

———— Johnny Grasser ————

# MICH BREMST NIEMAND AUS

Wie ich  
~~trotz Behinderung~~  
ein Leben  
voller Sport und  
Abenteuer führe

Zusammen mit  
Christoph Cöln

**riva**

© des Titels »Mich bremst niemand aus« (ISBN 978-3-7423-2007-0)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Mich bremsst niemand aus« (ISBN 978-3-7423-2007-0)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Kapitel 1 – Der Felsen

---

Es ist grau und kalt, als wir uns im November 2021 ins Gebirge aufmachen. Der Himmel hängt traurig über dem Land. In den Tagen zuvor hat es ausgiebig geregnet. Es sind keine guten Bedingungen zum Klettern, aber wir fahren an diesem Tag trotzdem in die Eifel, um dort zu trainieren. Unser Team besteht aus sechs Leuten. Paul, der Helfer. Tobi, der Regisseur. Simon, der Kameramann. Janek, der Physiotherapeut. Mirjam, die Bergführerin. Und ich, der Extremsportler mit Handicap. Ich habe lange auf diesen Tag warten müssen. Bisher bin ich immer nur in der Halle geklettert und das ist nicht vergleichbar mit einer Klettertour im Freien, an einem richtigen Felsen, unter realen Bedingungen. Dazu noch bei miesem Wetter.

Nun sitze ich also mit den anderen in einem umgebauten Kleintransporter, der vollgestopft ist mit Ausrüstung, aus dem Radio nudelt ein Gute-Laune-Lied, es wird wenig geredet, die Stimmung ist gedämpft. Paul macht eine lustige Bemerkung, um irgendein Gespräch in Gang zu bringen. Ich schaue aus dem Fenster und sehe die Herbstlandschaft vorbeiziehen. Bäume und Sträucher stehen kahl in der Gegend herum. Ich frage

mich, ob ich es wirklich packen kann. Oder ob das Projekt, das ich mir vorgenommen habe, nicht eine Nummer zu groß für mich ist. Die Besteigung des Zuckerhuts in Rio de Janeiro.

Viel zu viele Gedanken schießen mir auf einmal durch den Kopf. Mein Gesicht spiegelt sich im verregneten Wagenfenster, aber nur die eine Hälfte, die andere liegt im Schatten. Ich hole tief Luft und denke daran, was ich schon alles geschafft habe, wo ich hergekommen bin und wie viele Widerstände ich schon überwunden habe. Mein ganzes Leben lang. Ich entspanne mich. Ich bin dankbar, dass mein Team dabei ist, dass sie sich mit mir auf dieses Abenteuer einlassen. »Leute«, sage ich plötzlich, »ich freue mich tierisch auf den Felsen.« Die anderen drehen sich zu mir herum. Paul grinst: »Johnny, das wird richtig geil.«

Am Felsen läuft es zunächst nicht nach Plan. Nach der Ankunft am Parkplatz haben wir Mühe, den Felsen überhaupt zu erreichen, müssen unsere Ausrüstung auf tiefem Boden bergauf schleppen und werfen dabei immer wieder einen Blick auf die Uhr. Wir sind spät dran. Es ist schon kurz nach zwei am Nachmittag, nicht gerade die beste Kletterzeit. Bald wird es dunkel und wir haben noch einen richtigen Brocken vor uns. Besser gesagt, *ich* habe noch einen Brocken vor mir. Für andere Kletterer wäre der Felsen eine gute Aufwärmübung. Für mich ist er eine enorme Herausforderung.

Der Felsen, den ich hochklettern will, ist ungefähr 20 Meter hoch, seine Wände sind dunkelbraun, steil, zer-

furcht und feucht. Angesichts der widrigen Bedingungen wirkt es nicht so, als habe er auf jemanden gewartet. Für Bergführerin Mirjam kein Problem, sie braucht nicht mal zehn Minuten, um oben anzukommen. Schnell baut sie einen Standplatz auf, hängt zwei Sicherungsseile ein – ein blaues, an dem ich hänge, und das gelbe, an dem Paul hängt. Bevor Paul und ich uns unten an den Felsen heranwagen, gibt Mirjam von oben noch ein paar Instruktionen und Kommandos. Dann gibt sie das Zeichen, dass es losgehen kann. Wir steigen vorsichtig in die Wand ein.

