

# «ICH MAG NEUANFÄNGE»

.....

Im Frühjahr hat die Skirennfahrerin Dominique Gisin ihre Karriere als Spitzensportlerin beendet. Die Sportlerin freut sich auf ihren neuen Lebensabschnitt. Nach unzähligen Starts auf der Rennstrecke und Neustarts nach vielen Verletzungen, kennt sich die neue Botschafterin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) bestens mit dem Thema «Start» aus.



VON DELPHINE MARBACH\*  
[WWW.DOMINIQUEGISIN.CH](http://WWW.DOMINIQUEGISIN.CH)



Die neue SRK-Botschafterin Dominique Gisin besuchte ein SRK-Projekt in Bolivien.

### **Warum wurdest du Profi-Skirennfaherin? Was hat dich dazu bewogen?**

Dominique: Die Leidenschaft! Meine ganze Familie fährt leidenschaftlich gerne Ski. Wir haben die Wochenenden immer auf der Skipiste verbracht. Als mir klar wurde, dass ich mein Hobby auch zum Beruf machen kann, habe ich Vollgas gegeben. Bei meinen ersten Rennen war ich sehr schnell und... hopp! Plötzlich ging es Schlag auf Schlag. Eines folgte auf das Andere!

### **Du warst oft verletzt. Wie hast du es geschafft, dich nach diesen Rückschlägen immer wieder aufzuraffen und nochmals neu zu beginnen?**

Dominique: Ich mag Neuanfänge! Obwohl es anstrengend war, habe ich die Neustarts als Chance gesehen. Nämlich als Chance zur Verbesserung. Das ist mein Charakter. Deshalb war es für mich nicht schwierig, mich wieder aufzuraffen. Zu sehr motivierte mich das Skifahren. Konkret habe ich mir jeden Tag kleine Ziele gesetzt und bin diesem Plan gefolgt. Als ich jünger war, wollte ich einige Etappen überspringen, wurde aber eines Besseren belehrt.

### **Was ging dir durch den Kopf, als du bei der Abfahrt in Sotschi oben am Start standst?**

Dominique: Ich war sehr angespannt. Ich wusste, dass das meine letzte Chance ist, ein grosses Rennen zu gewinnen. Diese Chance wollte ich unbedingt nutzen! Aber alle Zweifel konnte ich auch nicht ausblenden. Ich dachte «Ah nein, das ist zu schwierig». Am Ende meiner Karriere war es – auch wegen meinen vielen Verletzungen – schwierig, mich in «Kampfstimmung» zu bringen. Dazu braucht es viel Energie. Es braucht Kraft, seine Sorgen zu vergessen, ein Risiko einzugehen und «Vollgas» zu geben. Obwohl ich das Skifahren über alles liebte, warnte mich mein Körper, dass es so nicht ewig weitergehen kann. Es war ein ständiger Kampf. Aber in Sotschi habe ich es geschafft. Unglaublich!

### **War es für dich eine schwierige Entscheidung, deine Karriere an den Nagel zu hängen?**

Dominique: Ich nahm es gelassen. Wegen meinen vielen Verletzungen war es einfacher. Bereits mit 15 Jahren haben mich die Ärzte vorgewarnt, dass Spitzensport wegen meinen Knien schwierig sein würde. Ich hatte also schon immer einen Plan B und einen Plan C im Hinterkopf. Das hat mir geholfen. Aber es war trotzdem eine grosse Veränderung, ein neues Leben. Das war nicht leicht.

### **Was sind deine Pläne?**

Dominique: Ich beginne diesen September mit einem Bachelorstudium in Physik an der ETH in Zürich und bilde mich gleichzeitig zur Pilotin aus. Zudem schlägt man mir auch immer neue Projekte vor. Für Langeweile bleibt mir keine Zeit!

### **Du bist neue Botschafterin des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK). Warum hast du diese Aufgabe angenommen?**

Dominique: Das SRK hat mich bereits vor zwei, drei Jahren angefragt. Zu dieser Zeit wollte ich mich aber aufs Skifahren konzentrieren und konnte das Angebot deshalb nicht annehmen. Wir blieben in Kontakt. Ein humanitäres Engagement kam für mich schon immer nur fürs SRK in Frage. Es ist eine Organisation, die mir wegen seiner Geschichte, seiner Tradition und seiner Werte am Herzen liegt. Das SRK entspricht mir.

Vor kurzem bin ich mit dem SRK nach Bolivien gereist, um eines seiner Projekte zu besuchen. Eine bereichernde Erfahrung! Die alltäglichen Probleme der indigenen Bevölkerung erschütterten mich. Die für uns einfachsten Dinge sind auf über 3500 Meter Höhe um einiges schwieriger zu bewältigen. Die Häuser haben keine Heizungen, sich täglich zu waschen ist wegen der Kälte unmöglich. Die Distanzen zwischen den Dörfern sind enorm, vom Zustand der Strassen spreche ich gar nicht! Es ist schwierig zu einem Arzt zu gehen und sich Lebensmittel zu beschaffen. Die Motivation der jungen Bolivianerinnen und Bolivianer hat mich beeindruckt. Sie wollen unbedingt die Dinge vor Ort ändern. Ich habe gespürt, wie sich das SRK tagtäglich einsetzt, um die Lebenssituation der indigenen Bevölkerung zu verbessern.

### **Hast du unserer Leserschaft einen Tipp, wie ein «Neustart» im Leben gelingt?**

Dominique: Man muss sich kleine Etappenziele auf dem Weg zum Hauptziel stecken. Am besten schreibt man sich dieses auf ein Blatt und hängt es gut sichtbar auf. Man muss akzeptieren, dass es auch schlechte Tage gibt und die guten dafür umso mehr geniessen. Man soll sich auch belohnen, wenn man eine Etappe geschafft hat. Das Wichtigste ist aber zu wissen, weshalb man sich einsetzt und weshalb man kämpft. Eine grosse Motivation und Leidenschaft ist unabdingbar. Vieles ist damit um einiges leichter.



\*DELPHINE

BEWUNDERT DIE HARTNÄCKIGKEIT UND DIE POSITIVE HALTUNG VON DOMINIQUE GISIN.