

Doris Mader

## WAS HEISST SCHON BEHINDERT?

### BEHINDERTENSORT: SPITZENLEISTUNGEN MIT MANGELNDER ANERKENNUNG

Im Folgenden möchte ich, die ich von einem Tag auf den anderen in der Situation war, behindert zu sein, Hürden und Hilfen ebenso wie Momente der Motivation und der Mutlosigkeit auf dem mühsamen und langen Weg zum Erfolg, der schließlich in der Auszeichnung „Versehrtensportlerin des Jahres 2012“ mündete, thematisieren.

Zunächst mein Werdegang: Als ich 2002 nach einer Tumoroperation die Diagnose Querschnittslähmung erhalten hatte, konnte ich noch nicht viel mit dem Begriff „Behinderung“ anfangen. Ich war damals 26 Jahre alt, hatte viele Pläne, studierte Veterinärmedizin und spielte für mein Leben gerne Tischtennis.

### LEIDENSCHAFT TISCHTENNIS

Mit dem Tischtennispiel hatte ich bereits im Alter von sieben Jahren begonnen. Aus dem anfänglichen Hobby ist mit der Zeit immer mehr geworden, bis ich es schließlich als Leistungssport betrieben hatte und sich auch erste Medaillen bei Staatsmeisterschaften einstellen.

In der Pubertät machten sich dann allerdings erste Probleme in der Motorik bemerkbar. Ich war deutlich langsamer als meine Teamkolleginnen und ich kann mich noch heute an ein Gespräch mit meinem Trainer erinnern, der sagte: „Nun mach doch endlich den

Sidestep!“ Und ich antwortete: „Ich will ja, aber es ist so, als würde es nicht unten in den Beinen ankommen ...“

In den darauffolgenden Jahren durchlief ich einen regelrechten Ärztemarathon, aber leider erkannte niemand die Ursache dafür, dass meine Beine und Bauchmuskel immer schwächer wurden. Ich dachte damals immer noch, dass ich einfach zu wenig trainiere und strengte mich daher doppelt an. Immer häufiger kamen auch Zweifel unter dem Motto „Ich bin einfach nicht gut genug für den Spitzensport“ auf. Da ich dem Tischtennis aber unter keinen Umständen den Rücken kehren wollte, habe ich die Trainerlaufbahn eingeschlagen und die Jugend in unserem Verein trainiert.

### DIAGNOSE: QUERSCHNITTLÄHMUNG

Erst viele Jahre später wurde dann im Bereich der Brustwirbelsäule ein Tumor im Rückenmark diagnostiziert – zu einem Zeitpunkt, an dem er bereits sehr groß und mit dem Rückenmark verwachsen war. Der Tumor wurde operativ entfernt, aber als ich nach der Narkose aufwachte, konnte ich mich vom fünften Brustwirbel abwärts nicht mehr bewegen. Nun war ich also behindert.

Aber was bedeutete das nun für mein Leben? Das konnte ich zu diesem Zeitpunkt



*„Für uns Betroffene ist es oft gar nicht so problematisch, behindert zu sein, weil wir gelernt haben, uns mit unseren Einschränkungen zu arrangieren. Viel schwieriger ist es, wenn wir durch Barrieren behindert werden und uns der Zugang zu diversen Einrichtungen verwehrt wird“, umreißt Doris Mader die Situation von Menschen mit Behinderungen.*

noch gar nicht einschätzen. Nach dem ersten Schock war es zum Einen mein soziales Umfeld, meine Familie und meine Freunde, das mich in der Anfangsphase aufgefangen hat. Zum Anderen hat mir meine sportliche Einstellung geholfen, denn ich habe sehr bald die neue Situation als Herausforderung gesehen: „Es gibt in meinem Leben einen neuen Ist-Zustand und dem muss ich mich stellen und kämpfen. Mich hängen zu lassen, das kommt nicht in Frage!“

Aber was heißt es nun wirklich, behindert zu sein? Es handelt sich hier um eine Frage, die wohl jeder für sich selbst definieren muss. Mein Freund etwa, der kurzsichtig ist, fühlt sich schon behindert, wenn er, ohne seine Brille zu tragen, auf dem Handy eine Nummer eintippen soll. Viele Menschen wiederum sehen einen Rollstuhl als Behin-

derung. Für mich war er nach dem Spitalsbett hingegen die Erlösung, denn zuerst hatte ich lange liegen müssen und es hatte sogar viele Tage gedauert, bis ich mich überhaupt einmal aufsetzen konnte, weil mein Kreislauf „verrückt spielte“. Irgendwann durfte ich dann in den Rollstuhl. Die Freude war riesig, denn ich konnte endlich wieder alleine von A nach B gelangen. Freilich gab es da zunächst noch ein erhebliches Hindernis: Ich schaffte es nicht alleine vom Bett in den Rollstuhl ...

