

Der Gegner wird flachgelegt

Nicholas Schäfer-Menchetti kämpfte sich als Sportler mit Handicap nach oben

Es gibt kein Falsch, sondern nur anders“, sagt Nicholas Schäfer-Menchetti. Was sich bei anderen wie eine Phrase anhört, ist für den 34-jährigen Judoka mit Beeinträchtigung das Lebensmotto. Er ist athletisch gebaut und hat kurze braune Haare. Von Geburt an fehlt ihm der linke Unterarm. Was ihn nicht daran hindert, sich als Dreijähriger im Judo anzug, umgeben von Kindern ohne Handicap, zu beweisen. Da er in einer Gruppe ohne Beeinträchtigung trainierte, habe er Techniken so verändern müssen, dass sie für ihn überhaupt erst möglich werden. Der Weg sei nicht immer leicht gewesen. „Vor allem im Kindesalter, wenn man von anderen Kindern als andersartig wahrgenommen und dementsprechend auch anders behandelt wird.“

Noch nicht volljährig, legt Schäfer-Menchetti seine Prüfung zum Schwarzgurt ab. Kurz darauf wird er als Nachwuchssportler ausgewählt, um die Paralympics 2008 in Peking mitzuerleben. „Eine Leistungssportkarriere zu verfolgen, ist beim Judo jedoch nur bedingt möglich, da diese Sportart bei den Spielen momentan nur für blinde und sehgeschädigte Sportler angeboten wird.“ Nach diesem Erlebnis beginnt er international zu kämpfen. Nur ein paar Jahre später folgt sein größter Sieg. Er belegt bei den Special Needs World Judo Games 2019 in den Niederlanden den ersten Platz. Einen höherwertigen Wettkampf für körperbehinderte Judoka gebe es nicht. Er gewann im Einzelwettbewerb und in der Kata, was einer einstufigen Abfolge traditioneller Techniken entspricht.

„Ich habe nebenbei mein Abitur, das Studium der klassischen Philologie sowie das Referendariat in Altgriechisch und Latein absolviert. Als ich dann vor der Entscheidung stand, wegen fehlender Nachfrage im Bildungsbereich arbeitslos zu werden oder einen anderen Weg einzuschlagen, habe ich mich für Letzteres entschieden. Und später noch ein Mathematik- und Sportstudium abgeschlossen.“ Mittlerweile arbeitet er als Grundschullehrer in Berlin. Als Reverenz an seine Liebe zum Altertum und seinen Werdegang ließ sich Schäfer-Menchetti die ersten sechs Verse von Homers Odyssee auf den Rippenbogen tätowieren. Und so wie Odysseus nach seiner langen Reise heimkehrt, findet auch Schäfer-Menchetti 2022 nach seiner aktiven Sportlerkarriere zurück, nicht mehr als Kämpfer, sondern als Lehrer und Mentor. „Also momentan bin ich in erster Linie Papa und Trainer“, sagt der Vater einer dreieinhalbjährigen Tochter. Nun steht er beim Judo, dem „sanften Weg“, eher am Mattenrand. Er begleitet seine Schüler im SSV Rotation Berlin durch die Prüfungen. „Es ist natürlich eine schöne Lösung, wenn man noch mit dem Sport verbunden bleiben möchte, auch wenn man selbst nicht mehr so aktiv ist.“ Einer seiner Athleten hat selbst ein Handicap. „Er ist, seit ich als Trainer angefangen habe, bei mir. Wann immer ich den Verein wechselte, ist er stets mitgekommen.“ Dieser Schüler, Mitte 20 und von starker Epilepsie, Autismus und einer Hüftgelenkserkrankung betroffen, ist ein fester Teil von Schäfer-Menchettis Training. Neben der Arbeit im Dojo engagiert er sich ehrenamtlich. Seit einemhalb Jahrzehnten ist er im Judo-Verband Berlin der Koordinator für körperlich beeinträchtigte Judoka. „Im Deutschen Judo-Bund gibt es nur Ansprechpartner für geistig und sehe-ein-trächtigte Judoka; für körperlich beeinträchtigte gibt es die nicht. Ich bin so ziemlich der Einzige in Deutschland, der dafür als Ansprechpartner fungiert.“ So ermöglicht er ge-handicap-ten Judoka etwa, einen passenden Verein zu finden und besser gefördert zu werden. Inklusion beginne für ihn auf der Matte. Dort, wo jeder die Chance haben sollte, sich frei entfalten zu können. Darüber schreibt er ein Buch, das Trainern und körper-behinderten Sportlern als Leitfaden dienen soll. Er will beweisen, dass Judo für jeden zugänglich ist.

