

«Ich renne blind ins Nichts»

Abassia Rahmani verlor nach einer bakteriellen Blutvergiftung im Alter von 16 Jahren ihre Unterschenkel. Sie sagte sich: «Entweder verhängst du es jetzt, und das war es dann. Oder du gibst noch einmal Gas.» Dann wurde sie Sprinterin und Europameisterin. **Interview: Andreas Babst und Samuel Tanner**

NZZ am Sonntag: Frau Rahmani, zu Ihrem Körper gehören zwei Prothesen. Was bedeutet das für Ihr Leben?

Abassia Rahmani: Ich ziehe jetzt am Morgen statt meiner Schuhe einfach meine Beine an. Sonst ist der Unterschied zu früher klein. Ich wohne im dritten Stock, ohne Lift. Wenn ich unten etwas vergessen habe, denke ich nicht: «Oh, nein.» Ich gehe einfach runter und wieder rauf. Die Prothesen gehören zu mir, sie sind meine Verlängerung. Etwas völlig Normales.

Sehen Sie die Prothesen als Teil Ihres Körpers?

Ja. Ich finde sie sehr cool. Wenn jemand vor zwanzig, dreissig Jahren seine Unterschenkel verloren hatte, wurde sein Leben kompliziert. Ich kann heute alles machen: snowboarden, schwimmen, rennen.

Gefallen sie Ihnen?

Am Anfang wollte ich die Prothesen verstecken. Das erste Mal an einem Strand war ich erst nach Jahren wieder. Als ich meine Unterschenkel verlor, da war ich 16 Jahre alt, da ist man sowieso unsicher mit dem eigenen Körper. Ich zog damals extraweite Hosen an. Auch als ich erstmals die Sprintprothesen sah, diese Federn, dachte ich: «Das sieht aber abgespaced aus.»

Wie unterscheiden sich Ihre Alltagsprothesen von Ihren Sprintprothesen?

Bequem sind sie beide. Die Sprintprothesen sind natürlich auffälliger. Wobei sich meine Alltagsprothesen inzwischen sehr auffällig orange verfärbt haben, ich muss sie wieder einmal in die Werkstatt bringen. Wenn ich mit den Alltagsprothesen ausgehe und hohe Schuhe trage, merkt niemand etwas. Mit den Sprintprothesen falle ich auf. Dieses Doppelleben finde ich lustig.

Vergessen Sie Ihre Prothesen manchmal?

Ja, immer wieder, auch beim Rennen. Der Bewegungsablauf ist sehr natürlich, ähnlich wie vorher. Nur etwas ist anders: Ich spüre den Boden nicht. Ich weiss nicht, wann ich abstehe. Ich erahne es nur. Dadurch wird das Rennen schwieriger.

Spüren Sie Ihre Unterschenkel manchmal noch?

Sie meinen Phantomschmerz?

Ja.

Nein, zum Glück werde ich davon verschont. Ganz selten sticht der Nerv im Unterschenkel, weil er meint, es müsse nach unten noch weitergehen. Sonst habe ich kaum Schmerzen. Das ist nicht selbstverständlich.

Beherrschen Sie die Sprintprothesen sofort?

Als ich anfang, beherrschte nicht ich die Federn, sondern die Federn beherrschten mich. Sie bestimmten, wo ich hinlief. Ich kam nicht gut vorwärts, es sah schräg aus. Um die Federn zu kontrollieren, brauche ich eine sehr starke Rumpfmuskulatur und einen starken Rücken. Die Kraft, die aus den Federn herauskommt, muss sich nach vorne kanalisieren.

Wir haben Videobilder von Ihren Rennen gesehen. Manchmal sieht es aus, als würden Sie eher federn als rennen.

Ja, Sie denken vielleicht, ich könne aus dem Stand einen Salto machen. Das ist nicht so. Die Federn spicken weniger als eine gesunde Achillessehne. Wenn ich springe, komme ich vielleicht dreissig Zentimeter ab Boden. Ein gesunder Mensch springt höher.

Uns fiel auf: Sie starten langsam und werden gegen Ende immer schneller. Täuscht das?

Das stimmt. In meinen Karbonfedern ist keine Spannung, sie katapultieren einen nicht aus dem Startblock - ganz im Gegensatz zu

einer Achillessehne. Deshalb dauert es eine Zeit, bis ich ins Laufen komme.

Das ist der grösste Unterschied zum normalen Rennen?

Ja. Zudem braucht es sehr viel Mut, aus dem Startblock zu gehen. Ich renne blind ins Nichts. Ich habe nicht zwei Beine, auf die ich mich verlassen kann. Am Anfang brauchte es Überwindung. Ich legte im Training eine dicke Matte vor mich hin und liess mich direkt nach dem Start hineinfallen. Ich hatte Angst vor einem Sturz. An die Prothesen sind Spikes geschraubt, und ich fürchtete, damit am Boden einzuhängen.

