

Auch wenn ich mal nicht gewinne, ist es kein Weltuntergang. Ich kann immer in einer Niederlage auch etwas Positives sehen, daraus lernen und mich verbessern.“ Im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil, einer international anerkannten Spezialklinik für Querschnittgelähmte in der Schweiz, hat der Weltklasseathlet Marcel Hug gerade sein tägliches Training absolviert.

Hug ist 38 Jahre alt, sportlich gekleidet, schlank, hat kantige Gesichtszüge, einen muskulösen Oberkörper, kurze braune Haare und ein sympathisches Lächeln. Er ist in Pfy in der Nähe von Frauenfeld geboren und im Kanton Thurgau aufgewachsen. Hug wurde mit einem offenen Rücken, Spina bifida, geboren und ist seit seiner Geburt auf den Rollstuhl angewiesen. Heute wohnt er in Nottwil. Er ist unverheiratet und hat kei-

Strecken fährt er nur selten. 2004 in Athen war sein erstes Rennen bei den Paralympics. Bei den Paralympics konnte er bis jetzt zwei Bronze-, vier Silber- und sechs Goldmedaillen gewinnen. „Es ist auch etwas Emotionales, weil man viel investiert und trainiert hat. Mir ist aber bewusst, dass die Erfolge und die Medaillen nicht das Wichtigste im Leben sind und dass man nicht alles im Leben selbst bestimmen kann. Die Familie, die Freunde und die Gesundheit stehen eindeutig an erster Stelle.“

Inzwischen besteht ein gewisser externer Erwartungsdruck, doch der größte Druck kommt von ihm selbst. Hug ist stets im Austausch mit dem Trainer und Vertrauten, um diesen Erwartungen gerecht zu werden. „Das Wichtigste ist, einen Misserfolg erst mal akzeptieren zu können. Man sollte schauen, woran es liegt, und dann versuchen, daraus zu lernen, um sich zu verbessern, damit man

Er nimmt die Beine in die Hand

Weltklasseathlet Marcel Hug hat schon sechs Goldmedaillen bei den Paralympics im Rollstuhl gewonnen. Er startet in Paris.

ne Kinder. Seine Ausbildung hat er als Kaufmann abgeschlossen, doch ist er heute nur noch im Profisport tätig. Schon als Kind ging Hug in den Rollstuhlklub, wie andere Kinder ins Fußballtraining. Dort hat er viele Sportarten ausprobiert, die ihm alle viel Spaß gemacht haben. Eines Tages brachte seine Sportleiterin einen alten Rennrollstuhl mit, den er sofort testen musste. „Mir gefiel das schnelle Fahren unglaublich gut, und ich wollte diese Sportart auf jeden Fall weiterbetreiben.“ Als Kind konnte er sich nicht vorstellen, einmal so erfolgreich zu werden. „Ich habe immer davon geträumt, eine Goldmedaille zu gewinnen, aber so viele Erfolge mit Weltrekorden und paralympischen Goldmedaillen waren für mich unvorstellbar. Meine physischen Einschränkungen habe ich nie wirklich als Nachteil angesehen. Natürlich konnte ich nur mit Stöcken gehen, doch trotzdem machte ich bei fast allen Sportarten mit.“ Es gibt heute viele Möglichkeiten, als Rollstuhlfahrer an Sportanlässen teilzunehmen. Hug hat viele Erfolge erkämpft. Bei den Weltmeisterschaften gewann er 13 Goldmedaillen, davon drei 2023 in Paris, und er siegte in den Marathons von Berlin, London, Boston, Chicago, New York und Tokio. Auf allen Kontinenten konnte er bereits Rennen fahren, sodass er beinahe den Überblick verloren hat.