Matilda Keil,
Goethe-Gymnasium, Berlin-Lichterfelde

Einatmen, ausatmen. Auf der Tribüne wird es still. Fünf, vier, drei, zwei, eins, Emma Hinze tritt in die Pedale. Eine Runde fährt sie im Windschatten ihrer Teamkollegin Pauline Grabosch, und nun ist sie an der Spitze. Die brennenden Oberschenkel werden durch das lautstarke Publikum ausgeblendet. Von der letzten Kurve auf die Zielgerade, alle Kraftreserven aufbrauchen. Hinze lässt ausrollen, Bremsen hat das Rad nicht. Jetzt liegt es an Lea Sophie Friedrich, in Führung zu bleiben. Die drei Bahnradsportlerinnen ergattern die Bronzemedaille im Teamsprint bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris.

In die Pedale treten über 1000 Watt. Das ist für Hinze Alltag. Bis an ihre Grenzen geht sie nicht nur auf der Radbahn, sondern auch im GYM Lounge Fitnessstudio in Cottbus. Mit breitem Lächeln steigt sie aus ihrem schwarzen Mercedes, in einer Paris-2024-Olympia-Jacke mit dunkelgrauen Lululemon-Leggings und weißen Sportschuhen, bereit zum Training. Die fünf Olympiaringe trägt sie selbstbewusst tätowiert über ihrem linken Handwurzelknochen. „Ich habe zwölf Weltmeistertitel, elf Europameistertitel und zwei olympische Medaillen gewonnen“, sagt die 28-Jährige. Seit 2014 widmet sie sich dem Radsport. Inspiriert von ihrem Vater, der sie 2013 dazu ermutigte, sich bei der Deutschen Meisterschaft in Oberhausen auszuprobieren. „Da wurde ich gleich Zweite.“ Seit ihrem sechsten Lebensjahr sitzt Hinze auf dem Sattel, damals noch bei Ausdauerrennen auf der Straße. Schnell war klar, die Sprint-Disziplin, also maximale Kraft auf kurze Distanz, liegt ihr besser. „Sobald da ein Berg dazwischen war, war’s schon schwierig“, scherzt sie.

Ihr Erfolg 2013 bleibt nicht unbemerkt. Trainer Frank Ziegler spricht sie an. „Der meinte, ich habe Talent. Er hat mich gefragt, ob ich auf die Sportschule kommen möchte.“ 2014, mit 16 Jahren, verlässt Hinze ihr Elternhaus in Hildesheim und zieht nach Kaiserslautern ins Sportinternat. „Ein Dreivierteljahr später waren wir schon Junioren-Weltmeisterinnen.“ Bei den Weltmeisterschaften 2014 fuhr sie mit ihrer Teamkollegin Doreen Heinze auf den ersten Platz. 2015 folgt der nächste Umzug, diesmal nach Cottbus, zur Lausitzer Sportschule, um ihr Training zu optimieren. Eine Schulzeitstreckung, die das Lausitzer Internat für Hochleistungssportler anbietet, war für das Absolvieren ihres Abiturs notwendig. „Ich bin dadurch 14 Jahre zur Schule gegangen.“ Sie besucht den Unterricht mit nur einer weiteren Person. „Alles, was man verpasst, kann man so eins zu eins mit dem Lehrer oder der Lehrerin nachholen.“

