Transkript Podcast #BayernGemeinsamStark, Folge 6

Ich glaube, durch den Sport lernt man eigentlich ganz unbewusst sehr, sehr viele Werte, die eine Gesellschaft ausmachen.

Sei es einfach der Zusammenhalt, dass man auch gewinnen kann. Tatsächlich ist das auch nicht so einfach. Und dass man verlieren kann. Das zum Beispiel. Oder dass man viele gemeinsame Erlebnisse hat und einfach durch diese Erlebnisse die Menschen auf der anderen Ebene irgendwo kennenlernen.

Bayern gemeinsam stark. Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren. Und. Herzlich willkommen zu unserem Podcast Bayern gemeinsam Stark.

Mein Name ist Tobias Ranzinger und hier treffen wir Menschen aus Bayern. Menschen, die Bayern ausmachen. Menschen, die Bayern bewegen und Menschen, die uns inspirieren. Und heute haben wir zu Gast. Anna Schaffelhuber.

Anna Schaffelhuber ist ehemalige Profisportlerin. Sie ist mehrfache Paralympics-Siegerin und Weltmeisterin im Monoski. Herzlich willkommen!

Wir haben uns auf Du geeinigt. Herzlich willkommen, Anna. Hallo. Ich freue mich auf unser heutiges Gespräch. Auf Inspiration, wie man hoch gesteckte Ziele als Profisportlerin erreichen kann. Und was mich auch interessiert. Das müssen wir nachher unbedingt mal ansprechen, was man vielleicht gegen Selbstzweifel tun kann.

Ich würde dich gerne zunächst vorstellen, Anna. Anna Schaffelhuber, Jahrgang 93. Sie wurde mit einer Querschnittslähmung geboren und Anna ist auf den Rollstuhl angewiesen.

Sie ist heute 31 Jahre alt, sehr erfolgreiche Sportlerin bei den Winterparalympics 2014 in Sotschi, da holte sie ihre erste Goldmedaille in der alpinen Abfahrt auf dem Monoski.

Und es sollten sechs weitere Goldmedaillen folgen, also sieben insgesamt. Und nach den sieben Goldmedaillen, elf WM Titeln, sechs Gesamt-Weltcup-und 67 Einzel-Weltcup-Siegen

hast du dann 2019 das Ende deiner Sportkarriere erklärt.

Also mit den Zahlen bist du sattelfester wie ich, muss ich jetzt sagen. Ich habe mir das alles notiert. Bevor wir jetzt ins Gespräch einsteigen:

Wir stellen unseren Gästen zu Beginn immer ein paar Fragen. Fünf Stück. Und da bitte ich dich um eine kurze Antwort. Vielleicht kannst du mir den Satz vervollständigen: "Bayern ist für mich..."

Meine absolute Heimat und sehr, sehr vielfältig. Ich freue mich immer wirklich sehr, wenn ich wieder daheim bin.

"Was kann denn die Welt oder was kann denn Bayern von Anna Schaffelhuber lernen?"

Oh, das ist eine gute Frage. Vielleicht, dass man einfach so ein bisschen unbedarft in den Tag geht und dass man einfach alles ausprobiert. Also für mich ist immer so ein Motto:

Es gibt nichts, was einfach nicht geht. Und wenn, dann geht es vielleicht auf eine andere Art und Weise, dass man einfach offen ist und Dinge probiert.

„Was macht unsere Gemeinschaft stark? Oder vielleicht: Was fördert so das Zusammengehörigkeitsgefühl von Menschen?“

Ich glaube, dass das tatsächlich immer so ein bisschen über Gemeinsamkeiten läuft und dass man sich in verschiedenen Lebenslagen neu kennenlernt. Da sind wir schon ein bisschen in meinem Feld. Ich glaube nämlich, dass man über den Sport ganz, ganz viel lernen kann und sich sehr viel besser oder sehr oft gut zusammenfindet, wie man es vielleicht im Alltag nicht so macht. Weil man einfach gemeinsam Erlebnisse hat, man verliert gemeinsam, man gewinnt gemeinsam. Man hat einfach besondere Erlebnisse, die einen irgendwo dann verbinden.