„Meine wesentlichsten Erfolgsfaktoren, um zu gewinnen, sind neben den körperlichen Voraussetzungen wie den langen und starken Armen für eine optimale Kraftübertragung auf die Räder meine gute sportliche Konstitution und vor allem die große Unterstützung meiner Familie und meines persönlichen Umfelds.“ Selbstverständlich würden auch Disziplin und viel Training dazugehören. „Die Freude am Sport, die schon von klein auf da war, ist aber der eigentliche Schlüssel zum Erfolg.“

Sein allererstes Rennen hatte er mit zehn Jahren. Er machte bei einem Marathon am Sempachersee mit, in der Schülerkategorie. Vier Kilometer musste er mit dem Rennrollstuhl fahren. „Es war sehr eindrücklich, an einem so großen Event teilzunehmen, an dem auch viele Profisportler teilnahmen. Alles war von der Polizei abgesperrt. Bei dem Straßenrennen hatte ich einen Zusammenstoß mit einem anderen Athleten und bin gestürzt. Der Pneu wurde abgerissen. Doch trotz dieses Unfalls konnte ich mich wieder aufsetzen, weiterfahren und noch gewinnen. Für mich war das ein unbeschreibliches Erfolgsgefühl.“

Sechs Weltrekorde hat er aufgestellt: über 800, 1500, 5000 und 10.000 Meter sowie im Halbmarathon und Marathon. „Wie viele Male ich meine Weltrekorde schon selbst gebrochen habe, kann ich nicht sagen“, meint er lachend. Seine Lieblingsdisziplin ist das Langstreckenrennen, vor allem der Marathon. Kurze

das nächste Mal umso glücklicher bei einem Erfolg ist.“ Niederlagen findet er nicht schlimm, da er sich erst dann bewusst wird, was ihm sein Sieg bedeutet. Seine größte Niederlage erlebte er bei den Paralympics in Peking 2008. Er stürzte zweimal und musste ohne Medaillen nach Hause.

„Sobald ich meinen silbernen Helm aufsetze, weiß ich, jetzt wird's ernst.“ So kam er zu seinem Spitznamen „Swiss Silver Bullet“. Er bekam den Helm 2001 von seinem Trainer zu Weihnachten geschenkt. „Ich liebe das Gefühl, wenn ich mit dem Rennrollstuhl fahren kann. Diese Freiheit, das Gleiten, diese Dynamik auch im Wettkampf, die taktischen Komponenten, die Geschwindigkeit, es gibt so viele Sachen, die mir Freude machen.“ Er bestreitet damit seinen Lebensunterhalt. Verschiedene Sponsoren und Verbände unterstützen ihn. Dadurch kann er viel reisen. Wie andere Athleten hat er mit Herausforderungen zu kämpfen. „Die größte Herausforderung bin jedoch ich, denn ich will mich kontinuierlich verbessern. Neue Konkurrenten, schlechte Wettkampfbedingungen und die mentale Stärke sind weitere Herausforderungen, die ich gern annehme.“

Einer der spektakulärsten Wettkämpfe für ihn ist der New-York-Marathon, den er sechsmal gewann. Das hat kein anderer Athlet geschafft. In der Regel muss er ein paar Tage vorher anreisen und hat etwas Zeit, die Stadt zu erkunden. „Für die Zeitumstellung der inneren Uhr und die Akklimatisierung brauche ich meine Zeit. Ich finde diesen Marathon einen der anspruchsvollsten, allein schon wegen der vielen Steigungen. Bereits am Anfang muss man eine große Steigung über eineinhalb Kilometer überwinden. Doch ich finde die Atmosphäre einfach immer sympathisch und einzigartig. Natürlich ist die Stadt für sich allein schon faszinierend.“

Für so viel Erfolg braucht man sehr gute Trainingsvoraussetzungen. Diese bieten ihm das Paraplegiker-Zentrum mit der spezifischen Sportmedizin. Eine gute Infrastruktur und ein gutes persönliches Umfeld, zu dem sein Trainer, seine Sportpsychologin und sein Masseur gehören, sind weitere Bausteine.

