

«Es gab keine Zweifel, keine Angst»

Von Marco Oppliger. Aktualisiert am 28.02.2014



Am Samstag bestreitet Dominique Gisin in Crans-Montana das erste Rennen nach ihrem Olympiasieg. Im Interview spricht sie über ihre schwierigsten Momente und erklärt, weshalb sie noch nicht genug vom Skifahren hat.



1/6 Dominique Gisin ist wieder mit sich im Reinen. Aber hinter ihr liegt eine zweijährige Durststrecke.
Bild: Keystone



Artikel zum Thema

- ▶ [Gisin: Ein Empfang wie auf der Alp](#)
- ▶ [Gisins und Guts Empfang](#)
- ▶ [Die Schweiz feiert ihre Abfahrts-Olympiasiegerin](#)
- ▶ [«Ich habe nicht mehr daran geglaubt»](#)
- ▶ [Grandiose Gisin holt Gold – Gut Dritte](#)
- ▶ [Abfahrts-Gold für Dominique Gisin](#)

Bildstrecke



Die Olympia-Abfahrt der Frauen in Bildern

Ein grosser Tag für den Schweizer Skirennsport.

Stichworte

- ▶ [Ski alpin](#)

Dominique Gisin, wo haben Sie Ihre Olympiagoldmedaille aufbewahrt?

Dominique Gisin: Sie ist zu Hause im Wohnzimmer aufgestellt, damit ich sie immer sehe, wenn ich daheim bin.

Betrachten Sie die Medaille oft?

Im Moment ist es schwierig, alles zu fassen. Wenn ich die Medaille zwischendurch anschau, gibt mir das eine gewisse Sicherheit.

Haben Sie keine Angst, dass sie für Einbrecher ein besonders wertvolles Objekt sein könnte?

Nein. Das wäre wirklich schade, schliesslich habe ich so lange für diese Medaille gekämpft. Der einzig bekannte Athlet, dem eine Medaille geklaut wurde, ist Kjetil André Aamodt. Ich hoffe nicht, dass mir dasselbe passiert (lacht).

In Ihrem Wohnort Engelberg wurden Sie von rund 2000 Einwohnern und Fans gefeiert. Wie haben Sie das erlebt?

Das war einfach wunderschön. Es war speziell,

dass so viele Leute gekommen sind, die mit mir diesen verrückten Weg gegangen sind. Das war sehr emotional.

Schweben Sie immer noch ein wenig auf Wolke sieben, oder hat Sie der Alltag

mittlerweile eingeholt?

Es ist etwas zwischendrin. Sicher hat mein Erfolg an den Olympischen Spielen immer noch Auswirkungen. Er nimmt mir im Moment täglich ein, zwei, drei oder manchmal vier Stunden weg, aber das ist wohl normal und eigentlich auch etwas Schönes. Ich versuche einfach, so gut es geht den normalen Trainingsalltag aufrechtzuerhalten und die Energie, die ich brauche, zu sparen. Denn es stehen noch wichtige Rennen in dieser Saison an.

Was machen Sie in diesen zwei, drei oder vier Stunden? Fanpost bearbeiten?

So weit bin ich noch gar nicht gekommen (lacht). Ich bin noch massiv mit der Bearbeitung meiner E-Mails im Rückstand, und jeden Tag kommen neue dazu. Es ist eine Sisypusarbeit. Aber ich versuche, zwischendurch etwas abzuarbeiten, denn besser wird es ja nicht, wenn ich gar nichts mache. Hinzu kommen anderweitige Anfragen, die wohl nicht gewesen wären, wenn ich in Sotschi nicht gewonnen hätte. Ich versuche, alles einigermaßen unter einen Hut zu bringen, aber der Fokus liegt sicher auf den Weltcuprennen.

Sind Sie überrascht von der Menge an Rückmeldungen?

Es ist überwältigend. Mit so etwas kann man nicht rechnen, man stellt sich ja im Voraus nicht vor, was das bedeutet. Aber es ist sicher mega, mega schön.

Landauf, landab hiess es, dass keine Athletin die Medaille so verdient habe wie Sie. Auf dem Weg zu Olympiagold mussten Sie neun Knieoperationen über sich ergehen lassen. Was ging Ihnen bei der Siegesfeier in Sotschi durch den Kopf?

Nicht so viel, ich habe einfach versucht, diesen Moment zu geniessen und zu schätzen, dass ich das erleben darf. Jetzt muss ich dann gleich wieder losheulen (hält einen Moment inne). Es war ein verrückter Weg, aber wahrscheinlich genau der richtige für mich. Ich wünsche das sicher niemandem, es war nicht immer ganz einfach. Aber letztlich hat es für mich so gestimmt – weil ich das alles erlebt hatte, waren die Emotionen vielleicht noch intensiver.

Seit 2012, als Sie sich in Cortina d'Ampezzo am Knie verletzt hatten, fuhren Sie mit angezogener Handbremse. Sie wussten in den Rennen genau, dass es nicht für Spitzenplätze reichen würde. Wie haben Sie als Kopfmensch diese Phase ertragen?