Die erste halbe Stunde ist ernüchternd. Immer wieder rutsche ich ab, und Paul muss mich jedes Mal an den Felsen drücken, um mich in Position zu halten. Meine Kleidung macht jede Bewegung zur Qual. Ich trage an diesem Tag mehrere Schichten: einen Neoprenanzug, darüber Sportkleidung, Gelenkschoner, die Klettergurte und natürlich einen Helm. So muss sich ein Astronaut in seinem Raumanzug fühlen. Nach 30 Minuten sind wir nicht mal ein paar Meter weit gekommen – im Grunde treten wir auf der Stelle. Frust steigt in mir hoch. Es fällt mir schwer, mich zu motivieren. Ich weiß genau, dass alle Augen auf mich gerichtet sind. Darum geht es, darum sind wir hier: wegen mir. Wir wollen sehen, ob ich es überhaupt annähernd schaffen kann. Wir machen hier gerade den Realitätscheck.

Genau vor dieser Situation hatte ich Angst. Ich darf die anderen aus meinem Team nicht enttäuschen, darf sie nicht entmutigen, schließlich will ich beweisen, dass das

Projekt kein Hirngespinnst ist. Vor allem Mirjam will ich nicht enttäuschen. Sie ist vielleicht die wichtigste Person im Team und sie hat mich bisher nur in der Halle klettern sehen. Dort bin ich zwar gut vorwärtsgekommen, aber die Halle ist anders, nicht zu vergleichen mit dem Klettern am Naturfelsen, wo die Anforderungen höher sind, die Schwierigkeiten vielfältiger. In der Halle war es bestenfalls ein niedriger Grad 6, den ich geklettert bin. Jetzt, nach Monaten des Indoor-Trainings, bin ich immer noch weit entfernt von meiner Kletterform von vor zehn Jahren, als ich das erste Mal richtig austrainiert war.

Erfahrene Kletterer sagen, Klettern sei wie Gehen: Man klettert aus den Beinen, nicht aus dem Oberkörper heraus. Meine Beine sind aber verkrüppelt, um es deutlich zu sagen. Und nicht nur meine Beine, meine Arme und Hände sind es auch. Durch die Spastik haben meine Gliedmaßen eine viel zu hohe Muskelspannung, sie krümmen sich zum Körper hin. Man kann sich das so vorstellen, dass meine Arme, Beine und Hände nicht frei herabhängen oder locker irgendwo aufliegen, sondern sich permanent zum Körper hin verkrampfen. Dadurch klettere ich nicht wie andere Menschen. Ich kann nicht einfach irgendwohin greifen, mich festhalten, stehen, so wie andere Menschen. Oft brauche ich Hilfe, um einen bestimmten Punkt zu erreichen. Kraft und Beweglichkeit sind eingeschränkt. Mein Leistungsvermögen ist sehr stark von meiner Tagesform und äußeren Einflüssen abhängig, wie beispielsweise der Temperatur. Durch meine besonderen körperlichen Voraussetzungen ist mein

Energiebedarf zudem zwei- bis dreimal so hoch wie der von nicht-behinderten Sportlern.

Eine gute mentale und physische Form ist auch für mich der Schlüssel, wie bei jedem ambitionierten Sportler. Wenn ich gut drauf bin, gelingen mir die Kletterbewegungen eigenständig, wenn ich nicht in Form oder frei im Kopf bin, gelingt mir das nicht. Dann muss Paul, mein Helfer, der immer neben mir klettert, bei der Koordination meiner Glieder helfen, meinen Arm oder mein Bein richtig setzen. An diesem Tag in Gerolstein muss er mir sehr oft dabei helfen. Die Situation ist für das Team noch neu. Wir suchen den ganzen Nachmittag nach Lösungen, probieren viel aus, scheitern, müssen wieder neu ansetzen. Es ist eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Aber ich kämpfe. Ich darf jetzt nicht nachlassen.

In den letzten zehn Minuten meines Kletterversuchs klappt es plötzlich besser. Ich klettere nun flüssiger, selbstständiger. Paul und ich grooven uns ein, wir haben irgendwann das Gefühl, dass wir mit dem Felsen zu-recht-kommen. Doch dann müssen wir schon wieder abbrechen. Es ist zu dunkel geworden.