Was die Zukunft noch bringen wird, weiß Hug nicht. Seine persönlichen Ziele sind, an den Paralympics in Paris teilzunehmen und den einen oder anderen Weltrekord zu brechen. Er will ein Vorbild für die jüngere Generation sein. Mit internationalen Trainings versucht er Neueinsteiger zu Höchstleistungen zu motivieren. „Das Wichtigste ist, dass man Freude hat an dem, was man macht. Man sollte sich auch Unterstützung holen und dann einfach versuchen, das Beste daraus zu machen.“

Caroline Seibold, Kantonsschule Trogen

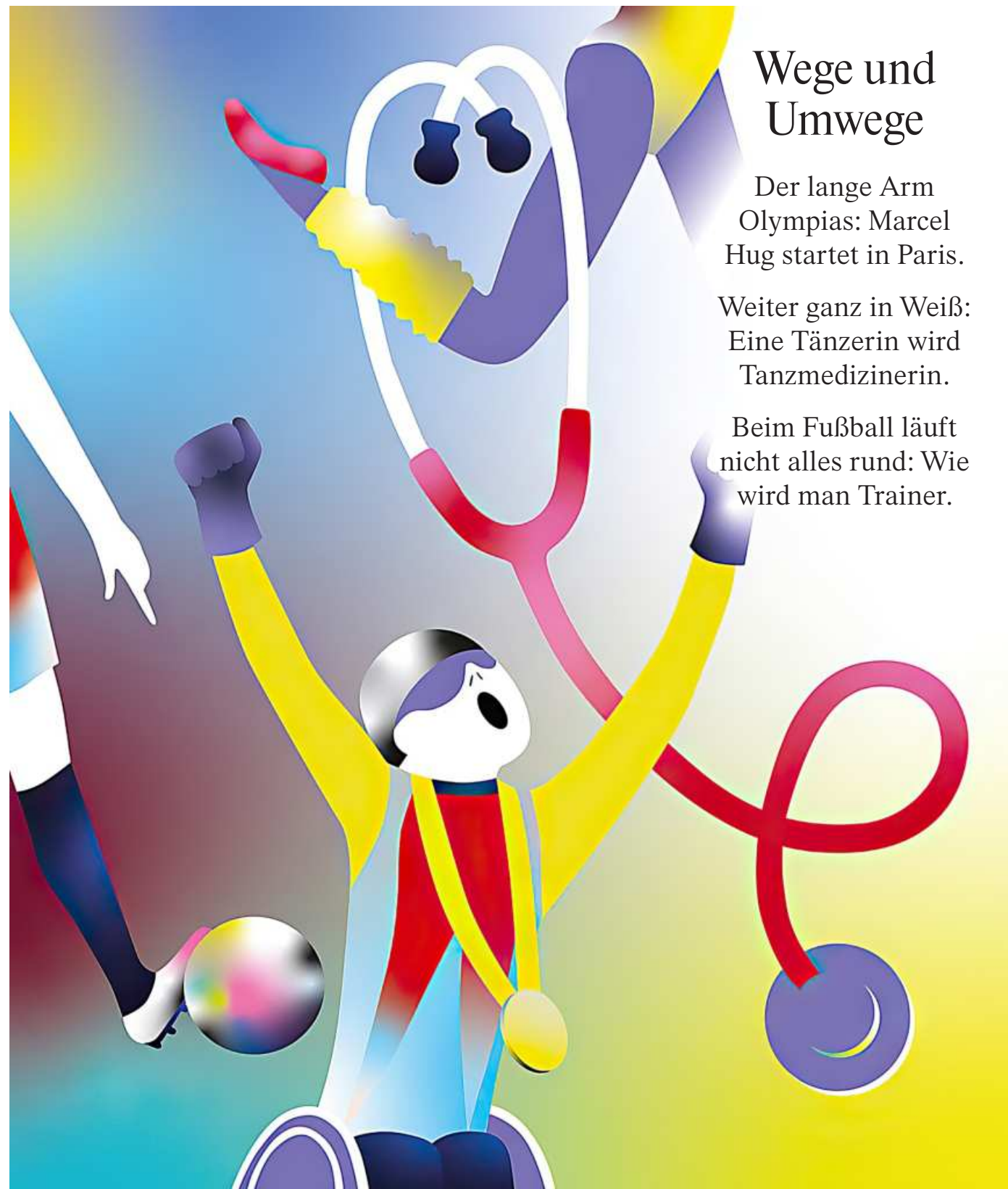


Illustration: Monika Achtele

Wege und Umwege

Der lange Arm Olympias: Marcel Hug startet in Paris.

Weiter ganz in Weiß: Eine Tänzerin wird Tanzmedizinerin.

Beim Fußball läuft nicht alles rund: Wie wird man Trainer.

Die Karriereleiter stand einfach an der falschen Wand“, berichtet Simon Schröttle schulterzuckend. Trotzdem hat er in seinem Hobby eine Berufung gefunden. Das lässige schwarze Trikot ist nicht nur ein Freizeitlook, sondern auch das Arbeitsoutfit des 32-jährigen. Er ist Fußballer mit Leib und Seele, und das besonders in der Position am Spielfeldrand. Doch der Weg zum Trainer lag nicht immer klar vor ihm. Trotz seiner guten Leistungen als Kapitän der U-19-Mannschaft des Fußballbundesligisten FC Augsburg, wo er unter anderem unter Thomas Tuchel spielte, erkannte er, dass er den Sprung zum Profifußball nicht schaffen würde. Sein großer Kindheitstraum schien geplatzt.