"Wenn ich mir was wünschen dürfte für die Menschen in Bayern, dann wäre das..." - Zufriedenheit. Tatsächlich. Ja, ich glaube, dass man sehr oft sehr schnell die negativen Dinge sieht und darüber spricht.

Anstatt dass man sieht: Das und das ist aber auch gut. Und man könnte auch darüber sprechen. Und das wünsche ich mir für die Menschen in Bayern, dass man viel mehr die positiven Elemente sieht als die negativen. Das geht sehr stark in die Richtung der nächsten Frage.

"Die Zukunft wird gut, weil..."

Weil wir sie einfach so annehmen, wie sie ist und das Beste draus machen.

Anna, du warst unglaublich erfolgreiche Profisportlerin, hast mehrfach bei den Paralympics Gold geholt im Monoski und ich habe mal nachgelesen - Monoski oder manche sagen auch Monobob - das ist eine Variante des Skilaufs für Rollstuhlfahrer.

Der Monoski ist gefedert und was ganz interessant ist: Deutsche und japanische Konstrukteure haben dieses Sportgerät entwickelt. In Regensburg wurdest du geboren, bist dann in Niederbayern zur Schule gegangen und bist mit fünf Jahren zum ersten Mal Monoski gefahren, im Alter von fünf.

Wie kamst du in Niederbayern dazu, Monoski zu fahren?

Im Endeffekt über meine Geschwister und über meine Eltern. Also, mein Papa ist schon immer sehr gerne Ski gefahren und ich habe einen großen und einen kleinen Bruder und die wollten damals das Skifahren lernen.

Und dann wollte ich das als kleines Mädel natürlich auch unbedingt. Ich wollte immer das machen, was der Große gemacht hat, aber nicht hinter dem kleinen Bruder zurückstehen.

Und deshalb, ja, wollte ich dann eben auch Skifahren. Und dann hat der Papa zeitgleich in der Zeitung gelesen, wo man eben so einen Kurs machen kann. Und dann wollte ich das als kleines Mädel natürlich auch machen und dann ist es auch losgegangen. Wir haben erst einen Monoskikurs gemacht.

Man muss wirklich dazusagen, zu dem Zeitpunkt habe ich nie irgendwo im Kopf gehabt, dass ich mal Rennen fahren möchte, dass ich mal später zu Weltmeisterschaften oder Paralympics wollte.

Also für mich war einfach nur der Monoski so ein richtiges, naja, der Mix war super. Von der Geschwindigkeit, aber auch von der Freiheit.

Ab dem ich im Monoski gesessen bin, bin ich überall hinkommen, wie jeder andere auf Skier auch. Da hat es quasi keinen Unterschied mehr gegeben und somit war das für mich einfach nur so ein Freizeitgerät, mit dem ich mit der Familie einfach in den Urlaub fahren konnte.

Und dann ging es bei dir Schlag auf Schlag. Im Alter von 14 wurdest du schon in den Rennkader aufgenommen. Beim Deutschen Paralympics-Skiteam. Was haben deine Eltern, was haben deine Freunde dazu gesagt, in den Skikader aufgenommen zu werden in Richtung Profisport? Das ist schon ein sehr ungewöhnlicher Weg!

Ja, es stimmt tatsächlich. Ich glaube, am Anfang hat man das noch nicht so richtig abschätzen können. Es war erst einmal der Juniorenkader. Und dann wollte ich mal Bayerische Meisterschaft fahren, irgendwann später dann Deutsche Meisterschaft usw..

Dass wirklich dieses Fernziel bzw. das mittelfristige Ziel, die Spiele in Vancouver zum Beispiel sind, - was meine ersten Spiele waren - das haben wir noch gar nicht so am Schirm gehabt.

Aber natürlich meine Eltern - der Papa hat das sowieso super gefunden und meine Mama auch, die mich immer bei allem unterstützt hat. Aber die Mama hat immer, so glaube ich, mehr die Anstrengung hinter diesen Zielen gesehen, als ich das gesehen hab.

