

Ich lass mich durch nichts unterkriegen.

Doris Mader, Tischtennis Paralympics-Silber Gewinnerin London 2012 im Gespräch.

Veränderung, Flexibilität, Erfolg. all das sind Attribute mit denen wir täglich konfrontiert werden. Nicht immer ist alles perfekt. Doris Mader zeigt uns anhand ihres Schicksals Veränderung als Chance zu sehen.

Schon im Kindheitsalter wurde sie gezwungen zu kämpfen. Durch einen nicht entdeckten Tumor an der Wirbelsäule begann sie an sich selbst zu zweifeln, denn trotz doppelt so hartem Training war ihre Leistung schwächer als bei den anderen Kindern. Seit 2002, nach einer notwendigen Operation an der Wirbelsäule, sitzt sie im Rollstuhl. Doch Aufgeben war nie ihre Sache. Sie kämpft. Petra Pfundstein und Claudia Watzinger haben Doris Mader bei sich zu Hause für ein Interview besucht:

Paralympics, London 2012. Wie sehr unterscheiden sich die Paralympics von anderen sportlichen Wettkämpfen? Wie kann man sich die Stimmung bei den Bewerben vorstellen? Können KonkurrentInnen Freunde sein?

Die Paralympics bedeuten für mich das Ende einer großen Periode und das Ziel eines harten Trainings. Angenehmer Unterschied zu anderen Wettkämpfen ist ein viel professionellerer Ablauf, denn es wird für den Transport zur Halle gesorgt, es stehen genügend Einspieltische zur Verfügung und außerdem sind ausreichend Ballkinder vorhanden. Man konnte den speziellen Spirit in ganz London spüren, weil die Leute sich nicht nur für den Sport, sondern auch wirklich für uns Sportler in Bezug auf unsere Behinderung interessierten. Auch in der Halle tobte das Publikum und feuerte uns enorm an, wodurch der Druck auf uns Spieler größer wurde und die Nervosität deutlich spürbar war. Gleichzeitig war es auch schwierig damit umzugehen, da durch die anfeuernden Besucher der Aufschlag des Balles teilweise nicht hörbar war. Durch den jahrelangen Bezug zum Sport kennen wir Sportler uns natürlich untereinander und zu manchen hat sich eine Freundschaft entwickelt. Der Fokus richtet sich jedoch in der Konzentrationsphase ausschließlich auf den Erfolg, die Freundschaft muss da schon hinten anstehen.

Wie sieht ein typischer "Alltag" im Leben eines Profisportlers aus? Was motiviert sie im täglichen Training? Am Ende des Arbeitstages die Gedanken "abzuschalten" fällt oft schwer. Wie schwer oder leicht fällt es ihnen nach Feierabend zu Hause zu kommen?



Für Tischtennis sind neben dem Technik- und Taktiktraining sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining von Bedeutung. Ich habe mir einen groben Jahresplan mit Trainings- und Ruhephasen sowie Wettkämpfen erstellt. Leider kann dieser Jahresplan nicht immer umgesetzt werden, da ich auf meine gesundheitliche Verfassung Rücksicht nehmen muss, dann variere ich zwischen Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining, denn diese Trainingseinheiten kann ich auch zu Hause machen, was mir vieles erleichtert. Die Liebe zum Tischtennis ist für mich die Motivation! Ein perfektes Tischtennis zu spielen ist oberste Freude. Durch meinen derzeitigen Hausbau gelingt es mir recht gut nach dem Training den Kopf frei zu kriegen, auch wenn diese Doppelbelastung nicht immer leicht ist.

Was ist ihr persönliches Highlight ihrer bisherigen Karriere? Was sind ihre schönsten Erinnerungen? Immer Siegen kann niemand. Wie gehen sie mit Misserfolgen um? Wie holt man sich die Motivation zurück?

Gerne denke ich an mein erstes internationales Turnier 2005 zurück, bei dem ich den ersten Platz erreicht habe. Im selben Jahr folgte bei der EM in Jesolo der 2. Platz. Gleich zu Beginn meiner Karriere auf dem Treppchen zu stehen ist natürlich schon was Besonderes. Ein weiteres Highlight ist natürlich die olympische Silbermedaille in London.

gen werden sofort neue Techniken erarbeitet und umgesetzt. Zeit für Demotivation bleibt keine.

