



Zweites Leben im Wasser

Die Schwimmerin Kirsten Bruhn ist Behindertensportlerin des Jahres und bereitet sich professionell auf die Paralympics in Peking vor, wo sie erneut Gold gewinnen will.



Montagsmorgen, 05:30 Uhr. Heiße Softrockrhythmen wecken Kirsten Bruhn aus ihren Medaillenträumen. Der harte Trainingssalltag beginnt. 500 Sit-Ups auf einer dicken grünen Wolldecke auf dem Fußboden und eine halbe Stunde Krafttraining zur Musik sind ihre ersten Fitmacher. Danach zieht sie sich an, lädt ihren Rollstuhl ins Auto und fährt zu ihrer Arbeitsstätte. Die Schleswig-Holsteinerin arbeitet halbtags als Kundenberaterin bei einer Krankenkasse in Neumünster. Um 13:00 Uhr versucht sie, ihren Arbeitsplatz pünktlich zu verlassen, um zur zweiten Trainingseinheit aufzubrechen.

Perfektes Trainingsteam mit dem Vater

Ihr Vater, der gleichzeitig ihr Trainer ist, wartet bereits vor dem Bad am Stadtwald. Eine weiße Traglufthalle überspannt im Winterhalbjahr das 50 Meter lange Sportschwimmbassin im Außenbereich und bietet dem kleinen, leistungsstarken Team ideale Trainingsbedingungen. Die beiden stecken am Anfang ihrer Vorbereitungen für die Paralympics in Peking. In Sechs-Wochen-Zyklen stehen zunächst Grundlagen- und Ausdauertraining mit Kraft-

und Technikeinheiten auf dem Programm. In den letzten beiden Wochen des jeweiligen Zyklus geht es in die Detailarbeit mit Starts, Wenden und Spurts. „Wir sind ein perfektes Team, denn mein Vater weiß immer, was für mich notwendig und richtig ist“, betont die 38-jährige Goldmedaillengewinnerin bei den Paralympics vor vier Jahren in Athen.

Vorbelastet durch ihre Eltern und Geschwister, die zu ihren aktiven Zeiten ebenfalls Leistungsschwimmer bzw. Wasserballer waren, begann Kirsten Bruhn als jüngstes von fünf Kindern bereits mit drei Jahren mit dem Schwimmsport. Eine Karriere als Leistungssportlerin schien vorprogrammiert, doch zum großen Durchbruch reichte es in der Jugendzeit nicht. „Irgendwann kam der Zeitpunkt, da musste ich mich fragen, wo ich mehr erreichen kann“, erklärt die Norddeutsche. Sie entschied sich für einen ordentlichen Schulabschluss mit Abitur und für ein Privatstudium für Grafik und Design in Hamburg.

Nach dem Unfall zurück ins Leben

Es sollte ein erholsamer Urlaub vor dem Start in die Ausbildung werden. Zusammen mit ihrem damaligen Freund flog sie 1991 auf die griechische Insel Kos. Ein

Fitmacher:
Training auf dem
Ergometer



Motorradausflug in die Berge veränderte ihr Leben mit einem Schlag. Sie wollten gemeinsam die wunderbare Aussicht genießen, als sie plötzlich mit dem Motorrad von der Straße abkamen und auf den Boden geschleudert wurden. Während ihr Freund mit ein paar Schrammen davon kam, spürte Kirsten Bruhn sofort, dass etwas Ernstes passiert sein musste. „Ich hatte gleich eine böse Vorahnung, denn ich hatte kein Gefühl mehr in meinen Beinen“. Mit einem deutschen Rettungsflugzeug wurde sie nach Kiel zurückgeflogen und dort in die Uniklinik gebracht. Der Befund: „Trümmerbruch des ersten Lendenwirbels“, traf sie und die Familie wie ein Schlag. „Die Knochensplinter haben einen Bluterguss im Rückenmark verursacht, der anschwell und einen Blutabfluss verhinderte“, erklärt sie. Zwei Wochen nach der Operation kam sie mit der Diagnose „incomplete Querschnittslähmung“ zur Rehabilitation ins Unfallkrankenhaus Hamburg-Boberg. Die vordere Muskulatur in den Beinen war noch aktiv, die hintere dagegen nicht. „Jetzt begann mein zweites Leben“, sagt die hübsche blonde Frau heute.