Auf der Rückfahrt beschleichen mich gemischte Gefühle. Einerseits war der Tag die meiste Zeit ent-täuschend, es ging kaum etwas voran und ich musste feststellen, dass ich in Sachen Koordination und Kraft in den Beinen noch weit entfernt davon bin, einen solchen Felsen zu klettern. Dabei ist er vom Schwierigkeitsgrad her weit unter den Anforderungen, die bei unserem Rio-Projekt auf mich zukommen werden. Andererseits, und

das ist das Gute, kann ich auf den letzten zehn Minuten aufbauen: Sie haben mir gezeigt, dass ich prinzipiell in der Lage bin, auch steile Wände zu klettern. Das ist das Entscheidende. An diesen zehn Minuten werde ich mich orientieren, auf diese positive Erfahrung werde ich in den nächsten Tagen und Wochen aufbauen. Daraus werde ich meine Kraft schöpfen und die notwendigen Konsequenzen ziehen.

Wäre jetzt eine gute Fee in der Nähe, bei der ich einen Wunsch frei hätte, dann würde ich sagen: In den kommenden Monaten ordne ich alles dem Kletterprojekt unter. Wir ziehen mit dem ganzen Team in wärmere Gefilde, in die Nähe eines Felsens, um dort so oft wie möglich zu trainieren, am besten mehrmals in der Woche. Ich würde mir wärmeres Wetter wünschen, eine bessere Fitness und leichtere Ausrüstung. Dummerweise ist gerade keine gute Fee zur Hand. Es sind noch neun Monate, in denen ich alles dafür tun kann, dass ich es schaffe. Noch auf der Rückfahrt vom Felsen plane ich ein Krisenmeeting mit meinem Team. Ich will die Möglichkeiten ausloten, die uns die kommenden Monate bieten. Ich muss die Ressourcen, die mir bleiben, optimieren.

Mich selbst muss ich auch optimieren. In der Woche nach dem Kletterausflug in die Eifel stelle ich gemeinsam mit meinen Trainerinnen und Physiotherapeuten den Trainingsplan um. Vor allem die Kraft in den Beinen muss ich schnell aufbauen. Gemeinsam tüfteln wir ein bisschen herum und finden heraus, wie ich einbeinige Kniebeugen machen kann: im Liegen, statt im Stehen.



Die Übung, die wir uns dafür ausdenken, sieht ein bisschen schräg aus, es braucht zwei Trainer, um die nötigen Widerstände zu erzeugen, aber nur so kann ich auch dieses für das Klettern so wichtige Muskeltraining absolvieren. Ich haue bei meinem täglichen Workout richtig rein und schon wenige Tage später bemerke ich beim nächsten Kletterversuch in der Halle, dass es besser geht, dass die durch die Kniebeugen stimulierte Muskulatur viel ansprechbarer ist. Ich klettere eine Route, die ich in der Halle bislang noch nie geschafft habe. Ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, aber ein großer Erfolg für mich. Vor allem für meinen Kopf.

Dieser Fortschritt gibt mir einen Motivationsschub und ich beschließe, das Training deutlich früher als geplant zu intensivieren. Weil ich aber auch noch ein Leben neben dem Sport habe, muss eine Grundsatzentscheidung her: Entweder ich ordne in den kommenden Monaten alles meinem großen Ziel unter, lege sämtliche anderen Projekte und Nebenbeschäftigungen beiseite und konzentriere mich nur noch aufs Klettern. Oder ich freunde mich langsam mit dem Gedanken an, dass die Mission, der ich mich verschrieben habe, nicht realisierbar ist. Das hieße, ich müsste alles, für das ich in den vergangenen drei Jahren gearbeitet habe, über Bord werfen. Dann wäre alles, die ganze Schinderei, die Organisation, das Buhlen um Sponsoren und die Vorbereitung über zwei Kontinente hinweg, umsonst gewesen. Lange muss ich nicht überlegen, bis meine Entscheidung feststeht.

