

«Sport gibt mir Lebensqualität»

Zielstrebig und ambitioniert: Ursula Schwaller möchte bei den Paralympics 2012 in London eine Goldmedaille gewinnen.

Bilder: Marcel Kaderli/SPS.



Ursula Schwaller ist eine Kämpferin. Die 34-Jährige aus Düringen FR sitzt seit mehr als acht Jahren im Rollstuhl – ein Sturz beim Schneeschuhwandern machte sie zur Paraplegikerin. Mittlerweile ist sie fünffache Weltmeisterin im Handbikefahren. Die Architektin und Baubiologin über Sport als Lebenselixier, was auf ihrer Wunschliste zuoberst steht und wann sie unbedingt Musik von U2 braucht.

Ein Tag ohne Sport ist für Sie ...

... ein unvollständiger Tag. Bewegung gehört zu meinem Leben – die Frage ist einzig, ob es immer vier Stunden Sport sein müssen oder ob auch mal nur eine Viertelstunde reicht.

Wie haben Sie den Sport in den Alltag integriert?

Meistens arbeite ich am Vormittag, und am Nachmittag trainiere ich. Je nach Saison und Wetter auch umgekehrt.

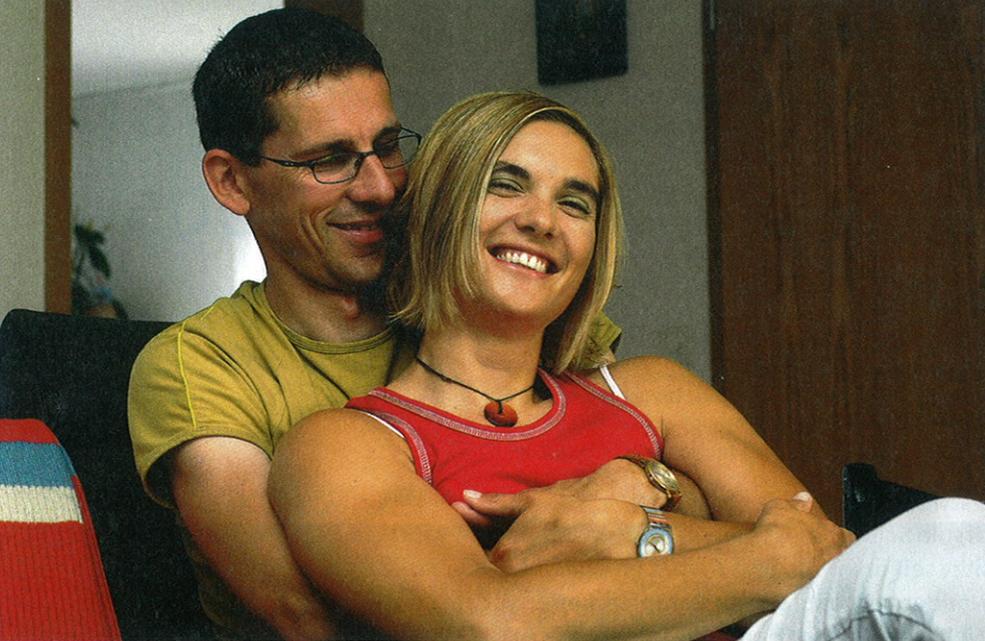
Welchen Stellenwert hat der Sport in Ihrem Leben?

Er gehört dazu wie Schlafen und Essen. Wenn ich auf ein Ziel hin trainiere, investiere ich viel Zeit. Sport hilft mir aber auch, fit, kräftig und somit unabhängig

zu bleiben. Er ersetzt die Physiotherapie. Bin ich mal krank und muss drei, vier Tage pausieren, plagen mich sofort Rückenschmerzen. Sport gibt mir Lebensqualität.

Waren Sie schon immer sportlich, oder kam diese Passion erst mit der Querschnittlähmung?

Früher hatte ich kein Auto, sondern ein Halbtax-Abo und ein Liegerad. In der Freizeit spielte ich Volleyball, fuhr Snowboard, unternahm Schneeschuh- und Skitouren. Nach dem Unfall tauschte ich einfach die Sportgeräte aus. So bin ich heute mit Handbike, Monoski, Langlaufschlitten unterwegs – und das einstige Wandern findet nun auf dem Wasser mit dem Kajak statt.



Unentbehrliche Stütze: Marcel Kaderli ist ein verständnisvoller Partner und hilft der Paraplegikerin in allen Belangen.

Als Fussgängerin haben Sie jedoch nie an Wettkämpfen teilgenommen ...

