

BEHIND THE SCENES

Uhrzeit exakt 07:56 – ich stehe vor seinem Haus, sichtlich nervös, kurz davor, einen Olympiasieger zu treffen und Einblick in sein Privatleben zu bekommen. Er öffnet die Tür und jegliche Angespanntheit löst sich auf einmal in Luft auf. Vor mir sitzt ein Mann, dessen freundliches Gesicht mir bisher nur aus Zeitungen entgegengeblickt hatte. Sitzt – ja. Walter Ablinger ist gelähmt und einer der besten Radsportler der Welt.

„*Es war der 21. Juni 1999...*“ beginnt er seine Geschichte, die ganz persönlich und doch so öffentlich ist. Eine Geschichte, die er schon gefühlte tausende Male erzählt hat – wie er seine Fähigkeit zu gehen verlor und seither im Rollstuhl sitzt. Eine ungesicherte Baustelle, ein falscher Schritt und ein kurzer Fall – mit gerade einmal 30 Jahren wird Walter Ablinger vom Schicksal getroffen und erhält die Diagnose Querschnittlähmung. Bewundernswert ist, wie er heute damit umgeht, erzählt er doch davon, als würde er über ein belangloses Ereignis in seinem Leben berichten.

„*Es waren am Anfang so viele Fragen, und ich habe keine Antworten darauf gefunden.*“ Aus diesem Tiefpunkt herauszukommen wurde ihm wesentlich durch sein soziales Umfeld erleichtert. Ich merke bald, dass dieser Mann mir gegenüber weder sich selbst, noch seine sportlichen Leistungen in den Vordergrund stellt – seine Familie hat für ihn die größte Bedeutung.

Für Ablinger, der auch schon in seinem „*ersten aktiven Leben*“ ruhelos war und immer wieder ans Limit gehen wollte, war der Weg in den Behindertensport fast prädestiniert. „*Sport war einer der Eckpfeiler, die mich sehr unterstützt haben, [...] es fing an*

mit Basketball unter Gleichversehrten.“ Nachdem sein Wettkampfgeist erneut geweckt worden war, dauerte es nicht lange, bis er sich mit Anderen messen wollte. Nur ein Jahr nach seinem Unfall bewältigte er seinen ersten Marathon – man bedenke dabei, dass im Rollstuhl erst einmal alltägliche Dinge, wie der Gang auf die Toilette, neu erlernt werden müssen. Für die rund 42 km brauchte er damals 2:26 Stunden, heute schafft er es in nur 58 Minuten und 50 Sekunden.

Der Weg vom anfänglichen Rehabilitationssport über den Bewerbungssport zum professionellen Leistungssport dauerte 10 Jahre. Bald war alles Gold, was glänzt (zumindest fast). Gold hier, 1. Platz da, Paralympicsiege, Staatsmeister- und Weltmeistertitel beweisen, dass er nahezu unschlagbar ist.

Was jedoch kaum jemand kennt, sind die Aspekte seines Lebens, die hinter all diesem Erfolg stehen – Geschichten, die die Person Walter Ablinger in den Vordergrund rücken und einen scheinbar unbesiegbaren Sportler sehr menschlich machen.

Wer denkt, dass Ablinger in diesem Sport brilliert, weil er ein „Talent“ dafür hat oder Glück hat, der irrt gewaltig. Um im Leistungssport erfolgreich zu sein, darf nichts dem Zufall überlassen werden. Ablinger hat einen geregelten Tagesablauf, im Training folgt er einem 4-Wochen-Zyklus. Jeder Tag beginnt für ihn um 06:15 Uhr, jeden Tag sitzt er auf dem Handbike – zu Spitzenzeiten sogar bis zu 4,5 Stunden am Stück. Mit „jedem Tag“ ist wirklich jeder Tag gemeint – Feiertage oder Sonntage gibt es für ihn nicht, Urlaube werden am besten mit „Trainingsurlauben“ kombiniert. Der Sport ist mehr als sein Beruf, er ist seine pure Leidenschaft. *„Alles was ich mache, mache ich aus dem Bauch heraus, es macht mir einfach Freude und Spaß!“*

Dahinter steht ein Mann, dessen Ehrgeiz und starker Wille ihn von der Menge abheben. Diese Eigenschaften haben nicht nur

dafür gesorgt, dass er mit seinem Schicksal schnell umzugehen lernte, sie begleiten ihn auch tagtäglich auf seinem Erfolgsweg und tragen dazu bei, dass dieser Mensch, der nicht anders wie du und ich ist, Ziele erreichen kann, die für Außenstehende kaum greifbar erscheinen.