Oder vielleicht auch der Papa. Für mich war es so: Das war so ein Meilenstein, den ich quasi in Kauf nehmen musste, um mein Ziel zu erreichen.

Und für die Mama war das eher vordergründig, dass sie die Anstrengung dahinter gesehen hat. Und das hat für sie eher ein bisschen abschreckend gewirkt, weil sie ja nicht wollte, dass ich diese Anstrengungen auf mich nehme oder nehmen muss.

Und daher: Die Mama hat alles mitgemacht und toleriert, aber sie hat da einiges aushalten müssen, sag ich mal. Und ich meine, du hast ja dann währenddessen auch die Schule oder später auch dein Universitätsstudium weiß Gott nicht schleifen lassen.

Du hast das ja alles sehr erfolgreich gemacht. Ich habe über die Paralympischen Spiele noch mal nachgelesen. Die sind zwar an die Idee der Olympischen Spiele angelehnt und es ist eben ein globaler Sportwettbewerb für Sportler mit Behinderung.

Da gibt es Sommer- und eben Winterspiele. Und du hast fünfmal Gold in Sotschi und zweimal Gold in Pjöngjang geholt. Genau.

Ich meine, du hast ganz oben, du hast als Profisportlerin ganz vorne mitgespielt. Wie kann ich mir da deinen Alltag damals vorstellen? Wie hast du trainiert?

Da gibt es ganz große Unterschiede zwischen Sommer und Winter. Das heißt, unsere Saison ist eigentlich losgegangen, so im September.

Und wir sind die letzten Skitests gefahren bis Juni. Das heißt, in dem Zeitraum war ich eigentlich immer irgendwo auf Schnee unterwegs. Am Anfang war ich da bei mir zu Hause und dann in den Kernmonaten - von November bis März war ich eigentlich so gut wie kaum daheim.

Da war ich wirklich nur zum Umpacken zu Hause oder in der Schule. Wenn mal eine Klausur angestanden ist oder eine Prüfung an der Uni oder sonst irgendwas. Und der Rest hat tatsächlich dann ja über das Eigenstudium funktionieren müssen. Und es war in der Schule dann tatsächlich so, dass ich eigentlich mehr oder weniger eine Generalbefreiung hatte.

Also ich konnte immer gehen, wann ich wollte. Ich habe das im Vorfeld aber abgesprochen gehabt mit den Lehrern. Ich bin da und dann nicht da. Und ich habe sehr viele Schulaufgaben vor- bzw. nachgeschrieben. Also, im Unterricht war ich tatsächlich eher seltener da und es war so eine stillschweigende Übereinkunft:

Wenn es von den Noten her passt, dann kann ich weg. Und wenn es nicht mehr gepasst hätte, dann wäre es natürlich schwieriger geworden. Und ich muss aber dazu sagen - Gott sei Dank - ich war schon immer ein Mensch, der sich relativ leicht tut, sich Sachen selber beizubringen.

Ich habe dann Bücher dabei gehabt und habe mir das dann aus den Büchern selbstgelernt. Ich habe für mich dann festgestellt, dass - wenn ich's mal kapiert habe in Mathe zum Beispiel - dann habe ich es wirklich kapiert gehabt.

Es war nicht immer einfach und meine Tage haben oft sehr, sehr früh begonnen und auch dann sehr, sehr spät geendet, weil ich ja das Ganze mit dem Training vereinbaren musste.

Aber für mich war es das einfach wert. Wo wart ihr da beim Training? Ganz unterschiedlich.

Anfang des Jahres waren wir viel auf den Gletschern in Saas Fee zum Beispiel, im Stubai, usw. Und wenn dann bei uns in der näheren Umgebung der Schnee gelegen ist, dann sind wir in der Regel eigentlich schon irgendwo unterwegs gewesen auf die Weltcups. Dann natürlich auch viel in Garmisch trainiert, im Kaunertal, Piztal, ganz viele verschiedene Orte.

Und dann hast du Goldmedaillen gewonnen. Ich meine, das ist echt ganz ganz oben. Hat sich dadurch dein Leben, hat sich vielleicht auch dadurch dein Umfeld verändert?