## Kapitel 2 – Nennen Sie mich Johnny

---

© des Titels »Mich bremsst niemand aus« (ISBN 978-3-7423-2007-0)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Entschuldigen Sie, ich habe mich noch gar nicht richtig vorgestellt. Mein Name ist Johannes Grasser, aber nennen Sie mich Johnny. Ich bin 33 Jahre alt und ausgeprägter Tetraspastiker. Das heißt, ich lebe mit einer schweren körperlichen Behinderung. Trotzdem studiere ich Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule in Köln und treibe in meiner Freizeit viel Sport. Ich fahre Skateboard. Ich surfe. Ich habe an einem Extremlauf teilgenommen und ich bin mit meinem Rollstuhl von einem 7,5-Meter-Turm in ein Schwimmbecken gesprungen. Und ich habe ein großes Ziel: Ich will den Zuckerhut besteigen. Ja, genau. Den berühmten Berg in Rio de Janeiro. Es wird das größte Projekt, das ich sportlich bisher unternommen habe. Eine wahnsinnige Herausforderung. Ich will ungeachtet meiner körperlichen Einschränkungen auf den knapp 400 Meter hohen Berg steigen. Ein steiler Koloss mit glatten, senkrecht aufragenden Granitwänden. Schaffe ich es, wäre ich der erste spastisch Behinderte, dem dieser Aufstieg gelänge. Es ist meine persönliche Mission Impossible. An manchen Tagen erscheint es mir selbst unmöglich,

aber ich bin sicher, dass ich es schaffe. So wie ich schon einige unmöglich erscheinende Dinge in meinem Leben geschafft habe. Allein die Tatsache, dass ich noch lebe, ist fast schon ein kleines Wunder.

Mein Leben ist absolut nicht nach Plan verlaufen. Ich bin als Frühgeburt zur Welt gekommen. Dann bekam ich einen schweren Krampfanfall. Später eröffneten die Ärzte meinen Eltern, dass ich vermutlich pflegebedürftig sein werde. Für meine Eltern war das ein Schock, aber es hat sie nicht davon abgehalten, für mich zu kämpfen – und mich auch nicht. Noch schlimmer als meine Behinderung an sich war aber, dass meine Eltern lange Zeit gar nicht wussten, was mir überhaupt fehlte. Die Ärzte konnten es nicht mit Sicherheit sagen, sie hatten Vermutungen, es standen mehrere Diagnosen im Raum, mehr hatten sie nicht. Im Grunde tappten die Mediziner im Dunkeln. Und so dauerte es fast zwei Jahre, bis meine Familie endlich erfuhr, dass ich eine Cerebralparese habe. Dass diese Diagnose sie umgehauen hat, können Sie sich sicher vorstellen, doch meine Eltern haben sich von den düsteren Prognosen im Zusammenhang mit der Diagnose nicht beirren lassen. Sie taten alles dafür, dass ich ein normales Leben führen konnte. Wirklich alles.

Die Situation mit einem behinderten Kind war Ende der Achtzigerjahre, als ich zur Welt kam, alles andere als einfach. Wenngleich der medizinische Fortschritt im Bereich der Kinderheilkunde schon gute Erfolge erzielt hatte, so waren doch der Kampf um meine Genesung, der Kleinkrieg mit den Ärzten und der Krankenkasse,

die wochen- und manchmal monatelangen Therapien, die schwere Operation, der ich mich viele Jahre später unterziehen musste, und das tägliche Training, die Physiotherapie und alles andere, das ich aufgrund meiner Behinderung zusätzlich machen musste, ziemlich belastend für unsere Familie. Und das sind nur die fundamentalen Dinge, über die wir hier sprechen. Obendrauf kamen die blöden Sprüche von Leuten, die Menschen wie mich für Trottel halten – nur weil ich anders aussehe und mich nicht so gut bewegen kann. Auch das hielten meine Eltern mit bewundernswerter Gelassenheit aus. Und ich auch.

Die blöden Sprüche gehen mir auch heute noch manchmal auf die Nerven und es gibt Tage, da will auch ich mir einfach nur die Decke über den Kopf ziehen. Aber ich fasse dann immer wieder neuen Mut und es geht weiter. Ich bin ein Stehaufmännchen, so viel steht fest, und ein Schelm. Ich lache gerne. Am lautesten immer dann, wenn die Situation besonders trüb erscheint. Lachen hilft gegen alles. Und mit einer Behinderung hat man besonders viel zu lachen. Denn mit einer Behinderung zu leben heißt, sich nicht unterkriegen zu lassen. Für mich heißt es aber auch, genauso Karriere zu machen wie ein Mensch ohne Handicap. Deshalb setze ich mir Ziele, meistens hohe. Inzwischen halte ich als Motivationsredner Vorträge bei großen Unternehmen und bin als Markenbotschafter für Adidas tätig. Warum ich das erwähne? Nun, es kommt nicht allzu oft vor, dass Menschen mit Handicap einen so bekannten Sponsor

haben. In der Regel sind Behinderte außen vor, wenn es um repräsentative Jobs in der Wirtschaft geht. Mir sind in Deutschland jedenfalls nur sehr wenige behinderte Testimonials bekannt, die mit großen Unternehmen kooperieren. Und deshalb macht es mich schon ein bisschen stolz, dass Adidas das bei mir macht.