Der Ursprung Ihrer sportlichen Karriere ist eine bakterielle Blutvergiftung. Sie verloren beide Unterschenkel und mehrere Fingerglieder. Wie ging es Ihnen damals?

Es war ein Albtraum. Ich fiel in ein tiefes Loch, der Verlust war gross. Das hielt einige Monate an, bis weit in die Reha hinein. Ich hatte viel Zeit, um nachzudenken über Sinn und Unsinn des Lebens. Ich glaube, diese Zeit nimmt sich kaum ein Teenager.

Haben Sie gehadert?

Ja, ganz klar. Ich fragte mich: Wieso ich? Irgendwann merkt man, dass diese Frage nichts nützt. Es gibt einfach keine Antwort. Zehn bis zwanzig Prozent der Menschen tragen das Bakterium in sich - und ihnen passiert nichts. Nur ganz wenige reagieren extrem darauf, sobald es einen Kontakt gibt.

Wissen Sie, wieso Sie erkrankt sind?

Ich war am Wochenende davor im Ausgang, in der Schweiz, nicht im Ausland. Ich nehme an, ich wurde im Vorbeilaufen angehustet. Wahrscheinlich war es völlig banal.

Wie fanden Sie aus dem Loch heraus zum Spitzensport?

Ich bin kein anderer Mensch geworden nach der Amputation, aber vielleicht disziplinierter. Ich merkte: Wenn ich hart arbeite, dann verbessere ich mich. Viele, die Prothesen haben, fahren im Rollstuhl herum. Ich wusste, ich will so oft herumlaufen wie möglich. Auch 24 Stunden lang an einem Open-Air, auch wenn mir alles weh tut. Ich war jung und so weit gesund. Ich wollte nie ein langweiliges Leben, und ich habe jetzt auch keines.

Sie haben einmal gesagt, Sie hätten durch den Sport die Kontrolle über sich selber wiedererlangt. Wie meinen Sie das?

Die Kontrolle über mich selber? Ich weiss nicht. Ich habe über den Sport aber wieder zu meinem Körper gefunden. Mein Körpergefühl ist besser als vorher, besser als mit zwei Beinen, auch wenn einige Dinge nicht mehr da sind, wo sie sein sollten. Das Selbstvertrauen ist zurück. Vorher war der Körper einfach da. Jetzt weiss ich, er ist imstande, verdammt viel zu leisten - mehr als der eines Nullachtundfünfzehn-Menschen.

Bedauern Sie nicht manchmal, dass Sie keine Unterschenkel mehr haben?

Ich habe auch schlechte Tage. Aber die sind nicht schlechter als schlechte Tage bei Ihnen. Ich bin nicht immer mega, mega glücklich. Aber ich schiebe es nicht auf die Beine.

Wären Sie ohne Sport im Loch geblieben?

Nein, ich habe es während der Reha überwunden - als ich noch nicht Spitzensportlerin war. Ich sagte mir: «Entweder verhängst du es jetzt, und das war's dann. Oder du gibst noch einmal Gas und schaust, was das bringt.»

Wie kamen Sie zum Spitzensport?

Im Jahr 2012 sah ich in meiner Orthopädie-Werkstatt einen Flyer aufliegen von einem Jogging-Workshop mit Heinrich Popow,



«Das fühlt sich geil an»: Abassia Rahmani läuft mit Sprintfedern. (Bern, 3. August 2019)

einem Para-Leichtathleten. Ich ging mit meinen Alltagsprothesen hin - und er brachte mir das Joggen bei. Ein Jahr später besuchte ich den Workshop noch einmal. Popow schraubte mir Sprintfedern an, und ich merkte: «Das fühlt sich geil an.»

Geil?

Ich konnte einfach wieder über Dinge springen. Wenn ich mit den Alltagsprothesen auf den Bus renne, fühlt es sich an wie mit Skischuhen. Jetzt war die Leichtigkeit zurück. Leider sind die Sprintprothesen teuer, über vierzehntausend Franken insgesamt. Ich habe ein Jahr dafür gespart. Dann ging ich zur Leichtathletik-Vereinigung Winterthur. Der Sprinttrainer hatte vorher noch nie Prothesen gesehen, aber er sagte: «Komm einfach.» Es dauerte ein halbes Jahr, bis sich mein Körper an die Belastungen gewöhnt hatte und ich zum ersten Mal ein Training durchziehen konnte. Im Jahr 2014 machte ich den ersten Wettkampf. Es gefiel mir sofort. Im Paraspport ist man schnell international unterwegs. Und ich reise gerne. So fügte sich alles.

