

# Er trainiert mit einem Shaolin-Mönch

**Für den Traum vom Erfolg** Er meditiert, nimmt Tanzunterricht, fährt auf Rollski: Der Schweizer Skifahrer Cédric Noger geht eigene Wege. Selbst im Bekanntenkreis zeigen ihm einige den Vogel.

**Philipp Rindlisbacher**

Da sassen Hausfrauen, Esoteriker, Mentaltrainer, dazu Leute, die zum Buddhismus konvertieren wollten. Und er, Cédric Noger, von Beruf Skifahrer, der Exot im Raum. Zur Gruppe sprach ein Shaolin-Mönch; wie im Film zerschlug er mit blossen Händen einen Ziegelstein, aber das war nicht, was Noger beeindruckte. Vielmehr staunte er ob der Aura des Mönchs, die den Raum ausfüllte.

Ein Wochenende verbrachte Noger vor anderthalb Jahren in Deutschland, knapp acht Stunden pro Tag dauerte das Seminar. Die Teilnehmer meditierten häufig, sie sollten ihre Mitte finden, Spannungen und Ängste abbauen, Gelassenheit erlangen.

«Der Mönch sah sofort in mich hinein. Er schien zu spüren, dass es in mir drin brodelte, dass ich unter Strom stand und am Druck zu zerbrechen drohte», sagt Noger. Beim Riesenslalom-spezialisten hatte sich einiges angestaut nach einer Seuchensaison, dem Rückfall in der Startliste sowie dem Fall vom A- ins C-Kader von Swiss-Ski.

Längst wieder daheim in Wil, nahm Nogers Faszination für den Mönch nicht ab. Mit acht Jahren war dieser in ein Shaolin-Kloster eingetreten und hatte den buddhistischen Namen Shi Xinggui erhalten. Er gewann Kung-Fu-Meisterschaften, verliess seine chinesische Heimat und zog in die Nähe von Salzburg – wo er temporär gar mit Hermann Maier arbeitete. Auch der einstige Schweizer Slalomfahrer Urs Imboden trainierte mit ihm.

Noger besuchte den Mönch in Österreich. Der Mönch wirkte geruhsam und doch energiege-laden, unabhängig davon, ob die Übungen physisch anspruchsvoll waren oder nicht. Genau so hätte sich der St. Galler fühlen wollen, der je länger je unausgeglichener geworden war, weil es auf den Ski nicht funktionierte und ihn Existenzängste plagten.

In der Nachbarschaft war Noger einst auf jemanden gestossen, der Qi Gong anbot, eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Machte er sich anfänglich lustig darüber, buchte er dann doch

eine Sitzung. Er las sich ein – und spätestens nach dem ersten Treffen mit dem Shaolin-Mönch war er kaum mehr zu bremsen.

**Das Messer am Hals**

Noger meditierte nun mehrmals täglich, machte viele Übungen. Er sagt: «Ich wurde gelassener. Auf einmal schlief ich durch, nachdem meine Nächte jahrelang unruhig gewesen waren. Aber nach einiger Zeit war ich fast zu sehr

gemittelt, verlor ein wenig das innere Feuer für den Sport.»

Mittlerweile meditiert Noger nur noch jeden Morgen, der Kontakt zum Mönch aber ist nicht abgerissen. Er hat sich daran gewöhnt, dass andere die Augen verdrehen, wenn er davon berichtet. Nicht alle nehmen ihn ernst, auch bei Swiss-Ski nicht. Selbst im Bekanntenkreis haben ihm einige den Vogel gezeigt.

Wobei: Noger hat schon immer eigene Wege eingeschlagen. Nach

dem Sportgymnasium in Davos schaffte er es nicht ins Swiss-Ski-Kader, er zog nach Österreich zu einem Privattrainer, fand dank guten Resultaten doch noch im Verband Unterschlupf. Bald aber fiel er wieder ausser Rang und Traktanden, ein Jahr lang schloss er sich den Liechtensteinern an. Noger fuhr Rennen des Far East Cups, er reiste nach Japan, China, Südkorea, einzig mit dem Ziel, seine Startnummer zu verbessern. Rund 50'000 Franken investierte er in gewissen Saisons aus dem eigenen Sack.

Mehrmals habe er das Messer am Hals gehabt, sagt Noger. Erst im Winter 2017/18 konnte er sich im Schweizer Team behaupten, ein Jahr später wurde er in Kranjska Gora überraschend Vierter. Vor Marcel Hirscher, vor Alexis Pinturault, vor Loïc Meillard.

28 ist Noger bereits, und doch startet er heute in Adelboden erst zu seinem 27. Weltcuprennen. Um es noch an die Spitze zu schaffen, lässt er nichts unversucht. Im Sommer trainierte er auf Rollski, mit Stöcken übte er das Abstossen, um am Start explosiver zu werden.

Zuvor war er wochenlang allein durch Costa Rica gereist. Es sei ihm darum gegangen, die Komfortzone zu verlassen, hält er fest. Mittlerweile nimmt er sogar Tanzunterricht, er übt Bachata, einen Tanz aus der Dominikanischen Republik. Dadurch erhofft er sich mehr Beweglichkeit, und er sagt: «Wer tanzt, ist fast automatisch glücklich und zufrieden.»

Der Gefahr, sich zu verzetteln, ist sich Noger bewusst. Natürlich müsse der Fokus auf dem Skifahren liegen, sagt der Schweizer Meister von 2019. Auf der Piste soll es endlich wieder aufwärtsgehen, vor Weihnachten gewann er immerhin ein Europacuprennen. Sein Ziel ist es, sich via Top-3-Gesamtrang auf zweithöchster Stufe für den kommenden Winter einen Fixplatz im Weltcup zu sichern.

Noger sei ein sensibler Typ, sagen die Trainer, und der Athlet meint, er sei nicht leicht zu führen, mache sich zu viele Gedanken. Da habe ihm die Arbeit mit dem Mönch geholfen: «Hätte ich ihn schon zu Beginn meiner Karriere kennen gelernt, wäre wohl vieles besser gelaufen.»



Bei Mönch Shi Xinggui findet Cédric Noger seine innere Mitte. Foto: zvg

ANZEIGE

**DAMPFGARER**  
**MADE IN BERN**

Bärenstarke Ferien  
madeinbern.com

Adelboden