Normalerweise bleiben Menschen mit Handicap in unserer Gesellschaft am Rande oder in ihrer eigenen Blase. Wirklich integriert sind sie nicht. Behinderte müssen sich ihren Platz am Tisch der Normalos immer wieder aufs Neue erkämpfen. Wir sind nicht selbstverständlich. Wir müssen uns ständig erklären. Falls wir gefragt werden. Dabei ist das Handicap doch ein Teil von mir und macht mich zu dem Menschen, der ich heute bin. Es ergibt daher auch keinen Sinn, nicht darüber zu reden. Finden Sie nicht?

Meine Behinderung trägt den etwas sperrigen Namen *Infantile Cerebralparese*, landläufig auch Tetraspastik genannt. Eine beinbetonte Tetraspastik, um genau zu sein. Das bedeutet vereinfacht ausgedrückt, dass die Grundspannung meiner Muskulatur permanent zu hoch ist. Sie können sich das so vorstellen: Wenn Sie jetzt vor mir stünden, meinen Arm nähmen und zu sich ziehen wollten, würde Ihnen das vermutlich nicht gelingen, weil mein Arm immer sehr stark gespannt ist. Das liegt daran, dass meine Muskeln sich in einer Art dauerhaften Verkrampfung befinden. Verantwortlich dafür sind Fehlsteuerungen im Gehirn oder im Zentralnervensystem, die eine normale Bewegung, also eine flüssige Span-

nung und Entspannung meiner Muskulatur verhindern. Ich kann meinen Arm nicht einfach runterbaumeln lassen. Nie.

Meine Muskeln sind gespannt wie die Sehne eines Bogens. Mein Gehirn hält diesen Bogen zu jeder Zeit auf erhöhter Spannung. Wenn ich meinen Arm also strecken will, bedeutet das für mich einen Riesenaufwand. Es ist im wahrsten Sinne ein Kraftakt. Je nachdem, welche Art von Spastik man hat, ist es schwerer oder aber weniger schwer, seine Muskeln zu kontrollieren. Eine Tetraspastik ist die schwerste Form. Das heißt, es sind alle vier Gliedmaßen und der Rumpf von dieser zu hohen Muskelspannung betroffen, hinzu kommen normalerweise unkontrollierte Muskelzuckungen, die ich jedoch aufgrund des vielen Trainings nicht habe. Da ich eine beinbetonte Tetraspastik habe, sind meine Beine aber noch stärker von dieser Verkrampfung betroffen als meine Arme. Deshalb sitze ich häufig im Rollstuhl. Mithilfe von zwei Gehstöcken kann ich zwar herumlaufen, aber auch das darf man sich nicht so vorstellen wie bei einem nicht-behinderten Menschen. Ich springe dann nicht herum wie ein junges Reh. Meine Beine kann ich nur langsam vorwärtsbringen, jeder Schritt ist anstrengend.

Das Leben, wie ich es führe, ist nur möglich, weil ich irre viel trainiere. Jeden Tag mache ich nach dem Aufstehen erst mal zwei bis drei Stunden Krafttraining und Physiotherapie, um meine Gliedmaßen zu mobilisieren. Und weil ich einen eisenharten Willen habe, lasse ich selten eine Trainingseinheit aus. Den Willen habe ich

von meinen Eltern. Sie haben, seit ich auf der Welt bin, einfach verdammt viel in mich investiert, haben pausenlos dafür gekämpft, dass ich nicht einfach in irgendeine Einrichtung abgeschoben werde, wo ich dann für ein paar Cents die Stunde Kugelschreiber zusammenbaue, sondern allein in meiner Studentenwohnung leben kann. Und das, obwohl alle Experten meinen Eltern gesagt haben, dass Selbstständigkeit für mich sehr wahrscheinlich nicht möglich sein wird. Aber Experten müssen ja nicht immer recht behalten.

