

ERFOLGREICHES SCHEITERN

Das Scheitern einplanen

Wer die Möglichkeit, Fehler zu machen,
in seine Ziele integriert, hat mehr Erfolg



Wie sich die Radsportlerin Sandra Stöckli nach einem schweren Unfall zurück ins Leben gekämpft hat und wie sie das Scheitern bewusst in ihre Wettkampfziele einplant, um erfolgreicher zu werden.

JOËL FREI

Mit 15 Jahren verunfallten Sie schwer. Seither sind Sie auf den Rollstuhl angewiesen. Wie ist es dazu gekommen?

Wie manch andere junge Frau hatte ich eine Rückenverkrümmung. Damit sie nicht schlimmer wurde, ging ich in die Physiotherapie. Dort bin ich von der Sprossenwand gefallen. Das Problem war, dass darunter keine Matte lag.

Wie haben Sie es geschafft, wieder zurück ins Leben zu finden?

Wäre ich nicht ins Paraplegiker-Zentrum Nottwil gekommen, hätte ich wohl nicht zurück ins Leben gefunden. Dort unterstützten mich Ärzte, Psychologinnen und andere Fachleute. Aber auch die beste Betreuung nützt dir nur etwas, wenn du die ausgestreckte Hand ergreifst. Man kann die Situation, in der ich mich befand, mit Klettern an einer Felswand vergleichen. Die Unterstützung von Fachleuten und Familie waren Handgriffe, die ich aber selber ergreifen musste.

Fiel es Ihnen leicht, Hilfe anzunehmen?

Ich war eine unmögliche Patientin, weil ich überhaupt nicht motiviert war. Ich wollte die Querschnittslähmung nicht wahrhaben und rebellierte. Ich sagte allen: «Ich werde wieder laufen können! Ich brauche kein Training für die Arme, sondern nur für die Beine!» Und vom Rollstuhl wollte ich schon gar nichts wissen. Ich war überzeugt, dass ich ihn irgendwann nicht mehr brauchen würde. Wenn die Physiotherapeutin gerade nicht schaute, hörte ich mit den Übungen auf. Das führte zu einem Teufelskreis: Ich stürzte immer wieder ein Stück tiefer die Felswand hinunter. Und so gelangte ich an einen Punkt, an dem ich psychisch so tief unten war, dass ich eine grundlegende Entscheidung treffen musste.

Und die war?

Es gab zwei Möglichkeiten. Entweder ich mache so weiter wie bisher, sträube mich gegen alles und will nichts lernen. Das wäre der einfachere Weg gewesen. Aber mir war klar, dass ich so nicht in ein glückliches Leben zurückfinde. Also entschied ich mich für den schwierigeren Weg, der zum härtesten Trainingslager

meines Lebens wurde: Ich riss mich am Riemen, um ein selbstständiges Leben führen zu können.

Ein Wendepunkt?

Am nächsten Morgen stand ich als ein anderer Mensch auf. Ich sagte mir: «So, jetzt will ich!» Von diesem Tag an habe ich angefangen zu kämpfen. Ich trainierte auch dann noch, als die Physiotherapeutin schon gegangen war. Mein Ehrgeiz kam wieder, ich wollte Autofahren lernen und zurück in die Schule. Und so stellten sich kleine und grosse Erfolge auf dem Weg zu diesen Zielen ein: vom Socken selber Anziehen bis hin zum eigenständigen Verladen des Rollstuhls ins Auto. Mit der Zeit begann das Positive das Negative zu überwiegen.

Wie begann Ihre sportliche Karriere?

Zwar war ich schon immer ein sehr aktives Kind und hatte sehr viel Sport getrieben, vom Skifahren über den Turnverein bis zum Kunstturnen. Doch vor dem Unfall hatte ich nie den Wunsch, in den Leistungssport einzusteigen. Später am Paraplegiker-Zentrum lernte ich Leichtathleten kennen. Ich war jung und habe sportlich ausgesehen. Und so wurde ich gefragt, ob ich mal in ein Training komme. Doch ich habe immer abgewunken, denn mein Leben glich einem riesigen Scherbenhaufen.

«Ich entschied mich für den Weg, der zum härtesten Trainingslager meines Lebens wurde.»

Trotzdem haben Sie Ihre Karriere in der Leichtathletik begonnen. Warum?