Die bis zu 42 Grad steile, ovale Holzbahn führte sie zu fünf Weltmeistertiteln zwischen 2016 und ihrer ersten olympischen Medaille, der Silbermedaille 2021 in Tokio. Nach ihrem Schulabschluss bleibt Hinze in Cottbus. „Ich wohne hier jetzt schon seit zehn Jahren.“ Nun lebt sie mit ihrem Partner Maximilian Levy in einem Haus. Sie teilen ihre Leidenschaft für den Radsport. Als ihr Trainer ein Jahr vor Olympia 2024 ausstieg, springt Levy als ihr Coach ein. „Er hat mich bis zur olympischen Medaille begleitet.“ Nach dem großen Wettkampf trainiert sie erstmal wieder allein. „Jemanden für Olympia zu trainieren, ist ein Vollzeitjob. Er ist Junioren-Bundestrainer, und da hat er schon genug zu tun.“ Lange konnten die beiden nicht voneinander wegbleiben. „Ich habe wieder angefangen, mit ihm zu trainieren.“

Trotz der vielen Reisen, Rennen und der zwei dreistündigen Trainingseinheiten täglich studiert Hinze seit August 2023 nebenbei Sport- und angewandte Trainingswissenschaft an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. „Es ist schon sehr anstrengend, das Lernen in Wettkampf- und Trainingspausen noch unterzukriegen.“ Freundschaften könne sie aber mit dem Hochleistungssport vereinbaren. „Ich habe noch Freunde aus der Grundschule und aus Hildesheim“, ihrem Geburtsort. „Ich bin sehr dankbar, dass sie Verständnis haben, dass ich nicht oft da bin, nicht viel Zeit habe und wir uns trotzdem nicht aus den Augen verlieren.“ Einen gewöhnlichen Job könne man mit dem professionellen Radsport nur schwer vereinbaren. „Man braucht schon die ganze Zeit für den Sport, wenn man das wirklich auf Welt-

niveau machen will.“ Hinze ist seit Oktober 2018 bei der Bundeswehr als Sport-soldatin eingeschrieben. „Da bin ich jährlich für sechs Wochen.“ Neun Stunden pro Tag, bestehend aus Lehrgängen und anderen Trainingseinheiten, zusätzlich zum Radtraining. „Das ist schon ein sehr langer Tag, aber das ist ja nur einmal im Jahr.“ Eine Herausforderung, die aber auch Sicherheit für die junge Athletin bringt. „Ich bekomme jeden Monat mein Gehalt von der Bundeswehr.“ So sei die Abhängigkeit von Preisgeldern geringer.

Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris schafft ihr Team in der Vorrunde eine Weltrekordzeit von 45,377 Sekunden. Diese wurde jedoch schon wenige Minuten später von den Neuseeländerinnen und Britinnen unterboten. „Die sind dann um Gold gefahren.“ Im Kampf um Bronze gewinnen die drei Deutschen. „Plötzlich interessieren sich die ganzen Medien für

Ständig gerät sie auf die schiefe Bahn

Radsportlerin Emma Hinze gewann 2024 in Paris im Dreier-Teamsprint ihre zweite olympische Medaille.

unsere Sportart und uns Sportler.“ Natürlich sei sie sehr froh über die Medaille, war jedoch auch etwas enttäuscht, dass sie als amtierende Weltmeisterin nicht im Finale fahren konnten. Die Formulierung „nur Bronze“, auch wenn es oft nicht so gemeint ist, finde sie schwierig, sie signalisiere einen Verlust. „Das macht was mit uns Sportlern, weil es superhart ist, so was abzukriegen“, auch wenn das Ziel natürlich Gold war. „Mehr als alles geben kann man nicht.“ Wie sie mit richtigen Niederlagen umgeht, wisse sie selber auch nicht genau. „Das musste ich zum Glück noch nicht so oft einstecken.“

Auch im Fitnessstudio hat Hinze einen festen Plan. Gern wärmt sie sich an der Rudermaschine auf und macht danach angepasste Mobilitäts- und Kraftübungen, um die Muskeln zu trainieren, die sie auf dem Rad benötigt. Fehlerhafte Ausführungen im Trainingsprozess fallen ihr sofort auf. „Ich habe jetzt schon öfter bemerkt, dass es mir Spaß macht, Tipps zu geben.“ Dies sei der Hauptgrund, weswegen sie seit März 2025 „Personal Training“ in der Gym Lounge Cottbus anbietet. Auch Gelerntes aus ihrem Studium kann sie so gezielt ihren Kunden vermitteln.