## Kapitel 3 – Eine Blondine aus Minnesota

---

© des Titels »Mich bremsst niemand aus« (ISBN 978-3-7423-2007-0)  
2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Im Sommer 2022 spitzen sich die Dinge zu. Mein bis dahin größtes Projekt steht auf der Kippe: die Besteigung des Zuckerhuts in Rio de Janeiro. Seit mehr als drei Jahren habe ich dieses Projekt geplant, habe dafür wie ein Bessener trainiert, habe Himmel und Hölle in Bewegung gesetzt, um dorthin zu kommen und die Möglichkeit zu haben, als erster Mensch mit einer Tetraspastik den mythischen Gipfel zu besteigen. Die Tage sind vollgestopft mit härtestem Training, die Nächte verbringe ich damit, ein Team für die Besteigung zu organisieren, Sponsoren an Land zu ziehen, Reiseplanungen vorzunehmen. Es ist alles bis ins kleinste Detail durchgeplant, sogar Bestechungsgeld für die brasilianischen Behörden habe ich bereits in mein Budget aufgenommen. Es soll nicht daran scheitern, dass mich irgendein schlecht gelaunter brasilianischer Beamter am Betreten der militärischen Sperrzone hindert, die rund um den Zuckerhut existiert.

Dann bekomme ich zu allem Überfluss auch noch eine Diagnose, auf die ich gerne hätte verzichten können, einen grippalen Infekt. Ich bin zum Nichtstun verdammt. Kein Training, zwei Wochen lang. Dazu wackeln



plötzlich auch noch die Zusagen meiner Teammitglieder. Sie können die Reise aus terminlichen Gründen nicht so wahrnehmen wie vorgesehen, sagen sie. Der Filmregisseur, den ich eigentlich mitnehmen wollte, springt auch ab. Weitere Zusagen von Sponsoren bleiben aus. Durch die Pandemie, den Krieg in der Ukraine und die einsetzende Wirtschaftskrise explodieren plötzlich die Preise, alles ist viel teurer geworden. Mir geht langsam das Sponsoren-Geld aus.

Von meinem großen Ziel lasse ich trotzdem nicht ab. Der Plan lautet: aus eigener Kraft auf den 396 Meter hohen Pão de Açúcar zu steigen. Mir scheint es selbst ein aberwitziges Unterfangen zu sein, bedenkt man, dass ich an manchen Tagen morgens bis zu zwei Stunden brauche, um mich überhaupt selbstständig anzuziehen. Dennoch glaube ich daran, dass ich es auf den Zuckerhut schaffen kann. Es wäre ein Zeichen dafür, was mit einer schweren Behinderung, wie ich sie habe, und ganz generell möglich ist. Es wäre ein Zeichen dafür, dass behinderte Menschen (fast) alles können. Und es wäre auch ein Zeichen an mich selbst: der Beweis, dass ich es kann. Trotz mancher Zweifel, mit denen ich mich manchmal herumschlage.

Ich weiß natürlich, dass ich nicht so wie Menschen ohne Behinderung bin, das wird mir jeden Tag Dutzende Male bewusst. Diese Tatsache lässt sich nicht verdrängen, dieses Gefühl, nicht dazuzugehören, ist sehr oft da. Ich sagte schon, dass wir meines Erachtens in einer Gesellschaft leben, die den Umgang mit Menschen mit

Handicap trotz modernster Errungenschaften, trotz aller politischen Korrektheit und öffentlich proklamierter Integrationsdiskurse, immer noch nicht besonders gut beherrscht. Würde man die Maßstäbe für einen einzigen Tag umkehren, wären Menschen mit Handicap die Normalos und Menschen ohne Handicap die Behinderten, dann würde das öffentliche Leben sofort und in dramatischer Weise zusammenbrechen. Denn unsere Gesellschaft ist nicht für Behinderte gemacht. Deutschland ist kein Land, in dem Behinderte die gleichen Voraussetzungen haben wie Nicht-Behinderte. Der Weg zu einer solchen Gesellschaft der Inklusion ist noch lang und beschwerlich. Ungefähr so beschwerlich wie der Aufstieg auf den Zuckerhut. Genau deshalb will ich da hoch. Um die Verhältnisse zumindest für einen Tag mal umzukehren. Um zu zeigen, dass Menschen mit Handicap zwar oft eingeschränkt sind, aber viel zu oft unterschätzt werden. Ja, der Berg macht mir Angst. Seine Besteigung ist für mich eine enorme, eine im Grunde völlig unmögliche Herausforderung. Doch in gewisser Weise repräsentiert er auch mein Leben und die Gesellschaft, die mich und andere Behinderte häufig ausbremst. Und ich lasse mich nicht gern ausbremsen.