Nein, damals war der Sport nur Vergnügen. Doch als Paraplegikerin fragte ich mich plötzlich: «Was ist mein Körper noch fähig, zu leisten?» Mittlerweile fahre ich mit dem Handbike im Flachen schneller als vorher mit dem Liegevelo. Und das motiviert mich. Vor acht Jahren fuhr ich mein erstes Rennen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 20 Kilometern pro Stunde. Heute schaffe ich 34! Ich gehe an meine körperlichen und mentalen Grenzen. Ja, ich versuche sogar, diese Grenzen zu sprengen und noch schneller zu werden. Diese Leistungssteigerung motiviert mich. Und natürlich auch der Erfolg, der daraus resultiert. Dieser Adrenalinkick ist wie eine Sucht.

Woran denken Sie, wenn Sie ein Rennen fahren?

Ich etappiere die Strecke im Kopf und konzentriere mich auf die Kurven und Linien, auf die Bewegung und die Atmung.

Wie wichtig ist das Material?

Gutes Material ist wichtig, genauso wie zum Beispiel das Training. Letztlich gewinnt man ein Rennen im Kopf. Das Mentale spielt eine enorm wichtige Rolle.

Was hilft Ihnen, den Kopf fit zu machen?

Konzentration und Atmung. Vor einem Rennen ziehe ich mich immer einen Moment zurück und höre Musik der Gruppe U2 – das ist pure Kraft. So kann ich mich am besten fokussieren auf das, was kommt.

Was tun Sie für Ihren Erfolg?

Im Winter steht viel Kraft- und Ausdauertraining an, im Sommer während der Wettkampfphase sind die Trainings kürzer, dafür intensiver. Durchschnittlich trainiere ich 10 bis 15 Stunden pro Woche. Dazu kommt die Zeit fürs Vorbereiten und Planen, für Materialunterhalt und Mentaltraining sowie für Regeneration und Massagen. Gesamthaft komme ich so auf 25 bis 30 Stunden pro Woche.

Woraus schöpfen Sie Kraft für so viel Aufwand?

Aus meinem Ehrgeiz und den gesteckten Zielen. Aber vor allem auch aus der Beziehung zu meinem Partner Marcel Kaderli; wenn wir auf dem gleichen Niveau trainieren können. Und ich gebe zu, dass es Spass macht, wenn er beim Sport zwischendurch auch mal leiden muss ...

Welche Rolle spielt Marcel bei Ihrem Erfolg?

Er hilft überall! Marcel kümmert sich ums Material, wir besprechen gemeinsam Renntaktik und Trainingsplanung. Wenns hart auf hart kommt, repariert er mein Bike. Und an den Rennen ist Marcel immer dabei und fiebert am Strassenrand mit. Er ist also nicht nur mein Coach und Servicemann, sondern auch mein Mentaltrainer, Trainingspartner, Strategiechef, Medienverantwortlicher, Webmaster, Fotograf, Koch, Zuhörer und Kritiker, Antreiber und Bremser, Inspirationsquelle – und vor allem ist er mein Partner. Ohne Marcel wäre ich nie so erfolgreich. Mir würden ohne ihn die 24 Stunden pro Tag schlichtweg nicht reichen.

War das schon immer so?

Wir sind seit 18 Jahren zusammen und kennen uns wirklich sehr gut. Eigentlich weiss er sogar besser, was gut ist für mich, als ich selber.

Und Sie hören auf ihn?

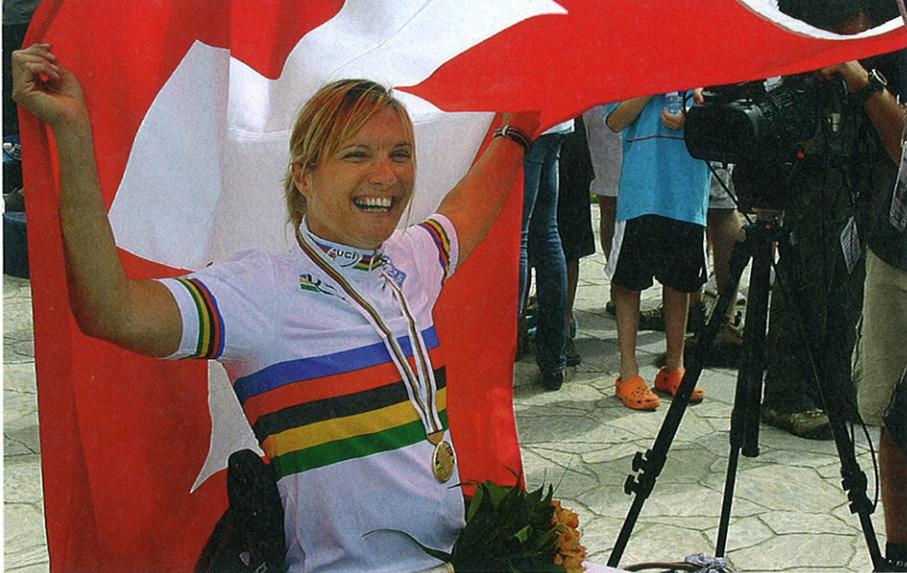
Ja, klar. Er stoppt mich, wenns nötig ist. Oder spornt mich an.

