

Lebensnah



Leben mit Hollister

Wir sind Helden!

Rainer Muhl – Sportstudium und Handicap?

Lebenswege

Martin Schuth geht in die Luft

Reinhardt Rüdell wagt ein gewaltiges Experiment

Hanne Brenner verschenkt Glück

Leben mit Handicap

Uwe Herter – Bogenschütze

Andi Kapfinger – Extremsportler

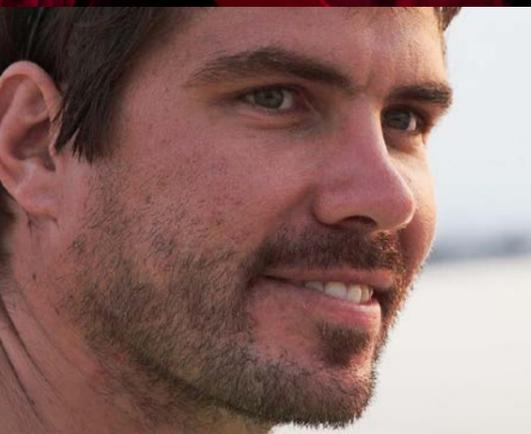
Lebenslustig

Phil Hubbe – Nichtschwimmerbecken

Advance Plus Pocket

Weltenbummler? Aber sicher!

Der **Advance Plus Pocket**
Einmalkatheter – einfach praktisch
für unterwegs



People First: Bastien Perret,
La Plagne, Frankreich
Dieses Jahr habe ich eine Tour durch 12 europäische Hauptstädte gemacht. Reisen ist meine Leidenschaft, genauso wie Sport – daran hat sich auch nach meinem Unfall nichts geändert. Ich konnte auch andere Betroffene zum Wakeboarding motivieren. Mit Kathetern von Hollister ist jedes Abenteuer möglich. Egal wo!

Optimale Hygiene und maximale Sicherheit bei Ihrer ISK-Versorgung sind der Anspruch der Hollister Produkte.

Telefon: 0800 / 10 15 023 (gebührenfrei)
www.hollister.de



Kontinenzversorgung
People First.



Foto: Andreas Kapfinger

DAS ZIEL VOR AUGEN

In der Ruhe liegt die Kraft. Für keine Sportart gilt das so sehr wie für das Bogenschießen. Denn wenn die Sehne gespannt wird, ist volle Konzentration gefragt. Die Welt wird ausgeblendet. Im Fokus liegt nur die Zielscheibe.

Lebensnah stellt Ihnen eine hochintegrierte Sportart vor, die nicht nur für Muskelaufbau in Rumpf und Armen, sondern vor allem für Stressabbau im Kopf sorgt.

2017 haben wir uns gemeinsam ausgepowert und Ihnen gezeigt, dass man auch im Rollstuhl Mannschafts- und Extremsport treiben kann. 2018 wollen wir über Themen berichten – **und dafür brauchen wir Ihre Vorschläge**. Ob Sie sich für Kultur, Partnerschaft oder Reisen interessieren, schicken Sie uns Ihre Ideen an:
heike.voigt@hollister.com



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Die Mutter aller Motivationsprüche, die unzählige Postkarten und noch mehr Facebook-Timelines zielt. Bei den Persönlichkeiten, die wir Ihnen vorstellen, können Sie diesen Spruch wörtlich nehmen.

Denn Lebensnah berichtet in dieser Ausgabe von Querschnittgelähmten, die ihren Weg gefunden haben. Zum Beispiel von Martin Schuth, der in den achtziger Jahren als erster Rollstuhlnutzer mit einem Ultraleichtflugzeug abhob. Oder von Reinhardt Rüdell, der sich auf die Reise nach Südamerika machte – in gänzlich rollstuhluntaugliches Gelände.

Ziele setzen, Ziele erreichen. Darum geht es auch beim Bogenschießen, einer Sportart, die sich gerade unter Rollstuhlfahrern großer Beliebtheit erfreut und die von Beginn an zu den paralympischen Disziplinen gehört.

Seien Sie gespannt. Auch diese Ausgabe hat wieder viel zu bieten.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Heike Voigt

✉ heike.voigt@hollister.com

☎ Telefon 089 / 99 28 86-156

WIR SIND HELDEN!

Wann sind Sie zuletzt bewundert worden? Sie können sich nicht mehr genau daran erinnern? Das muss Sie nicht betrüben. Bewunderung ist schließlich etwas Besonderes, kein Thema für jeden Tag. Andererseits ...

Ein ganz normaler Vormittag. Ich steige in der Tiefgarage unseres Wohnhauses in mein Auto ein. Eine zufällig des Weges kommende Nachbarin schaut mir dabei zu, wie ich meinen Rollstuhl quer hinter mir ins Auto ziehe, meine Beine im Fußraum sortiere und mich anschnalle. „Ich bewundere Sie“, kommentiert sie den Routinevorgang. Ich hab's an diesem Morgen eilig, deshalb entfällt das Schwätzchen, das sich aus derlei Kommentaren manchmal ergibt, aber das Erlebnis verfolgt mich noch eine Weile. Schließlich passiert mir das nicht zum ersten Mal. Dieses „Ich bewundere Sie“ habe ich auch schon zu hören bekommen, als ich mich langsam, aber stetig einen langen ansteigenden Weg hocharbeitete, und auch schon, als ich mit meinem strahlendsten Lächeln jemanden gebeten habe, mir einen für mich gänzlich unerreichbaren Artikel aus einem oberen Supermarktregal zu fischen. Hin und wieder folgt dem anerkennenden Satz auch schon mal die nüchterne Feststellung „Ich könnte das nicht“.

Was nicht?

Es gibt mir schon zu denken, dass meine ganz normale Alltagsbewältigung vielen Menschen bewundernswert erscheint, nur weil ich Rollstuhlfahrer bin. Aber vielleicht sollte ich mich mit meiner Rolle als Held des Alltags ganz einfach anfreunden. Wenn ich so an die erste Zeit nach meinem Unfall denke und dann betrachte, wie mein Leben heute, mehr als zehn Jahre danach, aussieht, dann habe ich – immer

mit der tatkräftigen Unterstützung meiner Frau – schon ganz schön was geleistet. Warum nicht ein bisschen stolz darauf sein? Erstaunlich viele Menschen stellen sich selbst ein schlechtes Zeugnis aus, wenn es um ihre Fähigkeit zur Bewältigung von Schicksalsschlägen geht. Wenn sie müssten, würden sie wahrscheinlich besser klarkommen, als sie denken. Herausforderungen geben einem schließlich die Chance zu wachsen.

Dass das Leben für Menschen im Rollstuhl mehr Herausforderungen bereithält als für „Nichtbehinderte“, wird kaum jemand bestreiten, und es ist auch nicht zu ändern. Wie sehr damit aber auch Chancen verknüpft sein können, das will diese Ausgabe von Lebensnah mit einer Reihe von Porträts und Interviews deutlich machen, in denen bemerkenswerte Leistungen eine Rolle spielen. Die Protagonisten dieser Ausgabe haben allesamt ein wenig mehr geschafft, als nur wieder ihren ganz normalen Alltag in den Griff zu bekommen. Das führt vor Augen, was sich mit Mut, Fantasie, Beharrlichkeit und Ehrgeiz erreichen lässt, trotz oder eben auch gerade wegen einer problematischen Ausgangslage. Vielleicht ist es eine kleine Entschädigung für die Fülle von alltäglichen Beschwerden, jedenfalls hat, wer als Rollstuhlnutzer eine besondere Unternehmung in Angriff nimmt, einen Bonus: Er hat den Nachweis, zu einer außerordentlichen Leistung fähig zu sein, schon einmal erbracht und kann sich selbstbewusst neuen Zielen zuwenden. Lassen Sie sich bewundern! Sie haben es verdient. — wp

PEOPLE OF HOLLISTER



Ich bin ... Meike Schlüsselburg, 48 Jahre alt, und arbeite seit vier Jahren als nationaler Key Account Manager bei Hollister.

