,

Einsamkeit am Abend und viel Arbeit. Doch sie war glücklich, denn mein Vater war glücklich und sie waren frei und unabhängig. Später pachteten sie das Studentenheim der »Technischen und Tierärztlichen Hochschule Hannover«, um einfach geordneter mit mehr Freizeit das Jahr gestalten zu können.

Wir waren ein richtiger Familienbetrieb, in dem jeder von klein auf mithelfen und anpacken musste. Das galt für meine Schwestern genauso wie für mich. Immer waren junge Leute um uns herum, bayerische Schulklassen verbrachten hier oben ihre Ski-freizeiten, Studenten aus Niedersachsen lernten im Winter das Skifahren oder gingen im Sommer in die Berge. Ich wuchs mit unglaublich vielen unterschiedlichen jungen Menschen auf, deren Einflüsse mich natürlich stark prägten.

Von einer einsamen Kindheit in einem Heidiland konnte keine Rede sein, auch wenn der nächste Ort, Reit im Winkl, zehn Kilometer entfernt war. Es waren bis zu sechzig Studenten bei uns im Haus, da ging es natürlich rund. Die Eltern hatten in diesen Stoßzeiten kaum Zeit für uns, umso mehr aber die Studenten, die uns Kinder mit Freude annahmen und jeden erdenklichen Blödsinn mit uns anstellten. Noch heute kenne ich fast das gesamte deutsche Liedgut und besonders die unanständigen Verserl. Das gesamte Repertoire der Gesellschaftsspiele musste in diesen Wochen durchgezogen werden, sicher war nicht alles kindgerecht, doch die Eltern sorgten schon dafür, dass wir keine Flausen bekamen. Die Auseinandersetzung mit den vielen jungen Menschen hatte aber den Vorteil, dass ich sehr früh sehr gut einschätzen lernte, wer es ehrlich mit mir meinte und wer nicht. Empfindlich durfte man in so einer Umgebung nicht sein, dafür gab es weder Raum noch eine Anlaufstelle. Dafür bekam ich eine wertvolle Menschenkenntnis, die mir bis heute sicher so manche Enttäuschung ersparte.

Ich habe zwei Schwestern, Heide, die neun Jahre älter ist als ich, und Evi, die drei Jahre jünger ist. Als Kinder stellten sich Evi und

A



Auf der Winklmoosalm, mit meiner jüngeren Schwester Evi auf dem Schoß der Eltern (1955)

A

ich jedes Mal, wenn eine neue Gruppe eintraf, an die Tür: Wer an uns vorbeiging und uns zublinzelte und »Servus« sagte, den erklärten wir augenblicklich zu unserem Freund. Wenn uns jemand nicht beachtete oder unfreundlich war, wurde er gleich aussortiert und »geächtet«. Das spürten sie dann die ganze Woche, denn uns fiel permanent etwas Neues ein, wie man so jemand ärgern konnte. Da wurden Schlafanzüge verknotet, Schneebälle in die zum Trocknen aufgestellten Skischuhe gesteckt, Skier vertauscht usw.

Die Studenten waren ja um vieles älter als wir und wir müssen denen furchtbar auf die Nerven gegangen sein. Unseren »Lieblingen« hingegen gingen wir nicht mehr von der Naht und wehe, die wollten mal mit einem Mädchen allein sein.



A

Eine Jugendgruppe vor der Passauer Hütte beim Fröhnsport

Diese praxisnahe Lebensschule wirkte natürlich nach. Ich kann von uns drei Schwestern behaupten, dass wir alle sehr gesellig sind, uns gerne unter Menschen bewegen und keine Hemmungen vor neuen Begegnungen haben. Unterhaltungen fallen uns leicht und wir erzählen uns auch gerne die »Unwichtigkeiten« des Lebens.

