

Ein Gefühl als Puzzle

Dominique Gisin hat sich die Rolle als Mitfavoritin in der heutigen Abfahrt in Bad Kleinkirchheim mit einem Charakterzug erarbeitet, den sie ursprünglich gar nicht besass – Geduld.

**Von Christian Andiel,
Bad Kleinkirchheim**

Eine Strategie zu verfolgen, ist schön, wichtig und hilfreich. Gerade im Spitzensport. Das Problem: Die Athleten und Athletinnen, die bis ganz nach oben kommen, besitzen oft Eigenschaften, die dem strategischen Vorgehen konträr entgegenstehen: Ungeduld, überbordende Emotionen.

Dominique Gisin kennt dieses Problem, sie war die junge Himmelsstürmerin, das Riesentalent. Mit 14 Jahren erlitt sie ihren ersten Kreuzbandriss, weitere folgten, sie verpasste die ersten drei Jahre auf FIS-Niveau, wo das Fundament für die grosse Karriere gelegt wird. Als am 28. Februar 2007 erneut ein Kreuzbandriss, «war meine Karriere zu 90 Prozent vorbei», sagt sie heute. Etliche Ärzte hatten sie abgeschrieben, für sie selbst war «das der schlimmste Tag».

Wenn der Wind heute in Bad Kleinkirchheim eine Abfahrt zulässt, gehört Gisin zu den Favoritinnen, sie hat sich im Speedbereich in der Weltspitze etabliert, seit diesem Winter fährt die 26-Jährige auch im Riesenslalom mit, und sie tut dies erstaunlich gut. Was ist da geschehen?

Einsatz bis zur Besessenheit

Stefan Abplanalp, Speedtrainer im Schweizer Frauenteam, redet sich fast ein wenig ins Feuer, wenn er über Gisin spricht. Über die junge Frau, die nach einem verkorksten Training so ausser sich sein konnte, dass «die nächsten



Dominique Gisin. Foto: Keystone

Läufe keinen Sinn mehr machten». Ganze Trainingstage gingen verloren. «Ich wollte 24 Stunden am Tag 200 Prozent geben», sagt Gisin. «Ich musste lernen, dass es so nicht geht.»

Sie musste Verhaltensmuster ablegen. Das klingt so einfach und ist so schwierig. Zumal im Leistungssport die Zeit fehlt. Man muss in jungen Jahren einen Reifeprozess beschleunigen – ein Paradox. «Diese Muster zu ändern, das ist mir das Schwierigste überhaupt», sagt der Sportpsychologe Christian Marcolli. Er arbeitet seit fünf Jahren mit Dominique Gisin, er sagt, dass sie drei Fähigkeiten besitze, die ihr bei dieser Arbeit mit sich selbst enorm helfen: «Sie hat eine ausgeprägte Leidenschaft für ihren Sport», zudem könne man mit ihr wunderbar auf spielerischer Ebene arbeiten. Und dann kommt Marcolli auf den dritten, entscheidenden Punkt: «Dominique hat ihr Talent, das sie immer schon auszeichnete, mit dem hohen Level in Einklang gebracht, auf dem sie sich mittler-

weile bewegt. Das halte ich für ihre grösste Leistung.» Sie sieht ihren Sport mittlerweile nicht mehr als alles, sondern eher als Ganzes.

Gisin sitzt im Teamhotel in Bad Kleinkirchheim, sie erzählt lachend von der vierjährigen Konditionsarbeit, die sie anfangs Tag für Tag an den Rand des Erträglichen getrieben habe. Von den drei Wochen, die sie bis heute jedes Jahr mit ihrem Physiotherapeuten allein damit verbringt, um spezifische Übungen fürs Knie zu absolvieren. «Ich weiss, was ich all diesen Menschen zu verdanken habe», sagt Dominique Gisin immer wieder. Als sie auf der Abfahrt immer besser wurde, im Super-G aber immer schlechter, machten sich ihre Trainer Abplanalp und Dominique Pittet Gedanken über die Gründe. Die Erklärung: Ohne Trainingsläufe zum Herantasten tat sich Gisin schwer, im Super-G sofort nach der Besichtigung ihr Potenzial auszuschöpfen. Die Lösung: Im Super-G-Training steckten die Trainer den Kurs nach je-

Training Absage wegen Sturm

Wegen starker Sturmböen musste gestern das Abschlusstraining für die Frauenabfahrt von Bad Kleinkirchheim (Ö) abgesagt werden. Die Wetterprognosen für heute stimmen die Organisatoren verhalten optimistisch, aber sollte heute kein Rennen möglich sein, wird eine Programmänderung angestrebt: Die Abfahrt soll morgen, der Super-G am Montag stattfinden.

dem zweiten Lauf um, «so hatte Dominique immer wieder einen ersten Lauf», sagt Abplanalp. «Was für ein Aufwand», sagt Gisin. Am 7. März 2010 siegte sie in Crans-Montana erstmals im Super-G. Die Strategie war aufgegangen.

Eine starke Persönlichkeit hatte Dominique Gisin immer schon. Als ihr bewusst wurde, dass der Skisport, dem sie als Kind alles untergeordnet hatte, vielleicht nie ihr Beruf werden wird, suchte sie sich Betätigungsfelder, «die mir wenigstens halbwegs den Halt wie das Skifahren gaben», sagt sie. Im Juni hat sie den ersten Pilotenschein gemacht.

Der perfekte Schwung

Sie baut sich ihre Karriere Teil für Teil zusammen. Welches Bild kommt heraus, wenn alle passen? Die grosse Kristallkugel? Eine Olympiamedaille? «Nein», sagt Gisin, «auf dem Bild ist der perfekte Schwung.» Natürlich, die Kugel sei ein Traum, die Medaille ein Ziel, aber der Skisport funktioniere anders als die meisten anderen Sportarten: Man wisse nie, was die Konkurrentin gemacht habe, man könne den Gegner nicht beeinflussen: «Lindsey Vonn oder Marlies Schild werden nie mit erhobenen Armen ins Ziel kommen, so wie das Usain Bolt tut.» Sie kann nur an sich arbeiten, kann nur sich besser machen, eben den perfekten Schwung anstreben. «Wenn dann immer noch eine andere besser ist, muss ich das akzeptieren.» Gisis fertiges Puzzle ist kein Bild, es ist ein wunderbares Gefühl.