

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 des 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 Judoanzug, umgeben von Kindern ohne Handicap, zu beweisen. Da er in einer Gruppe ohne Beeinträchtigung trainierte, habe er Techniken so verändert 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 einstudierten 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 Hüftgelenkerkrankung betroffen, ist ein fester Teil von Schäfer-Menchettis Training. Neben der Arbeit im Dojo engagiert er sich ehrenamtlich. Seit eineinhalb Jahrzehnten ist er im Judo-Verband Berlin der Koordinator für körperlich beeinträchtigte Judoka. „Im Deutschen Judo-Bund gibt es nur Ansprechpartner für geistig und sehbeeinträchtigte Judoka; für körperlich beeinträchtigte gibt es die nicht. Ich bin so ziemlich der Einzige in Deutschland, der dafür als Ansprechpartner fungiert.“ So ermöglicht er gehandicapten 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 körperbehinderten 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 Leon 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 Olympiarien 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 Bahnradsport. 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-Disciplin, 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 Schulzettelstreckung, 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 könnte 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 Sportsoldatin 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 sie 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 Neuseeländern und Britinnen unterboten. „Die sind dann um Gold gefahren.“ Im Kampf um Bronze gewinnen die drei Deutschen. „Plötzlich interessieren sich die ganzen Medien für

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

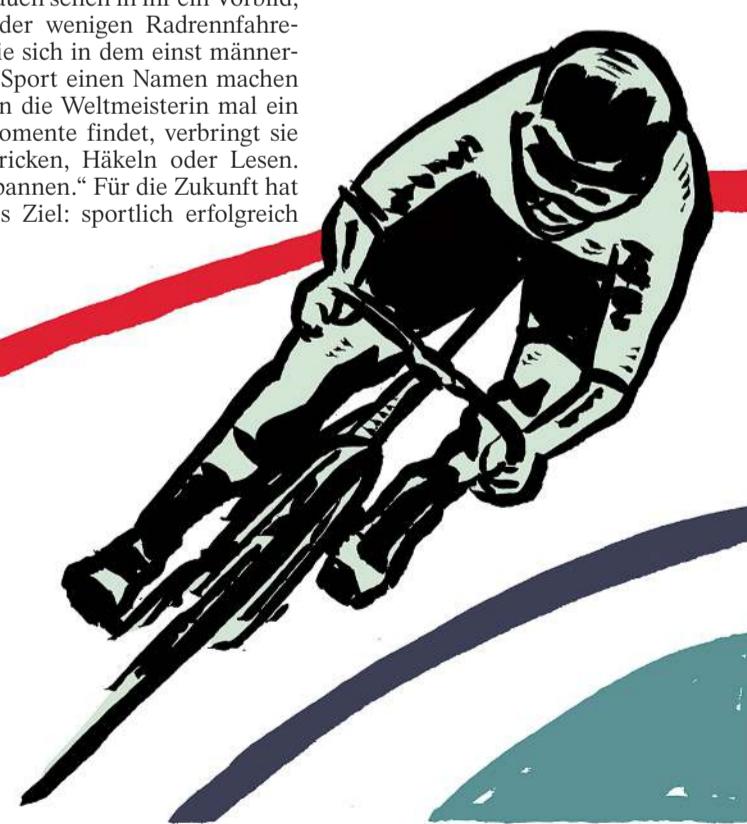
Ständig gerät sie auf die schiefe Bahn

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 Niederslagen 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 wohl in meinem Körper.“ Zum Einkaufen fährt sie aber 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 männerrdominierten 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



Kreise ziehen

Aller guten Dinge sind drei, denkt die Frau auf dem Rad.

Eine 17-Jährige zeigt uns, wo der Hammer hängt.

Und ein Judoka bleibt auf dem Boden.

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 „Jungsport“ 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 Hammerwerfen entwickelte sich vom Hobby zur Leidenschaft. Doch der Leistungssport birgt auch Nachteile. „Der ständige Druck ist ihr Ehrgeiz. Ärzte sind bei ihr wie bei vielen Leistungssportlern nicht gerade beliebt. „Ärzte heilen 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 ihr Ehrgeiz. Ärzte sind bei ihr wie bei vielen Leistungssportlern nicht gerade beliebt. „Ärzte heilen 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.

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 für 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.“

Fabiennes Trainingszeiten hängen von ihrem Trainingsplan ab, von der

Illustration Philip Waechter