

Der folgende Text ist ein Interview mit der jungen Frau Vanessa Low. Sie wird von der Journalistin Claudia Wüstenhagen interviewt, die für die Zeitung Die Zeit arbeitet. Die Zeitung hat eine besondere Serie, die ZEIT Doctor heißt und hauptsächlich aus Artikeln über Lebensstil und Gesundheit besteht.

„Es ist nicht wichtig, was damals genau passiert ist“

Ein Café in der Kleinstadt Ratzeburg, an einem sonnigen Oktobertag, gleich neben dem Bahnhof. Es war genau dort, wo vor zehn Jahren das Unglück geschah. Dort auf dem Bahnsteig stürzte Vanessa Low im Gedränge auf die Gleise und wurde von einem Zug erfasst. Seit diesem Unfall hat sie keine Beine mehr. Vanessa Low läuft auf Prothesen. Gerade hat sie bei den Paralympics¹ Gold im Weitsprung und Silber im 100-Meter-Lauf geholt. [...]

ZEIT Doctor: Frau Low, an diesem Bahnhof da drüben hat sich Ihr Unfall ereignet.

Vanessa Low: Ja.

ZEIT Doctor: Und trotzdem haben Sie mich hierherbestellt²?

10 **Low:** Sie sind ja mit der Bahn gekommen, ich dachte, das sei praktisch für Sie. Und einfach auch ein schönes Café.

ZEIT Doctor: Stimmt. Aber ich kann mir vorstellen, dass es Menschen gibt, die um so einen Ort lieber einen Bogen machen würden. Das geht Ihnen offenbar nicht so.

15 **Low:** Ich verbinde meinen Unfall nicht mit irgendwas Örtlichem oder der Bahn. Ich denke auch nicht darüber nach, was genau passiert ist und wie. Es ist nicht wichtig. Viele sagen ja, alles geschieht mit gutem Grund. Aber das glaube ich nicht; ich glaube, Dinge passieren einfach, und das Leben geht weiter. Wichtig ist, wie man damit umgeht, was man aus der Situation macht.

20 Ich fahre nach wie vor Bahn, ich habe nie ein Problem damit gehabt.

25 **ZEIT Doctor:** Sie haben damals noch im Krankenhaus beschlossen, Ihr Leben dem Sport zu widmen.



¹ Paralympics pl De Paralympiske Lege

² mich hierherbestellt aftalt at mødes med mig her

Und Sie haben viel auf sich genommen, um Erfolg zu haben. Warum ist der Sport so wichtig für Sie?



30 **Low:** Das Training hat mir eine Aufgabe gegeben. Ich hatte ein Ziel, auf das ich hinarbeiten konnte. Das hat mir geholfen, relativ glimpflich durch schwere Zeiten zu kommen. Und der Sport hat mir geholfen, mich mit meinem neuen Körper auseinanderzusetzen³. Der Unfall war kurz vor meinem 16.

35 Geburtstag, da hat man als Frau ja sowieso schon Probleme mit seinem Körper, und Sport trägt dazu bei, dass man sich wohler im eigenen Körper fühlt.

40 **ZEIT Doctor:** Wie hat sich Ihr Körper nach dem Unfall angefühlt?

Low: Das ist natürlich erst mal eine optische Sache, man muss sich daran gewöhnen, dass der Körper auf einmal nicht mehr symmetrisch ist, dass alles anders aussieht. Und dass man nicht mehr so leistungsfähig ist. Ich musste lernen, meine Ansprüche zurückzuschrauben und geduldig zu sein. Es ging ja nicht gleich darum, jeden Tag Sport zu machen. Die Priorität war, wieder gehend zur Schule zu kommen, nicht im Rollstuhl.

ZEIT Doctor: Ich habe gelesen, dass Sie oft gestürzt sind, als Sie gelernt haben, auf Prothesen zu laufen. Sie haben sich den Arm gebrochen, den Ellbogen, aber immer weitergemacht. Woher kommt dieser Biss?

