

Leben ohne Sicherheitsmarge

Abfahrts-Olympiasiegerin Dominique Gisin über Fortschritte, Rückschläge und Meilensteine

Den 12. Februar 2014 wird Dominique Gisin nie vergessen. Sie stand in Sotschi ganz zuoberst. Doch der Weg dahin war lang und hart.

Dominique Gisin

Schon als junge Athletin hatte ich den Ehrgeiz, meine eigene Leistungsgrenze zu verschieben. Ich träumte davon, das volle Potenzial auszuschöpfen, den für mich perfekten Schwung zu realisieren. Ich erinnere mich, wie ich lernte, Einrad zu fahren: Vor unserem Haus stand eine 50 Meter lange Wand. Ich stützte mich an die Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Bei den Testfahrten zählte ich, wie oft ich mich abstützte, um die ganze Strecke zu überwinden. Anschliessend probierte ich auf jeder Fahrt, diese Anzahl zu reduzieren. Oft übte ich stundenlang, um nur ein einziges Mal weniger abstützen zu müssen. Als ich die 50 Meter schaffte, suchte ich mir eine längere Strecke, später geneigte Strassen und Kurven.

Ich wollte immer Skirennfahrerin werden. Mein Vorbild war Vreni Schneider und schon bald war ich im lokalen Skiclub. Die ersten Rennen verliefen wenig erfolgreich, aber ich liebte den Sport und verspürte den Drang, mich zu verbessern, die Kurven noch sauberer zu fahren oder die Hockeposition noch aerodynamischer zu gestalten. Bald schlugen sich die Fortschritte auch in den Resultaten nieder. Die ersten

Rennsiege spornten mich noch mehr an. Auch im konditionellen Bereich setzte ich immer wieder neue Meilensteine, welche es zu überwinden galt. Täglich meinen eigenen Fortschritt zu beobachten, erfüllte mich mit Freude und Energie.

Doch es gab auch Rückschläge: Mehrere Verletzungen und Operationen zwangen mich zu einer dreijährigen

Skifahren erweckt in mir ein Gefühl von Freiheit. Das Spiel der Kräfte in einer sauber gezogenen Kurve, die Kontrolle der Geschwindigkeit in Abhängigkeit von Kurssetzung und Gelände – einfach magisch.

Das Suchen nach meiner absoluten Leistungsgrenze hat mein Leben geprägt. Einerseits führte es dazu, dass ich stets ein sehr kontrolliertes Training betreiben

Strecken der Welt Ski fahren und mich mit den besten Athletinnen messen. Jeden Tag versuchte ich, meine Leistungsgrenze noch etwas weiter hinauszuschieben. Es war eine unglaublich intensive Zeit.

Die Energie, die es braucht, um sich tagtäglich am eigenen Limit zu bewegen, ist enorm. Eine Sicherheitsmarge gibt es im Spitzensport nicht und es

um zu wissen, was möglich ist, wie weit man die Grenzen noch hinausschieben kann. Oft ist dies viel weiter, als man zu Beginn zu hoffen wagte.

Auch Fehlschläge gehören zum Leben als Spitzensportlerin. Daraus möglichst schnell zu lernen ist entscheidend, wenn man wieder aufstehen und den eingeschlagenen Weg weiterverfolgen will. Mir hat es bei allen Hürden, welche mir

higkeiten in vielen Bereichen gut einzuschätzen und zu sehen, in welchem Tempo sie sich verbessern lassen.

Vor zwei Jahren gab ich meinen Rücktritt aus dem Spitzensport. Dies geschah nicht etwa, weil ich das Feuer verloren hätte, das mich so stark antrieb, sondern weil ich spürte, dass ich meine eigenen Erwartungen nicht mehr übertreffen konnte. Es gab nichts mehr



Die Magie des perfekten Schwungs: Dominique Gisin auf der Piste.

ZVG

Rennpause. Die persönlichen Ziele wurden bescheidener, von aussen schienen sie fast unbedeutend, die Vorgehensweise indes blieb unverändert. Auch die neuen Leistungsgrenzen versuchte ich Schritt um Schritt zu verschieben. Bei meinen Trainings im Krafraum türmten sich die Gewichte immer höher und schon bald durfte ich wieder auf die Ski.

musste, in welchem meine lädierten Knie im Zentrum standen. Andererseits führten die vielen Zwangspausen dazu, dass ich jede Minute auf dem Schnee genoss und die Gefühle, welche mir das Skifahren gibt, immer voll auslebte – sei dies nun zwischen den Toren, im Tiefschnee oder in einer Halfpipe.

Nach dem Durchbruch im Weltcup durfte ich viele Jahre auf den schönsten

kann sehr unangenehm werden, wenn man sich in dieser Zone aufhält. Manchmal fragt man sich, auf welcher Seite der Grenze man steht. Doch Zweifel sind das Letzte, was man in dieser Umgebung brauchen kann.

Natürlich benötigt es ein wenig Mut, um sich dort aufzuhalten, aber es braucht vor allem eine solide Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen,

in den Weg gelegt wurden, immer geholfen, wieder auf die Grundidee meines Fortschritts zurückzugreifen: zu überdenken, wo ich stehe, ein nächstes Ziel festzulegen und dieses in machbaren Etappen in Angriff zu nehmen.

Diese Vorgehensweise wurde zu meinem Mantra und ich wende sie auch noch heute an. Eine simple Methode, welche es mir ermöglicht, meine Fä-

zu verbessern, keine kleinen Schritte mehr zu vollziehen.

Ich vermisse die Welt des Skisports; es war eine unvergessliche Zeit. Heute versuche ich, meine Grenzen in anderen Bereichen zu verschieben, um stetig mehr Freiheit zu erlangen und mich in bisher unbekanntem Feldern auszuleben. Es macht viel Spass und ich freue mich auf alles, was noch kommen wird.