Das war sehr bitter. Vor allem das Gefühl, während der Fahrt zu spüren, wo man Zeit liegen lässt. Ich habe jeweils genau gemerkt, «da bin ich einen halben Meter zu weit raus gefahren», «jetzt habe ich zu fest gebremst» und so weiter. Das ist im Moment die Herausforderung, mit der ich mich auseinandersetzen muss und die ich angenommen habe. Es war sehr schwierig und liess mich oft zweifeln. Deshalb ist es umso schöner, habe ich es im wichtigsten Rennen geschafft, die Zweifel für zwei Minuten beiseitezustellen und so zu fahren, wie ich wusste, dass es noch möglich wäre.

Das tönt kompliziert.

Es ist sehr schwierig zu erklären. Ich habe das in dieser Saison oft gesagt und kam mir am Ende blöd vor. Denn ich begann zu denken, dass die Leute meinten, ich sei einfach nicht so schnell. Man hat es von aussen vielleicht nicht gesehen, aber ich habe immer gespürt, dass es noch möglich ist, so Ski zu fahren wie in Sotschi und unter Druck eine Topleistung zeigen. Dass ich das geschafft habe, gibt mir wieder das Gefühl, eine richtige Athletin zu sein. Das hatte ich zeitweise nicht mehr.

Gab es nie Momente, in denen Sie aufgeben wollten?

Natürlich gab es diese Momente, es wäre unmenschlich, wenn man die nicht hätte. Mein Glück ist, dass ich ein sehr stabiles Umfeld habe, das mich in solchen Momenten getragen und mir Hoffnung gegeben hat. Es gab Zeiten, da habe ich selbst am allerwenigsten daran geglaubt, dass ich noch gut und schnell fahren kann. Das war sehr bitter.

In einem Interview sagten Sie, dass Sie sich in der Qualifikation für die Olympiaabfahrt erstmals wieder wie eine richtige Athletin gefühlt hatten. Was haben Sie damit gemeint?

Ich hatte in den letzten zwei Jahren häufig das Gefühl, dass ich nicht mehr die Kraft und Energie habe, um die Leistung zu erbringen, die möglich wäre. Das ist ein schlechtes Gefühl. In Sotschi hatte ich erstmals wieder den Eindruck, diese Energie zu haben. Vorher war es so: Je mehr Energie ich investiert habe, desto weniger kam zurück. Ich fühlte mich auf eine Art ausgelaugt. Es war schwierig, sich vorzustellen, wie und woher ich diese

Energie holen könnte. Das war harte Arbeit, die ich mit meinem Mentalcoach geleistet habe. Ich bin sehr dankbar, dass wir das punktgenau geschafft haben.

Haben Sie in Sotschi in Ihrer mentalen Vorbereitung etwas anders gemacht als vorher?

Nein. Ich habe einfach den Glauben an mich wieder gehabt. Das war ein langsamer, zweijähriger Prozess bis zu diesem Punkt, an welchem ich mich beim Start zur Qualifikation für die Abfahrt befunden habe. Jede Faser meines Körpers sagte mir dort: Es ist okay, wenn du Vollgas gibst. Es gab keine Zweifel, keine Angst vor einem Sturz. Ich fühlte mich bereit. Sicher hat mich die Qualifikation unter Druck gesetzt, ich bin überzeugt, dass ich ohne diese Herausforderung keine Medaille gewonnen hätte.

Haben Sie nun wegen dieser Erfahrung quasi ein Rezept dafür, schnell Ski zu fahren?

Ein Rezept habe ich schon, aber keine Garantie. Aber die gibt es im Spitzensport ohnehin nicht. Ich weiss, was ich tun muss, ja, aber deswegen geht nun nicht alles von alleine. Ich war immer der Überzeugung, dass harte Arbeit belohnt wird. Das ist mein Weg, den werde ich weitergehen. Vielleicht fällt es mir nun etwas leichter, weil mir der Sieg in Sotschi viel Energie und Vertrauen gegeben hat. Das nehme ich mit für die weiteren Rennen.

Durch Ihren Olympiasieg wird nun aber der Druck auf Sie steigen. Das ist die Kehrseite der Medaille.

Diesen Eindruck habe ich nicht. Für mich ist das einfach eine grosse Erleichterung, ich habe mein Leben lang für diese Medaille gekämpft. Den grössten Druck mache ich mir selbst. Ich habe immer gesagt: Wenn ich ein Rennen so gefahren bin, wie ich mir das vorgestellt habe, muss ich zufrieden sein. Wenn es dann eine, zwei oder auch zehn Fahrerinnen gibt, die schneller waren, dann muss ich das respektieren. Ich fahre nur gegen mich.

Ist es gut, dass Sie das erste Rennen nach Olympia in Crans-Montana bestreiten können? Immerhin haben Sie hier 2010 den Super-G gewonnen.

Es ist sicher schön, wenn man direkt nach Olympischen Spielen zwei Heimrennen (Abfahrt und Super-Kombination, die Red.) bestreiten kann. Darauf freue ich mich, denn Crans-Montana ist mit dem Publikum und allem drum und dran wirklich schön.

Olympiagold ist die grösste Auszeichnung, die ein Sportler gewinnen kann. Was haben Sie noch für Ziele?

Mir ist wichtig, dass ich regelmässig so fahren kann, wie es mir in Sotschi gelungen ist. Sicher, Olympia ist riesig. Aber die Weltcup-Gesamtwertungen sind ebenfalls eine spannende Geschichte. Nur die komplettesten Athletinnen können sie gewinnen. Ob ich das schaffe, werden wir sehen – die Ziele gehen mir jedenfalls nicht aus.

(Berner Zeitung)