50 **Low:** Ich war immer ein sehr ehrgeiziger Mensch. Sicher wollte ich es mir selbst beweisen und auch meinem Umfeld. Damals war es nicht normal, mit meiner Art der Behinderung zu gehen – die Ärzte haben gesagt, dass ich mich daran gewöhnen soll, meinen Alltag im Rollstuhl zu verbringen. Ich habe viel trainiert, um wieder gehen zu können. Und als ich in den Sport wollte und Laufprothesen haben wollte, hieß es: Es gibt niemanden mit deiner Behinderung, der läuft, wir wissen nicht, wie wir es machen sollen, wir glauben nicht, dass es funktioniert. Ich hatte keinen, der an mich geglaubt hat. Das hat mir schon wehgetan, und ich glaube, daraus ist der Ehrgeiz gewachsen: Ich will es unbedingt machen. [...]

ZEIT Doctor: Für Sie ist es letztlich nicht wichtig, was passiert ist, wer das war und wie die Umstände waren. Sie blicken nicht zurück. Fällt es anderen Menschen schwer, das zu verstehen?

³ sich mit etwas auseinandersetzen (her) acceptere noget

Low: Wahrscheinlich schon. Ich beschäftige mich zwar damit, aber ich lasse die Vergangenheit in der Vergangenheit. Ich habe für mich relativ schnell entschieden: Nichts ändert die Tatsache, dass ich einen Unfall hatte, dass meine Beine weg sind.
65 Und so etwas wie Schuld gibt es eigentlich nicht, finde ich. Meiner Meinung nach passieren Sachen einfach. Sicher gibt es viele Faktoren, die dazu beigetragen haben. Dann kann man die Schuldfrage vielleicht in Tausendstel aufsplitten, aber das hat ja überhaupt keinen Sinn mehr. Ich glaube, eine Schuldfrage ist nur etwas für Leute, die einen Schuldigen brauchen, die keine Verantwortung für sich selbst oder die Si-
70 tuation übernehmen wollen. Man kann noch so behütet aufwachsen, irgendwann kommt man immer an einen Punkt im Leben, wo es schwierig wird, und dann muss man selbst Verantwortung übernehmen. Egal, warum man in eine gewisse Situation geraten ist, letztendlich ist es die Aufgabe eines jeden, das Beste daraus zu machen.

ZEIT Doctor: Für manche Menschen scheint es fast wichtiger, zu klären, wer Schuld hat, als die Frage anzugehen, wie es jetzt weitergeht.
75

Low: Ja, auf jeden Fall. Eine der ersten Fragen ist immer: Wurde denn geklärt, wer Schuld hatte? Ich sage dann, nein, wurde nicht geklärt, aber es ist auch gar nicht mehr wichtig. Es ändert nichts. Selbst wenn ich eine große Summe Geld bekommen hätte; kein Geld der Welt
80 bringt mir die Beine zurück.

Ich glaube, viele Menschen verfolgen das Ziel, entschädigt zu werden. Aber es gibt keine geldliche Entschädigung für etwas Körperliches.
85 Sobald man anfängt, Schuld zu suchen, gibt man sein Leben und sein Schicksal in die Hände von Dritten⁴. Für



90 mich war wichtig, abzuschließen und zu sagen, von hier an stelle ich alles auf null, starte mit einer weißen Seite und mache meine eigene Geschichte daraus.

ZEIT Doctor: Wie lange hat es gedauert, bis Sie so weit waren?

Low: Ich bin mit dem Unfall immer gut umgegangen. Okay, es gab mal eine Woche oder einen Tag, wo es mir mental gar nicht gut ging aufgrund des Unfalls. Aber das
95 alles für mich zu klären und in Worte zu fassen hat Jahre gedauert. Ich glaube, die Leichtathletik hat mir geholfen, ein System zu finden, das ich immer wieder abrufen⁵ kann.