Wie lange der Aufstieg auf den Pão de Açúcar letztlich dauert, ob sechs, acht oder zwölf Stunden, spielt keine Rolle. Wichtig ist für mich nur, dass ich es nach oben schaffe – oder es wenigstens versuche. Vorbilder für mein verrücktes Projekt habe ich reichlich. Es gibt so viele Menschen mit Handicap, die Großes leisten. Der

Italiener Alessandro Zanardi etwa, der nach einem Unfall mit einem Rennwagen beide Beine verlor und in den Jahren danach im Handbike dreimal Gold bei den Paralympics holte. Menschen wie Spencer West, der ohne Beine und Becken geboren wurde und trotzdem auf den Kilimandscharo kletterte. Oder der 22-jährige Amerikaner Chris Niki, der im Jahr 2020 als erster Mensch mit Down-Syndrom einen Ironman finishte. Auf die Frage, wovon er denn nach dem Erfolg beim Ironman noch träume, antwortete Niki: »Ein eigenes Haus kaufen, ein eigenes Auto kaufen – und eine heiße Blondine aus Minnesota heiraten.« Nun, dem kann ich mich nur anschließen. Auch wenn die Blondine nicht unbedingt aus Minnesota sein muss.

Ich sehe mein Handicap als Herausforderung, als Chance, die ich unbedingt nutzen will. Dafür trainiere ich nicht erst seit ein paar Monaten, sondern eigentlich schon mein ganzes Leben. Deshalb lasse ich mich jetzt auch noch nicht von einem Handbruch im Februar, dem grippalen Infekt oder von ein paar logistischen Problemen aufhalten. Wenn ich eines gelernt habe im Leben, dann ist es die unverbrüchliche Erkenntnis, dass es fast immer noch einen anderen Weg zum Ziel gibt.

Nach einer neuntägigen Zwangspause steige ich wieder ins Training ein. Als ich wieder in der Kletterhalle bin, schaffe ich zum ersten Mal einen schwierigeren Klettergrad. Die Pause hat mir offenbar nicht geschadet, sie hat mir sogar gutgetan. Und was die logistischen Probleme der Reise nach Rio betrifft, zeichnen sich plötzlich Alter-

nativen ab. Ich bekomme das geplante Team aus Helfern zusammen, und auch die Bergführerin, ohne die das Projekt nicht möglich ist, schafft es doch noch, die Reise in ihren Kalender einzubauen. Ende August, nicht mal zwei Monate, bevor es losgehen soll, buche ich die Flüge. Es ist jetzt klar, dass mein Projekt stattfinden wird.

Nicht klar ist dagegen, wie fit ich wirklich in Brasilien ankommen werde. Die spannende Frage ist, wie mein Körper auf die Verschärfung des Trainings, die in den nächsten Wochen ansteht, reagiert: Wie schnell kann ich so fit werden, dass es für den Aufstieg reicht? Und wie hoch kann ich die Belastungsgrenze, die ich in den vergangenen Monaten immer wieder ausgereizt habe, noch schrauben? Es wird schmerzhaft, so viel ist sicher. Aber damit kenne ich mich aus. Seit ich denken kann, quäle ich mich, wenn es sein muss. Das ist nun wirklich nicht das Problem.

## Kapitel 4 – Foltern für den guten Zweck

---

»Komm, Johnny«, brüllt Amon. »Einen schaffst Du noch!« Es ist kurz nach acht Uhr morgens. Ich bin im Physiotherapiezentrum in der Nähe des Kölner Fußballstadions, wie jeden Morgen. Meine Füße sind auf einem Holzbrett festgeschnallt, um meine Oberschenkel liegen breite Gurte, die an den Stangen des Zugturms befestigt sind, an dem ich stehe. Die Gurte sorgen dafür, dass meine Beine nach außen gezogen werden, damit ich einen möglichst freien Stand bekomme. Amon, mein Helfer, sitzt rechts neben mir, in der Hand hält er ein elastisches Zugband, mit dem er meinen Rumpf zu sich zieht. Mit seinem ganzen Gewicht von fast 100 Kilo zieht Amon an dem Band, um mich nach rechts zu ziehen. Gleichzeitig schiebt er mit seinem Fuß mein Becken nach links. Auf die Art wird mein verkrümmter Körper aufgebogen. Ich werde in eine gerade Position gezwungen. Nur dadurch bin ich in der Lage, einigermaßen saubere Kniebeugen zu machen.