### NEUANFANG IM REHA-ZENTRUM

Im Rehabilitationszentrum „Weißer Hof“ musste ich fast alles neu erlernen: das eigenständige Aufsetzen im Bett, den Transfer in den Rollstuhl, das Rollstuhlfahren selbst. Aber auch so alltägliche Dinge wie das An-



ziehen, Duschen oder Bügeln standen auf dem Stundenplan, denn nichts war mehr wie vorher. Die Devise lautete aber stets: Alles geht, wenn man nur will – auch im Rollstuhl.

Eine Therapieeinheit ist am Weißen Hof auch Rollstuhltischtennis. Es verbessert die Oberkörperstabilität und außerdem verliert man beim Sport leichter allfällige Hemmungen vor dem Umgang mit dem Rollstuhl. Wenn man den Ball kommen will, dann denkt man nicht darüber nach, ob man kippen oder rausfallen könnte. Und so rutschte ich mehr oder weniger nahtlos vom stehenden ins rollende Tischtennis.

Ein Vereinsspieler bereitete sich damals gerade auf die Paralympics in Athen vor und das weckte meinen Ehrgeiz. Fortan hieß mein Ziel „2004 – Paralympics in Peking, China, dem Land des Tischtennis“. Ich woll-



*Kopfsteinpflaster auf öffentlichen Plätzen und Straßen mögen zwar optisch reizvoll sein, stellen für Menschen mit Rollstuhl oder Rollator aber eine Barriere dar.*

te nicht nur meinen Alltag wieder normalisieren, sondern ich wollte auch nach Peking. Also begann ich noch während meiner Erstrehabilitation mit dem Training.

#### BEHINDERUNG IM ALLTAG

Als ich dann als rehabilitiert nach Hause entlassen wurde, merkte ich erst, worin die Tücken der Behinderung im Alltag liegen. Ich wohnte damals im 17. Wiener Gemeindebezirk, die Gehsteige rund um meine Wohnung hatten allesamt Kopfsteinpflaster und in meine Wohnung führten vier Stufen. Also musste ich immer über die Tiefgaragenabfahrt in den Keller fahren, um von dort den Lift zu erreichen, was besonders bei Nässe oder Streusplitt im Winter eine Herausforderung war. Ein Berater für barrierefreies Bauen, den ich zu Hilfe gerufen hatte, erklärte mir, dass eine Rampe entlang der Stufen auf-



*Leider ist es ein alltägliches Bild, dass Behindertenparkplätze gänzlich oder teilweise verparkt werden und damit das Ein- und Aussteigen mit Rollstühlen unmöglich gemacht wird.*

grund der Steigung nicht möglich sei. Mein Argument, dass ich diese Steigung mit dem Rollstuhl aber schaffen würde und diese weit weniger gefährlich sei als die Benützung der Garagenabfahrt, ließ er nicht gelten. Förderbar seien nur Maßnahmen, die den geltenden Normen entsprechen.

Sein „Lösungsvorschlag“ war die Absenkung des Eingangsbereiches des ganzen Mehrparteienhauses, die enorme Baukosten verursacht hätte, von denen ein bestimmter Prozentsatz förderfähig gewesen wäre. Und so bin ich schließlich bei meiner rutschigen Abfahrt geblieben.

Laut Duden wird „behindert“ auch mit dem Wort „verkompliziert“ definiert. Und das trifft zu hundert Prozent zu. Mein Leben ist durch meine Behinderung komplizierter

geworden. Man braucht beispielsweise ein völlig neues Zeitmanagement, weil alltägliche Dinge unvergleichlich mehr Zeit in Anspruch nehmen. Das war für mich übrigens eine der schwierigsten Umstellungen überhaupt: nicht mehr wie früher drei Sachen gleichzeitig machen zu können, sondern immer eins nach dem anderen erledigen zu müssen. Diese Tatsache kann zu einer wahren Geduldssprobe werden. Das Ausräumen des Geschirrspülers, das Wäscheaufhängen, um nur wenige Beispiele zu nennen, für alle diese alltäglichen Arbeiten braucht man vor allem eines: Zeit.

#### BARRIERE: BEHINDERT WERDEN

Und dann kommt noch erschwerend hinzu, dass ich häufig durch Nicht-Behinderte behindert werde. Wenn ich zum Beispiel





*Obwohl die Leistungen von BehindertensportlerInnen außergewöhnlich sind, erweisen sich das mediale Echo und die öffentliche Aufmerksamkeit selbst bei Großereignissen wie den Paralympics als vergleichsweise gering.*

einkaufen fahre, dann bedeutet dies zunächst für mich: Transfer vom Rollstuhl ins Auto – Rollstuhl zerlegen – neben mir am Beifahrersitz verstauen – losfahren – einen passenden Parkplatz finden – Rollstuhl ausladen – Rollstuhl zusammenbauen – Transfer vom Auto in den Rollstuhl.

