

Globetrotter  
Für ein WM-Rennen  
flog Sandra Stöckli  
nach Australien.  
Am Henley Beach,  
nahe Adelaide,  
trifft sie uns für  
einen Fotoshoot.



# SCHNELLER ALS DAS SCHICKSAL

Die Folgen ihres Unfalls wollte Sandra Stöckli zunächst nicht akzeptieren. Dann kämpfte sie sich nach oben – zur Weltklasse-Athletin. Ihr nächstes Ziel liegt diesmal vor der Haustüre: die Paracycling-WM in Zürich.

TEXT CHRISTOF GERTSCH FOTOS BEN COOK

# A

Ils Sandra Stöckli ein halbes Jahr nach ihrem Unfall wieder zu Hause war, wollte sie nur eines: auf ihr Zimmer verschwinden und nie mehr herauskommen. Sie war fünfzehn und fürchtete sich vor den Blicken der Menschen im Dorf, wenn sie sich nach so langer Zeit wieder zeigen würde. Nicht mehr aufrecht gehend, sondern sitzend im Rollstuhl. Sie konnte die Fragen schon hören, die bohrenden, schmerzenden Fragen. Aber auch das Mitleid, das mitschwingen würde. Mitleid fürchtete sie mehr als alles andere.

Dass sie trotzdem schon bald wieder unter Leute ging, verdankt sie ihrer Mutter. Die schien just zu jener Zeit immer zerstreuter zu werden, merkte oft erst zu Hause, dass sie auf ihrer morgendlichen Einkaufstour etwas vergessen hatte. «So dumm von mir», sagte sie dann und, an Sandra gewandt: «Könntest du für mich bitte nochmals in die Migros gehen? In die Bäckerei? Zum Metzger?»

Heute weiss Sandra, dass ihre Mutter das absichtlich getan hat. Damals aber ärgerte sie sich. Sie war ein bockiger Teenie, also vor allem nach dem Unfall. «Eine unglaublich mühsame Patientin war ich», sagt sie. Wenn die Physios und Ärztinnen und Ergotherapeuten

im Paraplegiker-Zentrum in Nottwil mit ihr Rollstuhltraining machen wollten, fragte sie blass: «Was soll das?» Sie sollte üben, selbständig in den Rollstuhl zu gelangen, über einen Randstein zu fahren, die Rolltreppe zu benutzen, dachte aber: «Das brauche ich doch alles gar nicht!» Sie war überzeugt, bald wieder gehen zu können, betrachtete die Lähmung als vorübergehende Erscheinung, den Unfall als einschneidend, aber nicht lebensverändernd.

## Der «blöde» Unfall

Vielleicht müssen wir, bevor wir Sandras Geschichte weitererzählen, zuerst klären, wie es überhaupt zu ihrer Querschnittslähmung kam. Oft denkt man, dass eine schwere Verletzung eine spektakuläre Ursache haben muss, dass sich Sandra etwa beim Skifahren, Gleitschirmfliegen oder im Straßenverkehr verletzt haben muss. Doch das stimmt nicht. Aus ihrer Reha kennt Sandra Querschnittsgelähmte, deren «Unfall» darin bestand, dass sie zu Hause über ein Stromkabel stolpern. «Viele sitzen wegen total blöden Unfällen im Rollstuhl», sagt sie.

Ihr Unfall? War auch ein bisschen blöd.

Es passierte in der Physio. Sie war wegen ihrer Skoliose dort, unter der sie seit ihrer Kindheit litt, das ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule. An dem Tag, als der Unfall geschah, war sie von der Therapie schon etwas erschöpft, wollte die Übung aber unbedingt noch zu Ende bringen. Sie hatte in sportlicher Hinsicht null Ambitionen, aber bewegte sich gerne, und wenn ihr jemand eine Aufgabe auftrug, wollte sie die richtig machen.