Bleibt nebst dem Sport noch Zeit für Privates?

Unbedingt, das gehört zum Ausgleich. Denn sonst verfliegt irgendwann die Freude am Sport. Marcel arbeitet sehr unregelmässig, und wenn wir mal gemeinsam frei haben, dann machen wir ganz bewusst eine Pause vom Alltag.

Gibt es auch Tage, an denen Sie nicht trainieren mögen?

Das gibt es immer wieder. Vor allem bei schlechtem Wetter, wenn die Muskeln müde sind, ich schlicht keine Lust habe oder ein Berg administrativer Arbeiten wartet.



Erfolg beflügelt: In Kanada holte die Freiburgerin 2010 zwei weitere WM-Titel im Handbikefahren.

Wie überwinden Sie den «inneren Schweinehund»?

Ich denke an meine Ziele und an das Glücksgefühl, ein Rennen zu gewinnen. Oder an jenen Moment, als für mich das erste Mal die Landeshymne an einer Weltmeisterschaft gespielt wurde.

Sie sagten einst, Heinz Frei sei Ihr Idol. Erinnern Sie sich noch an die erste Begegnung mit ihm?

Ich sah ihn während meiner Rehabilitation im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil oft auf der Leichtathletikbahn mit seinem Rennrollstuhl trainieren oder auf Führungen durchs Haus. Am Marathon in Oensingen 2003 nahm ich allen Mut zusammen und gratulierte ihm zu seinem Erfolg. Seither sind wir in Kontakt. Und an den Paracycling-Weltmeisterschaften 2009 holten wir zusammen im Team mit Bruno Huber sogar die Goldmedaille – das war wunderschön.

Was bewundern Sie an Heinz Frei?

Seine ruhig Art, seine Souveränität, seine Leistungskonstanz, seinen Willen. Und seine gesunde Lebenseinstellung. Er zeigte mir, dass ich mein neues Leben im Rollstuhl meistern kann.

Macht Erfolg einsam?

Nein, auch wenn einige Leute vielleicht neidisch werden. Als ich 2009 drei WM-Goldmedaillen gewann, spürte ich aber vor allem Bewunderung und Respekt aus meinem Umfeld. Erfolg macht bekannter – nicht einsamer. Unmittelbar nach dem Unfall hatten die Menschen Mitleid mit mir, heute ist der Rollstuhl für viele vergessen, und meine Leistung steht im Vordergrund.

Hightech-Geräte: Den Ausschlag an der Weltspitze geben Kraft, Ausdauer – und auch modernstes Material.

Achten Sie auf eine spezielle Ernährung?

Sie muss ausgewogen und gesund sein – nach dem Prinzip der Ernährungspyramide. Das viele Trainieren belastet meinen Körper und das Immunsystem, und ich werde anfälliger. Also muss ich notwendige Stoffe wie Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine und Spurenelemente zusätzlich einnehmen. Überhaupt ist das mit dem Gewicht so eine Sache: Wenn ich abnehme, verliere ich an Kraft. Und wenn ich zunehme, werde ich am Berg langsamer. Also muss ich da eine gute Balance finden.

Wie hat sich das Verhältnis zu Ihrem Körper verändert?

Am Anfang stand die Funktionalität im Vordergrund. Man sah meiner Haltung die fehlende Rumpfmuskulatur an, die Beine wurden dünner, dafür die Arme kräftiger. Doch das war nur äusserlich. Der Verlust der Sensibilität machte mir anfangs viel mehr Mühe. Ich spüre nicht mehr, wenn mir etwas weh tut. Mit der Zeit fand der Körper jedoch wieder einen Weg, mit mir zu kommunizieren.

So können Schmerzen beispielsweise eine Spastik im Bein auslösen. Mein Körper ist für mich heute wieder ganz normal – es ist wieder mein Körper. Und er gibt sein Bestes. Manchmal sogar noch mehr.

Schalten Sie auch mal einen Wellness-Tag ein?

Das kommt selten vor, denn ich bin nicht der Wellness-Typ. Dafür gönne ich mir ab und zu eine Fahrt mit unserem Roadster-Cabriolet, gehe fein essen und genieße ein Glas Wein. Das gefällt mir besser als dieser Beautykult.