Ich bin bei Hollister verantwortlich für ... einen Teil unserer größten Kunden aus den Bereichen Homecare und Sanitätsfachhandel. Als Key Account Manager bin ich deutschlandweit unterwegs und habe somit einen guten Überblick über den Gesamtmarkt. Meine Aufgabe ist es, unsere Kunden mit Konzepten und Projekten zu unterstützen, um ihnen die bestmögliche Aufstellung in ihrem Marktumfeld zu ermöglichen.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... unsere Philosophie „People First“ nicht nur ein leeres Motto ist. Im Key Account Management entsteht durch eine langjährige und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit

unseren Kunden ein tiefer Einblick in deren Bedürfnisse. Hiervon profitieren letztendlich natürlich auch die Verwender unserer Produkte, z. B. in Form einer noch höheren Versorgungsqualität, von Informationen zu Erstattungssituationen, ganzheitlichen Angeboten etc.

Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich ... in meiner Kommunikation und meinem Handeln immer verantwortungsvoll mit meinem Gegenüber umzugehen, z. B. mit Patienten, denen wir mit unseren Produkten ein hohes Maß an Lebensqualität zurückgeben. Es bedeutet für mich aber vor allem auch einen vertrauensvollen und fairen Umgang mit meinen Kunden und einen von Werten geprägten Umgang mit meinen Kollegen.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ... Als Key Account Manager habe ich im täglichen Arbeitsumfeld nur sehr wenig Berührungspunkte mit unseren Anwendern. Daher suche ich gezielt auf Messen oder Kundenveranstaltungen nach Kontakten, um mir immer wieder bewusst zu werden, was unsere Anwender tatsächlich bewegt und wie wir sie noch besser unterstützen können.

Deshalb ist es bei mir nicht „die eine“ Situation, sondern ein Puzzle aus vielen kleinen Teilen, das jeden Tag ergänzt wird.



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.

KONFRONTIERT DIE UMWELT MIT EUREM HANDICAP!



Rainer Muhl ist 34 Jahre alt, verheiratet und Vater zweier Kinder. Seit seinem 17. Lebensjahr ist er nach einem Zweiradunfall ab dem vierten Brustwirbel komplett querschnittgelähmt. Dass er trotz eines so grundsätzlichen Perspektivwechsels in jungen Jahren erfolgreich eine Ausbildung und anschließend ein Studium absolvierte, mag zunächst nicht außergewöhnlich sein. Aber nachdem er bereits erfolgreich in seinem Beruf als Steuerberater tätig war, entschloss er sich, ein weiteres Mal durchzustarten: mit einem Sport-Studium an der Uni Tübingen. Damit begaben sich alle Beteiligten auf Neuland. Mit der Redaktion von Lebensnah sprach er über die Bedeutung von Sport für Körper und Seele.

Warum studiert jemand Sport, der im Rollstuhl sitzt?

>>> Das kam auf Umwegen zustande. Nach einem Moped-Unfall, der mich im Alter von 17 Jahren zum Rollstuhlfahrer machte, brachte ich zunächst mal mein Abi zu Ende und machte danach eine Banklehre. Nach einem anschließenden Studium wurde ich Steuerberater. Irgendwann merkte ich aber, dass mich dieser Beruf nicht ausfüllte. Ein persönlicher Coach brachte mich auf die Idee, dass ein Beruf, in dem ich sowohl mit Sport als auch mit Menschen zu tun haben würde, genau das Richtige für mich wäre.

War es überhaupt so ohne Weiteres möglich, das Studium zu beginnen?

>>> Meine Anfrage bei der Uni Tübingen wurde zunächst einmal abgelehnt mit der Begründung, ich könne den Sporeignungstest nicht erbringen. In Stuttgart war es das Gleiche. Schließlich einigte man sich in der Hochschulkonferenz aber darauf, dass das Deutsche Sportabzeichen für Behinderte eine gleichwertige Qualifikation darstellt. Die Prüfungsordnung wurde geändert und ich wurde zum ersten Sport-Studenten im Rollstuhl in Tübingen.

Hattest du Bedenken, mit deiner Ausbildung nach dem Studium einen Job zu finden?

>>> Schon vor Antritt meines Studiums stand ich mit der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Tübingen in Verbindung, wo nach meinem Unfall auch meine Erst-Reha erfolgt war. Ich wusste, dass der Sporttherapeut für die Querschnittgelähmten in den Ruhestand gehen würde. Heute habe ich diese Stelle als Teilzeitjob. Außerdem arbeite ich ebenfalls in Teilzeit an der de'ignis-Fachklinik für Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik in Egenhausen.

Wie beurteilst du den Stellenwert von Sport in der Erst-Reha bzw. im Alltag von Rollstuhlnutzern?

>>> Sport ist sehr wichtig! Für frisch mit der Situation Konfrontierte ist er ein Weg, zurück ins Leben zu kommen, und später ist er ein wichtiger Faktor für die Integration. Insofern hat der Breitensport nicht nur eine wesentliche Funktion für die Erhaltung von Fitness und Gesundheit, sondern er ist auch psychologisch extrem wertvoll.

Und was hältst du von Leistungssport für Rollstuhlfahrer?

>>> Das Kräftemessen hat natürlich seinen Reiz. Es muss dabei aber auf einen entsprechenden Ausgleich geachtet werden. Man sollte nicht außer Acht lassen, dass die Schultern eines Rollstuhlfahrers ohnehin schon Schwerstarbeit leisten. Wer in jungen Jahren in diese Situation kommt, ist für Jahrzehnte auf eine störungsfreie Schulterfunktion angewiesen. Insofern ist ein richtiges Maß an Ausdauersport sinnvoller. Die Devise dabei lautet Spaß haben ohne Leistungsdruck.

Wie beurteilst du Sport im Hinblick auf den Inklusionsgedanken?

>>> Es gibt zahlreiche Sportarten, die behinderte und nichtbehinderte Menschen gemeinsam ausüben können, zum Beispiel Tischtennis, Bogenschießen und etliche weitere. Der gemeinsame Sport regt beide Seiten dazu an, sich mit den vorhandenen Verschiedenheiten auseinanderzusetzen. Menschen mit Handicap kann ich nur raten: Geht auf Nichtbehinderte zu, nehmt ihnen die Unsicherheit, konfrontiert sie mit eurer Situation. Davon profitieren alle Beteiligten.

Foto: privat

NICHT NUR TRÄUMEN – ETWAS TUN!



Martin Schuth macht seinen Traum vom Fliegen wahr. Tausende folgten ihm.



Viele Dinge, die uns völlig selbstverständlich vorkommen, waren es nicht immer. Gesellschaftliche und rechtliche Spielregeln, geschriebene wie ungeschriebene, sind ständiger Entwicklung und ständigem Wandel unterworfen. Was wir heute an Freiheiten in einer offenen Gesellschaft mit Chancen und Möglichkeiten für jedermann schätzen, wurde oft von Einzelnen erkämpft, bevor es irgendwann für jedermann galt. Dass das Leben für Menschen im Rollstuhl heute weniger beengt ist als noch vor zwanzig, dreißig Jahren, war immer auch Vorkämpfern zu verdanken, die sich mit bestehenden Verhältnissen nicht abfinden wollten.