Geboren wurde Schröttle in Rain, etwa 40 Kilometer nördlich von Augsburg. Während er seine Freizeit dem Fußball und Freunden widmete,

Als Spieler steht man schnell im Abseits

Simon Schröttle wählte den Weg in die Selbständigkeit als Fußballtrainer

machte er nach dem Abitur Praktika und Jobs für Werkstudenten, unter anderem bei BMW, MAN und Airbus Helicopters. Sein Studium des Wirtschaftsingenieurwesens schloss er mit einem Master ab. „Ich habe als Spieler schon während des Studiums vergleichsweise viel Geld zur Verfügung gehabt.“ So hatte der Mittelfeldspieler Zeit, seine Position im Leben zu finden. Dass er diese Position außerhalb der Spielfeldlinie gefunden hat, genießt er jeden Tag. Abends flitzen die Kinder zum Training. „Der Spaß steht im Vordergrund.“ Sobald die Kinder spielen, konzentrieren sie sich voll und ganz auf den Ball, die Gegner, die Mitspieler. Dass sie jede Aufgabe annehmen und daran wachsen, bewundert der Ko-Trainer der U13 des FC Augsburg besonders. Sie zur Ruhe und Konzentration zu zwingen, davon ist er kein Fan. „Man erkennt an den Fähigkeiten und der Persönlichkeit relativ schnell, wer das Zeug zum Profifußball hat. Wenn die Kinder andere aufbauen und sie unterstützen, zeigen sie Führungspersönlichkeit.“