Ich lernte Schach und Mühle, was mir viel Respekt bei meinem Mann einbrachte. Ich lernte aber auch verlieren und vor allen Dingen, fair zu spielen. Bis heute kann ich es überhaupt nicht ertragen, wenn bei Wettkämpfen oder im Spiel getrickst oder geschummelt wird. Erst recht sorgten unsere Eltern dafür, dass wir immer sauber am Boden blieben. Tränen wegen Nieder-

lagen oder »Wehwechen« brauchten gar nicht erst vergossen werden, dafür gab es keine Abnehmer. Wichtig waren Gemeinschaftssinn, Freude am gemeinsam Erlebten und füreinander da zu sein.

Im Winter betrieb mein Vater neben dem Gasthaus und später neben dem Studentenheim auch noch eine Skischule. Als staatlich geprüfter Skilehrer und einstiger Leistungssportler – er hatte es vor dem Krieg bis zum Deutschen Reichsmeister im 50-km-Langlauf gebracht – war es sein beherrschendes Anliegen, junge Menschen zum Sport zu bringen. So war es fast natürlich, dass wir drei Mittermaier-Töchter fast vor dem Laufen das Skifahren erlernten – und, den Fußstapfen des Vaters folgend, auch in den Skirennsport einzusteigen.

Meine Mutter war der ruhende Pol in der Familie. Sie war dem »Vati« ja auf die Winklmoos gefolgt, sicher nicht wegen des Sports, sondern aus Liebe. Dabei war sie keineswegs unsportlich, aber als Stadtkind kannte sie eher den Turnverein, in dem sie es immerhin bis zur Vorturnerin gebracht hatte, wodurch sie dem Vater wahrscheinlich aufgefallen war. Ihre Töchter hätte sie schon lieber in anderen Sportarten gesehen, eher den traditionell weiblichen. Sie sagte immer: »Der Skirennsport ist doch viel zu gefährlich! Schlittschuhlaufen oder Ballett sind doch viel schöner!« Sie meinte auch immer, wir sollten uns diesen typischen Skischuh-Gang abgewöhnen. Das hieß: Wir sollten graziöser gehen und nicht so hart über die Fersen. Letztlich akzeptierte sie unsere Skileidenschaft und es blieb ihr auch gar nichts anderes übrig, denn auf der Winklmoosalm groß zu werden bedeutete, im Schnee aufzuwachsen und auch damit fertig zu werden. Dort lag in unserer Kindheit von Mitte Oktober bis Mai Schnee, richtig viel Schnee! Aufgrund einer meteorologischen Besonderheit ist die Winklmoos das schneesicherste Gebiet der Alpen, wenn man die Höhenlage von ca. 1200 Meter berücksichtigt. Wer hier übers Jahr leben will, muss »skinarrisch« sein.

A

Mein Vater förderte nicht nur uns Kinder, sondern integrierte alle, die gerne »sporteln« oder Ski fahren wollten. So waren auch die anderen Kinder von der Winklmoos immer willkommen, wurden zu den Skirennen mitgenommen oder durften hinter dem Vater herfahren. Ohne ihn und das Verständnis der Mutter wären wir nie so weit gekommen.

Natürlich gehört zu einer Sportförderung auch ein guter Skiclub. Wir hatten das Glück, dass der heimische Wintersportverein Reit im Winkl uns mit Herzblut unterstützte. Da gab es genauso ski-begeisterte Funktionäre wie meinen Vater, die uns zu den ersten kleinen Kinder- und Jugendrennen schickten und uns später bei bayerischen oder deutschen Meisterschaften unterstützten. Ohne eine derartige Betreuung kann man im Leistungssport nicht bestehen.