Es muss gegen Ende der Achtzigerjahre ein unerhört befremdlicher Anblick für manchen Flugplatzbetreiber gewesen sein: Da schwebt ein filigranes Gestell aus Spannseilen, Rohren und Segeltuch, angetrieben von einem Zweitaktmotor mit Propeller, auf die Rasenpiste nieder, rollt aus – und der Pilot greift erst mal hinter sich, löst einen zusammengeklappten Rollstuhl aus seiner Halterung und setzt seinen weiteren Weg auf Rädern fort.

In den späten Siebzigerjahren tauchten die ersten „fliegenden Rasenmäher“ am Himmel über Deutschland auf. Drachenflieger kannte man schon, nun griff auch die Begeisterung für minimales Fluggerät mit Motor von Amerika auf Europa über. Das „Ultraleichtflugzeug“ erlebte seine Geburtsstunde. Während diese Sorte Fluggerät heutzutage kaum noch von „richtigen“ Flugzeugen zu unterscheiden ist, waren die Anfänge abenteuerlich. Zerbrechlich wirkende Konstruktionen aus Leichtbaumaterialien, motorisiert mit Maschinchen von gerade einmal 40 oder 50 PS, knatterten durch die Lüfte, der Pilot saß dabei praktisch im Freien. Dieser Flugspaß in seiner fraglos sehr puristischen Form fand rasch Anhänger. Fliegen und Freiheit – diese Begriffe taugen nicht von ungefähr als Geschwister. Die Ultraleichtfliegerei brachte die Verheißung mit sich, diese Freiheit für überschaubares Geld erschwinglich zu machen.

Das gefiel auch Martin Schuth

Vor über dreißig Jahren ging er erstmals gemeinsam mit einem Freund per Ultraleichtflieger in die Luft, und das war sofort sein Ding. Er begann, sich mit der Materie zu beschäftigen. Prospekte wurden besorgt, Informationen zusammengetragen. Ein Aha-Erlebnis, so sagt er rückblickend, war die Auskunft in einem amerikanischen Prospekt, das Gerät könne auch ohne Beifunktion dirigiert werden. Dieser Umstand war für Martin Schuth wesentlich, denn zur Zeit seines ersten Flirts mit der Fliegerei war der damals 25-Jährige bereits seit zehn Jahren im Rollstuhl unterwegs. Ein Kopfsprung in einen Baggersee hatte ihn im Alter von 15 Jahren zum Tetraplegiker gemacht. Nun las er erstmals schwarz auf weiß, dass dies seinem Traum vom Fliegen nicht mehr im Weg stehen musste.

Die Behörden sahen das freilich anders

Wie für jede Form von Pilotenschein bedurfte es auch für die Erlangung der Lizenz zum Ultraleichtfliegen eines „fliegerärztlichen Tauglichkeitszeugnisses“. Was die Befähigung von Rollstuhlnutzern zum Fliegen betrifft, herrschte die klare Meinung vor: „Rückenmarksleidende sind fluguntauglich“. Dass Martin Schuth das Gegenteil bewies, war seiner Hartnäckigkeit und der Unterstützung eines befreundeten Fluglehrers zu verdanken. Gemeinsam mit ihm und Freunden eines Ultraleichtflieger-Clubs wurde ein Schulungsflugzeug umgerüstet, sodass zunächst einmal der praktische Teil des Unterfangens in Angriff genommen werden konnte. Der bestand aus 30 Flugstunden und 60 Stunden Theorie plus Funksprechzeugnis. Erst als der Flugschüler mit der in mehreren Flugstunden gewonnenen

Erfahrung seine Fähigkeiten unter Beweis stellen konnte, erhielt er schließlich die erforderliche Tauglichkeitsbescheinigung. 1987 erwarb Martin Schuth als erster Tetraplegiker in Deutschland die Lizenz zum Fliegen eines Ultraleichtflugzeugs.

Der so eroberten Freiheit, die bei Ultraleichtfliegern wegen Fliegens auf Sicht ja eher eine unter denn über den Wolken ist, blieb Martin Schuth etliche Jahre treu, ehe er sich neuen Zielen zuwandte. Was seinerzeit in Fliegerkreisen eine kleine Sensation war, ist längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Ultraleichtflugzeuge kann man, umgerüstet auf kompletten Handbetrieb, ähnlich wie Pkw ab Werk ordern, und dass Rollstuhlnutzer fluguntauglich sein sollen, ist unterdessen tausendfach widerlegt. Aber es brauchte eben jemanden, der den Anfang machte, weil er seine Träume nicht nur träumen wollte.

— wp

Fotos: privat





Unterwegs auf acht Beinen

DER MANN MIT DEN 26 BEINEN

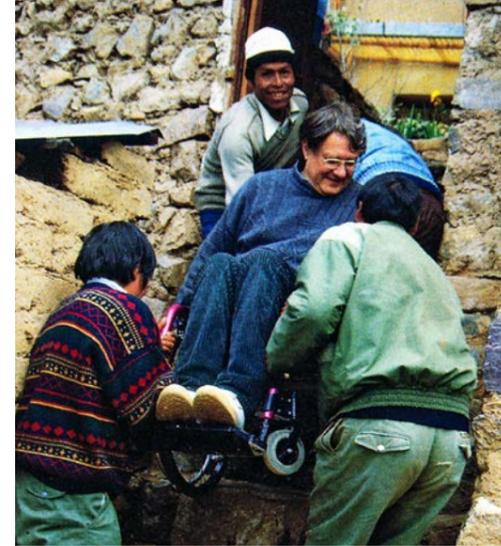
59 Jahre jung, entscheidet Reinhardt Rüdell sich für eine Reise in eine Region, in der Menschen noch nie einen Rollstuhlfahrer erlebt haben. Ein gewagtes Experiment mit ungewissem Ausgang.

Die Welt ist groß, aber für einen Rollstuhlfahrer endet sie in der Regel spätestens dort, wo eine, zwei Stufen einen Höhenunterschied überbrücken. Das kann mitten in der Stadt sein, am Eingang zu einem Geschäft oder Restaurant, irgendwo auf dem Land, an einer Sehenswürdigkeit, am Eingang zu einem historischen Bauwerk, vor dem Reihenhäuschen des Nachbarn – kurz: so ziemlich überall. Wer sein Leben auf Rädern bestreitet, lernt deshalb zu improvisieren, Umwege zu suchen und zu finden, vernünftigerweise Hilfe anzunehmen, wo es möglich ist, und noch so manches mehr. Denn wer will schon, dass die Freiheit unmittelbar vor der eigenen Wohnungstür endet?

Was aber, wenn diese Freiheit noch viel mehr sein soll als ein Stadtbummel oder die Urlaubsreise in eine bestens erschlossene Ferienregion? Was ist mit den richtigen Abenteuern, Dschungel, Wüste, Hochgebirge? Mit dieser Frage wird Reinhardt Rüdell, nach eigenem Bekunden verliebt in seine Freiheit, Beweglichkeit und Unabhängigkeit, aber eben auch Rollstuhlfahrer, konfrontiert, als er die Einladung zu einem ebensolchen

Abenteuer erhält. Es ist das Jahr 1995. Die Frau, die er wenige Jahre zuvor kennen- und lieben gelernt hat, lebt in zwei Welten: im wohlgeordneten Deutschland und in Südamerika. Als Kulturanthropologin forscht sie seit fünfzehn Jahren in einer entlegenen Region der bolivianischen Anden, spricht die Sprache der dort lebenden Indianer, lebt während ihrer Aufenthalte dort in einer Hütte auf unzugänglichem Terrain – und fragt eines Tages ihren neuen Lebenspartner: „Hättest du nicht Lust, einmal mitzukommen?“ Sein spontanes „Ja“ gibt den Startschuss zu einem abenteuerlichen Unterfangen.

Was schließlich zustande kommt, ist eine Reise von größter Erlebnisdichte und einer Aneinanderreihung von Unternehmungen, die „eigentlich“ für einen auf den Rollstuhl angewiesenen Menschen ganz unmöglich sind. Hier kommen denn auch die 26 Beine ins Spiel. Natürlich bedarf die ganze Aktion akribischer Planung. Wissend um die Schwierigkeiten, die auf Rüdell in gänzlich rollstuhluntaug-



Mut und Vertrauen

lichem Geläuf warten, werden Alternativen zur zunächst nur ungern hergegebenen autonomen Fortbewegung gesucht und gefunden. In eigener Zählweise interpretiert das Paar zunächst einmal die Räder zweier mitgeführter Rollstühle und die des vor Ort bereitstehenden Geländewagens als „Beine“, macht zwölf. Sodann kommen die acht Beine der für die Zeit des Aufenthaltes bereitstehenden indianischen Helfer hinzu. Ferner vier eines unerwartet zur Verfügung gestellten und in der Folge ungemein hilfreichen Pferdes und schließlich die der Lebensgefährtin – summa

summarum 26. Findig konstruiert Rüdell Tragegestangen für einen der Rollstühle, sodass mithilfe der Träger und, wo es sich anbietet, auf dem Rücken des Pferdes auch unwegsamstes Terrain bezwungen werden kann.

Das Abenteuer gelingt, aber die essenzielle Erkenntnis aus der Reise ist nicht, dass Technik, Planung und Aufwand Unmögliches möglich machen. Vielmehr beschert das Sich-ganz-und-gar-auf-die-Situation-Einlassen, die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit einer Kultur, die völlig andere Werte kennt und lebt, den eigentlichen Gewinn. Menschen, die zum ersten Mal einen Rollstuhlfahrer sehen und ob seiner Fähigkeiten und Eigenschaften überhaupt nicht mit dem Begriff „Behinderung“ assoziieren, ihn offen in ihre Gemeinschaft einbeziehen, tragen entscheidend zum Gelingen der Reise bei. Und dann natürlich die Liebe der Reisenden zueinander. „Kühn“ findet Rüdells Partnerin, ihn zu diesem Abenteuer eingeladen zu haben, und noch kühner seine Zustimmung. Schließlich wissen beide, worauf sie sich einlassen, und können doch nicht alle Eventualitäten planen. Ihr gemeinsames Resümee: Liebe macht erfinderisch – und Mut. Deshalb ist die Botschaft nicht: mehr reisen, mehr wollen, mehr rollen, sondern – mehr Liebe. — wp

Mit vereinten Kräften am Ende der Welt angelangt

Fotos: privat



VON KLEINEN GLÜCKSRITTERN

Die meisten querschnittgelähmten Menschen haben eine gebrochene Biografie, die ihr Leben in ein „Vor meinem Unfall / meiner Erkrankung ...“ und ein Danach trennt. Wie sollte es auch anders sein? Weil die Psyche des Menschen in der Lage ist, erstaunliche Leistungen zu vollbringen, bewältigt die Mehrzahl der Betroffenen die Zäsur in ihrem Leben gut. Nach Ablauf einer bestimmten Zeitspanne geben die meisten an, nicht unglücklicher zu leben als vor dem Ereignis. Interessanterweise greift dieser Mechanismus auch im umgekehrten Fall: Lottogewinner gewinnen zwar Geld, auf lange Sicht aber nicht ein Plus an Lebensqualität oder Zufriedenheit. Aber im einen wie im anderen Fall wird kaum jemand dem gelegentlichen Gedanken entkommen, welchen weiteren Verlauf das eigene Leben wohl genommen hätte, wenn nicht ...

Im Alter von 23 Jahren hatte Hanne Brenner einen schweren Reitunfall. In Ausübung ihres liebsten Hobbys nahm sie an einer Vielseitigkeitsprüfung teil und stürzte am Ende einer Querfeldeinstrecke. Das Resultat war ein gebrochener erster Lendenwirbel und daraus resultierend eine inkomplette Querschnittlähmung. Dass sie nicht vollständig ihre Gehfähigkeit einbüßte, sondern mithilfe von Stöcken und Schienen wieder laufen lernte, mag man als Glück im Unglück interpretieren, aber wie jeder Mensch in vergleichbarer Lage stand sie vor der Herausforderung, sich in einem Leben zurechtzufinden, in dem vieles nicht mehr so war wie zuvor. Das war im Jahr 1986. Wenn Hanne Brenner rückblickend die dramatische Situation jener Tage als „Wende zu einem völlig neuen Leben“ bezeichnet, so ist damit viel gesagt. Der Versuch, an das Leben vor dem Unfall anzuknüpfen, als sei nichts geschehen, scheiterte. Neu und aufregend am Weg in die neue Lebensrichtung war dagegen zunächst einmal ein BWL-Studium in Heidelberg. Sport spielte dabei rasch wieder eine Rolle, und zwar erst einmal Basketball. Aber auf lange Sicht ohne Pferde leben? Undenkbar! 1997, elf Jahre nach ihrem Reitunfall, kaufte sich Hanne Brenner ihr erstes eigenes Pferd und legte damit den Grundstein für eine in jeder Hinsicht bemerkenswerte Karriere. 1998 wurde sie in den B-Kader der Dressurreiter mit Behinderung aufgenommen. 1999 folgte ihre erste Teilnahme an einer Weltmeisterschaft im dänischen Aarhus. Ab da ging es Schlag auf Schlag. Paralympics, Welt- und Europameisterschaften nahmen nach dem ersten Erfolg einen festen Platz in ihrem Terminkalender ein. Gold- und Silbermedaillen, Europa- und Weltmeistertitel, Sportlerin des Jahres in Rheinland-Pfalz, mehrfach das Silberne Lorbeerblatt – Hanne Brenner ist heute Medaillengarant der Deutschen Paralympischen Mannschaft und erfolgreichste Dressurreiterin im deutschen Behindertensport.

Nicht nur ihre sportliche Karriere nahm einen positiven Verlauf. Pferde waren auch der auslösende Faktor für ihr privates Glück. Im Jahr 2007 lernte sie Dorte Christensen kennen, die heute ihre Trainerin, Beraterin, Vertraute und Lebenspartnerin ist. Gemeinsam leben die beiden Frauen auf einer Reitsportanlage in einem kleinen Ort in Rheinhessen. „Durch Dorte habe ich reiterliche Ziele erreichen können, die ich mir niemals vorstellen konnte“, schwärmt Hanne Brenner. „Seit ich mit ihr trainiere, habe ich sehr beständige und tolle Erfolge im Behindertensport und im Regelesport bin ich bis zur Klasse S erfolgreich. Zwei Klassen höher als vor meinem

UND GROSSEN GLÜCKSMOMENTEN

Hanne Brenner hat ihr Glück auf dem Rücken der Pferde gefunden, auch wenn der Weg dorthin Höhen wie Tiefen mit sich brachte. Um etwas von diesem Glück mit anderen Menschen zu teilen, hat die erfolgreichste deutsche Dressurreiterin im Behindertensport die „Kleinen Glücksritter“ ins Leben gerufen.



Foto: Werner Pohl

Unfall! Das kann ich immer noch fast nicht glauben! Ich verdanke Dorte sehr viel und habe durch sie und mit ihr das Reiten und den Umgang mit den Pferden viel intensiver, professioneller und – ja, auch besser – erleben dürfen.“

Auch beruflich läuft es gut. Hanne Brenner arbeitet seit 2009 bei Lotto Rheinland-Pfalz und coacht dort Menschen, die in Lotto-Annahmestellen arbeiten möchten. Die Tätigkeit als „Trainerin“ ist genau ihr Ding. Der Rollstuhl ist dabei kein Thema. „Ich habe rundum das Gefühl, als Behinderte vollständig in unserer Gesellschaft integriert zu sein, und ich bin der Überzeugung, dass Integration bei den Betroffenen selbst beginnt. Wenn wir mit unserem Handicap normal umgehen, tut das auch unsere Umwelt“,

ist ihr pragmatischer Standpunkt. Wer die gänzlich allürenfreie und trotz aller Erfolge völlig unprätentiöse Sportlerin erlebt, zweifelt nicht an ihrer Feststellung, mit ihrem Leben vor dem Unfall nicht mehr tauschen zu wollen.

Ihre Beziehung zu Pferden bezeichnet Hanne Brenner als „schicksalhaft“, was auf ihren Lebensweg fraglos im Sinne des Wortes zutrifft. Weil sie aus eigenem Erleben weiß, wie viel Kraft und positive Energie sich aus dem Umgang mit Pferden schöpfen lässt, kam sie auf die Idee, diese segensreiche Wirkung Menschen zugänglich zu machen, die besonderer Unterstützung bedürfen. Auf ihre Initiative hin wurde der Verein „Kleine Glücksritter e. V.“ ins Leben gerufen. Die dahinterstehende Idee ist so einfach wie anrührend: Das Ziel des Vereins ist es, schwer/chronisch erkrankten Kindern und ihren Geschwistern die Begegnung und den Umgang mit Pferden zu ermöglichen, sei es, um zu reiten, sei es, um einfach nur mit den Tieren umzugehen und so den Sorgen des Alltags für eine Weile zu entkommen. Damit dies ohne lange

Anfahrtswege möglich wird, baut der Verein zurzeit gemeinsam mit Pferdebesitzern ein Netzwerk in der Rhein/Neckar-Metropolregion auf. Fernziel ist, dass eines Tages bundesweit schwerkranke Kinder die Möglichkeit haben, Lebensfreude durch den Umgang mit Pferden zu erfahren. Schon jetzt schreibt der aus Spenden finanzierte Verein eine Erfolgsstory. Viele kleine Glücksritter erfahren durch ihn, dass mit einem besonderen Schicksal zu leben nicht bedeutet, auf Glücksmomente verzichten zu müssen.

Wer wüsste das besser als die Initiatorin des Vereins?

— wp

www.hannebrenner.de/kleine-gluecksritter-e-v/

Wer sich im Umgang mit Pfeil und Bogen übt, wandelt auf den Spuren seiner Ahnen. Damit nicht genug, markierte die archaische Sportart auch den Anfang aller paralympischen Wettbewerbe.

Fotos: Daniela Böhm



DER UR-SPORT

Wohl jeder kennt Abbildungen von Höhlenmalereien aus grauer Vorzeit. Ein genauer Blick auf diese faszinierenden Kunstwerke unserer Vorfahren macht deutlich: Der Umgang mit Pfeil und Bogen hat eine lange Tradition. Der älteste gesicherte archäologische Beleg sind vollständig erhaltene Pfeile mit Steinspitzen aus der Gegend um Hamburg, deren Alter auf 10.000 Jahre geschätzt wird. Es ist aber mit Sicherheit davon auszugehen, dass schon Tausende Jahre zuvor mit Pfeil und Bogen gejagt wurde. So fand sich in einer Grotte in Frankreich eine steinzeitliche Gravur mit der Darstellung eines Bogens, deren Alter auf 14.000 Jahre geschätzt wird. Natürlich durchlief die Jagdwaffe auch eine Karriere im militärischen Einsatz. Schlachtengemälde aus dem Mittelalter legen davon Zeugnis ab. Im goldenen Zeitalter des Kinos prägte der reichliche Gebrauch von Pfeil und Bogen ein ganzes Filmgenre und auch Peter Jacksons epische „Der Herr der Ringe“-Verfilmung setzte die archaische Waffe bildgewaltig in Szene.

Faszination des Puren

Von der Distanzwaffe mit dem auf den ersten Blick erkennbaren Funktionsprinzip geht eine starke Faszination aus. Anders ist es nicht zu erklären, dass sie nach wie vor präsent ist, obwohl sie, was den Gebrauch für die Jagd und den militärischen Einsatz betrifft, mit Einführung der Feuerwaffen von der Bildfläche hätte verschwinden können. Vermutlich ist es gerade das Puristische, was ihren Reiz ausmacht. Rund um den Globus erfreut sich deshalb das Sportschießen mit Pfeil und Bogen großer Beliebtheit und zählt unter anderem zu den olympischen und paralympischen Disziplinen.

Ein bescheidener Anfang

Bezogen auf die Ausübung im paralympischen Kontext ist Bogenschießen geradezu der Ursprung aller Wettbewerbe, denn es war der Pionier der Querschnittrehabilitation, Sir Ludwig Guttmann, der schon früh den Wert und die Möglichkeiten der Ausübung dieses Sports für Querschnittgelähmte erkannte. Die von ihm im Jahr 1948 organisierten Stoke Mandeville Games, die er bewusst parallel zu den in London stattfindenden Olympischen Spielen ausrichtete, gelten als Keimzelle der paralympischen Bewegung. Es war ein bescheidener Anfang. Sechzehn kriegsversehrte Männer und Frauen nahmen teil. Einzige Disziplin war: Bogenschießen. 1960, als in Rom die Spiele der Behinderten erstmals am selben Ort ausgetragen wurden wie die Olympischen Spiele, gilt als Geburtsjahr der Paralympics. Bogenschießen gehörte ab der Stunde null zu den paralympischen Disziplinen, anders als im olympischen Wettbewerb, wo es seinen festen Platz erst im Jahr 1972 einnahm.

Die Kunst der exakten Wiederholung

Einen Pfeil auf die Sehne legen, den Bogen spannen, zielen, treffen. Dass es für diesen Ablauf Ruhe, ein hohes Maß an Konzentration und Präzision braucht, liegt auf der Hand. Anhänger des Sports schwärmen deshalb vom geradezu meditativen Aspekt dieses Vorgangs. Mehr als für viele andere Sportarten gilt für das Bogenschießen, dass Übung den Meister macht, denn idealerweise gelingt es dem Schützen, den optimalen Ablauf ein ums andere Mal exakt zu wiederholen.

Für Rollstuhlsportler bringt das Bogenschießen eine Reihe von weiteren positiven Aspekten mit sich: Die Sitzbalance im Rollstuhl wird gefördert, Schulter-, Brust und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Atmung profitiert. Und da der Sport in aller Regel im Verein ausgeübt wird, kommt auch der soziale Aspekt nicht zu kurz. In Vereinen finden Interessenten nicht nur fachkundige Anleitung, sie können sich auch in aller Ruhe mit dem Sportgerät vertraut machen und für den Anfang das entsprechende Equipment leihweise nutzen, bis genug Erfahrung gesammelt ist, um an den Kauf einer eigenen Ausrüstung zu denken. So können auch in Ruhe verschiedene Systeme ausprobiert werden.

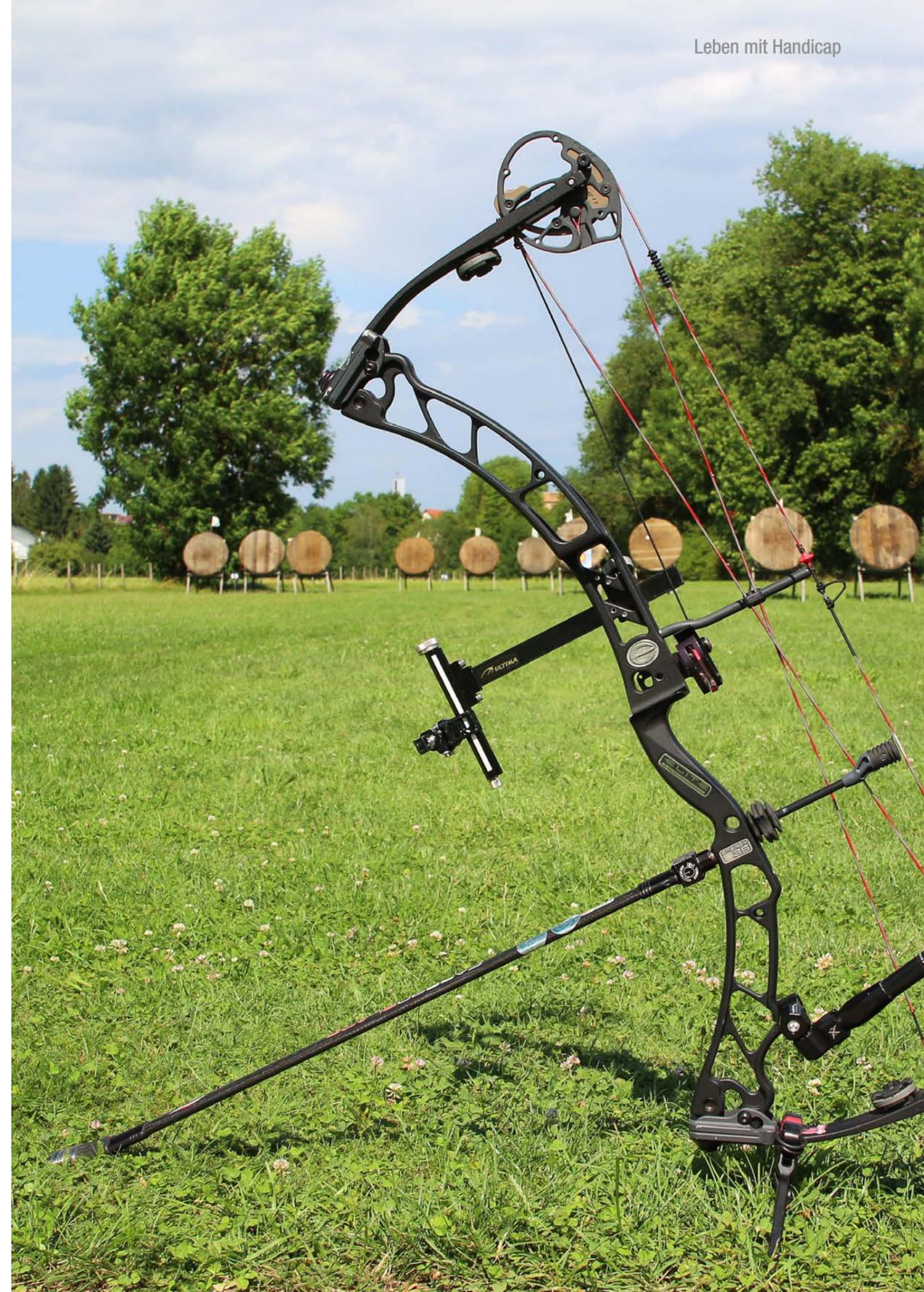
Antikes Prinzip im futuristischen Gewand

Anders als im olympischen Wettbewerb werden bei den Paralympics nicht nur Wettbewerbe mit dem Recurvebogen, sondern auch mit dem Compoundbogen ausgetragen. Die beiden Sportgeräte unterscheiden sich grundlegend voneinander. Der Recurvebogen, der seinen Namen wegen der im entspannten Zustand vom Schützen wegweisenden Bogenenden trägt, entspricht weitgehend der Vorstellung eines Laien von einem Bogen, auch wenn die Wettkampfmodelle mit ihren Stabilisatoren und Visieren schon eine ziemlich technische Anmutung haben. Dies gilt noch wesentlich mehr für den Compoundbogen. Das in den Sechzigerjahren entwickelte Wirkprinzip dieses Bogens beruht auf einer Sehnenführung über sogenannte Camwheels, Exzentrerscheiben an den Bogenenden, und bewirkt eine flaschenzugähnliche Kraftverstärkung. Ein großer Vorteil der Technik ist, dass kurz vor dem maximalen Auszug der Bogensehne nur noch ein Bruchteil der Kraft erforderlich ist, die man zum Spannen eines Recurvebogens benötigt. Das ist vor allen Dingen für Schützen mit Einschränkung der Hand- und/oder Armfunktion von Bedeutung. Moderne Compound- wie Recurvebögen sind hochentwickelte Hightech-Instrumente, mit denen sehr präzise Schüsse möglich sind.

Während im Wettbewerb mit Recurvebögen auf 122 Zentimeter durchmessende Zielscheiben in 70 Metern Distanz geschossen wird, sind beim Compound-Schießen 80 Zentimeter durchmessende Scheiben in 50 Metern Entfernung das Ziel. Das Regelwerk für die behinderten Sportler entspricht in fast allen Punkten dem des Internationalen Verbandes der Bogensportler (FITA).

Abschalten leicht gemacht

Ganz losgelöst von olympischem Ehrgeiz ist der Bogensport vor allem ein Hobby, das dazu einlädt, den Alltagsstress abzuschütteln und Tugenden zu trainieren, die auch andernorts ihre segensreiche Wirkung entfalten: Konzentration, Präzision, Fokussierung auf eine Sache. Das Einüben des immer gleichen (Bewegungs-)Ablaufes macht das Abschalten leicht. Es ist eine ausgesprochen integrative Sportart. Wie bei nur wenigen anderen sportlichen Betätigungen können Menschen mit körperlichen Einschränkungen sich hier auf Augenhöhe mit Nichtbehinderten messen. Der Aufwand ist vergleichsweise überschaubar, die Vereinsszene lebendig. Und wer mag, wird Gefallen an der Vorstellung finden, im Umgang mit Pfeil und Bogen eine viele Tausend Jahre alte Tradition am Leben zu erhalten und fortzuführen. — wp





ALLES FÜR EIN ZIEL: DIE MITTE DER SCHEIBE TREFFEN!

Wer schon einmal auf einem Bogenschießplatz gestanden und den Schützen zugesehen oder gar selbst schon Pfeile ins Ziel gebracht hat, weiß: Es ist schwer, der Faszination dieser Sportart zu widerstehen. Nicht anders erging es Uwe Herter, auch wenn seine erste Begegnung mit diesem Sport alles andere als freiwillig war. Nach einem Fahrradunfall querschnittgelähmt, hielt er in einer Rehabilitationseinrichtung erstmals einen Bogen in den Händen. Diese erste Begegnung mit dem Sportgerät liegt fast 20 Jahre zurück und blieb nicht ohne Folgen.

Wie bist du gerade aufs Bogenschießen als Sport gekommen?

>>> Wäre ich nicht im Rollstuhl gelandet, hätte ich nicht mit dem Bogenschießen angefangen. In meiner Erst-Reha in Markgröningen wurden mir verschiedene Sportarten vorgestellt, in erster Linie Tischtennis und Bogenschießen. Als ich den Bogen in die Hand nahm, wusste ich gleich: Das ist mein Ding. Nachdem ich mich in meinem Leben nach dem Unfall wieder „sortiert“ hatte, nahm ich Kontakt zum nächstgelegenen Verein auf, und so nahmen die Dinge ihren Lauf.

