



Cristina Calabrese hat Freude am Wasser und an den Kameraden.



Begleitung am Beckenrand: Elsbeth Fuhrer stoppt die Zeit, die Cristina Calabrese braucht, um 25 Meter zu schwimmen. Bilder: Lydia Lippuner



Anfangs traute sie sich kaum ins tiefe Wasser, aber nach einigen Trainings schwamm sie trotz Halbseitenlähmung ihre Längen.

# Den Satz «kann ich nicht» lehnt die Leiterin des Behindertensports meist ab

Obwohl das Differenzschwimmen in Uitikon heute ausfällt, sollten Menschen mit Behinderung weiter Sport treiben – wenn auch zu Hause.

Lydia Lippuner

Das Differenzschwimmen, das heute im Hallenbad in Uitikon hätte stattfinden sollen, wurde bereits vor der verschärften Verordnung des Bundesrats abgesagt. Zu stark wären die meisten der über hundert angemeldeten Teilnehmer mit Behinderung gefährdet gewesen und zu viele Leute wären im Badzusammengedrungen. «Ich bin froh, haben alle Beteiligten dieses Mal schneller reagiert», sagt Elsbeth Fuhrer. Sie ist seit 18 Jahren technische Leiterin von «PluSport Limmattal».

Fuhrer sitzt aufgrund von Kinderlähmung im Rollstuhl. Mit ihrer chronischen Erkrankung gehört sie zur Gruppe, die sich besonders gegen das Corona-Virus schützen muss. Lange Zeit habe sie die Achtsamkeit der Menschen gegenüber Leuten mit einem schwächeren Immunsystem vermisst. Dass nun wegen des neuartigen Virus solche drastische Einschränkungen gemacht wurden, begrüsst sie. «Es ist jedoch wichtig, dass

man sich trotzdem bewegt. Viele brauchen das einfach», sagt Fuhrer. Man könne beispielsweise zu Hause mit Terabändern oder Hanteln trainieren oder, wie sie es tue, das Fahrrad für Gehbehinderte nehmen und an die frische Luft gehen. Das helfe auch, um alle Muskeln durchzubewegen.

## Langlauf und Kajakfahren für Gehbehinderte

Für Fuhrer war ihre Behinderung nie ein Argument, sich nicht sportlich zu betätigen: Kajakfahren, Schwimmen und Langlauf waren Sportarten, die sie trotz Behinderung ausübte. Nun möchte sie als Trainerin die Begeisterung der nächsten Generation weitergeben. «Die Aussage «kann ich nicht» mag ich nicht», sagt sie. Es gebe vieles, das auch Menschen mit Handicap lernen können.

Vor rund zwei Wochen begleitete Fuhrer beispielsweise Cristina Calabrese, eine Urdorferin, im damals noch nicht geschlossenen Hallenbad Bläsi in Zürich Höngg. Es roch nach

Chlor und die Besucher gingen über den nassen Boden und nickten sich zu. Sie probierten daran zu denken, dass sie sich die Hände nicht schütteln sollten. Calabrese küsste ihren Kollegen auf die Wange und startete mit ihrem Training. Die Urdorferin wollte dieses Jahr auch am Differenzschwimmen teilnehmen. Bei diesem Wettkampf geht es darum, eine Strecke zweimal in der möglichst gleichen Zeit zu schwimmen. «Es ist ein sehr praktischer Wettkampf, da alle mitmachen können», sagt Fuhrer.

Calabrese traute sich anfangs kaum ins tiefe Wasser. Zu stark war in ihrem Kopf der Gedanke verankert, dass sie im tiefen Becken nicht schwimmen könne. Doch nach einigen Trainings bewegte sie sich in schnellen Zügen durchs Wasser. Sie konnte jedoch nur die rechte Körperseite steuern, der linke Arm und das linke Bein bewegten sich wegen ihrer Halbseitenlähmung unkontrolliert im Wasser hin und her. Calabrese mag Comedy-Shows,

Pferde, Pop-Musik und das Zusammensein mit ihren Kameradinnen und Kameraden. Das ist auch einer der Gründe, weshalb sie gern schwimmt.

## Bei den Wettkämpfen gibt es eine Medaille für alle

Schwimmleiterin Erika Köchling begleitete die Schwimmer im Wasser. Sie kennt ihre Schützlinge bereits seit Jahren. «Bei Cristina arbeiten wir zurzeit an der Kondition», sagte sie. Mit Spielen, Übungen und einer Portion Geduld führte Köchling ihre Schülerinnen und Schüler durch das Training.

«Eine Minute, 25 Sekunden», sagte Fuhrer. Sie stoppte vom Beckenrand aus die Zeit, die Calabrese brauchte, um von einer Seite zur anderen zu gelangen. Am Rand angekommen, hielt sich die Schwimmerin mit einer Hand an den hellen Fliesen fest und atmete tief durch. «Hilf mir zudrehen», batesien Assistenten der Schwimmleiterin. «Das könntest du selbst tun», meinte dieser. Trotzdem gab er ihr die Hand und half ihr,

sich wieder auf den Bauch zu drehen. Möglichst in der gleichen Zeit sollte Calabrese die Länge zurückschwimmen. Wer das schafft, hat gewonnen. Beim Differenzschwimmen von «PluSport Limmattal» hätten jedoch alle eine Medaille erhalten sollen. Das ist wichtig: Calabrese zeigte bereits im Vorfeld stolz ein Foto, auf welchem sie die Goldmedaillen eines anderen Events trug. Der Wettkampf schien jedoch nicht ihr einziger Motivator zu sein. Sie trainierte auch aus Freude am Wasser und ihren Kameraden.

Solange das Corona-Virus die Bevölkerung in Spannung hält, ist jedoch für Calabrese, so wie für die meisten Menschen mit Behinderung, eine Sport-Pause angesagt. Alleregulären Kurse und geplanten Sportevents fallen aus. Das unterstützt Fuhrer, die immer wieder mit immunkranken Menschen zu tun hat. Trotzdem stimmt es sie wehmütig, dass der beliebte Wettkampf in Uitikon abgesagt werden musste.

## Keine Sport-Alternativen

Freizeitbeschäftigungen und Sportanlagen wurden auch für Behinderte ersatzlos gestrichen. «Wir haben das komplette Sportprogramm auf Eis gelegt», sagt Markus Feil. Er ist Geschäftsführer der Stiftung Solvita, zu der auch das Wohnheim für Menschen mit Behinderung in Urdorf gehört. Momentan können die Bewohner noch in die geschützten Werkstätten zum Arbeiten gehen. Sobald es aber zu den ersten Arbeitsausfällen kommt, müsse er prüfen, ob die geschützten Arbeitsplätze ebenfalls geschlossen werden. Wie überall seien auch im Solvita alle gemeinsamen Aktivitäten abgesagt. Als Alternative werden nichts Spezielles angeboten. «Momentan ist es wie während der Sommerferien. Wie es weitergeht, müssen wir von Tag zu Tag neu entscheiden», sagt Feil. Zurzeit habe das Betreuungsteam keine Kapazität, um Einzelne beim Sporttreiben zu begleiten. (lyl)