Hinze ernährt sich gesund. „Ich fühle mich dann einfach wohler in meinem Körper.“ Zum Einkaufen fährt sie aber gern mit dem Auto, „anstatt schon wieder auf einem Sattel zu sitzen“. Dabei werde sie gelegentlich von Fans erkannt. Vor allem junge Frauen sehen in ihr ein Vorbild, da sie eine der wenigen Radrennfahrerinnen sei, die sich in dem einst männerdominierten Sport einen Namen machen konnte. Wenn die Weltmeisterin mal ein paar freie Momente findet, verbringt sie diese mit Stricken, Häkeln oder Lesen. „Um zu entspannen.“ Für die Zukunft hat sie ein klares Ziel: sportlich erfolgreich

bleiben, aber die eigene Gesundheit dabei nicht aus den Augen verlieren. „Hochleistungssport ist nicht gesund, das weiß ich.“ Über ihre Grenzen gehen möchte sie künftig seltener.

Auch abseits der Radrennbahn hat sie ein Ziel. „Später etwas finden, was mich genauso erfüllt wie der Sport.“ Trainieren ist für Hinze weiterhin wichtig. Zurzeit funktioniert dies jedoch nur stark an ihren Körper angepasst. Denn ihr Fokus liegt ab jetzt auf ihrer neuen Rolle als Mutter. In der Zukunft möchte sie gern als Sportlerin mit Kind wieder professionell antreten.

Anna Aurelia Winter
Wilhelm-Gymnasium, Braunschweig



Eine Hammerleistung

Seit vier Jahren ist Fabienne Schäfer in ihrem Jahrgang die beste Hammerwerferin Deutschlands

Stuttgart im Juli 2023. Mit Musik auf den Ohren schaut sich Fabienne Schäfer um. Hochkonzentriert geht sie im Kopf die Technik durch. Vor einem Wurf will sie nur für sich sein: kein Blickkontakt, kein Gespräch. „Ich atme dreimal tief durch und betrete den Ring.“ Mit dem Hammer in der Hand macht sie eine, zwei, drei, vier Drehungen und schleudert ihn mit ganzer Kraft von sich. Der alles entscheidende Wurf. „Ich liege einen Zentimeter zurück. Werde ich bei meiner ersten Deutschen U16-Meisterschaft Gold holen?“ Die 17-Jährige erinnert sich an diesen Tag, als wäre er gestern. Bei der Verkündung des Ergebnisses flossen Tränen. Die damals 15-Jährige hatte mit 53 Metern die Deutsche Meisterschaft gewonnen.

Seit vier Jahren ist die blonde junge Frau mit dem strengen Dutt und der herzlichen Ausstrahlung in ihrem Jahrgang die beste Hammerwerferin Deutschlands. „Ich war ein sportbegeistertes Kind und machte von Ballett über Schwimmen bis zu Baseball alles. In der dritten Klasse fielen bei mir vor allem zwei Stärken auf: das Laufen und das Werfen.“ Als sie zehn war, habe sie sich dann auf die aktive Verbesserung ihrer Fähigkeiten im Hammerwerfen fokussiert. Negative Kommentare darüber, dass sie einen „Jungssport“ ausübt, ignoriert sie. „Mich stört es nicht. Ich kann genauso viel wie ein Mann, wenn nicht sogar mehr“, sagt die 1,85 Meter große Leistungssportlerin mit einem breiten Grinsen. Hammerwerfen sei ohnehin eine untypische Disziplin, egal ob für Jungs oder Mädchen. Das merke man daran, dass manche die Disziplin gar nicht wirklich kennen. „Manchmal werden Späße über den Sport gemacht, weil die Leute denken, dass ich mit einem Werkzeughammer werfe. In Wirklichkeit ist der Hammer beim Hammerwerfen aber eine Kugel am Draht.“