Wussten Sie sofort, welcher Sport es sein sollte?

Ich liebäugelte noch mit Snowboard-Cross, aber ich fahre am liebsten durch den Tief Schnee. Zudem gefielen mir diese Sprintfedern. Im ersten Wettkampf war die Zeit so gut, dass ich dachte: «Mit mehr Training könnte es etwas werden.» Im Jahr 2016 wurde ich Vierte an den Paralympics.

Sie werden immer wieder als Inspiration bezeichnet. Verstehen Sie das?

Ich finde das mega schräg. Irgendwie auch schön zwar. Aber ich würde mich selber nicht als Inspiration bezeichnen. Ich hole gerade die Berufsmaturität nach und hadere genauso wie andere mit irgendwelchen blöden Prüfungen. Ich bin nichts Besseres. Aber irgendwie findet die Gesellschaft das inspirierend, wenn man mit Prothesen herumrennt.

Wahrscheinlich ist es eher inspirierend, dass jemand einen Schicksalsschlag meistert.

Das ist möglich. Kürzlich hatte ich eine witzige Begegnung auf der Tartanbahn: Ich trainierte im Regen, als sich ein anderer Sportler unters Tribünendach verzog. Dann sah er mich, kam zurück in den Regen und machte Sit-ups. Später lief er an mir vorbei und sagte: «Ich habe dich gesehen und gedacht, ich mache mein Scheissstraining noch fertig.» Das war schön. Aber auch befremdlich.

Weil er fand: Wenn sie mit Prothesen im Regen trainiert, muss ich auch im Regen trainieren.

Für mich ist es einfach normal, im Regen weiter zu trainieren, die Bahn ist ja nicht gedeckt. Sit-ups hätte ich aber wohl im Trockenen gemacht.

Nur eine Behinderung zu haben und Sport zu machen, ist noch nicht inspirierend?

Nein, das finde ich nicht.

Darf man eigentlich Behindertensport sagen?

Das Wort «behindert» ist zwar korrekt, wird aber oft als Beleidigung benutzt, etwa wie «schwul». Das gibt einen bitteren Beigeschmack. Ich persönlich mag den Begriff Behindertensport nicht. Ich sage Paraspport.

Bezeichnen Sie sich selber als behindert?

Das hören Sie aus meinem Mund so nicht. Ich würde mich als Person mit einem Handicap bezeichnen. Aber eigentlich rede ich gar nie so von mir. Ich bin halt einfach ein Mensch mit Prothesen.

Im Sommer liefen Sie über 100 Meter Weltrekord in der Kategorie T62. Was heisst das?

Es ist ein bisschen kompliziert. Bisher lief ich in der Kategorie T43. Der Unterschied



Das Selbstvertrauen ist zurück. Vorher war der Körper einfach da. Jetzt weiss ich, er ist imstande, verdammt viel zu leisten.



«Ich bin nicht immer mega, mega glücklich. Aber ich schiebe es nicht auf die Beine»: Abassia Rahmani auf der Trainingsanlage in Winterthur.

Abassia Rahmani

Für ein paar hundert Franken Preisgeld

Die 27-jährige Sprinterin Abassia Rahmani wuchs in Wila im Zürcher Oberland auf. Ihr Vater ist Algerier, die Mutter Schweizerin. 2009 wurden der 16-jährigen Rahmani infolge einer bakteriellen Blutvergiftung beide Unterschenkel und mehrere Fingerglieder amputiert. Fünf Jahre später fand sie über den ehemaligen deutschen Paraleichtathleten Heinrich Popow zum Sprinten und zum Spitzensport. Schon 2016 wurde sie Dritte

an den Europameisterschaften, 2018 gewann sie Gold über 200 m. Im Sommer 2018 kündigte Rahmani auch ihren Job als kaufmännische Angestellte, sie lebt heute als Profi. Dank Sponsoren, dem Verband und der Sporthilfe reiche das Einkommen so knapp, sagt sie. Vom Preisgeld kann sie nicht leben. Die Para-Leichtathleten haben einen Grand Prix, es ist das Pendant zur Diamond League der Leichtathleten. Aber ein

Grand-Prix-Sieg bringt gerade einmal ein paar hundert Franken ein. Rahmani reist vor allem an Wettkämpfe innerhalb Europas, für die Rennen in den USA oder in Lateinamerika wären die Reisekosten zu hoch.

Am Dienstag startet Rahmani an den Para-WM in Dubai über 100 m. Ein Platz unter den ersten vier würde ihr die Qualifikation für die Paralympics 2020 in Tokio sichern. (abb.)

zwischen der alten Kategorie und der neuen, T62, liegt in der Grösse. Theoretisch können wir uns mit langen Prothesen drei Meter gross machen. Die alte Formel zur Bestimmung der Maximalgrösse war recht locker. Es gab Athletinnen, die waren mit Prothesen fast zwanzig Zentimeter grösser als mit Beinen - und die Schrittlänge macht viel aus über 100 Meter. Die neue Formel ist strenger, ich darf jetzt nur noch 170,5 Zentimeter gross sein mit Prothesen. Mit Beinen war ich 172 Zentimeter gross.