Das Training mit Andreas Vevera (olympisches Gold im Tischtennis-Einzel in Peking 2008) motiviert extrem, da wir uns gegenseitig pushen und anspornen. Wir teilen extreme Emotionen, sowohl Euphorie als auch Misserfolg, wodurch wir uns gegenseitig Kraft geben.

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Wie gehen sie mit persönlichen/beruflichen Veränderungen um? Welchen Veränderungen begegnen sie als Profisportler?

Flexibilität ist alles! Wenn man sein gesetztes Ziel nicht erreicht, muss man entweder einen anderen Weg einschlagen oder sein Ziel „verrücken“. Veränderungen begegnet man im Sport laufend, da sich die Gegner und ihre Taktiken laufend ändern und man sich sehr rasch darauf einstellen muss.

Auch mein Rollstuhl bedeutet laufend Veränderung. Man strebt immer nach einer noch optimaleren Sitzposition, um eine volle Reichweite ausnutzen zu können. Immerhin muss ich von einem fixen Standpunkt alle Bälle erreichen können. Ich möchte behaupten jetzt erst die passende Sitzposition gefunden zu haben, um eine möglichst effiziente Ausgangsposition für ein gutes Spiel gefunden zu haben.

Resilienz ist die Fähigkeit, unvorhergesehene, negative Turbulenzen, Krisen und Rückschläge nicht nur zu meistern, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Was sagen sie dazu? Inwieweit haben ihre "Krisen" oder Rückschläge ihren Lebensverlauf beeinflusst? Welchen Rat würden sie Menschen geben, die vor beruflichen oder privaten Herausforderungen stehen?

„Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren!“ – Genau nach diesem Motto lebe ich mein Leben. Man muss immer versuchen sein Bestes zu geben, in jeder Situation. Gerade als Rollstuhlfahrer wird man täglich mit Herausforderungen konfrontiert. Da kann schon ein einfacher Einkauf zu einem großen Problem werden, wenn man einen Gehsteig nicht auffahren kann oder ein bestimmtes Produkt im obersten Regal nicht erreichbar ist. Man muss sich sehr rasch eingestehen nicht alles alleine – ohne fremde Hilfe – bewältigen zu können. Fremde Hilfe anzunehmen musste ich auch erst lernen.

Welche Rolle spielt IT in ihrem Leben? Beruflich oder privat.

Durch den frühen Einstieg in den Sport, habe ich den Beginn des Computerzeitalters verpasst. Das aufzuholen ist mir leider bis jetzt nicht so ganz gelungen.

Beim Training spielt IT eine eher untergeordnete Rolle, Trainingspläne werden in einer Tabelle erstellt.

Für die Gewinnung von Sponsoren ist ein guter Internetauftritt natürlich schon sehr wichtig. Auch Facebook und Twitter gewinnen für die Sportler immer mehr an Bedeutung, da man hier über den aktuellen Status einfach und schnell informieren kann.

Was wird die Zukunft bringen?

Fürs Erste habe ich nach der großen Anspannung eine Regenerationsphase geplant, in der ich meine Schulterverletzung auskurieren möchte. Auch möchte ich die kommenden Wochen dazu nutzen die Fertigstellung unseres Hauses voranzutreiben. Nach Weihnachten hoffe ich wieder fit zu sein. Bis dahin sollte auch mein neuer Trainingsplan stehen. Natürlich sind die Paralympics in Rio de Janeiro 2016 schon ein wichtiges Thema für mich. Denn „nach den Paralympics ist vor den Paralympics“ und ich habe nun wieder 4 Jahre Zeit, um mich auf meine nächsten Spiele bestmöglich vorzubereiten!

Doris Mader im WORDRAP

Eigenschaften, die mich am besten beschreiben ...

fröhlich, oft zu ehrlich, nicht unterzukriegen

In meiner Freizeit beschäftige ich mich am liebsten ...

mit meinem Garten, Natur, lesen

Am meisten gefällt mir an meinem Sport ...

das Abwechslungsreiche: Tischtennis ist eine Kombination aus Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, sowie dem Gefühl für kurze, gefühlvolle Bälle

Das Geheimnis meines Erfolges ist ...

mein Frohsinn, ich lasse mich nicht unterkriegen

Wenn ich schlafe träume ich meistens von ...

wenn ich schlafe, dann schlafe ich... :-)

Als Kind wollte ich unbedingt ...

Arzt werden

Was ich unbedingt einmal machen möchte ...

Schwammerl suchen, in die Berge gehen, einen weichen Moosboden unter den Füßen spüren