In gewisser Art und Weise natürlich schon. Ich selber habe mich ehrlich gesagt überhaupt nicht anders gefühlt. Ich meine ersten Medaillen, die fünf Goldmedaillen in Sotschi:

Da war ich 21, als ich die gewonnen hatte. Und es war für mich schon krass. Ich bin zwar hingefahren und ich wusste:

Okay, es ist möglich, dass ich jetzt hier fünf Goldmedaillen gewinne. So grundsätzlich. Aber ich habe nie damit gerechnet, dass es dann tatsächlich auch so ausgehen wird. Klar gehört die eigene Leistung mit dazu und dass man auf den Punkt fit ist. Aber es gehört auch immer dieses Quäntchen Glück dazu. Und wie schnell ist beim Skifahren mal eingefädelt oder man hat einen blöden Schlag erwischt.

Es kann so schnell gehen, dass der Traum platzt. Daher bin ich nicht davon ausgegangen. Und dann kam ich mit 21 heim und habe aber gemerkt:

Ich habe jetzt eigentlich das Größte erreicht, was ich in meinem Leben erreichen kann. Dass ich bei den nächsten Spielen in vier Jahren noch mal fünf Goldmedaillen gewinne -

das ist einfach sehr unrealistisch. Und natürlich würde ich dafür weiter trainieren und werde das machen.

Aber ich habe für mich einfach gemerkt: Okay, das könnte es jetzt - von der Medaillenanzahl her - mein Zenit gewesen sein. Das war für mich selber schon schwierig, aber ich habe trotzdem für mich selber gemerkt:

Hey, ich bin trotzdem die gleiche Person. Ich habe mich beim Heimflug gefragt:

Was ist jetzt eigentlich anders? Es ist eigentlich nix anders, außer, dass die Tasche schwerer ist. Aber ich habe mich jetzt immer als die gleiche Schwester, Tochter usw. gefühlt.

Aber was sich geändert hat, das sind die täglichen Aufgaben. Es man einfach viel vermehrt Medienanfragen. Ich habe dann viel mit Unternehmen, in Kooperationen zusammengearbeitet, das heißt, der Alltag ist deutlich voller geworden.

Aber da möchte ich mich auch nicht beschweren. Ich wollte es ja so. Wenn man so erfolgreich ist, du hast ja einen Trainer, du hast Teamgefährten, Familie, Verwandte, Bekannte. Wie kamst du mit diesem Erwartungsdruck, dem Erfolgsdruck klar?

Das hat sich geändert mit Sotschi. Für mich war Sotschi ein Umbruch gewesen.

Vorher war immer alles, was ich gewonnen habe - egal, ob es ein Weltmeistertitel war oder meine erste Bronzemedaille in Vancouver - das war alles ein Erfolg.

Nach Sotschi hat es sich dann nicht mehr als ein Erfolg angefühlt, sondern es war eher eine Bestätigung: "Ja, ich bin noch in der Lage, dass ich gewinne."

Das hat sich für mich tatsächlich etwas geändert. Es hat es für mich schwieriger gemacht.

Ein fünfter Platz oder sechster Platz hat für mich an einem Tag ein Erfolg sein können, wenn ich gewusst habe, das war an dem Tag das Maximum, das ich rausholen konnte. Dann war es für mich komplett okay. Aber für die Menschen drumrum bzw. die Medienlandschaft war es auf einmal kein Erfolg mehr. Ich habe tatsächlich mal eine Schlagzeile gelesen gehabt - das war nach einer Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft - da ist gestanden: "Schaffelhuber versagt in Kanada!"

Wo ich für mich dachte: Hey, das ist jetzt eine Bronzemedaille, bei Weltmeisterschaften! Und da merkte ich, es verändert sich. Das hat es für mich persönlich schon schwieriger gemacht, vor allem das erste Jahr nach Sotschi war für mich persönlich ein schwieriges Jahr.

Aber ich habe für mich dann besser und immer mehr gelernt, dass ich mich wieder auf meine eigene Leistung fokussiere. Und da habe ich einfach gewusst. Ich bin noch nicht am Ende. Ich wusste, ich kann noch schneller fahren! Ich habe überwiegend in der Männermannschaft trainiert und das war für mich persönlich perfekt, weil ich immer an diese Zeiten ranfahren wollte.