Das Haupthindernis sind dabei fast immer die Behindertenparkplätze, denn diese sind häufig von großen Autos zugeparkt, die anscheinend auf normalen Parkplätzen nicht einparken können. Da fehlt es leider am Bewusstsein dafür, dass Rollstuhlfahrer diese breiten Parkplätze nicht brauchen, weil es so schön bequem ist, sondern weil für das Ausladen und Aufbauen des Rollstuhls auch seitlich mehr Platz benötigt wird. Umso mehr ärgert es mich dann, wenn sich neben

meine Fahrertür dann noch ein Motorrad auf den Parkplatz quetscht.

Um nicht behindert zu werden, stehe ich daher meist auf den Parkplätzen möglichst weit weg vom Eingang, wohin sich des Gehens zwar fähige, aber dazu unwillige Menschen selten verirren, und rolle mit meinem Einkauf bei jedem Wind und Wetter den weiteren Weg. Das Problem besteht vielfach nicht darin, dass ich behindert bin, sondern dass ich behindert werde.

#### BEHINDERTENSport: IMMER NOCH EIN „STIEFKIND“

Erschwert hat sich durch den Rollstuhl freilich auch das Tischtennis-Spiel. Leider gibt es in Österreich (noch) nicht allzu viele barri-

erfrei zugängliche und nützliche Sportstätten, wie dies in manchen anderen Ländern bereits der Fall ist. Dadurch sind die Trainingsmöglichkeiten natürlich erheblich eingeschränkt. Optimale Bedingungen herrschen freilich im Reha-Zentrum „Weißer Hof“, wo ich auch nach meiner Rehabilitationszeit weiter trainiert habe. Dieses perfekte Umfeld macht ein zielführendes Training, das auch Spaß bereitet, überhaupt erst möglich. So konnte ich schließlich mein großes Ziel, die Teilnahme an den Paralympics 2004 in Peking, erreichen und bin dort stolze Fünfte geworden.

Mittlerweile arbeite ich auch als Trainerin des Tischtennisvereins BSV Weißer Hof. Wichtig ist dabei noch ein anderer Aspekt: Wir trainieren direkt neben der Kantine, so dass uns die Patientinnen und Patienten sowie deren Besucherinnen und Besucher zuschauen können. Es ist nämlich für viele Menschen, die gerade neu in der Situation des Behindertseins sind, ein großer Motivationsschub, wenn sie sehen, was mit dem Rollstuhl alles möglich ist und wie schnell und dynamisch Behindertensport sein kann.

#### BARRIEREN IM KOPF

Häufig fragen mich Menschen – aus Interesse oder einfach auch nur Neugier – nach meinem Schicksal und wie ich damit umgehe. Es sind Fragen, die ich gerne beantworte, weil ich der Meinung bin, dass durch Offenheit und Information die letzten Barrieren in den Köpfen der Menschen abgebaut werden können. Für mich ist ein natürlicher Umgang mit meiner Behinderung wichtig. Wenn Kinder beispielsweise auf der Straße fragen, warum ich im Rollstuhl sitze, sagen deren Eltern häufig: „Das fragt man nicht!“ Ich fände es schön, wenn so manche Erwachsene ähnlich locker und offen mit dem

Thema Behinderung umgehen könnten wie Kinder. Aus welchem Grund auch immer wird es aber oft als Tabuthema behandelt.

#### DRINGENDER AUFHOLBEDARF BEI DEN MEDIEN

Hier besteht übrigens auch noch im Bereich der Medien großer Aufholbedarf. Der Behindertensport genießt in Österreich nicht annähernd ein integriertes, gleichgestelltes Verhältnis in der Berichterstattung. Von den Erfolgen bei den Paralympics in Peking 2004 hat man in Österreich kaum etwas gehört. Bei den Paralympischen Spielen 2012 in London war das Medieninteresse schon größer. Wahrscheinlich hat dabei aber vor allem der Medaillenspiegel von 13 Medaillen der BehindertensportlerInnen gegenüber der „Nullnummer“ der Nicht-Behinderten den Ausschlag für das Interesse gegeben.

Ich hatte die Qualifikation für London 2012 übrigens wieder geschafft. Und nicht nur das: Ich habe die Silbermedaille gewonnen und mir damit einen Traum erfüllt, den wohl jede Spitzensportlerin und jeder Spitzensportler hegt – eine olympische Medaille.

Dass solche Leistungen in der Öffentlichkeit mehr anerkannt werden und dass das Thema Behinderung stärker präsent wird, um so auch die letzten Hürden für uns behinderte Menschen abzubauen, daran werde ich weiterarbeiten. Und vielleicht hört und liest man dann 2016 von den Paralympics in Rio noch mehr über die Leistungen der österreichischen BehindertensportlerInnen. Das jedenfalls muss unser Ziel sein.

*Doris Mader, Versehrtensportlerin des Jahres 2012, Klosterneuburg*