Wer im Gespräch mit Walter Ablinger nach Überheblichkeit oder Arroganz sucht, wird nicht fündig. Er merkt immer wieder an, dass er einen großen Teil seiner Karriere seinem 10-köpfigen Team und seinem sozialen Umfeld zu verdanken hat, denn *„ich liege ja eigentlich nur in meinem Handbike und kurble ein bisschen“*.

Schon das ganze Gespräch über spüre ich seine Dankbarkeit – seiner Familie gegenüber, seinem Team gegenüber, dem Leben gegenüber. Seine lebensbejahende und positive Persönlichkeit ist faszinierend. *„Vor Kurzem wurde mir die Invaliditätspension gestrichen. Ich dachte mir, dass ich das jetzt negativ oder positiv sehen kann. Der schlechte Punkt ist natürlich, dass ich die 400€ nicht mehr bekomme, auf der anderen Seite sehe ich aber, dass die Gesellschaft mich nun nicht mehr als behindert wahrnimmt.“*

Ich will wissen, warum dieser Mann jegliche Hürden scheinbar problemlos meistert und solche Zufriedenheit ausstrahlt – wir kommen auf ein Thema zu sprechen, das für ihn offensichtlich von großer Wichtigkeit ist.

Mit der eigenen Behinderung umzugehen, ging für Walter Ablinger zwangsläufig damit einher, sich mit dem Mentalen, also seinem Verstand/Geist, zu beschäftigen. *„Du hast keine andere Wahl – ich dachte mir ‚Jetzt musst du etwas unternehmen, sonst drehst du durch‘“*. Seine ersten mentalen Schritte bezeichnet er als einen *„Überlebenskampf im Kopf“*, was ihm in der Zeit nach dem Unfall wesentlich half, aus der schwierigen Situation herauszukommen. Bald versammelte er Menschen um sich, die sich näher mit diesem Bereich beschäftigten. Was als

Überlebenskampf begann, steigerte sich zum Interesse und reicht heute bis zum mentalen Leistungssport. „Mentaltraining“ lautet das Stichwort – eine Form von Training, bei der man Gedankenvorgänge bewusst beeinflusst/konditioniert mit dem Ziel, Verhaltensmuster und Zustände in eine positive Richtung zu lenken. Mentaltrainer sind überzeugt, dass Gedanken unser Leben steuern.

Auch Ablinger ist sich sicher, dass 60% seiner Erfolge im Kopf entstanden sind. *„Ich bin körperlich nicht in besserer Verfassung und habe auch kein besseres Material, der entscheidende Punkt ist im Kopf. Mentaltraining war von Anfang an ein Teil von mir - mein persönlicher Schlüssel zum Erfolg.“*

Mentaltraining begleitet den Leistungssportler ständig. Schon seinen Morgen beginnt er mit mentalen Ritualen, überall im Haus findet man sogenannte Affirmationen (=Sätze, die einen positiven Gedanken zum Ausdruck bringen) und auch kurz vor Rennen widmet er sich noch seinen Gedanken – um schließlich wieder mit einer Medaille nach Hause zu kommen.

Walter Ablinger ist mehr als ein Rollstuhlfahrer oder Sportler. Er ist ein erstaunlicher Mann, dessen Person und Lebensgeschichte Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts, jeder Religion und jeder körperlichen Verfassung inspirieren. Er gibt Mut, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und beweist, dass ein erfülltes Leben nicht von Geld oder auch nicht unbedingt von körperlicher Unversehrtheit abhängt – sondern nur von deinem Kopf.

„Ich bin froh, dass ich in meinem irdischen Dasein zwei Leben leben darf. Trotz meiner schwierigen Situation bin ich einer der glücklichsten Menschen, die es in weiter Umgebung gibt.“