



# Zum Südpol und eine eigene Familie

Dominique Gisin gewann an den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi in der Abfahrt die Goldmedaille. Im Sommer steht der Bachelor in Physik an der ETH Zürich an.



Foto: Keystone/Gaetan Bally

Skiversuche als kleiner Knopf in Engelberg. Bereits mit eineinhalb Jahren stand Dominique erstmals auf den Ski.

Vom Olympiahimmel in die Anonymität der ETH. Vom Kraftraum in den Hörsaal. Dominique Gisin, 32, spricht über grosse Träume, loderndes Feuer und innere Zufriedenheit.

Mit eineinhalb Jahren stand sie als kleiner Knopf zum ersten Mal auf den Ski zu Hause in Engelberg. Es sei schon immer ihr grösster Traum gewesen, Skirennfahrerin zu werden. Ein Vierteljahrhundert später ging der Traum in Erfüllung. Bei den Olympischen Winterspielen 2014 in Sotschi gewann sie in der Abfahrt die Goldmedaille. Ihren grössten Sieg, aber auch ihre bitteren Niederlagen, vor allem die vielen Verletzungen, fasste sie in Worte und schrieb ein Buch. Es sei ein Buch für alle Menschen, deren Weg bisher nicht linear nach oben verlaufen ist. Für alle, die wie sie viele Rückschläge erleiden mussten. Für alle, die hart für ihre Träume kämpfen. Für alle, die tief gefallen sind und die kurz davor sind aufzugeben. «Meine Erfahrungen sollen Zuversicht, Hoffnung und Inspiration geben, um den eigenen Weg mutig weiterzugehen und Spuren zu hinterlassen.»

Kann man auch Spuren hinterlassen, wenn man es nicht zur Olympiasiegerin schafft? «Logisch!», sagt die 32-jährige ehemalige Spitzensportlerin – ohne den geringsten Anflug von Zweifeln. «Um seinen ureigenen Weg zu gehen und unauslöschliche Spuren zu hinterlassen, braucht es keine olympische Medaille.» Was im Leben zähle, sei die Leidenschaft, das innere Feuer. «Jeder Mensch brennt für etwas. Man muss nur bereit sein, dieses Etwas zu suchen, für das es sich lohnt, zu kämpfen und daran zu glauben, in guten wie in schlechten Zeiten. Auch bei mir gab es viele Momente, in denen ich nicht mehr daran geglaubt habe. Gerade dann ist es wichtig, dass man treu an dem festhält, was einem das Herz und der Bauch sagen.»

Heisst das, dass man sich bei wichtigen Entscheidungen im Leben nicht nur auf den Verstand verlassen soll? «Es gibt noch andere, wichtige Instanzen als bloss den Verstand. Das Herz zum Beispiel. Herz ist Leidenschaft. Und dann ist da der Bauch. Er ist sich nicht immer einig mit dem Herz. Der Bauch ist eine Art Instinkt, den man ernst nehmen sollte im Leben, um den richtigen Weg zu finden. Hört man auf beides, auf das Herz und auf den Bauch, ist man leiden-

*«Was im Leben  
zählt, sind  
Leidenschaft und  
inneres Feuer.»*

schaftlich, und hat man gleichzeitig ein gutes Bauchgefühl, wird man Spuren hinterlassen. Das ist meine Botschaft an alle, die sich überlegen, was sie aus ihrem Leben machen sollen.»

Was ist, wenn die Spuren keinem Lauf zu folgen scheinen, der Sinn macht? Wenn sie sich zu verlieren drohen? Wenn der Weg rückwärts oder gar nach unten führt? «Mein Weg war geprägt von unzähligen Rückschlägen, von neun Knieoperationen. Drei Jahre lang konnte ich keine Rennen bestreiten. Viele sagten mir, es gehe nicht, ich werde es nicht mehr schaffen. Meine Geschichte berührt die Menschen nicht in erster Linie wegen der Medaille und auch nicht wegen des Olympiasiegs. Es geht um mehr. Es geht darum, sich nicht fallen zu lassen und immer wieder aufzustehen. Es war ein megaharter Weg, der alles andere als gradlinig verlaufen ist, aber für mich genau der richtige war. Ich habe mich mit meinen Siegen versöhnt, mit allen grandiosen Erfahrungen, aber auch mit den vielen Niederlagen und Tränen. Sie waren alle in meinem Leben willkommen. Sie alle gehören zu mir.»

Skifahren ist immer noch Dominique Gisins grosse Leidenschaft. Der Schnee und die Berge sind ihre Welt.