**A** Mein Vater begleitete mich immer gern zu den Rennen, die ja meist an den Wochenenden stattfanden. Gerade an diesen Tagen war aber oben auf der Winklmoos am meisten los. Da ich schon von klein auf im Betrieb helfen musste, freute ich mich doppelt auf diese Rennen, weil ich dadurch statt Kartoffelschälern und Abspülen Slalom und Riesenslalom fahren durfte. Der Vater als Betreuer war wahrscheinlich auch ganz froh, dass er »ausbüchsen« konnte. Die Mutti managte dann den Betrieb allein mit den Angestellten. Ich habe sie nie jammern hören, immer war sie gut gelaunt und freute sich, wenn wir am Abend von den Rennen heimkamen und erzählen konnten. Natürlich war die erste Frage: »Und, wie ist es gegangen?« Hinter dem Rücken versteckten wir den Pokal und sagten: »Ganz schlecht ..., aber schau mal!« Klar, dass die Freude dann riesig war. Wir hatten jedoch nie das Gefühl, dass ihr der Pokal wichtig gewesen wäre. Unweigerlich folgte von uns gleich die nächste Frage: »Dürfen wir mit dem Papa am nächsten Wochenende wieder zum Rennen nach Berchtesgaden fahren? Das ist ganz ganz wichtig ...« Natürlich waren wir wieder unterwegs und die Mutti war glücklich.



FIS-A-Rennen in Grindelwald, Schweiz (1966)

A

Es war eine wunderschöne unbeschwerte Rennjugendzeit. Es gab keinen Druck und der Vater genoss die Szene und das Glück der Kinder. Nie gab es ein böses Wort, wenn wir ausschieden oder Fehler machten, höchstens: »Wisst's was, beim nächsten Mal macht's es besser!« Ich wusste genau, was er damit meinte: Ich sollte mich mehr aufs Fahren konzentrieren. Das war schon als Kind eine Schwäche von mir. Alles um mich herum fand ich spannend und wichtig, nur das Rennen nicht. Hauptsache, es war lustig und kameradschaftlich.

Dennoch gewann ich mit sechzehn Jahren meinen ersten Deutscher-Meister-Titel im Slalom, in Aschau 1967. Ein Jahr später folgte der erste Weltcup-Sieg in Schruns. Das Leben im internationalen »Skizirkus« hatte begonnen. Auch wenn die Erwartungen

dadurch größer wurden, meine Unbeschwertheit und die kindliche Freude am Rennsport konnte ich Gott sei Dank in den Weltcup und die internationalen Skirennen mitnehmen. Siegen war mir nicht so wichtig, wichtig war mir ein gutes Verhältnis im Team und zu den Konkurrentinnen. So empfand ich eigentlich keinen großen Druck, weder von Eltern, Trainern, einer Öffentlichkeit oder durch mich selbst. Später erst kam mit der Erfahrung auch die Reife und dadurch die Möglichkeit für sportliche Konstanz.

## An mir herumzupfen

**A** »Sind Sie's wirklich?« – »Ja, das ist ja die Rosi Mittermaier! Hallo Rosi, ich kenn dich!« – »Wie schön, dass ich Sie treffe. Hans, schau mal, die Rosi ...« Wie oft habe ich solche Sätze gehört, egal, ob beim Einkaufen oder bei Veranstaltungen. Die Menschen lachen mich an, erzählen mir, der »Fremden«, ihre Lebensgeschichten und wie sehr sie sich freuen, mich kennenzulernen: »Weil ich immer so positiv bin!« Ich erfahre von Krankheiten, Lebenskrisen oder von Begebenheiten, in denen ich irgendeine Rolle im Leben dieser Menschen gespielt habe. Natürlich bleibe ich stehen, unterhalte mich, erzähle von meinen Erfahrungen und versuche, aufzubauen oder einfach nur Aufmerksamkeit zu schenken. Automatisch verrinnt die Zeit und beim Einsteigen ins Auto merke ich dann, dass Christian schon länger wartet oder dass ich zum nächsten Termin zu spät komme. Doch zu spät bin ich ja immer! Aber ist es nicht ein Geschenk, mit so wenig Aufwand anderen eine Freude zu bereiten?

Für mich ist es keine Belastung, ich lasse gerne so an mir herumzupfen, denn ich spüre die positive Energie, die aus solchen Begegnungen gegenseitig fließt. Meist folgt am Ende so einer Unterhaltung noch die Frage nach einem Autogramm. Das gebe