Ein halbes Jahr verbrachte sie in der Rehaklinik, bevor sie mit Beinschienen und Gehhilfen sehr mühsam gehend nach Hause entlassen wurde. An Sport war zu diesem Zeitpunkt gar nicht zu denken. Ihr innig geliebtes Element Wasser diente nur der Eigenmobilisation. Zwei Jahre brauchte Kirsten Bruhn, um körperlich und psychisch ihr tägliches Le-



Zweites Leben: Kirsten Bruhn ist seit 1991 inkomplett querschnittgelähmt

ben einigermaßen selbstständig zu meistern. Auch für ihre berufliche Zukunft stellte sie die Weichen neu und bewarb sich im Sommer 1993 um eine Ausbildung als Sozialversicherungsfachangestellte bei der AOK.

„Im Wasser hatte ich das Gefühl, ein Stück Holz zu sein“

Allmählich wuchs auch der Wunsch in ihr, ihre alten Freunde und Schwimmkollegen wieder zu treffen. Eines Tages begleitete sie ihren Vater zum Training, schaute den Vereinskameraden zu, wie sie ihre Bahnen zogen, und versuchte selbst ins Wasser zu steigen, um zu sehen, was geht. „Der erste Schritt ins Wasser war ganz schlimm für mich. Ich hatte das Gefühl, das war kein Mensch, der da schwamm, sondern ein Stück Holz, das durch die Gegend trieb“, beschreibt sie ihre ersten Schwimmversuche. Nur sehr langsam fand sie zu ihrem alten Biss zurück. Einer Vereinskameradin ist es zu verdanken, dass sie sich dem Behinderten-Schwimmsport stellte. „Mein größtes Problem war zu diesem Zeitpunkt, dass ich dazu stehen musste, behindert zu sein“, beschreibt sie ihre damaligen psychischen Schwierigkeiten.

Gleich bei ihrem ersten Wettkampf, den Internationalen Deutschen Meisterschaften von Berlin im Juni 2002, erzielte sie in ihrer Startklasse einen ersten Platz über 50m Rücken, einen dritten Platz über 100m Rücken und jeweils einen vierten Platz über 50m und 100m Freistil. Der Erfolg kam für sie selbst völlig überraschend. Nach

Anzeige

Ralf Bohle GmbH

Paradedisziplin: Bei den Paralympics in Athen gewann Kirsten Bruhn Gold über 100m Brust



Vorzeigethletin: Die paralympische Medailiensammlung

dem Wettkampf löste sich auch ihr innerer Knoten, und sie entschied sich, auf diese Erfolge aufzubauen. Motivierend kam die Anfrage des Bundestrainers hinzu, ob sie nicht auch Brust trainieren wolle, denn dann könne man sie gut für die Nationalmannschaft gebrauchen. Ihr alter Ehrgeiz war geweckt. Obwohl Brust in ihrer Startklasse SB5 eine sehr anstrengende und schmerzhaft Schwimmlart ist,

nahm sie die Strapazen auf sich und trainierte noch härter. Bereits ein halbes Jahr später wurde sie beim nächsten Wettkampf für ihren Einsatz belohnt: Kirsten Bruhn schwamm Weltrekord über 50m Brust und unterbot die alte Bestmarke gleich um vier Sekunden. Seitdem bringt sie reihenweise erste Plätze mit nach Hause und verbesserte mehrfach den Weltrekord in ihren Paradedisziplinen Brust, Freistil und Rücken sowohl auf der 50m- als auch auf der 100m-Distanz. Höhepunkte ihrer Karriere waren bislang die vier Medaillen bei den Paralympics in Athen mit Gold über 100m Brust, zwei Silbermedaillen über 100m Rücken und 50m Freistil sowie Bronze über 100m Freistil und die sechs Medaillen bei den Weltmeisterschaften 2006 in Durban, Südafrika.

Vorzeigethletin des Behindertensports

Zahlreiche Ehrungen sind die Anerkennung für die harte Arbeit, wobei die Verleihung des Silbernen Lorbeerblatts im März 2005 durch den Bundespräsidenten Horst Köhler und die Nominierung für den Laureus Sports Award als einzige deutsche Sportlerin in der Kategorie „Sportler mit Behinderung“ im Jahr 2006 in Barcelona bei ihr einen ganz hohen Stellenwert haben. „Das sind natürlich Erlebnisse, die mir keiner mehr nehmen kann“, erzählt die Schwimmerin voller Stolz. Kürzlich wurde sie vor allen nichtbehinderten Athleten zur Sportlerin des Jahres 2007 in Schleswig-Holstein gewählt und zu einer von elf Botschaftern des International Paralympic Committee ernannt. Im Vordergrund steht für die ehrgeizige Athletin aber ganz klar die Devise: „Ich schwimme für mich, weil es mir gut tut und mich ablenkt. Es macht mir Spaß, Bestzeiten zu schwimmen. Dadurch habe ich meine Bestätigung, die ich brauche, um erfolgreich weitermachen zu können.“

Die erfolgreichste deutsche behinderte Schwimmerin ist trotz ihrer Erfolge keine Profisportlerin und muss sich ihren Lebensunterhalt erarbeiten. Ihre finanzielle

Lage hat sich zwar in den letzten Jahren verbessert, dennoch ist die jetzige Situation nicht so, dass sie von den Werbeeinnahmen leben kann. „Die Leute denken immer, ich habe ausgesorgt. Wenn dem so wäre, würde ich sicher nicht mehr arbeiten gehen“, sagt Kirsten Bruhn. Auf ihren Arbeitgeber lässt sie nichts kommen und ist dankbar, dass er ihr die erforderlichen Sonderurlaube gewährt und sie unterstützt. Besonders positiv ist auch, dass sie sich als Mitglied im Top Team des Deutschen Behindertensportverbandes in der heißen Vorbereitungsphase auf Peking zur Hälfte ihrer Arbeitszeit freistellen lassen kann. Ihr Arbeitgeber erhält dafür über die Stiftung Deutsche Sporthilfe einen finanziellen Ausgleich von bis zu 1.500 Euro pro Monat. Bis zu den Paralympics liegt noch viel Arbeit vor ihr: Erst geht es zur Leistungsdiagnostik nach Berlin, dann steht ein hochklassiger Wettkampf in Esbjerg/Dänemark an. Danach folgen ein Trainingslager auf Fuerteventura, die British Open in Sheffield und – als letzte Möglichkeit zur Normerfüllung für die Spiele – die Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin.

17:00 Uhr: Kirsten Bruhn fährt nach dem Schwimmtraining in ihre behagliche Wohnung in einem umgebauten ehemaligen Stallgebäude. Sie legt fetzige Rockmusik auf. Eine Stunde Ergometer-Training und eine Stunde Krafttraining mit 500 Sit-Ups, Liegestützen, Klimmzügen und Übungen mit dem Flexi-Bar stehen auf dem Abendprogramm. Immer im Hinterkopf hat sie dabei ihr Ziel: mindestens eine Medaille in Peking gewinnen und auf dem Weg dorthin oder sogar vor Ort den Weltrekord über 100m Rücken knacken! Das ist der einzige Rekord, der Kirsten Bruhn noch fehlt.

Text und Fotos: Ilke Just

Auskünfte im Internet: www.kirsten-bruhn.de

Immer unterwegs: Von ihren Werbeeinnahmen kann Kirsten Bruhn nicht leben



Countdown: Bis zu den Paralympics ist das Trainingsprogramm minutiös geplant



**Life
Stand
1/3 hoch**