Das Spiel dient den Kindern als Ausgleich, und das will er bewahren. „Bei manchen Kindern aus schwierigen Verhältnissen sieht man den Schrei nach Aufmerksamkeit.“ Die Mannschaft schenkt den Kindern ein sicheres Umfeld, und als Trainer ist es von Bedeutung, eine starke Karte für sie zu symbolisieren. Seine Karriere als Trainer baute er nach dem Studium auf. Schröttle wagte den Schritt in die Selbständigkeit zu einem scheinbar unpassenden Zeitpunkt, nämlich zu Beginn der Corona-Pandemie. Durch die Kontaktbeschränkungen war es den am professionellen Fußball interessierten Jugendlichen nur möglich, Einzeltrainings zu nehmen, und genau das wird seitdem von der Simon-Schröttle-Fußballakademie geboten. Mit der UEFA-B-Lizenz und der DFB-Elite-Jugend-Lizenz machte er sich einen Namen. Werbung musste er nie machen. Die Vormittage nutzt er für die Arbeit an seinem dritten Buch. Zwei Fachbücher hat er mit Moritz Demmer geschrieben. Seine Freundin übernimmt das Lektorat für ihn. Nach dem Abitur führte ihn ein Fußballstipendium in die USA und brachte ihm die „Machermentalität“ der Amerikaner näher. Grinsend erzählt er von den Trümen eher unterdurchschnittlicher Spieler. „Die Deutschen raten einem eher immer zur Mittelmäßigkeit, Amerikaner raten einem eher zu den Luftschlössern.“ Schröttle wird in der kommenden Saison als Spielertrainer vom FC Ehekirchen in der Landesliga zum FC Gundelfingen in die Bayernliga Süd wechseln und sich dort in einen neuen Mannschaftsgeist, in ein neues Mannschaftsgefüge einleben.

Amelie Dirr
Rosenstein-Gymnasium, Heubach

Ein schlichter Arztkittel statt eines weißen, glitzernden Tutus aus Tüll. Ein Arztzimmer statt eines von Klaviermusik erfüllten Saals mit Balletstangen und Spiegeln an den Wänden. Anja Hauschild hat ihrer Karriere als Bühnentänzerin den Rücken gekehrt und Humanmedizin studiert. Die 43-jährige Ärztin hat dunkelbraune Haare und grünblaue Augen. Sie trägt eine Brille. Als zehnjähriges Mädchen begann sie ihre Ausbildung an der Palucca Hochschule für Tanz in Dresden. Dort lernte sie klassische Ballett und zeitgenössischen Tanz. Bei ihrem Abschluss als Diplom-Bühnentänzerin mit 21 Jahren zeigte sich jedoch: „Als ich meine Abschlussprüfungen hatte, ging es mir gesundheitlich sehr schlecht. Ich hatte beide Achillessehnen entzündet, chronische Knochenhautentzündungen an den Schienbeinen und Kniebeschwerden. Deshalb habe ich auch nur zwei Jahre als professionelle Bühnentänzerin gearbeitet; ich wollte nicht mehr täglich Schmerzen haben.“ Von 2003 bis 2004 arbeitete sie als freischaffende Tänzerin in Dresden, bis sie ihre Karriere beendete. Diese Entscheidung brachte damals Gefühle der Wehmut mit sich. „Ich habe einige Jahre das Theater gemieden, und es hat eine Weile gedauert, bis ich Tanz mit Freude ohne diese Sehnsucht anschauen konnte.“

Aufgrund ihrer Erfahrungen entwickelte sie eine große Demut vor dem menschlichen Körper und geht heute viel verantwortungsvoller mit ihm um als zu ihren Zeiten als Tänzerin. Als professionelle Tänzerin suchte sie nach Möglichkeiten, wieder stabil und schmerzfrei zu werden. Allerdings habe sie nicht immer die ärztliche Anerkennung erhalten, die sie sich gewünscht hätte. „Ich habe es selbst erlebt, von Arzt zu Arzt zu gehen und mit einem Schulterzucken angeschaut zu werden.“ Für Hauschild ist der Tanz eine ganz besondere körperliche Belastung, weshalb Tänzer eine spezielle medizinische Betreuung verdienen. Diese Erkenntnis motivierte sie, Tanzmedizinerin zu werden. Für sie ist Tanz etwas Unvergleichbares: „Kreativität und Musikalität werden mit Bewegung kombiniert, wodurch verschiedene Hirnareale angesprochen werden und komplexe Aktivierungen im Nervensystem entstehen. Es ist eine Möglichkeit der Expression von Emotionen, eine Art, sich zu bewegen und dabei ganzheitlich zu spüren. Tänzer sind Athleten und Künstler in einer Person.“ Ihr Körper ist ihr Werkzeug und Gestaltungsmittel. „Vor allem der künstlerische Aspekt prägt ihre Persönlichkeit, da sie sich mit dieser Kunst identifizieren.“ Doch den Normen des klassischen Balletts entsprechen zu wollen verursacht Leistungsdruck. „Das klassische Ballett fordert natürlich sehr viel, und das Verhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit muss stimmen.“ Als Tänzer widmet man sein Leben dieser