Was hat die neue Regel verändert?

Viele Athletinnen mit zwei Prothesen sind heute kleiner und entsprechend langsamer geworden. Bei mir war der Effekt gering. Deshalb lief ich den Weltrekord, 13,79 Sekunden. Er wurde aber bereits wieder gebrochen.

In Ihrer Kategorie rennen Sie auch gegen Frauen mit nur einer Prothese - oder mit Beeinträchtigung am Unterschenkel, aber gar keiner Prothese. Ist das fair?

Wenn man die Zeiten und die Verteilung der Medaillen anschaut, ist es tatsächlich fair. Zum Vergleich: In der normalen Leichtathletik wurde Usain Bolt auch nicht disqualifiziert, obwohl er längere Beine hatte als die anderen. Ganz fair ist der Sport nie. Irgendjemand hat immer körperliche Vorteile. Bei uns ist das einfach offensichtlicher.

Es gibt im Paraspport für fast jede Behinderung eine eigene Kategorie. An den Weltmeisterschaften gibt es über 100 Meter fünfzehn Medaillensätze, allein bei den Frauen.

Es ist extrem viel. Wenn ich beim internationalen Paralympics-Komitee wäre, würde ich das anders machen.

Wie?

Ich würde den ganzen Paraspport weniger aufsplitten, damit die Kategorien kompetitiver werden. Nicht, dass am Ende jeder in seiner eigenen Kategorie startet.

Im Paraspport sollen alle mitmachen können. Ist das falsch verstandene Fairness?

Ich finde den Schluss, dass alle an den internationalen Titelkämpfen mitmachen können, falsch. Ich bin Fan des Leistungssports - und der wird dadurch ein bisschen zerstört. Es ist schade, wenn es nur noch einen Final gibt und keine Vorläufe mehr. Ich finde es heikel, was die Funktionäre machen. Eine Medaille muss etwas wert sein. Ein Rennen an Europameisterschaften, zu dem zwei, drei Frauen starten, das ist Nonsense.

Gibt es Doping im Paraspport?

Ja. Leider. Wie in jedem anderen Sport.

Gibt es auch technisches Doping?

Bei uns Läuferinnen mit Prothesen fällt das weg. Wir werden vor dem Rennen vermessen, wir dürfen nicht zu gross sein. Und ich kann mir nicht einfach in meiner Garage eine Prothese zusammenbasteln. Jede Prothese, die im Wettkampf benutzt wird, muss zwei Jahre vorher frei erhältlich sein. Ich darf einzig an der Position der Prothese etwas ändern.

Wer zuvorderst sein will, muss ein Tüftler sein?

Ja. Man kann die Prothese in verschiedenen Winkeln anschrauben, dann verschiebt sich der Schwerpunkt. Man kann Sprungformen üben: Wie reagiert die Prothese, wenn ich so draufstehe? Oder wenn ich anders draufstehe? Wie diese Feder genau funktioniert - daran tüftle ich gerade rum. Mir gefällt, dass es bei uns nicht nur die Komponenten Technik und Kraft gibt, sondern auch die Komponente Prothesentechnik. Ich habe immer einen Drehmomentschlüssel im Kofferraum.

Der Paraspport zieht mehr Sponsoren an, es gibt mehr Geld, besseres Material. Wohin führt das?

Ich denke, es wird noch spannende Innovationen geben.

Kommt bald eine neue Super-Prothese auf den Markt?

Ich glaube nicht, dass die Prothesen den Sport schneller machen, sondern der Umgang mit ihnen. Man muss sie beherrschen können. Viele Athleten haben im letzten Jahr einen Leistungssprung gemacht. Das Material hat sich zwar nicht verändert, aber das Verständnis von der Prothese ist gestiegen, das Verständnis von Physik und Krafteinwirkung.

Werden Paraspportler in Zukunft zusammen mit normalen Sportlern antreten?

Ich denke es nicht, man kann diese Sportwelten nicht vergleichen. Aber es wäre schön, wenn sie vermehrt ineinanderfließen, wenn die Paralympics sich mit den Olympischen Spielen überlappten. Dieses Jahr organisierte das Leichtathletik-Meeting in Bern ein Pararennen im Hauptprogramm, die Veranstalter fragten mich an. Ich dachte: «Genau so muss es sein.» Aber ich starte nicht neben Mujinga Kambundji, das macht keinen Sinn.