Dieses tägliche "Ich möchte mich mit ihnen messen und ich möchte an diese Zeiten anfahren." Darauf hab ich mich fokussiert, wenngleich es natürlich nicht immer einfach ist, das Außenrum auszublenden.

Da habe ich wirklich versucht, in meinem täglichen Trott drin zu bleiben, weil sich das vertraut angefühlt hat. Du als Topathletin – egal, wie viel du trainierst – du bist keine Maschine. Du lieferst ja nicht immer die gleichen Ergebnisse. Bei unseren Gesprächen geht es auch um Inspiration, darum, uns was abzugucken.

Was hast du getan, wenn du vielleicht mal mit Selbstzweifeln abends im Bett lagst? Ich habe mich an kleine und große Dinge erinnert, die ich schon geschafft habe.

Bis hierhin hat es schon funktioniert. Und manchmal ist es auch so, wenn es einmal gar nicht funktioniert: Dann denk ich mir: Nach jedem Tal muss wieder ein Berg kommen. Es muss irgendwann wieder bergauf gehen. Und oft ist es so, dass es nur kleine Schritte sind, die funktionieren.

Ich glaube, wenn man sich so ein Ziel zurechtlegt, muss man sich auch mittelfristige Ziele setzen. Und wenn man sich diese kleinen Ziele setzt, dann hat man das Gefühl, dass man kleine Erfolge erreicht und fühlt sich schon viel besser, als wenn du siehst, du bist noch maximal weit von deinem Ziel weg. Das hat mir persönlich immer sehr gut getan. Wenn ich einfach gemerkt habe, es geht gut bzw. es geht gut dahin. Da war ich dann gleich besser drauf und dann funktionieren die Dinge auch deutlich einfacher.

Was hier im Hintergrund gerade zu hören ist, das Klopfen: Wir sind heute bei der Anna Schaffelhuber zu Hause in Bad Aibling in ihrem Haus und da sind Handwerker.

Die sind da gerade zu Gange. Noch mal zurück - bevor wir dann zu deinem Privatleben kommen - zu den Paralympics. Du bist mehrfache Goldmedaillengewinnerin. Dann kommen die Medienanfragen, dann kommen Unternehmen, die vielleicht sponsern.

Konntest du von deinem Sportleben? Zu Beginn nicht. Dann irgendwann schon. Wobei ich mich da schon sehr privilegiert fühle. Zum damaligen Zeitpunkt waren wir zwei paralympische Sportler in ganz Deutschland, die überhaupt von dem Sport leben konnten.

Und das ist im Vergleich zum olympischen Sport natürlich extrem wenig. Es war aber jetzt nicht so, dass man Rücklagen bilden konnte. Es war für den Zeitpunkt: Ich habe was zum Essen gehabt und konnte damit meinen Alltag bestreiten. Aber es hat für später natürlich nicht gereicht. Du hast deine Karriere 2019 beendet.

Hat sich seitdem der Profisport stark verändert? Was das Finanzielle betrifft? Stark würde ich mal nicht behaupten. Es ist was vorangegangen, was die Förderung betrifft. Aber wirklich in sehr, sehr kleinen Schritten. Die Förderung ist immer noch nicht gleich im olympischen und paralympischen Sport. Und das macht es natürlich schwierig. Vor allem die Junioren oder der Jugendbereich, da ist im olympischen Sport sehr viel Förderung und gewisse Strukturen da.

Das sind bei uns einfach so gut wie keine Strukturen da. und das ist aber genau der Zeitpunkt, wo es sich entscheidet.

Du musst nebenher eine berufliche Ausbildung machen, du musst Richtung Studium gehen, weil du einfach von diesem Job, von diesem Skifahren später nicht leben kannst. Und die meisten können es auch parallel davon nicht. Und da ist nach wie vor noch sehr viel Luft nach oben. Über dein heutiges Leben, über dein Studium, was du heute machst, darüber sprechen wir gleich.