(schmunzelt) Weil mich ein Leichtathlet für eine Trainingswoche angemeldet hatte, ohne mich zu fragen. Ich sagte zu ihm: «Spinnst du eigentlich?» Mit der Absicht, nach zwei Tagen wieder abzureisen, nahm ich trotzdem am Lager teil. Die ersten paar Trainings fluchte ich wie ein Rohrspatz. Doch dann begann mir das Auspowern auf dem Rennstuhl zu gefallen. Und ich sagte mir, dass dies ein gutes Ventil werden könnte, um das Ganze zu verarbeiten, dem Wieso und Warum zu entfliehen, meinen Frust abzubauen.

Mittlerweile sind Sie eine erfolgreiche Sportlerin.

Das eine ergab das andere. Man startet bei einem Juniorenrennen, dann wird man immer besser. Was mich



Paralympische Spiele 2016 in Rio de Janeiro; Sandra Stöckli auf ihrem Handbike. Dabei handelt es sich um eine Disziplin des Para-cyclings.

während all den Jahren angetrieben hat, ist der Bewegungsdrang, die Freude am Sport.

Im Jahr 2013 wechselten Sie von der Leichtathletik zum Radsport. Warum gingen Sie dieses Wagnis ein?

Wegen einer gebrochenen Rippe hätte ich zu viel Schmerzen im Rennstuhl gehabt. Im Handbike ging es aber gut. Ich beschloss, eine Saison 2014 probeweise im Radsport mitzufahren. Am Handbike fand ich sofort eine unheimliche Freude, liess mich vom Radsportvirus infizieren. Klar: Die Wahrscheinlichkeit, dass ich hätte scheitern können, war sehr gross. In der Leichtathletik hatte ich ein sehr hohes Niveau erreicht. Viele glaubten nicht daran, dass der Wechsel gelingen kann. Sie sagten mir: «Warum bleibst du nicht in der Sportart, die du kennst, in der du gut bist? Warum nur fängst du wieder bei null an?»

Wieder standen Sie vor einer wichtigen Entscheidung.

Die Probesaison im Radsport ging zu Ende und ich musste zusammen mit meinem Sportpsychologen eine «Milchbuechlirechnung» machen: Was mache ich jetzt? Wenn ich auf Nummer sicher hätte gehen wollen, wäre ich in der Leichtathletik geblieben. Ich hatte das Equipment, das ganze Know-how und auch einen gewissen Status: Ich fuhr damals auch schon Weltmeisterschaften. Eine Teilnahme an Paralympischen Spielen war damals sicher wahrscheinlicher in der Leichtathletik.

Trotzdem nahmen Sie nicht als Leichtathletin, sondern als Radsportlerin an den Paralympischen Spielen 2016 in Rio teil.

Ja, für diesen Traum habe ich hart und kompromisslos gearbeitet. Mein Minimalziel war der 12. Platz, erreicht habe ich den 8. und bekam ein olympisches Diplom, ein sehr erfolgreiches Abschneiden für mich. Ich ging hin, um zu gewinnen. Nie habe ich gegenüber der Presse gesagt: «Ich will dort ein wenig Erfahrungen sammeln.» Ich ging hin, um mit dem Schweizerkreuz auf der Brust nicht einfach über die Strassen von Rio de Janeiro zu fahren, sondern über sie zu fliegen.

Wie haben Sie die Spiele erlebt?

Der Olympia-Spirit ist unbeschreiblich. Ich habe mit einer Leichtathletin das Zimmer geteilt, ebenfalls ein Olympia-Neuling. Noch wochenlang nach den Spielen lief bei mir das Kopfkinofilm ab, ich konnte die vielen Eindrücke nicht gleich verarbeiten. Besonders, als ich hinter der Schweizer Fahne ins Stadion einfuhr. Was für eine Stimmung! Das Publikum tobte, der Kessel bebte!

«Das eing geplante Scheitern ist eine Strategie, um weiterzukommen.»

Wie gelingt es Ihnen, sich ganz auf einen Wettkampf zu fokussieren?

Schon einige Tage vor dem eigentlichen Wettkampf lasse ich nur noch Positives zu. Wenn etwas Negatives auftaucht, muss ich es schaffen, es wegzustellen. Dazu habe ich eine «Black Box», wo die Sachen reinkommen, um die ich mich nicht kümmern kann, weil ich mich auf den Wettkampf vorbereite. Wenn das Rennen vorbei ist, kann ich sie wieder herausnehmen und mich um sie sorgen. Ich hatte beispielsweise einen Todesfall in der Familie, der sehr überraschend kam, nur wenige Tage vor einem Wettkampf in New York. Das sind sehr schwierige Momente. Ich frage mich noch heute: «Wie hast du dieses Rennen nur so gut fahren können?» Ich fuhr direkt nach meiner Landung in Kloten an die Beerdigung. Ich verdrängte die Trauer nicht, sondern sagte ihr: «Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich mich nicht um dich kümmern, jetzt hat der Wettkampf Priorität.» Und machte den Deckel der Black Box zu. Diese Fähigkeit habe ich mir im Verlauf meiner sportlichen Karriere und dank sportpsychologischer Beratung angeeignet.

Wie kann die Möglichkeit, Fehler zu machen, in die Wettkampfziele integriert werden?

Vor jedem Rennen setze ich mir drei Ziele: ein Minimalziel, ein realistisches Ziel und ein Optimumziel. Zwei Drittel dieser Ziele kann ich erreichen. Ein Drittel, das Optimumziel, ist ausser Reichweite, ist eingeplantes Scheitern. Warum ich das mache? Weil ich, wenn ich das Optimumziel nicht erreiche, akribisch analysieren muss, warum ich es nicht erreicht habe. Ich kann mich so für das nächste Rennen motivieren, weil mein Kampfgeist geweckt wurde. Die Teilnahme an den Spielen in Rio war lange Zeit ein Optimumziel, wofür ich extrem hart gearbeitet habe. Wer weiterkommen will, muss sich sehr hohe Ziele setzen. Das eingeplante Scheitern ist eine Strategie, um weiterzukommen.

Sind Sie einmal erfolgreich gescheitert?

Letztes Jahr am World Cup bekam ich plötzlich Atemnot und erlebte ein solches Delirium, dass ich während des Rennens die Orientierung verlor und nicht mehr wusste, wo ich war. Das war sehr heftig. Bei mir wurde ein starkes Leistungsasthma diagnostiziert. Ein Drittel der Leistungssportler haben es, da diese Art Asthma durch hohe körperliche Anstrengung hervorgerufen wird. Mein Lungenarzt, der auf Spitzensportler spezialisiert ist, riet mir aber, die Saison nicht abzubrechen.

Warum nicht?

Weil wir die Asthma-Medikamente nur dann richtig einstellen konnten, wenn ich weitermachte wie bis anhin und Wettkämpfe fuhr. Vor dem ersten Rennen

wusste ich, dass ich mit Schmerzen zu kämpfen haben würde und dass meine Leistung katastrophal sein würde. Ich ging bewusst ans Scheitern heran, sagte mir, dass ich da durchmüsse, damit ich die richtige Medikation finde. Es war ein grosser Frust, so viele Minuten Rückstand auf die Konkurrentinnen zu haben. Aber ich wusste: Ich scheitere erfolgreich, denn in einem Jahr würde ich wieder Topleistungen erbringen können. Die Strategie ging auf: Die diesjährigen Schweizer Meisterschaften und den World Cup fuhr ich beschwerdefrei.

Dieser Erfolg war nur durchs Scheitern möglich?

Ja, genau. Nur indem ich da durchging, konnten wir die Medikamente richtig dosieren. Das Ganze gab mir auch psychische Robustheit und den Mut, mich dem Schmerz auszusetzen. Dass ein Wettkampf weh tut, ist normal. Ich gehe jedes Mal an meine Grenzen. Aber dieses Mal war das Ausmass grösser, ich brauchte mit meinen Lungenproblemen noch viel mehr Mut, mich in den Schmerz hineinzugeben.

Woher haben Sie Ihre Widerstandskraft?

(lacht) Meine Mutter würde wohl sagen, dass ich diese Kraft schon als Kind hatte. Als ich von der Sprossenwand gefallen und gelähmt wurde, bin ich über Nacht vom Kind zur Erwachsenen geworden. Weil ich einen Teil meiner Teenagerzeit im Paraplegiker-Zentrum verbracht habe, wurde ich schneller reif.

Welche Ziele haben Sie sich als nächste gesetzt?

Das grosse Ziel sind die Paralympischen Spiele in Tokio 2020, wofür ich mich zurzeit vorbereite. Ziel sind nicht mehr die Diplomränge, ich möchte weiter vorne mitmischen. An den Spielen nimmt man teil, um zu gewinnen.

DIE INTERVIEWPARTNERIN

Die 32-jährige Radsportlerin Sandra Stöckli lebt mit ihrem Mann in Rapperswil-Jona SG. Durch einen Unfall im Jahr 2000 wurde sie Paraplegikerin. Zwei Jahre später begann ihre sportliche Karriere, die sie 2016 bis zu den Paralympischen Spielen nach Rio führte. Dort fuhr sie am Strassenrennen auf Platz 8.

INFORMATIONEN

www.sandrastoeckli.ch