26 Sportarten zur Auswahl

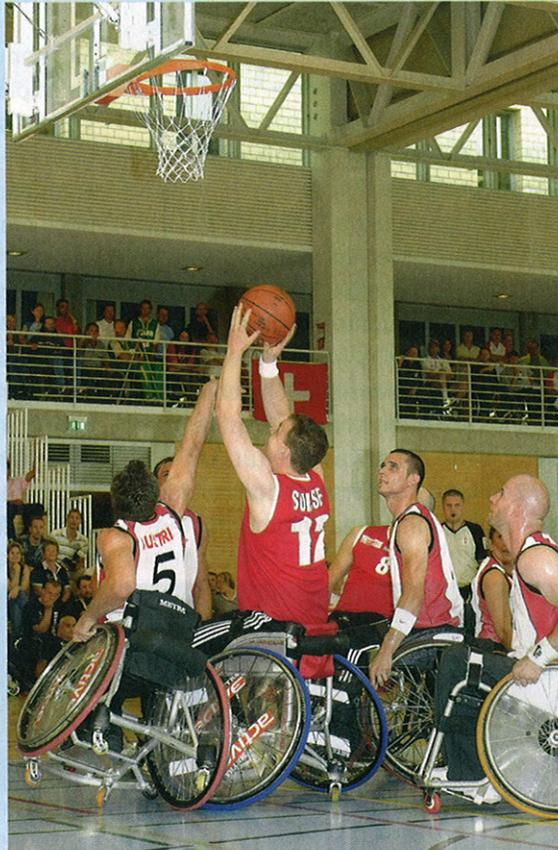
Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) fördert, wahrt, vertritt und koordiniert die Interessen von 10 000 Mitgliedern in landesweit 27 Rollstuhl-Clubs. Als nationaler Dachverband der Querschnittgelähmten erbringt die SPV vielfältige Dienstleistungen für bestmögliche Wiedereingliederung und höhere Lebensqualität von Para- und Tetraplegikern. Dazu gehört auch die Förderung sportlicher Betätigung auf allen Leistungsniveaus durch die Abteilung Rollstuhlsport Schweiz (RSS). Diese leistet Unterstützung in technischen und administrativen Belangen, kümmert sich weiter um Aktivitätenprogramme und Athleten, um die Aus- und Weiterbildung von Trainern, Funktionären usw. Das Angebot enthält derzeit 26 Einzel- und Mannschaftssportarten.

Paralympische Sportarten

- Basketball
- Bogenschiessen
- Curling
- Handbike (Paracycling)
- Leichtathletik
- Reiten
- Rudern
- Rugby
- Schwimmen
- Segeln
- Ski alpin
- Ski nordisch
- Sportschiessen
- Tennis
- Tischtennis

Andere Sportarten

- Badminton
- E-Hockey
- Fallschirmspringen
- Gleitschirmfliegen
- Golf
- Kajak
- Kart
- Paratriathlon
- Tauchen
- Unihockey
- Wasserski



Schnell und attraktiv: Basketball gehört zu den beliebtesten Mannschaftssportarten für Menschen im Rollstuhl.



Abstand vom Alltag: Ursula Schwaller geniesst zwischendurch auch mal eine Autofahrt im Cabriolet.

Ist es schwierig, als Behindertensportlerin Sponsoren zu finden?

Ja, das ist harte Knochenarbeit, erst recht als Einzelsportlerin. Behindertensport ist eine Randsportart, die in den Medien nicht gross vorkommt. Dieses Schicksal teilen wir mit vielen anderen – so weiss wohl kaum jemand, dass die Frauenstaffel beim Kunstradfahren an der Weltmeisterschaft 2009 Bronze gewann. Mich unterstützen jedoch regionale Sponsoren, mit denen ich mich gut identifizieren kann. So habe ich momentan die Ehre, für das Freiburger Transportunternehmen TPF zu werben: Mein Konterfei zielt Regionalbusse im ganzen Kanton Freiburg.

Was würden Sie – ausser Gehen – gerne wieder können?

Das Laufen ist nicht so wichtig und steht auf meiner Wunschliste nicht zuoberst. Der Rollstuhl gibt mir die Mobilität zurück, dank Auto, Zug und Flugzeug bin ich so schnell wie Fussgänger unterwegs. Das Grösste wäre für mich jedoch, wenn Darm und Blase wieder funktionieren

würden. Klar, man gewöhnt sich auch daran. Aber das Prozedere ist mühsam und raubt viel Zeit.

Sind Sie glücklich?

Ja. Ich konnte schon immer machen, wozu ich Lust hatte. Im Job und auch im Sport liessen sich meine Träume verwirklichen. Und privat habe ich mit Marcel eh schon lange gewonnen.

Ihre Wünsche für die Zukunft?

Dass ich verletzungsfrei weiter trainieren und meine Leistungen steigern kann. Beruflich möchte ich gerne mein letztes Pionierprojekt noch toppen – ich baute ein Nullenergiehaus. Und privat wünsche ich mir in absehbarer Zukunft eine eigene Familie.

Und was ist mit den Paralympics 2012 in London?

Ja, mein Trainingsplan ist seit zwei Jahren darauf ausgerichtet. Ich nehme eins ums andere.

Interview: Christine Zwygart