

Und es geht doch!

Wenn man sich mit 17 den siebenten Halswirbel bricht, ändert sich zwangsläufig auch die Perspektive. Auch zum Positiven: Heute ist Christoph Ettlstorfer mit seiner siebenten Paralympics-Teilnahme unser Veteran in Peking.

„Irgendwie schön“ waren sie alle – seine Paralympischen Sommerspiele: Ob bei der Premiere 1984 in Stoke, 1988 in Seoul (erstmalig auf denselben Wettkampfstätten wie die Olympics), 1992 in Barcelona, als er sich in der Weltspitze etablieren konnte, Atlanta 1996, Sydney 2000 oder Athen 2004, als es endlich das langersehnte erste Gold im Einzelzeitfahren für Christoph Ettlstorfer gab. Ausschlaggebend für den sportlichen Erfolg des Linzers ist die einmalige Einstellung zum Sport, zum Erfolg und zum Leben. Ettlstorfer: „Der Rollstuhl wurde nicht meine verhasste Krücke, sondern der akzeptierte Turbo-Antrieb zu meinen sportlichen Erfolgen. Ich habe mit dem Rollstuhl so viele bereichernde Erfahrungen gemacht, die ich ohne ihn sicher nie angestrebt hätte. Gelernt habe ich dabei viel über den Umgang mit Erfolg und Rückschlägen, mit ungünstigen Rahmenbedingungen, über die Konzentration auf die Stärken anstatt auf die Schwächen und dass es für Erfolg neben Arbeit und der Freude am Tun auch Konsequenz, Disziplin und Geduld braucht.“

Schulturnen, vierte Klasse in der HTL Linz. Christoph überdreht einen Salto und landet mit dem Genick in der Matte, („dafür ist die Wirbelsäule nicht gebaut!“), bricht sich den siebenten Halswirbel. Die Folge: Querschnittslähmung mit Ausfällen in Beinen, Rumpf bis zur Brust und zum Teil in den Fingern. „In den ersten Wochen hab´ ich gedacht, dass alles wieder normal wird. Wenn man sich ein Bein bricht, hat man ja auch ein paar Wochen Gips.“ Nach vier Wochen im UKH Linz und viereinhalb Monaten im Rehasentrum in Bad Häring ist klar: Christoph Ettlstorfer wird nie wieder gehen können, „dabei wollte ich mit 17 Jahren doch endlich auf eigenen Beinen stehen.“

Christoph Ettlstorfer beginnt zu trainieren, will sich „ohne fremde Hilfe bewegen können“, bald sind es bis zu zehn Einheiten pro Woche, der Oberösterreicher nimmt bereits 1982 an kleineren Wettkämpfen teil. Heute trainiert er bis zu 25 Stunden pro Woche, eine Trainingseinheit vor seinem Dienstbeginn als Universitätsassistent am Institut für organische Chemie an der JKU (Johannes Kepler Universität; Promotion 1993), eine am Nachmittag. So ganz ohne Training ist er´s nicht, ist „in den 25 Jahren, die ich trainiere, erst ein Mal länger als eine Woche ausgefallen.“ Ziel war es damals, selbständig zu sein, sich der Stärken zu besinnen: „Es ging mir um die körperliche Fitness,

Österreichisches Paralympisches Committee | Adalbert-Stifter-Straße 65 | 1200 Wien | Internet: www.oepc.at
Tel. +43 (0)1 33 111 627 | Fax +43 (0)1 33 111 858 | E-Mail: office@oepc.at | ZVR-Zahl: 044323068

später um das Siegen und dann um das Ausloten und Hinausschieben von Leistungsgrenzen. Mit starkem Willen und gutem Zeitmanagement kann man viel erreichen.“ Zweifelsohne: Drei Weltmeistertitel, zwölf WM-Medaillen, acht Paralympics-Medaillen und unzählige Weltrekorde sprechen eine deutliche Sprache. Wie Ettlstorfer selbst.

“Natürlich hat jeder Mensch Schwächen und Einschränkungen. Wenn man sich darauf konzentriert, dann kann man leicht ein miserables Leben führen.“ Christoph Ettlstorfer spricht nicht nur in seinen Vorträgen und Workshops („Erfolg ist, wenn man merkt...und es geht doch!“) Klartext. „Es gibt eine Zeit zum Jammern und sich selbst bemitleiden. Aber man darf diese Zeiten nicht ausdehnen und im Selbstmitleid versinken und nicht mehr auftauchen. Einschränkungen sind da, und wenn sie bewusst werden, dann tut das weh, dann darf man sich auch einmal selber leid tun. Aber es kommt dann auch die Zeit, wo man diese Einschränkungen akzeptieren muss, so man sie nicht beheben kann. Man muss sie annehmen, also akzeptieren, und dann mit den Stärken arbeiten.“ Bei Christoph Ettlstorfer stehen Selbstreflexion und die Konzentration auf die eigenen Stärken im Vordergrund: „Sicher war der Unfall für mich ein gewaltiger Einschnitt und eine große Umstellung. Aber ich denke auch, dass ich durch dieses Erlebnis viel über mich selbst gelernt habe.“ Eine Einstellung, die ihn bis ganz nach oben bringt: 1984 wird er ins österreichische Nationalteam einberufen, zum Teil zugleich in der Leichtathletik, im Handbiken und im Rollstuhlrugby. 1996 wird er vor Andi Goldberger und Hannes Trinkl als erster Behindertensportler Oberösterreichs Sportler des Jahres, heute gibt er unter anderem Trainingskurse für Anfänger und Fortgeschrittene für Rennrollstuhl- und Handbikefahren, ist geprüfter Trainer.

In seinem 25. Jahr als Spitzensportler macht Christoph Ettlstorfer „Bewegung um der Bewegung willen, einfach, weil es sich gut anfühlt.“ Ziel für Peking ist für den passionierten NBA-Freak eine Medaille. Und die Perspektive für danach? „Es ist gut möglich, dass Peking die letzten Spiele für mich sind.“ Aber Perspektiven ändern sich ja manchmal.