Tanzkompanien aus ganz Deutschland. Das „Dancer's Health Project“ umfasst eine Forschungsinitiative, bei der unter anderem das Staatsballett Berlin, der Friedrichstadt-Palast Berlin, das Leipziger Ballett und das Ballett der Semperoper Dresden partizipiert haben. „Das Ziel ist die Reduzierung von Risikofaktoren für Verletzungen, um die Gesundheit professioneller Tänzer zu optimieren.“ Bei 150 Tänzern wurden Screenings durchgeführt. „Es erfolgen körperliche Untersuchungen und die Verwendung von Fragebögen zur medizinischen Geschichte, zu aktuellen Beschwerden und der mentalen Gesundheit, um persönliche Technikdefizite und Schmerzproblematiken zu identifizieren. Dann werden 12 Funktions- und Leistungstests zur Koordination, Bewegungsausführung, Stabilität und körperlichen Kraft durchgeführt und Empfehlungen für Trainings- und Präventionsmaßnahmen ausgesprochen.“ Die Initiatoren des Projekts wünschen sich, dass Maßnahmen zum Schutz der Tänzergesundheit in den Arbeitsalltag implementiert werden.

„Aktuell fehlt ausgebildetes Fachpersonal, und viele Tänzer erhalten noch nicht die medizinische oder psychologische Unterstützung, die sie als Hochleistungssportler benötigen, um gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Im Hinblick auf die mentale Gesundheit der Tänzer besteht eine hohe Prävalenz an Angst- und Schlafstörungen. Ihr Alltag wird häufig von einem krankhaften Perfektionismus in einem kompetitiven Arbeitsumfeld geprägt. Obwohl das Streben nach technischer und künstlerischer Perfektion das persönliche Potential entfalten kann, belastet das Nacheifern ungesunder Idealvorstellungen, wie zum Beispiel einer besonders guten Außenrotationsfähigkeit des Hüftgelenks, das Individuum.“ Körperliche Voraussetzungen und ihre Grenzen sollten stets berücksichtigt werden, betont Hauschild. Ihre Faszination gilt dem Wunderwerk des menschlichen Körpers und den vielfältigen Dingen, die er leisten kann. Durch ihren beruflichen Werdegang habe sie gelernt, ihren Körper nicht mehr als Maschine oder Arbeitsmittel zu betrachten, sondern ihn als etwas zu sehen, das einen durch das Leben trägt und auf das man gut aufpassen muss. „Ich glaube, über den Schatz, den der menschliche Körper mit sich bringt, sind sich viele Menschen nicht bewusst.“

Kunst und strebt nach Perfektion. „Während der meistens sehr kurzen Karriere befinden sich Tänzer häufig in einer hierarchischen Struktur der Kompanie und fungieren als Arbeitsmittel des Choreographen.“ Auch Hauschild hat erlebt, als Tänzerin nicht besonders selbständig arbeiten zu können. „Das war mir alles zu eng, zu kleinkariert. Ich habe Interesse an der Welt außerhalb gehabt. Ich habe das Tanzen geliebt, aber ich mochte die Hierarchie in der Struktur nicht.“ Durch eine Ausbildung zur Pilateslehrerin entdeckte sie 2005 das Fachgebiet der Prävention und Rehabilitation und kam mit der Tanzmedizin in Kontakt. Von 2005 bis 2010 studierte sie an der Technischen Universität in Dresden Humanmedizin und absolvierte ihr praktisches Jahr in Frankfurt am Main. Heute arbeitet sie als Ärztin für Tanz- und Rehabilitationsmedizin an dem berufsgenossenschaftlichen Klinikum Hamburg und als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der MSH Medical School Hamburg. Um professionelle Bühnentänzer zu unterstützen, hat sie sich auf die Tanzmedizin spezialisiert. An der MSH entwickelte sie ein Präventionsprojekt für Tänzer mit sieben

