«Jammern bringt gar nichts»

SCHICKSAL Kira Grünberg war die beste Stabhochspringerin Österreichs. Seit einem Trainingssturz letztes Jahr ist die 23-Jährige Tetraplegikerin. Dennoch verzagt sie nicht. Wie schafft sie das?

INTERVIEW WOLFGANG HOLZ
wolfgang.holz@zugerzeitung.ch

Hadert nicht mit ihrem Schicksal: Nach einem Sportunfall ist die frühere Leichtathletin Kira Grünberg Tetraplegikerin.
Bild Mirjageh.com.photography

Frau Grünberg, wie geht es Ihnen ein Jahr nach Ihrem Schicksalssprung?
Kira Grünberg: Es geht mir sehr gut. Ich führe jetzt natürlich ein anderes Leben, aber weder ein schlechteres noch besseres, einfach ein anderes. Ich habe mehr Zeit für viele Dinge und kann jetzt auch Kleinigkeiten geniessen, für die früher – während meiner Karriere als Sportlerin – oft kein Platz war.

Aber wie schaffen Sie es, positiv zu denken und Ihrem neuen Leben so einfach schöne Seiten abzugewinnen?
Grünberg: Das ist gar nicht so schwer. Ich lebe einfach gerne und freue mich etwa, dass ich länger ausschlafen kann als früher. Ich setze mir für jeden Tag kleine Ziele und behalte meine grossen Ziele im Auge. Vieles ist jetzt entspannter und stressfreier.

Hilft Ihnen auch Gott, Ihr Schicksal zu verarbeiten, und beten Sie oft? Ihre Mutter ist ja Religionslehrerin.
Grünberg: Ich bin schon gläubig, aber nicht so der Kirchengeher. Ab und zu bete ich, ich glaube aber nicht mehr oder weniger als andere. Verändert hat sich das durch meinen Unfall gar nicht.

Vor kurzem fand Olympia in Rio statt – wo Sie wahrscheinlich teilgenommen hätten. Haben Sie sich trotz Ihres schrecklichen Unfalls den Stabhochsprung angeschaut?
Grünberg: Natürlich. Ich habe sogar schon zwei Wochen nach meinem Unfall die damaligen Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Peking verfolgt. In Rio war ich besonders aufmerksam, auch weil ich als «Team-Rio-Botschafterin» für die österreichischen Teilnehmer fungiert habe. Ich halte Stabhochsprung nach wie vor für die schönste Sportart.

Und das, obwohl sich Ihr Leben einer erfolgreichen Sportlerin in Sekunden durch einen Trainingssturz ins Dasein einer Querschnittsgelähmten verwandelte. Wie sind Sie damit unmittelbar danach zurechtgekommen?
Grünberg: Eigentlich gibt es vier Phasen der Verarbeitung – inklusive Verzweiflung, und ich habe scheinbar gleich bei der vierten Phase, der Akzeptanz, begonnen.

Das hört sich unglaublich an. Wo nehmen Sie die Kraft her, Ihr Schicksal so schnell zu akzeptieren?
Grünberg: Sicherlich auch durch mein Team, die Familie, die Vertrauensärzte und meinen Manager, die von Anfang an perfekt an meiner Seite waren, und jeder in seiner Rolle funktioniert hat. Ich erhielt auch sehr grosse Unterstützung durch die Bevölkerung in Österreich. Und das, verbunden mit meiner Kämpfernatur, ist für mich der Schlüssel zum Erfolg. Oder wie Schopenhauer sagte: Das Schicksal mischt die Karten, und wir spielen sie.

Wenn man Ihr Buch gelesen hat, ist man beeindruckt davon, wie stark und gefasst Sie schon als junger Mensch sind. Ist das Ihr Charakter?
Grünberg: Wie schon gesagt, mein Team spielt eine starke Rolle dabei. Ich selbst bin früher auch nie lange verzweifelt gewesen, sondern habe Dinge angepackt, Ziele angestrebt und diese erreicht. Als Sportler tendiert man dazu, konsequent an der Umsetzung des Erfolgs zu arbeiten.

Sie haben trotzdem sicherlich auch schon schwarze Stunden in Ihrem neuen Leben erlebt. Wie gelingt es Ihnen, dunkle Wolken zu vertreiben?
Grünberg: Auch das hat sich zu früher nicht verändert. Bei mir sind es eher zehn Minuten, in denen ich zornig oder wütend bin. Aber nach kurzer Zeit raffe ich mich wieder auf und blicke nach vorne. Zehn Stunden Jammern bringt einem gar nichts ausser verlorene Zeit.

Als prominente Sportlerin ist Ihnen viel öffentliche Zuwendung zuteil geworden. Wie beurteilen Sie aus Ihrer Sicht die Art und Weise, wie man Behinderten im Alltag begegnet?
Grünberg: Dadurch, dass mich ein paar Leute kennen, habe ich schon Vorteile. Erst als Behinderter sieht man richtig, wie viele Menschen ähnliche Schicksalsschläge hatten. Der Umgang mit uns ist in der Regel gut, nur manche Personen sollten es vermeiden, auf Behindertenparkplätzen zu parkieren oder sich noch vor einem in den Aufzug zu drängen.

Wie würden Sie andere Behinderte aufmuntern, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation wie Sie befinden, aber mit ihrem Schicksal hadern?
Grünberg: Das ist ganz schwer, weil jeder eine andere Persönlichkeit ist. Ich würde vorschlagen, sich ein entferntes grosses Ziel zu setzen und viele kleine auf dem Weg dahin, für deren Erreichung man sich auch immer belohnt.

Und welches sind nun Ihre Ziele?
Grünberg: Ein glückliches, gesundes Leben mit viel Freude – und anderen Menschen mit meiner Geschichte Mut zu machen.

HINWEIS

Das neue Buch von Kira Grünberg, «Mein Sprung in ein neues Leben», ist vor kurzem in der edition-a Verlagsgesellschaft in Wien erschienen.

Es lebe der König!

Erika Trüssel
Theologin, Wolhusen

Am vergangenen Wochenende erkämpfte sich der Berner Matthias Glarner den Schwingerthron. Seine sportliche Leistung, aber noch viel mehr seine menschliche «Leistung», hat mich sehr beeindruckt. Obschon Matthias Glarner über zehn Jahre lang beharrlich Siege und Niederlagen verarbeitend und alles dem grossen Ziel opfernd gelebt und trainiert hat, war er sich im Moment seines grössten Triumphes bewusst, wie schwer die Niederlage für seinen Gegner sein muss. Er hat ihm seine ganze Aufmerksamkeit geschenkt, fand Worte des Trostes, des Lobes und der Aufmunterung für ihn.

MEIN THEMA

Dem neuen Schwingerkönig war auch klar, dass seine Teamkollegen und sein Trainer, mit denen er trainierte und die ihm auch moralisch eine grosse Stütze waren, ihm zum Sieg verholfen hatten, und nicht zuletzt nahm er auch den Applaus des Publikums dankbar entgegen. Für «ihren» neuen König haben sich die Zuschauenden von den Sitzen erhoben und so ihre Freude und Bewunderung zum Ausdruck gebracht.

Schon einmal, vor fast 2000 Jahren, jubelte eine grosse Menge einem Menschen zu und drückte ihm so Dank und Bewunderung aus, weil er beharrlich kämpfte, nicht im Sägemehlring, sondern auf den Strassen Palästinas gegen Ungerechtigkeit, Ausgrenzung, Unterdrückung und andere Unmenschlichkeiten.

Und wir heute? Stehen wir für Jesus, dem später auch der Titel «König» verliehen wurde, auch auf? Spornt uns sein Handeln zu Taten der Mitmenschlichkeit an? Vorbilder gibt es ja immer wieder, auch ganz aktuelle.

e5truessel@bluewin.ch