Wie es zum Unfall kam, kann niemand sagen. Hatte sie ein Kreislaufproblem? Oder blass feuchte Hände? Jedenfalls hing sie an der Sprossenwand – und dann plötzlich nicht mehr. Sie rutschte ab, fiel auf den Boden, wo keine Matte lag, und war sofort ab dem ersten Lendenwirbel gelähmt.

Eine Querschnittslähmung – dies kurz zur Erklärung – liegt vor, wenn die Nerven im Rückenmark teilweise oder vollständig durchtrennt sind. Gemeinsam mit dem Gehirn zählt

**Obenauf**  
Sandra Stöckli  
hat sich durch  
ihr grösstes Tief  
gekämpft und  
fährt heute an der  
Weltspitze mit.

**«Ich musste mein ganzes Leben neu lernen.»**





#### The Bike

Grenzen gibt es keine für die Ausnahmesportlerin. Sandras massgefertigtes Bike am Henley Beach im Bundesstaat South Australia, wo sie Anfang des Jahres am UCI-Weltcup teilnahm.



**Überfliegerin**  
Sandra gibt entlang der Promenade von Henley Beach so richtig Gas.

# «Mein «Rucksack» ist durch den Rollstuhl nur etwas sichtbarer.»

das Rückenmark zum zentralen Nervensystem, es ist so etwas wie die Fortsetzung des Gehirns im Körper. Umgeben von einer Flüssigkeit, liegt es gut geschützt im Wirbelkanal. Abhängig davon, an welcher Stelle das Rückenmark verletzt ist, sind von der Lähmung nur die Beine oder auch der Rumpf und die Arme betroffen. Sandras obere Extremitäten sind nicht eingeschränkt, der Rumpf nur teilweise. Die Beine hingegen kann sie nicht bewegen und hat keine Sensibilität, spürt dort also weder kalt noch warm. Sandra weiß noch genau, wie schlecht sie sich fühlte, als sie nach dem Unfall die Reha beginnen sollte. Sie stand vor einem riesigen Scherbenhaufen. «Schuhe anziehen, aufs WC gehen, mich duschen – ich musste mein ganzes Leben neu lernen, wie ein Kleinkind. Es war so viel, ich hatte keine Ahnung, wo ich anfangen sollte.»

#### Entweder oder

Also fing sie einfach gar nicht an. Die Kraftübungen, mit denen sie ihren Oberkörper hätte stärken sollen, machte sie nur halbhartig, wich allem Anstrengenden aus, ignorierte die Realität, dass sie im Rollstuhl sass. «Ich nutzte jede Gelegenheit, mich vor der Arbeit zu drücken», sagt sie, «es reichte, dass die Physiotherapeutin mir den Rücken zukehrte oder ihr Telefon klingelte.» Irgendwann bestand Sandra nur noch aus Haut und Knochen. «Ich wog vierzig Kilo, sah aus wie ein Skelett.» Doch noch nicht einmal das war der Wendepunkt. Sie musste noch tiefer fallen, musste an den tiefsten Punkt gelangen, in ein stockfinsternes Loch, aus dem man keinen Ausweg mehr sieht.

Es ist der Punkt, von dem viele Menschen mit Querschnittslähmung berichten. Der Punkt, an dem man eine Wahl treffen muss. Entweder man gibt auf – gibt sich selbst auf –, oder aber man fängt an zu kämpfen. Sandra Stöckli hatte in der Reha Kolleginnen und Kollegen, die den Weg zurück ins Leben nie gefunden haben. Sie begingen Suizid oder verfielen dem Alkohol. Sie aber schaffte es, auch wenn es Jahre dauerte. Sie vergleicht es mit einer Felswand, die sie

hochklettern musste, mit den Menschen, die ihr dabei halfen, als Gruppen. Ihre Eltern. Die Fachleute in Nottwil, die sie trotz schlechter Laune ertrugen. Und der junge Rollstuhl-Leichtathlet, den sie ebenfalls in der Reha kennenlernte. Er war es, der sie an den Sport heranführte. (Angesichts des Widerstands, den Sandra zunächst auch in dieser Sache leistete, hätte er dafür eigentlich eine Goldmedaille in Geduld verdient.)

Wenn man sie heute sieht, mit 38 Jahren, kann man im ersten Moment fast nicht glauben, dass hinter Sandra Stöckli ein derart beschwerlicher Weg liegt. Sie wirkt gelöst, zufrieden, auch frei. Dabei ist sie all dies nicht *trotz*, sondern eher *wegen* ihres beschwerlichen Wegs. Nicht *trotz*, sondern wegen der Herausforderungen, die ihr das Leben stellte, ist sie heute eine der erfolgreichsten Handbike-Fahrerinnen der Welt, ist Gesamtweltcup-Siegerin 2022, mehrfache Medallengewinnerin an Weltmeisterschaften, Aushängeschild der Rad- und Para-Cycling-WM diesen Herbst in Zürich.

Stundenlang kann sie über ihren Sport reden, über ihr Handbike – eine Spezialanfertigung, für die sie, die Perfektionistin, jede Schraube persönlich ausgewählt hat –, über die eineinhalb- bis zweieinhalbständigen Rennen, in denen sie mit durchschnittlich 35 km/h über den Asphalt rast. Über die Hitze, die so nah am Boden häufig herrscht, über die Gegnerinnen aus aller Welt: Südkorea, Norwegen, Kanada.

Ginge es nach Sandra Stöckli, würde sie nur darüber reden. Das, was wir hier gerade getan haben – die Geschichte ihres Unfalls erzählen –, würde sie am liebsten auslassen. Genau darum mag sie Sport: weil es dort immer nur um die Leistung geht, darum, was man selbst beeinflussen kann. Nicht um Vergangenes, nicht um Zukünftiges, nur um den Augenblick. Sie findet, dass alle Menschen ihren Rucksack zu tragen haben, «meiner ist durch den Rollstuhl nur ein bisschen sichtbarer». Sie macht nicht Behindersport. Sie macht Sport. Ihr Handbike mag ihr Arbeitsgerät sein, aber über ihr Handbike definiert werden will sie nicht. Sandra Stöckli will durch ihre Leistung auffallen.



**Lockerheit als Mantra**  
Sandra entspannt sich auf dem berühmten Anglersteg von Henley Beach über dem Pazifik.

Auch deshalb bedeutet ihr die WM diesen Herbst in Zürich so viel: Es ist für sie nicht nur eine Heim-WM – sie lebt noch immer in Rapperswil-Jona im Kanton St. Gallen gleich an der Grenze zu Zürich –, es ist auch die erste WM überhaupt, die Rad- und Para-Cycling-Sport vereint. Zum allerersten Mal kämpfen Radfahrerinnen und Para-Cycling-Athletinnen vor dem gleichen Publikum, zum gleichen Zeitpunkt und teils auf den gleichen Strecken um WM-Medallen. Es ist so etwas wie Inklusion in Vollendung, eine Seltenheit nicht nur im Sport.

#### Training heisst Ernstkampf

Lange waren Handbike-Rennen in Sandras Kategorie nicht besonders aufregend, denn die Siegerin stand schon im Voraus so gut wie fest: Die Niederländerin Jennette Jansen, heute 56 Jahre alt, ist die Dominatorin der letzten Jahre. Sie war so überlegen, dass keine ihrer Gegnerinnen auch nur davon zu träumen wagte, auch mal den ersten Platz zu belegen. Keine ausser Sandra. Sie war es, die mit der Zeit ein Umdenken im Feld herbeiführte, sie stärkte nicht nur ihr eigenes Selbstvertrauen, sondern auch jenes ihrer Konkurrentinnen. Heute sind die Rennen ein Spektakel, egal in welchem Land, egal auf welcher Strecke. Der Sport hat Sandra zu einer Globetrotterin gemacht. Die Rennen finden in Belgien ebenso wie in Australien statt, in japanischen Grossstädten ebenso wie in der kanadischen Pampa, in hügeligen Gebieten ebenso wie auf topfebenen Kursen. Sie liebt diese Reisen, geniesst sie wirklich. Wenn sie sich in ihr Renndress zwängt und sich an der Startlinie in den Carbonsitz ihres Handbikes legt, wenn sie den Helm überzieht und ein letztes Mal die Gangschaltung kontrolliert, ist der härteste Teil der Arbeit nämlich schon getan.

Das ist vielleicht der grösste Trugschluss im Sport: zu denken, der Wettkampftag sei der wichtigste Tag. Natürlich ist es für den Sieg entscheidend, ob man die Leistung, zu der man imstande ist, im Wettkampf auch abrufen kann. Aber abrufen kann man nur, was man vorher geübt hat. Vorher heisst: im Training.

Sandra hat diese Erkenntnis verinnerlicht wie nur wenige. Für sie ist jedes Training ein Ernstkampf, in jedem Training verlangt sie von sich grösstmögliche Hingabe und Sorgfalt. Sie nimmt die Trainings so ernst, dass sie in ihrem Leistungsmesser eine Stopp-Funktion eingebaut hat: Muss sie an einer Ampel oder bei einem Bahnübergang einen Halt einlegen, wird das in der Buchhaltung von der Trainingszeit abgezogen. So kommt sie auf zwanzig Stunden reinste Fahrzeit pro Woche, dazu zwei bis drei Krafteinheiten im Gym.

Die härtesten Trainings sind Intervalltrainings, wenn sich kurze, intensive Belastungsphasen mit ebenso kurzen Erholungsphasen abwechseln, wobei die Erholungsphasen wirklich nur so kurz sein dürfen, dass der Körper nicht vollständig regenerieren kann. Sandra bestreitet solche Einheiten mit beinahe heiliger Konzentration, aber sie bereitet sie auch schon so seriös vor wie andere höchstens ihre Wettkämpfe.

#### Konsequenz und Lockerheit

Wenn sie weiss, dass sie gleich leiden wird, dass sie sich gleich wird quälen müssen, sucht sie sich einen ruhigen Ort und setzt sich die Kopfhörer auf. Doch sie hört nicht Musik. Sie lauscht den Stimmen ihres Trainers und ihres Sportpsychologen, die ihr Sätze auf Band gesprochen haben, kurze Sequenzen, die ihr dabei helfen, sich einzuprägen, worauf sie gleich wird achten müssen.

«Konsequenz» ist so ein Stichwort. «Irgendwann im Training», sagt Sandra, «meistens recht früh, kommt der Moment, in dem alles schmerzt. Der Körper schreit, ich soll aufhören, und auch ich selbst denke: Ihr könnt mich alle mal, ich höre jetzt auf! Um sich gegen diesen Impuls zu wehren, braucht es Konsequenz.» Ein anderes Stichwort ist «Lockerheit». Sandra sagt: «Je härter die Belastung, desto grösser ist die Gefahr, dass man verkrampt. Die Schultern verspannen sich, man kurbelt nicht mehr dynamisch, sondern ruckartig. Das wirkt sich sofort auf die Leistung aus. Trotz Belastung locker zu bleiben ist die grösste Herausforderung.»

Das Training konsequent durchziehen, dabei aber die Lockerheit bewahren? Klingt wie eine Binsenweisheit. Hier ist noch eine: Wer Erfolg haben will, muss die kleinen Sachen richtig machen, muss die Binsenweisheiten nicht nur nachplappern, sondern beherzigen. Von allen Einsichten, zu denen Sandra Stöckli gelangt ist, als sie sich in der Reha in Nottwil und in den Jahren danach aus ihrem Loch herauskämpfte, ist das vielleicht die wichtigste.

# «Die grösste Herausforderung: trotz Belastung locker zu bleiben.»

Instagram: @sandra\_stoeckli  
sandra.stoeckli.ch