Emilia Korrell
Lina-Hilger-Gymnasium, Bad Kreuznach

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung:
IZOP-Institut zur Objektivierung
von Lern- und Prüfungsverfahren, Aachen
Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt
„Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, St. Ursula Gymnasium · Aschaffenburg, Kronberg-Gymnasium · Bad Bergzabern, Gymnasium im Alfred-Grosser-Schulzentrum · Bad Kreuznach, Lina-Hilger-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule, Eckener-Gymnasium, Wilma-Rudolph-Oberschule · Bernau, Barnim-Gymnasium · Bonn, Elisabeth-Selbert-Gesamtschule · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Celle, Hermann-Billing-Gymnasium · Cottbus, Pücklergymnasium · Delmenhorst, Max-Planck-Gymnasium · Düren, Burgau-Gymnasium · Frankfurt am Main, Adorno-Gymnasium, Helene-Lange-Schule · Freiburg, Abendgymnasium · Freigericht, Kopernikuschule · Fulda,

Pre-College Hochschule Fulda · Fürth, Hele-ne-Lanberg-Gymnasium · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Gießen, Landgraf-Ludwigs-Gymnasium, Liebigschule · Gifhorn, Humboldt-Gymnasium · Görtz, Augustum-Annen-Gymnasium · Großkrotzenburg, Franziskanergymnasium · Kreuzburg · Hamburg, Bugenhagenschule im Hessepark · Hanau, Hohe Landesschule · Hannover, Gymnasium Schillerschule · Heidelberg, Englischs Institut · Herxheim, Pamina-Schulzentrum · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hofgeismar, Albert-Schweitzer-Schule · Hofheim, Main-Taunus-Schule · Hohen Neuendorf,

Marie-Curie-Gymnasium · Holzwinden, Campe-Gymnasium · Homburg, Christian von Mannlich-Gymnasium · Jerusalem (Israel), Schmidt-Schule · Kaiserslautern, Heinrich-Heine-Gymnasium · Karlsruhe, Tulla-Realschule · Kassel, Herderschule · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, RBZ Wirtschaft, Ricarda-Huch-Schule · Köln, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Leipzig, DPFA-Schulen GmbH · Lilienthal, Gymnasium · Lörrach, Hebel-Gymnasium · Lunzenua, Evangelische Oberschule · Magdeburg, Albert-Einstein-Gymnasium · München, Asam-Gymnasium · Münstertal, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Müns-

ter, Gymnasium St. Mauritz · Neckarbischofsheim, Adolf-Schmitthener-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharrer-Gymnasium · Oberursel, Feldbergschule · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Plochingen, Gymnasium · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Potsdam, Voltaireschule · Regensburg, Berufliche Oberschule · Rodewisch, Johann-Heinrich-Pestalozzi-Gymnasium · Saarbrücken, Gymnasium am Schloss · Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwanebeck, Waldschule · Schwetzingen, Carl-Theodor-Schule · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Sofia (Bul-

garien), Galabov-Gymnasium · Stuttgart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Timișoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Trier, BBS EHS Trier · Trogen (Schweiz), Kantonsschule · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Videm pri Ptuj (Slowenien), Discimus Lab · Vidovec (Kroatien), Osnovna Škola Vidovec · Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule · Weinstadt, Remstal-Gymnasium · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wiesbaden, Friedrich-List-Schule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium · Yokohama (Japan), Deutsche Schule Tokyo Yokohama · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Zürich Nord