⁴ *in die Hände von Dritten* i andres hænder

⁵ *abrufen* (her) hente frem

ZEIT Doctor: Und wie lautet dieses System?

100 **Low:** Sich mit Niederlagen beschäftigen, die Sache abschließen und auf einer neuen Seite anfangen. Viele Athleten können nicht verlieren, jede Niederlage geht zu Herzen. Sie kommen dann an den Punkt, dass sie bei großen Wettkämpfen immer versagen, weil sie Angst haben zu versagen. Man muss in der Lage sein, mit Sachen abzuschließen. Und das Schwierigste ist, sich selbst zu vergeben.

105 **ZEIT Doctor:** Grübeln Sie nie über etwas nach – dieses Hätte⁶, Wäre, passiert Ihnen das nicht?

Low: Doch, natürlich, und es gibt bis heute Situationen, in denen ich mich schwer tue⁷, mir zu verzeihen, wenn ich einen Fehler gemacht habe. Aber wenn ich merke, ich komme nicht weiter, realisiere ich relativ schnell, ich muss das anders angehen,
110 ich muss jetzt sagen, okay, ich vergebe mir, die Situation ist, wie sie ist, was kann ich jetzt daraus machen.

ZEIT Doctor: Schlafen Sie eigentlich gut?

Low: Ich schlafe sehr gut! (*lacht*)

ZEIT Doctor: Hatten Sie jemals schlechte Träume, die mit dem Unfall zu tun hatten?

115 **Low:** Nicht dass ich mich daran erinnern könnte. Ich habe sehr selten Alpträume. Ich glaube, weil ich mich eben schon mit den Sachen beschäftige und nicht alles zur Seite schiebe. Ich habe oft Träume, in denen ich Sport mache, aber ich kann mich hinterher nie daran erinnern, ob ich Prothesen getragen habe oder noch meine eigenen Beine hatte. Es macht für mich auch keinen Unterschied.



⁶ Hätte, Wäre (her) Hvad nu, hvis

⁷ sich schwertun have det svært med

120 **ZEIT Doctor:** Welche Beziehung haben Sie zu Ihren Prothesen?

Low: Für viele Menschen sind Prothesen negativ behaftet⁸, sie sind ein Kompromiss. Für mich bedeuten sie Lebensqualität, Mobilität. Sie sind der Grund dafür, dass ich mein Leben so leben kann, wie ich es tue, komplett unabhängig. Und sie sind ein Teil des Körpers. Ich achte darauf, dass die Prothesen auch optisch was hermachen⁹ und
125 Teil meines Outfits sind. Ich nutze auch mal Kosmetik und achte darauf, dass die Fußnägel hübsch aussehen.

ZEIT Doctor: Wie viele Prothesen haben Sie?

Low: Ich habe ein Paar Laufprothesen, Ersatzlaufprothesen, ein Paar Alltagsprothesen und Ersatzalltagsprothesen. Im Prinzip habe ich acht Beine. Allerdings können
130 sie immer nur eine Sache. Mit den Alltagsprothesen kann ich nicht sprinten. Und mit den Sprintprothesen den Alltag nicht bestreiten¹⁰. [...]

ZEIT Doctor: Was ist für Sie eigentlich ein gesunder Mensch?

Low: Wenn man körperlich und mental im Einklang ist, eine gewisse Zufriedenheit mit sich und seinem Körper und seiner Lebensposition entwickelt hat. Das heißt nicht,
135 dass man keine Ziele mehr hat, sondern grundsätzlich mit der Situation zufrieden ist, aber immer noch dafür arbeitet, dass es besser wird. Ein Mittelding zwischen Zufriedensein und an sich arbeiten, das ist für mich Glücklichein.

Von: Claudia Wüstenhagen: „Es ist nicht wichtig, was damals genau passiert ist“, *ZEITmagazin* 17.11.2016

⁸ *negativ behaftet* negativt ladet

⁹ *was hermachen* se ud af noget

¹⁰ *bestreiten* klare