Du bist mit einer Querschnittslähmung zur Welt gekommen, du bist auf den Rollstuhl angewiesen. Macht man eigentlich als Sportlerin mit Behinderung irgendwas anders als als Sportlerin ohne Handicap?

Wenn es nur ums Training geht, eigentlich nicht groß. Ich hab immer probiert, so nah wie möglich am olympischen Sport zu trainieren. Natürlich fallen bei mir die Beine weg oder auch die Rumpfmuskulatur. Bei mir im Körper gibt es einen gewissen Punkt, ab dem ich mich schwertue, die Muskeln anzusprechen. Und für mich war es immer ganz wichtig, dass ich genau an diesem Punkt arbeite.

Wie viel kann ich da noch rausholen?

Und es ist so, dass man, wenn man die Bewegung trotzdem probiert, obwohl man quasi weiß, das funktioniert jetzt nicht in gleichem Maße wie bei nichtbehinderten Sportlern, dann kannst du trotzdem gewisse Grenzregionen ansprechen und somit trainieren.

Daher habe ich tatsächlich immer versucht, sehr, sehr ähnlich zu trainieren wie ein olympischer Sportler. Was ich schon glaube ist, dass man als paralympischer Sportler noch mal mehr gezwungen ist, den Körper noch besser kennenzulernen.

Noch mehr mit kleinen Tricks zu arbeiten. Ich habe mich z.B. sehr schwer getan den Hüftknick beim Monoskifahren gut hinzukriegen. Das ist aber was, was bei mir wegen der Behinderung schwierig ist. Ich kann jetzt nicht sagen, ich gehe in den Hüftknick einfach so was vielleicht jeder von den Zuhörern, wenn er am Stuhl sitzen wird, machen kann.

Bei den Hüftknick ging das bei mir nicht. Und ich habe dann aber irgendwann festgestellt wenn ich an einem Punkt an der Hüfte, wenn ich mir mit dem Ellenbogen dagegen drücke, dann komme ich automatisch in den Hüftknick und kann mich reinfallen lassen. Und das sind dann so Sachen, die man im Training merkt. Man lernt dann auch gezielt diese Bereiche anzusteuern und somit den Körper noch besserauszureizen.

Vom Sport hin zum Alltag in Bayern. Die Inklusion spielt eine ganz große Rolle beim bayerischen Sozialministerium. Das macht ganz viel in diesem Bereich. Arbeitswelt. Es gibt eine ganz übersichtliche Seite Inklusion.Bayern.de.

Und was ich zum Beispiel gelesen habe, die Beschäftigungsquote von schwerbehinderten Menschen, die liegt in Bayern über dem bundesdeutschen Durchschnitt.

Da wird also sehr, sehr viel gemacht. Und natürlich spielt Barrierefreiheit eine ganz große Rolle. Gibt es Situationen im Alltag, bei dem dich mangelnde Barrierefreiheit nervt?

Ja, das gibt es auf jeden Fall. **Für mich ist die Barrierefreiheit der Dreh und Angelpunkt zur Inklusion.** Wenn ich zum Beispiel in ein öffentliches Gebäude gar nicht reinkomme, dann kann ich gar nicht Teil der Gesellschaft sein. Wenn ich außen vor bin. Was mich oft nervt, im sportlichen Bereich, wenn ich Sporthallen und Sportstätten gar nicht betreten kann oder wenn ich immer Hilfe brauche.

Zum Beispiel der Olympiastützpunkt in Bayern ist im alten Olympiastadion. Das ist ein altes Gebäude, das zu betreten und die Räume dort zu nutzen - das sind überall Treppen!

Das heißt, das ist natürlich schwierig für mich zu nutzen. Wenn, dann hätte ich immer irgendwo jemanden anrufen müssen, dass man mir irgendwo hin hilft. Ich bin somit einfach eingeschränkt, weil ich nicht dann trainieren kann, wann es für mich in Zeitplan reinpasst oder auch mal spontan irgendwo sein kann.