Zwei Dutzend habe ich schon geschafft, doch jetzt merke ich, wie die Spastik in meinen Körper schießt. Schweiß tropft von meiner Stirn auf den Boden, ich

spüre die Schmerzen. Die Spastik will die Macht über meine Glieder zurück. Vor allem über mein linkes Bein und meinen rechten Oberkörper, dort wütet sie am schlimmsten. Amon merkt, dass ich schon am Limit bin. Er hat ein gutes Gespür für meine Kondition entwickelt, also feuert er mich jetzt noch etwas mehr an. Er will, dass ich noch eine Kniebeuge mache – und das schaffe ich. Sogar zwei.

Quälen kann ich mich gut. Wenn mein Körper bereits erschöpft ist, kann ich meistens noch eine Schippe drauflegen. Das hat mein Vater mir früh eingebläut. Deshalb ist mein Kopf fast immer stärker als mein Körper. Nicht vorzeitig aufgeben, nicht mit dem Nötigsten zufrieden sein. Gerade beim Training. Natürlich fällt es mir auch manchmal schwer. Auch ich habe nicht immer Lust darauf, mich ständig quälen zu müssen. In letzter Zeit sogar immer weniger. Vielleicht hat das mit dem Alter zu tun. Je älter man wird, desto mehr lassen die körperlichen Möglichkeiten nach, auch bei mir. Um das 35. Lebensjahr herum hat der menschliche Körper seinen Leistungszenit erreicht, danach geht es eigentlich kontinuierlich bergab. Kraft und Ausdauer lassen nach, Zellen regenerieren nicht mehr so schnell, die Verletzungsanfälligkeit nimmt zu. Umso schwieriger wird es auch, sich zu motivieren. Für mich sind das keine rosigen Aussichten. Ein bisschen graut es mir schon vor dem Alter. Was wird einmal sein, wenn ich wirklich alt bin und zum Quälen nicht mehr in der Lage? Eine Vorstellung, die mir Angst macht. Aber solange ich noch

fit bin, mache ich weiter. Meine Tetrastatik lässt sich nicht mit guten Worten kontrollieren. Sie will mich behindern – und ich will sie daran hindern, mich zu behindern. Es ist ein täglicher Zweikampf. Ein schmerzhafter Kampf. Aber einer, den ich führen muss.

Nachdem ich mit dem ersten Übungssatz Kniebeugen fertig bin, mache ich noch zwei weitere Sätze. Unterstützung bekomme ich dabei nicht nur von meinen Helfern wie Amon, Olli oder Paul, sondern auch von meinen Trainerinnen Melanie, Pia und Tanja. Sie sind fast immer dabei, bei jedem Krafttraining, sechs Tage die Woche. Nach den Kniebeugen folgen weitere Übungen. Zum Beispiel der Reverse Butterfly, eine Art umgekehrter Liegestütz, bei dem ich auf einer Turnmatte liege und meine Beine von einem Medizinball auseinandergedrückt werden, um die Spannung im Körper zu reduzieren. Meine Füße liegen dabei auf einem Sprungkasten, während ich in die Schlaufen der TRX-Trainingsbänder greife und meinen Oberkörper nach oben wuchte. Es kostet mich enorme Anstrengung. Ebenso wie die Übungen für die Armmuskeln, für die Schultern oder für das Fahrradfahren auf einem Ergometer. Auch dafür müssen meine Beine mit Autospann-Gurten fixiert werden, damit ich einigermassen flüssig in die Pedale treten kann.

Die erhöhte Grundspannung meiner Muskeln, der sogenannte Tonus, betrifft insbesondere die Antagonisten, also die Beugemuskeln in Armen, Beinen und Rücken. Dadurch staucht mein Körper zusammen, sodass ich mich bei jedem Training erst einmal in eine anatomisch