Das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin (SLZB) ist so organisiert, dass die Schüler sowohl vor als auch nach der Schule trainieren können. Das ermöglicht mehr Training und am Ende bessere Ergebnisse. Die „Eliteschule des Sports“, wie sich das SLZB auf seiner Homepage bezeichnet, orientiert sich stark an den sportlichen Leistungen. „Schlechte Noten sind nicht so entscheidend wie auf anderen Schulen. Solange ich im Sport Leistung erbringe, kann ich bleiben. Bei sehr schlechten Noten muss man vielleicht wiederholen, aber die Schule tut alles, um uns in unseren sportlichen Erfolgen zu unterstützen und auf der Schule zu behalten.“ Um zu bleiben, müssen die Sportler die Kaderrichtlinien ihrer Disziplin erfüllen.

„Ich trainiere neunmal die Woche. Mein Tag beginnt um 5.30 Uhr. Nach meinem anderthalbstündigen Weg trainiere ich von 7.30 bis 9.50 Uhr. Anschließend habe ich bis 16 oder 17 Uhr Unterricht, worauf noch eine Trainingseinheit folgt.“

Fabiennes Trainingszeiten hängen von ihrem Trainingsplan ab, der von

den Trainern erstellt wird. „Trainer spielen eine wichtige Rolle im Leben eines Sportlers. Sie sind wie eine Familie für mich, und ich vertraue ihnen Sachen an, die ich sonst niemandem sage. Das ist auch wichtig, denn sonst könnte man nicht so gute Leistungen bringen.“ Ihre Trainer haben auch ein Mitspracherecht, wenn es ums Privatleben geht. „Der Leistungssport bringt einige Verzichtete mit sich. So sollen wir auf Aktivitäten mit hoher Verletzungsgefahr wie Skifahren verzichten und auf unsere Ernährung achten. Zeit für Freunde oder ein Privatleben bleibt dabei nicht viel. Wenn ich mich mal mit Freunden treffe, dann nur abends ab 19 Uhr. Aber generell ist mein Leben auf den Sport ausgelegt. Ein richtiges Leben abseits vom Sport habe ich nicht.“ Im Jahr hat sie zwei bis drei Wochen frei.

Sogar bei Verletzungen trainiert sie eher weiter, als sich einen Tag frei zu nehmen. Grund dafür ist ihr Ehrgeiz. Ärzte sind bei ihr wie bei vielen Leistungssportlern nicht gerade beliebt. „Ärzte heißen meistens Verbote. Und das hört niemand gern. Wenn es schlimme Verletzungen sind, gehe ich natürlich zum Arzt, und dann wissen auch meine Trainer Bescheid. Kleinere Verletzungen behalte ich für mich und trainiere trotzdem weiter. Dafür aber in anderer Form.“ Für Rücken- oder Knieprobleme geht sie zur Physiotherapie. „Ich gehe jeden Tag über meine Grenzen“, erklärt sie ungeschminkt.

Das Hammerwerfen entwickelte sich vom Hobby zur Leidenschaft. Doch der Leistungssport birgt auch Nachteile. „Der ständige Druck ist manchmal kaum auszuhalten.“ Ihre Trainer haben hohe Ansprüche an sie. „Meine Bundestrainerin bezeichnet mich als die deutsche Hoffnung unseres Jahrgangs, natürlich möchte ich zeigen, dass ich die Erwartungen auch erfüllen kann.“ Nach Niederlagen ist dieser Druck noch größer, weil Fabienne selbst enttäuscht darüber ist, dass sie nicht zeigen konnte, was in ihr steckt. „Ich bringe im Training die erforderlichen Leistungen, schaffe es aber leider nicht, sie im Wettkampf zu präsentieren. Das ist sehr hart und ärgerlich.“ Andererseits steigert es auch ihren Ehrgeiz und zeigt ihr, dass sie noch mehr an sich arbeiten muss.