«Wären Sie auch glücklich geworden, wenn Sie in Sotschi nicht gewonnen hätten?», fragen wir die Olympiasiegerin «Ich hoffe es. Nein, ich bin überzeugt davon. Ich hätte meine innere Ruhe wahrscheinlich auch ohne diesen Sieg gefunden. Es gibt Momente, wo man auch bereit sein muss, Träume zu begraben. Das war bei mir 2015 der Fall, als ich meinen Rücktritt erklärte, weil ich begriffen hatte, dass es einfach keinen Sinn mehr machte, weiter Spitzensport zu treiben. Und wenn ich ehrlich bin, hat es auch Zeiten gegeben, wo es zum Bruch in meinem Leben hätte kommen können. In solchen Augenblicken ist die Gefahr gross, dass man verbittert wird und die Kurve nicht mehr findet. Sich diese Verletzlichkeit einzugestehen, hat viel mit Demut zu tun. Meine vielen schmerzlichen Erfahrungen haben mich schon seit meinem 14. Lebensjahr geprägt. Und dennoch habe ich nie den Glauben verloren, dass es gut kommt.»

Muss man im Leben immer nur kämpfen? Muss man immer die Beste oder der Beste sein? Ist das nicht alles furchtbar anstrengend? Geht es nicht auch mit weniger? «Mir ging es nicht

«Ich habe nie  
den Glauben  
verloren, dass es  
gut kommt.»

einfach darum, die Beste zu sein. Skifahren ist für mich Leidenschaft. Einen perfekten Lauf zu haben, die ideale Kurve zu fahren, das ist meine Passion. Es geht um diese Emotionen, nicht um die Konkurrenz, die in unserer heutigen Gesellschaft alle Lebensbereiche erfasst, vom Beruf bis in die Freizeit.» Sie könne sonst gut damit umgehen, nicht die Klassenbeste zu sein, sagt Dominique Gisin, die im Sommer den Bachelor in Physik an der ETH machen will.

Morgentliche Yogastunde mit  
Aussicht: «Jeden Tag sehe ich, dass  
wir so vieles nicht verstehen.»



«Nochmals. Es geht um das innere Feuer.» Viele ihrer Freunde und Bekannten hätten ganz andere Leidenschaften, zum Beispiel in der Kunst oder der Musik. Wer auf sein Herz und seinen Bauch höre, sei am zufriedensten, weil er mit sich selber im Einklang sei und nicht, weil er besser ist als der oder die andere.

Gab es nach dem Rücktritt Zeiten von innerer Leere? «Leere nicht. Aber schwierige Phasen. Mir fehlten anfänglich die extremen Emotionen, die mit dem Spitzensport verbunden sind, seien es positive oder negative. Zudem hatte ich von morgens bis abends immer eine Tagesstruktur.» Nach dem Karriereende sei das ganz anders

## «Die Wirkung des Sports auf meine Psyche habe ich unterschätzt.»

gewesen. Schleichend sei es ihr zunehmend schlechter gegangen. «Morgens hatte ich Mühe mit Aufstehen. Ich musste mich richtig aufrufen, um den Tag zu beginnen. Und am Abend fragte ich mich, was ich eigentlich gemacht habe.» Solche Dinge hätte sie früher nie gekannt. «Ich hatte total unterschätzt, welche starke emotionale und stabilisierende Wirkung die Bewegung und der Sport auf meine Psyche gehabt haben. Ich merkte, dass ich mich vor allem für meinen Geist und meine Psyche – und nicht nur wegen meines Körpers – bewegen muss.» Das ist auch der Grund, weshalb die Engelbergerin die meisten Wochenenden zu Hause verbringt, im Winter so oft wie nur möglich auf den Skiern steht und im Sommer zum Surfen oder Biken geht. Dazu kommen die täglichen Fenster zur Erholung, Momente, die sie nur für sich habe, vor allem beim Yoga.

Wie schwer fiel ihr der Abstieg vom Olympiahimmel in die anonyme Masse der Studenten an der ETH? «Damit habe ich überhaupt keine Probleme, im Gegenteil. Manchmal genieße ich es sogar, im Vorlesungssaal in der hintersten Reihe zu sitzen, wo sich niemand nach mir umdreht. Ich habe durch meinen Rücktritt viel

Freiheit und Anonymität zurückerhalten, die ich vorher vermisste habe. Ich finde es cool, in eine neue Welt einzutauchen und mich wieder neu zu erfinden.» Und weshalb Physik? «Sie fasziniert mich. Speziell das Universum. Wenn ich an seine Unendlichkeit denke, dann verschwinde ich als Mensch – mitsamt meinen so grossen Problemen.» Gibt es eine schöpferische Kraft, eine alles ordnende Macht? «Ich weiss es letztlich nicht. Ich habe nur ein festes Gefühl, dass es nicht nur biologische oder physikalische oder biochemische Prozesse sind, die uns Menschen ausmachen. Jeden Tag an der ETH lerne ich etwas. Fast jeden Tag erschliesst sich mir ein neues Gebiet, wo ich kaum oder noch gar keine Ahnung oder Erfahrung habe. Jeden Tag sehe ich, dass wir so vieles noch nicht verstehen. Und zwar nicht nur ich, sondern auch Menschen, die tausend Mal gescheitert sind als ich.»

«Haben Sie noch Sehnsüchte, nachdem Sie etwas vom Schönsten gewonnen haben, das man als Mensch überhaupt gewinnen kann, nämlich Olympiagold?» «Ja, ich habe noch grosse Träume. Der Südpol steht zuoberst auf meiner Wunschliste. Und eine eigene Familie gründen auch. Mit welcher grossartigen Emotionen das verbunden ist, sehe ich zurzeit in meinem Umfeld», sagt die Sportlerin des Jahres 2014, die mit ihren Tränen nach ihrem Sieg in Sotschi wie kaum jemand zuvor die Massen berührt hat.

Bleibt noch die obligate Frage nach der Ernährung. Hat sich diese nach dem Rücktritt verändert? «Die Umstellung fiel mir anfänglich sehr schwer. Die Portionen sind viel, viel kleiner geworden. Verbraachte ich früher 5000 bis 6000 Kilokalorien am Tag, waren es plötzlich nur noch um die 2000. Zum Glück spürte ich, was meinem Körper guttut und was ich benötige. Ich habe gelernt, vor allem bewusst und nur dann zu essen, wenn ich auch wirklich Hunger habe. Und ich lasse mich beim Essen nicht ablenken, auch nicht durch mein iPhone. Ich koche oft selber, esse viel Salat, Gemüse und Obst. Fleisch höchstens zweimal pro Woche, weil mir die Lust auf mehr fehlt. Snackereien versuche ich möglichst zu vermeiden. Im Winter ab und zu Schoggi.» Auf jeden Fall mache sie aus dem Essen keine Religion. Auch trinke sie nicht nach Plan. «Ich weiss, wenn ich hungrig oder durstig bin. Wenn ich mich auf mein Gefühl verlasse, kommt es gut.» Das gelte auch für ihr Körpergewicht. Sie merke, wenn sich die Waage nach oben bewege und würde, wenn nötig, sofort Gegensteuer mit der Menge an Kohlenhydraten geben.

Treu geblieben ist Dominique Gisin auch nach ihrem Karriereende dem Spirotiger. Vielmehr noch, sie ist Botschafterin für dieses aussergewöhnliche Atemtraining, das von Prof. Urs



Michelle und Dominique Gisin in Val-d'Isère im Dezember 2016. Michelle konnte an diesem Wochenende ihren ersten Podestplatz im Weltcup feiern.

*«Ich habe mich mit allen Erfahrungen in meinem Leben versöhnt.»*

Boutellier von der ETH Zürich entwickelt wurde. Anfänglich war sie sehr skeptisch, ob das Training der Atemmuskulatur überhaupt etwas nützt. Dann wurde der SpiroTiger während ihrer Karriere zum ständigen Begleiter, zum täglichen Ritual, in Zeiten der Rekonvaleszenz, aber auch in den intensivsten Wettkampfphasen. «Mit dem SpiroTiger kann man so viele Muskeln trainie-

ren, die mit einem herkömmlichen Training nur schwer oder überhaupt nicht erreichbar sind. Nicht nur meine Ausdauer hatte sich dank dem SpiroTiger massiv verbessert, sondern auch meine gesamte Atem-, Rumpf-, Hals- und Nackenmuskulatur. Der Effekt war gewaltig.» Die Ex-Skirennfahrerin weiss, wie gross der gesundheitliche Nutzen des SpiroTigers auch für Nicht-Sportler ist, sei es zur Behandlung von chronischer Bronchitis, Schnarchen, Schlafapnoe und besonders zum Abnehmen. Gerade Menschen, die aufgrund anderer Krankheiten Mühe hätten, sich ausreichend zu bewegen, könnten vom SpiroTiger ausserordentlich profitieren.

Mit eineinhalb Jahren stand Dominique Gisin zum ersten Mal auf den Skiern. 30 Jahre später steht sie mit beiden Beinen im Leben. Fliegen ist neben dem Skifahren zu einem ihrer grossen Träume geworden. Abgehoben hat sie deswegen nicht. Und wird es auch nicht so schnell. Gut so. So können wir uns alle an ihr orientieren, wenigstens ein ganz klein bisschen.