Was macht für dich den speziellen Reiz dieser Sportart aus?

>>> Bogenschießen ist für mich der ideale Gegenpol zu meiner beruflichen Tätigkeit. Ich bin Softwareingenieur und in dem Job jagt eine Version die nächste, alles ist kurzlebig. Mein Sport ist das Gegenteil davon. In den 15 Jahren, die ich nun aktiv bin, hat es zwar Veränderungen gegeben, aber die sind vergleichsweise minimal. Alles ist eine Frage von Ruhe und Konzentration mit einem einzigen Ziel: die Mitte der Scheibe zu treffen. Die mentale Seite wurde im Lauf der Jahre immer wichtiger. Vieles spielt sich im Unterbewusstsein ab.

Wie wichtig ist für dich die soziale Komponente deines Sports?

>>> Das Sozialleben kommt bei einem im Verein betriebenen Sport nicht zu kurz. Natürlich gibt es eine Grillstelle auf dem Schießplatz und das gemeinsame Feiern gehört einfach dazu.

Wenn es nicht Bogenschießen geworden wäre, wäre für dich noch ein anderer Sport infrage gekommen?

>>> Wie schon gesagt ging es in der Reha hauptsächlich um Bogenschießen und Tischtennis. Tischtennis habe ich zwar auch gespielt, aber die Option Bogenschießen war mein klarer Favorit.

Seit 15 Jahren betreibt Herter den Sport aktiv und ist heute regelmäßiger Teilnehmer an Europa- und Weltmeisterschaften. Jüngstes Highlight in seiner Sportlerkarriere war die Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Rio als Mitglied der Deutschen Paralympischen Mannschaft, bei der er die Bronzemedaille nur hauchdünn verpasste. Der inkomplett gelähmte Tetraplegiker (C6) erklärt im Lebensnah-Interview, warum Bogenschießen der perfekte Gegenpol zu seinem Beruf als Softwareingenieur ist.

Ist Bogenschießen eine typische Einzelkämpferdisziplin oder auch ein Teamsport?

>>> Es gibt zwar Teamwettbewerbe, aber seinem Wesen nach ist Bogenschießen eine Individualsportart.

Kann man Bogenschießen im Wettbewerb zu „Nichtbehinderten“ ausüben?

>>> Grundsätzlich ist der Schießsport eine hochintegrierte Angelegenheit, denn Behinderte und Nichtbehinderte können ihn gemeinsam ausüben. Es gibt für Tetraplegiker aber Nachteile, die nur schwer auszugleichen sind. Das ist einer der Gründe dafür, dass im paralympischen Wettbewerb, anders als beim olympischen Bogenschießen, auch Compoundbögen zum Einsatz kommen.

Wie viel an diesem Sport ist Technik, wie viel körperliche und mentale Voraussetzung?

>>> Das Material, das verwendet wird, ist eine Sache. Man sollte für diesen Sport aber auch Talent und einen gewissen Körperbau mitbringen.

Wie profitiert man von der Ausübung dieser Sportart im Alltag?

>>> Da gibt es eine ganze Menge Aspekte. Neben einigen schon genannten: Man kommt unter Leute und ist viel an der frischen Luft, hat Bewegung im Freien. Und meine Haltung profitiert davon, ich habe starke und gerade Schultern und sitze aufrecht im Rollstuhl.

Gibt es eine Altersgrenze für diesen Sport?

>>> Wenn man technisch sauber arbeitet, kann man diesen Sport sehr lange auf hohem Niveau ausüben. Das wird schon daran deutlich, dass die Einstufung in die Schützenklasse bis zum 45. Lebensjahr reicht und der Übergang zu den Senioren erst mit dem 65. Lebensjahr erfolgt.



ANDI KAPFINGER

IM INTERVIEW

Fotos: Andreas Kapfinger

Andi, schildere uns bitte deinen bisherigen Lebensweg.

>>> Am 17. September 1977 bin ich in Reith im schönen Alpbachtal in Tirol geboren und auch dort aufgewachsen. Ich habe eine Ausbildung zum Fahrzeugfertiger im Autospezialbau gemacht und vier Jahre in diesem Beruf gearbeitet. Seit 1999 bin ich Mitglied im Austria Ski Team des ÖSV – liegt ja nahe, wenn man in den Bergen zu Hause ist. Heute lebe ich immer noch in Reith, gemeinsam mit meiner Tochter. Ich bin in unserem Familienleben stark eingebunden und auch in der Dorfgemeinschaft sehr aktiv. Das ist mir ausgesprochen wichtig und auf diesen Zusammenhalt möchte ich nicht verzichten.

Wie kam es zur Querschnittlähmung?

>>> Ich hatte 1997 einen schweren Snowboardunfall und sitze seitdem im Rollstuhl. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon angehender Profisnowboarder. Bei dem Sturz bin ich 35 m durch die Luft geflogen und habe mir den fünften bis achten Brustwirbel gebrochen. Nach sechsmonatiger Reha habe ich schnell wieder mit Sport angefangen. Zunächst mit Leichtathletik und Basketball, um wieder ein Gefühl für meinen Körper zu bekommen. Die Ärzte waren eher zurückhaltend und haben mir verboten, wieder Ski zu fahren. Aber das war mir egal. Ich

habe mir heimlich einen Mono-Ski gekauft und mir selber beigebracht, damit umzugehen. Ich dachte mir, ich kann Skifahren, so schwer kann das ja nicht sein ... Ein Jahr später habe ich bei den Tiroler Meisterschaften mitgemacht, bei meiner ersten Weltmeisterschaft 2004 in der Wildschönau die Bronzemedaille geholt und bei vier Paralympischen Spielen jeweils den 4. Platz in dieser Disziplin belegt. Wobei der 4. Platz ja immer recht undankbar ist. Wenn dann lieber gleich 7. oder 10. oder so ... aber 4.! Bitte nicht! ;)

Was waren die größten Probleme nach dem Unfall?

>>> Ganz schwierig war es für mich, einen Rhythmus zu finden mit dem Toilettengang. Was kann und darf ich essen? Wie komme ich mit der Spastik zurecht, ohne dass ich Medikamente nehmen muss? Wie viel muss und darf ich mich bewegen? Das alles hat ja einen großen Einfluss und greift ineinander. Meine Wohnung musste umgebaut werden. Ich wollte bei der Familie sein, und so haben wir ein Haus neben meinem Elternhaus gebaut. Das war natürlich ein riesiges Vorhaben. Doch die Dorfgemeinschaft hat zusammengeworfen, alle haben mit angepackt und es mir so ermöglicht, dass ich heute mit meiner Familie in einem rollstuhlgerechten Haus wohne.

Du warst erfolgreicher Snowboarder und Extremrider, also schon immer sportlich sehr aktiv. Sport hat in deinem Leben einen sehr hohen Stellenwert ...

>>> Ja, unbedingt. Das war schon immer so. Wenn es mir körperlich gut geht, geht's auch dem Kopf gut! Sport ist für mich essenziell. Alleine schon das Umsetzen vom Rolli ins Bett oder ins Auto. Als Rollifahrer muss man einfach eine gewisse Fitness mitbringen, um selbstständig und aktiv zu sein. Das ist das A und O. Bei mir im Kopf ist es aber noch extremer. Wenn mir jemand sagt, das kannst du nicht mehr machen, fange ich erst zu denken an! Geht nicht gibt's nicht!

Was hat dein Unfall daran geändert? Wie hast du dich an die einzelnen Sportarten wieder „rangetastet“?