Demnächst steht für Fabienne ein Umzug von Berlin nach Erfurt an. Nach dem Abschluss der 10. Klasse verlässt sie die SLZB und wird in Erfurt in eine neue, junge und überwiegend männlich geprägte Trainingsgruppe wechseln, in der sie bessere sportliche Entwicklungsmöglichkeiten hat. Mit ihrer Bundestrainerin fürs Hammerwerfen trainiert sie mit anderen Methoden. Für die Zukunft hat sie Ziele: „Natürlich möchte ich meinen Titel, in meinem Jahrgang die beste Hammerwerferin Deutschlands zu sein, halten. Außerdem ist ein Ziel für dieses Jahr, das erste Mal international anzutreten und den Adler auf der Brust zu tragen.“

Johanna Kunde
Marie-Curie-Gymnasium, Hohen Neuendorf

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG IN DER SCHULE

Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung: IZOP-Institut zur Objektivierung von Lern- und Prüfungsverfahren

Ansprechpartner: Dr. Titus Maria Horstschäfer

An dem Projekt „Jugend schreibt“ nehmen teil:

Aachen, St. Ursula Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule, Dröste-Hülshoff-Gymnasium, Echene-Gymnasium, Goethe-Gymnasium Lichterfelde, Wilma-Rudolph-Oberschule · Bochum, Willy-Brandt-Gesamtschule · Brannenburg, Institut Schloss Brannenburg · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Diepholz, Graf-Friedrich-Schule · Dortmund, Heisenberg-Gymnasium, Konrad-Klepping-Berufskolleg · Düren, Burgau-Gymnasium · Engelskirchen, Aggertal-Gymnasium · Erkelenz,

Cusanus-Gymnasium · Fislisbach (Schweiz), Atrium-Schule · Frankfurt am Main, Helene-Lange-Schule, Liebigschule · Freiburg im Breisgau, Abendgymnasium · Freigericht, Kopernikusschule · Friedrichroda, Pethes-Gymnasium · Friesoythe, Albertus-Magnus-Gymnasium · Furth, Helene-Lange-Gymnasium · Fulda, Marienschule · Gelnhausen, Gimmelshausen-Gymnasium · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Großröhrsdorf, Ferdinand-Sauerbruch-Gymnasium · Hanau, Hohe Landesschule · Hannover, St. Ursula-Schule · Heidel-

berg, Hölderlin-Gymnasium · Herxheim, Pamina-Schule · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hofheim, Main-Taunus-Schule · Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium · Holzminden, Campe-Gymnasium · Iserlohn, Berufskolleg des Märkischen Kreises · Kassel, Engelsburg-Gymnasium · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, RBZ Wirtschaft · Köln, Abendgymnasium, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Konstanz, Geschwister-Scholl-Schule · Konz, Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonschule · Landau, Max-Slevogt-Gymnasium · Lörrach, Hebel-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Magde-

burg, Albert-Einstein-Gymnasium · Mainz, Maria Ward-Schule · Mayen, Megina-Gymnasium · Mönchengladbach, Gesamtschule Hardt · Moers, Gymnasium in den Filder Benden · München, Asam-Gymnasium, Louise-Schroeder-Gymnasium, Nymphenburger Gymnasium, Thomas-Mann-Gymnasium · Münsterstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nantes (Frankreich), Lycée Les Bourdonnières · Nürnberg, Johannes-Scharer-Gymnasium · Ohreingen, Richard-von-Weizsäcker-Schule · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Schorn-

dorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Silves (Portugal), Deutsche Schule Algarve · Sofia (Bulgarien), 18th Secondary School „William Gladstone“, Galabov-Gymnasium · Stuttgart, Albertus-Magnus-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Timișoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Trier, BBS EHS Trier · Uetikon am See (Schweiz), Kantonschule · Videm pri Ptuj (Slowenien), Discimus Lab · Waldenburg, Europäisches Gymnasium · Wetzikon (Schweiz), Kantonschule Zürcher Oberland · Wiesbaden, Friedrich-List-Schule · Wolfersheim, Singbergschule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium