

„Auch mit eineinhalb Beinen bin ich glücklich“



„Als es mir im Training immer öfter gelang, Männer abzuhängen, die mit zwei gesunden Beinen unterwegs waren, war das fürs Ego sicherlich auch nicht so schlecht“, sagt Paralympics-Star Denise Schindler.

Foto: imago

SPORT kompakt

► Eurosport zeigt Frauen-Bundesliga

FUSSBALL Am Freitag startet die Frauenfußball-Bundesliga in die neue Saison, und das Auftaktspiel zwischen der TSG Hoffenheim und dem SC Freiburg wird live bei Eurosport 1 und im kostenlosen Livestream bei Eurosport mit Joyn zu sehen sein. Alle Partien der Frauen-Bundesliga werden zudem vom Streamingdienst MagentaSport übertragen. Im weiteren Saisonverlauf zeigt Eurosport weiterhin an jedem Spieltag eine Partie live bei Eurosport 1 im Free-TV.

► „Zeichen der Solidarität“

PARASPORT Als „Zeichen der Solidarität mit afghanischen Para-Athleten, die wegen der Machtübernahme der Taliban nicht zu den Paralympics nach Tokio kommen können, wird die Flagge des Landes bei der Eröffnungszeremonie ins Olympiastadion getragen. Das gab der Präsident des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC), Andrew Parsons bekannt. Ein Vertreter des Hohen Flüchtlingskommissars der Vereinten Nationen wird die Flagge Afghanistans ins Stadion tragen. Die Zeremonie findet in Anwesenheit von Japans Kaiser Naruhito statt.



Japans Kaiser Naruhito. dpa

► Bora-Rennstall holt Jonas Koch

RADSPORT Der deutsche Rennstall Bora-hansgrohe bastelt weiter am Kader für die kommende Saison. Am Montag verkündete das Team aus Raubling die Verpflichtung des deutschen Vize-Meisters Jonas Koch, der derzeit noch für die belgische Equipe Intermarco-Wanty-Gobert Matériaux unterwegs ist. Koch erhält einen Zweijahresvertrag. Bis 2024 bindet Bora das Talent Luis-Joe Lührs an sich. Der Vertrag mit dem derzeit die Vuelta bestreitenden Ben Zwiehoff wird um ein Jahr verlängert. „Wir hatten bisher ja vor allem internationale Neuzugänge präsentiert, aber natürlich ist es uns wichtig, als deutsches Team auch entsprechend viele deutsche Fahrer im Kader zu haben“, sagte Teamchef Ralph Denk.

Im Alter von zwei Jahren ist Denise Schindler der Unterschenkel amputiert worden, jetzt ist sie einer der Stars bei den Paralympics. In der AZ spricht sie über den Unfall und den langen Weg zum Glück

AZ: Frau Schindler, Sie waren zwei Jahre alt, als Sie in Karl-Marx-Stadt an einer vereisten Haltestelle ausrutschten und unter die Räder einer Straßenbahn gerieten. Danach wurde Ihnen der rechte Unterschenkel amputiert. Wie wäre Ihr Leben verlaufen, wäre die Tram eine halbe Minute später gekommen?

DENISE SCHINDLER: Bestimmt ganz anders. Aber wie, kann ich nicht sagen. Das war ein Tag, der mich für immer prägen sollte und an dem mein Leben eben in eine ganz bestimmte Richtung abog. Durch meine Behinderung habe ich in jedem Fall viele schöne Dinge erlebt, spannende Erfahrungen gemacht und darf jetzt in Tokio unter anderem im Straßenrennen bei den Paralympics starten. Das im Kopf durchzuspielen, was wäre gewesen wenn, das bringt nichts. Ich bin auch mit eineinhalb Beinen ein sehr glücklicher Mensch.

Um das Glück so zu empfinden, das dauerte aber wohl. In Ihrem Buch schreiben Sie, Sie seien als Kind von Gleichaltrigen wegen Ihrer Behinderung oft gehänselt worden.

Klar, im Kindergarten oder in der Schule war das sehr hart. Da habe ich natürlich gehärdet und bin nicht durch die Gegend gehüpft und habe gerufen: Hurra, ich habe eine Prothese. Das war ein langer Prozess, bei dem meine Eltern mir sehr geholfen haben. Sie haben mich nie in Watte gepackt und haben mich gefördert, in dem sie mich gefordert haben. Sie sagten, dass ich mehr in meinem Leben kämpfen müsse als andere und dass ich nichts geschenkt bekommen werden. Deswegen haben sie mich auch härter angepackt.

Das heißt?

Nur ein Beispiel: Ich war ja oft im Krankenhaus, ein bis zwei Operationen im Jahr waren Standard. Hatte auch seine schönen Seiten. Mein Opa kam mich jeden Tag besuchen und brachte Kartoffelsalat mit Mayo, mein Lieblingsessen. Und auf dem Gang haben wir im Rollstuhl immer Wettren-

nen gemacht. War sehr lustig. Als ich jedenfalls nach einer OP zum ersten Mal im Rollstuhl wieder heimkam, ließen mich meine Eltern den Tisch fürs Abendbrot decken. Die ersten zwei Male flogen Teller und Gläser noch links und rechts runter, beim dritten Mal ging's. Immer weitermachen, nie aufgeben, das war das Credo. **Im Nachhinein stellte sich heraus, dass die medizinische Erstversorgung Pfusch war und die Amputation absolut vermeidbar gewesen wäre.**

Richtig. Aber das beschäftigt mich nicht. Ich habe damit abgeschlossen. Ich bin ja noch am Leben. Wäre ich weiter unter die Tram gerutscht, hätte ich auch sterben können. **Das große Thema in Ihrem Buch „Vom Glück, Pech zu haben“ ist Resilienz, heute ein Modewort, das Widerstandsfähigkeit, Stressresistenz, innere Stärke umfasst. Wie haben Sie das früher genannt?**

Da gab es noch keinen Begriff. Ich wusste lange nicht, was resilient bedeutet, ich wurde es ganz einfach. Natürlich muss ich mich jeden Tag dafür entscheiden, resilient zu sein, das ist kein Automatismus. Wenn ich morgens schlecht aufwache, wenn ich wieder eine Entzündung an meinem Stumpf habe, kann dich so etwas auch mal aus der Bahn werfen. Um wieder in die Spur zu kommen, ist es ganz wichtig, immer wieder an seiner Einstellung zu arbeiten und die eigene Sicht auf die Dinge. In jedem schweren, traurigen Moment, den Humor zu finden damit gut umzuge-



Bronze in Rio, jetzt will Rad-Ass Schindler in Tokio gern Gold. dpa

AZ-INTERVIEW

mit
Denise Schindler

Die 35-Jährige verlor im Alter von zwei Jahren bei einem Unfall ihren rechten Unterschenkel, bei den Paralympischen Spielen ist der Rad-Star ein Topfavorit.

hen. Auch wenn es manchmal schwerfällt.

Dazu bedarf es viel Selbstbewusstsein und die Eigenschaft, sich selbst zu mögen – auch den eigenen Körper. Wann haben Sie gelernt, sich auch als Frau stolz zu präsentieren?

Das hat gedauert. Der Sport hat da sehr geholfen. Wenn du durch die Gegend läufst, wirst du immer angestarrt, oft waren mir die Blicke unangenehm. Auch beim Radfahren, wenn du mit dem Stumpf in die Prothese steigst, die durch die Klickpedale befestigt ist, hat das sicher etwas von Captain Hook. Aber mit der Zeit wirst du immer entspannter und innerlich stärker. Als es mir im Training immer öfter gelang, Männer abzuhängen, die mit zwei gesunden Beinen unterwegs waren, war das fürs Ego sicherlich auch nicht so schlecht.

Der Titel Paralympics-Siegerin wäre auch gut fürs Selbstwertgefühl. Nach zweimal Silber und einmal Bronze in London und Rio peilen Sie Gold an. Das Material wird immer wichtiger. Wie viele Prothesen benötigen Sie eigentlich im Jahr?

Das kommt auf meinen Stumpf an, der sich durch Entzündungen oder durch Gewichtsverlust immer wieder verändert. Das ist ein sehr feiner Prozess und nicht wie bei einem Schuh, bei dem ich sage: Größe 38, den laufe ich jetzt ein paar Jahre. Natürlich feilt man immer an weiteren Nuancen wie am Gewicht, der Aerodynamik, das ist sehr spannend. Es ist aber keine Materialschlacht wie etwa bei den Prothesen von Sprintern oder Weitspringern. **Sie sprechen es an: Der mehrfache Paralympics-Sieger, Weitspringer Markus Rehm, klagte kürzlich erfolglos vor dem CAS, weil er gern bei den Olympischen Spielen starten wollte. Was dachten Sie dazu?** Ich mag den Markus total gern und halte ihn für einen überra-

genden Sportler. Diese Klage aber konnte ich nicht nachvollziehen. Denn ob ich mit einem Bein abspringe oder mit einer Feder, die ja zusätzlich noch Energie aufbaut, das sind zwei völlig unterschiedliche Gewichtsklassen, zwei Paar Stiefel. Es gab ja schon viele Studien darüber, dass das ein eindeutiges Hilfsmittel ist.

Schadet Rehm damit mit seinem ewigen juristischen Kampf eher dem Ansehen paralympischer Sportler?

Für mich ist der Weg, den er mit einem erneuten juristischen Kampf eingeschlagen hat, einfach nicht nachvollziehbar. Völlig in Ordnung, wenn er bei Wettkämpfen auch mal außer Konkurrenz mitspringt. Aber nicht in Tokio. Genau deswegen gibt es ja Olympische Spiele und Paralympische Spiele. Punkt.

Als Ausblick über den Sport hinaus: Sie engagieren sich mit Ihrem Charity-Projekt für die 25 bayerischen „Erlebten Inklusiven Sportchulen“, kurz EISs, in denen Kinder mit Handicap ein Sportangebot bekommen. Beim Thema Inklusion ist die Gesellschaft also schon viel weiter als zu Ihrer Kindheit. Wo sehen Sie aber weiter Verbesserungsbedarf?

Der Umgang mit behinderten Kindern muss noch selbstverständlicher werden. Lehrer und Erzieherinnen im Kindergarten wirken oft überfordert damit, wenn sie etwa einem kleinkindlichen Kind begegnen, aus Angst, etwas falsch zu machen. Hier muss die pädagogische Ausbildung noch besser werden. Wichtig ist vor allem, dass sich das Miteinander entspannt, vieles ist da noch zu verkrampft. Auch behinderte Menschen sollten sich noch mehr öffnen und sich erklären. Wir sollten alle mehr voneinander lernen und noch mehr aufeinander zugehen. Ein lockerer Umgang mit Humor hilft an der Stelle sehr.

Interview: Florian Kinast

Denise Schindler hat das Buch „Vom Glück, Pech zu haben“ veröffentlicht. (Mosaik Verlag, 272 Seiten, 16,00 Euro)



ERGEBNISSE

TENNIS

ATP-Tour in Winston-Salem/North Carolina (717 955 US-Dollar), 1. Runde: Marco Cecchinato (Italien) - Tenny Sandgren (USA) 6:4, 6:4; Egor Gerassimow (Belarus) - Norbert Combs (Slowakei) 7:6 (8:6), 3:6, 6:2; Thiago Monteiro (Brasilien) - James Duckworth (Australien) 6:4, 4:6, 7:6 (7:5); Kwon Soon Woo (Südkorea) - Radu Albot (Moldau) 6:2, 7:5; Mikael Ymer (Schweden) - Stefano Travaglia (Italien) 6:2, 1:6, 6:2; Andy Murray (Großbritannien) - Noah Rubin (USA) 6:2, 6:0; Marcos Giron (USA) - Facundo Bagnis (Argentinien) 7:5, 6:4; Gilles Simon (Frankreich) - Arthur Rinderknech (Frankreich) 7:5, 6:3.

WTA-Tour in Chicago/Illinois (235 238 US-Dollar), 1. Runde: Warwara Gratschewa (Russland/4) - Tamara Zidanksek (Slowenien/5) 6:3, 1:6, 6:2; Marta Kostjuk (Ukraine/8) - Katherine Sebov (Kanada) 6:0, 6:3; Kaia Kanepi (Estland) - Anhelina Kalinina (Ukraine) 3:6, 6:2, 7:5; Jasmine Paolini (Italien) - Misaki Doi (Japan) 6:4,

6:2; Francoise Abanda (Kanada) - Danka Kovinic (Montenegro) 6:4, 6:2

EISHOCKEY

WM, Frauen in Calgary/Kanada, Vorrunde, Gruppe A:
Kanada - Verband Russland 5:1
Finnland - USA 0:3

1. Kanada 2 10:4 6
2. USA 2 6:0 6
3. Verband Russland 2 4:6 3
4. Finnland 2 3:8 0
5. Schweiz 2 1:6 0

Gruppe B
Ungarn - Tschechien 2:4
Deutschland - Dänemark --:
Japan - Tschechien --:

1. Tschechien 2 10:3 6
2. Deutschland 1 3:0 3
3. Japan 1 1:0 3
4. Ungarn 2 2:7 0
5. Dänemark 2 1:7 0