>>> Der Unfall hat eigentlich nichts verändert. Ich kann nur sagen, dass sich meine Motivation verstärkt hat. Wenn man im Rollstuhl sitzt, muss man mehr tun, um etwas zu erreichen, als ein Fußgänger. Ich will immer beweisen, dass ich es trotzdem oder gerade deswegen kann.

Welche Sportarten übst du aktuell aus?

>>> Oh, das ist eine ganz lange Liste. An erster Stelle Bobfahren;

Skifahren nur noch zum Spaß, da fahr ich keine Wettkämpfe mehr. Dann Handbiken, Tauchen, Fallschirmspringen und Paragliding. Im Paragliding wollte ich mit meinem Team vor ein paar Jahren auch einen Weltrekordversuch im Dreipunktflug unternehmen und den Rekord der Nichtbehinderten brechen. Unser Kameramann wurde auf 4.000 m aber leider bewusstlos und wir mussten in einem Wald notlanden. So ist es beim Versuch geblieben.

Du bist viel unterwegs. Erfährt der Behindertensport in Österreich und Deutschland genug Würdigung und Unterstützung im Vergleich zu anderen Ländern?

>>> Im Winter bin ich dauernd auf Achse, da trifft man mich selten zu Hause an. Das ist im Sommer ganz anders. Da bin ich viel zu Hause, genieße meine Heimat und trainiere viel. Im wunderschönen Alpbachtal macht Handbiken irrsinnig viel Spaß. Die Natur ist unglaublich beeindruckend und gibt mir viel Kraft. Ich wohne da, wo andere Urlaub machen. Das kontinuierliche Training ist auch als Verletzungsprophylaxe sehr wichtig. Die Muskeln müssen ständig trainiert werden und auch die Kondition muss auf einem guten Niveau bleiben.

In Österreich, Deutschland und Holland ist die Unterstützung für den Behindertensport etwas ganz Besonderes. Diese Länder sind echte Vorzeigemodelle. Man merkt es gleich, ob es dem Staat gut geht und deshalb für diesen Bereich Gelder zur Verfügung stehen. Es gibt natürlich auch sehr viele Länder, in denen an Unterstützung für Behindertensport überhaupt nicht zu denken ist. Da sind die Betroffenen schon froh, wenn sie überhaupt darüber informiert sind, welche Rollstühle es gibt. Ich bin glücklich und zufrieden, dass ich in dieser Beziehung den Luxus in Österreich genießen kann.

Du bist ein sehr motivierter und auch ehrgeiziger Sportler. Was sind deine kurz- und langfristigen Ziele?

>>> Kurzfristiges Ziel ist ganz klar, unter den Top 5 der Welt im Bobfahren zu landen. Ich trainiere sehr konzentriert und diszipliniert, so sollte es in absehbarer Zeit hoffentlich klappen. Langfristiges Ziel ist meine Teilnahme an den fünften und sechsten – vielleicht auch noch siebten – Paralympischen Spielen. Bei so einem sportlichen Großereignis dabei zu sein und vielleicht auch noch auf dem Treppchen zu stehen, ist schon was ganz Besonderes.

Und natürlich neue Sportarten entdecken, die ich als Rollifahrer angeblich nicht mehr machen kann. Ich bin ein verrückter Kerl und je verrückter die Idee, umso besser. Ich würde auch als erster Rollifahrer von Frankreich nach USA paddeln oder mich ins All schießen lassen ...



Wie geht's mit dem Motorsport weiter? Das scheint ja deine „zweite Karriere“ zu sein. Du warst ja schon dreifacher Vizemeister im Internationalen Alpencup.

>>> Diese Karriere schlummert gerade. Wegen der derzeitigen Wirtschaftslage ist es schwierig, mit Firmen in Kontakt zu kommen und Sponsoren zu finden. Ich habe Teams, wo ich starten könnte. In den letzten Jahren habe ich bewiesen, dass ich fahren kann. Ich bin mit GT-Profis am Hockenheimring gefahren und nach ein paar Eingewöhnungsrunden bin ich schneller gefahren als sie. Auch darauf habe ich mich akribisch vorbereitet und mir zu Hause im Wohnzimmer meinen eigenen Simulator gebaut. Man muss sich unglaublich konzentrieren und darf sich nicht ablenken lassen. Das ist das Wichtigste. Der kleinste Fehler hat bei diesen Geschwindigkeiten verheerende Folgen.

Was waren die größten Probleme in deiner Partnerschaft?

>>> Als ich den Unfall hatte, war ich Single. Darüber war ich eigentlich sehr froh. Ich konnte mich auf mich konzentrieren und musste mir keine Gedanken machen, wie es meiner Partnerin geht, wie sie mit mir zurechtkommt, ob sie nur aus Mitleid da bleibt usw. Trotz allem hatte ich während der ganzen Zeit den unglaublich starken Rückhalt und die Unterstützung meiner Familie.



Welche Rolle spielt für dich das Thema Sexualität?

>>> Sexualität ist enorm wichtig, hat viel mit Selbstwertgefühl zu tun. Ich habe damit kein Problem, ist ja schließlich ganz normal. Als 19-Jähriger war es hart für mich, auf einmal nichts mehr zu spüren. Ich habe mit der Zeit andere Wege gefunden, um den Sex wieder leben und genießen zu können. Ganz wichtig ist in dieser Phase ein guter Urologe, zu dem man Vertrauen hat! Nach dem Unfall hieß es, dass ich mir über Verhütung keine Gedanken machen müsste. Die Chance läge bei 1:1.000, dass es noch funktioniert. Ich war wohl der 1.000ste – meine Tochter ist heute 15 Jahre alt.

Wie sieht heute dein (Familien-)Leben aus?

>>> Soll ich jetzt sagen: ganz normal? Der Winter ist wie gesagt sehr stressig, da bin ich ständig in der Eisbahn. Dann kommen die Weltcuprennen noch dazu. Hausarbeit, Kochen für die Familie, Gartenarbeit, trainieren – ich habe immer was zu tun und zu werkeln. Das brauche ich auch.

Was waren die größten „Meilensteine“ in deinem Leben im Rolli?

>>> Da muss ich nicht lange überlegen: An erster Stelle steht die Geburt meiner Tochter! Und dann die erste WM-Medaille und meine erste Teilnahme an den Paralympischen Spielen. Das sind Erlebnisse und Ereignisse, die mich sehr geprägt haben und auf die ich unglaublich stolz bin.



Freuen Sie sich auf die Winterausgabe der Lebensnah mit spannenden neuen Themen.

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen verschiedener Fachrichtungen des Gesundheitswesens. Das Team berät Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Kontinenzversorgung und stellt Ihnen auf Wunsch kostenlose Testmuster der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten medizinischen Kenntnissen, mit viel Fingerspitzengefühl und sehr diskret geht das Team bei der Beratung vor.

Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

montags bis donnerstags von 8.00–17.00 Uhr und freitags von 8.00–16.00 Uhr

unter der gebührenfreien Nummer 0800/1 01 5023

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an beratungsteam@hollister.com.

IMPRESSUM +++ **Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. 089/99 28 86-0 · www.hollister.de +++ **Projektleitung:** Heike Voigt, heike.voigt@hollister.com +++ Das Lebensnah Magazin erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. +++ **Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Die Jäger von Röckersbühl GmbH



Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung:

Telefon: 01 / 8 77 08 00-0
hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0 800 / 55 38 39 (gebührenfrei)
info@hollister.ch
www.hollister.ch

Wichtiger Hinweis: Falls Sie dieses Magazin per Post von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den oben genannten Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.