Ich habe dann bei der TU im Sportcampus in München trainieren können. Da war es für mich dann barrierefrei. Man muss sich alles immer so ein bisschen drumrum basteln. Oder wenn ich zum Bäcker möchte und da gehen Stufen rein. Es sind so kleine Dinge im Alltag. Man kann nicht den nächsten Bäcker nutzen, sondern man fährt dahin, wo man reinkommt. Das sind einfach so Kleinigkeiten, die einen nerven und stören.

Und weil du es jetzt angesprochen hast bezüglich Arbeitsquote: Das ist auch was, was mich ein bisschen nervt. Bei mir im Beruf ist das dann auch irgendwann auf den Tisch gekommen:

Im Endeffekt ist es ja schon so, dass ich bei meiner Bewerbung sehr stark eingeschränkt bin, weil ich mich nur bei Firmen bewerben kann, die auch barrierefrei sind. Und da muss man ganz ehrlich sagen, das sind gar nicht so viele. Wenn man sich wirklich mal umschaut:

Es gibt Gebäude mit Aufzug, aber man glaubt gar nicht, wie oft Treppen zum Aufzug führen! Oder die Eingangstür Stufen hat. Und wenn ich schon gar nicht in das Unternehmen reinkomme, dann kann ich zwar eine Bewerbung hinschicken, aber zum Vorstellungsgespräch kann ich schon nicht mehr.

Und wenn es dann weitergeht, mit Büro usw. wenn ich eine größere Toilette nutzen muss, dann wird es einfach schon schwierig. Und das sind kleine Dinge im Alltag, die aber irgendwann auch mal zum großen Gesamten führen können.

Im Zuge der Vorbereitung auf unser Gespräch wurde auch mein Blick verändert, geschärft. Es ist ja nicht nur die bauliche Barrierefreiheit, sondern auch die digitale, was die Sprache betrifft, was die Optik betrifft, dass gewisse Dinge größer sind und man verfällt sehr schnell in das Fahrwasser: "Mich betrifft es ja eh nicht." Aber wir alle werden älter, dann sind wir vielleicht eingeschränkter in der Bewegung. Dann freuen wir uns auch, wenn man leichter in Gebäude reinkommt, auch für Familien, zum Beispiel mit Kinderwagen ist Barrierefreiheit ein sehr, sehr großes Thema.

Wo du es ansprichst, dieses "Betrifft mich eh nicht." Das habe ich bei Firmen ganz oft erlebt, dass sie sagen "Naja, wir haben ja eh keinen, der eine Behinderung hat.". Aber das ist für mich viel zu kurz gedacht, weil wie schnell geht es denn, dass jemand, der bei mir schon seit 10 Jahren in der Firma arbeitet, irgendeinen Unfall hat und auf einmal auf einen Rollstuhl angewiesen ist oder Seheinschränkungen hat.

Und den willst du nicht auch nicht ausstellen von heute auf morgen bzw. er hat ja ein Anrecht, dass er seinen Job wieder hat. Und dann stehst du auf einmal da. Wir haben ja einen Fachkräftemangel aktuell in Deutschland. Wenn ich aber eine Berufsgruppe oder eine Menschengruppe von vornherein schon ausschließe, bei denen ich sage, die können bei mir gar nicht arbeiten, wären aber vielleicht top qualifiziert, zum Beispiel IT-ler? Die kann ich überall brauchen.

Wir sind ja heute in deinem Haus in Bad Aibling. Mir ist aufgefallen:

Wenn du zu mir gekommen wärst - bei mir ist das Bad, die Toilette im ersten Stock und da geht eine schmale kleine Treppe rauf. Das hätte es dann schon schwieriger gemacht.

Ja, total. Weil du ja das "Drumherum" wirklich planen musst: Wo kann denn davor noch auf die Toilette gehen? Das sind so kleine Dinge, an die denkt man oft nicht. Und ehrlich gesagt, ich mach da keinem einen großen Vorwurf, wenn du jetzt damit noch nie konfrontiert warst.

Oder es einfach auch nicht sein Alltag ist und er nicht daran denkt. Es sind viele Sachen, an die denke ich auch nicht, wenn es zum Beispiel um sehbeeinträchtigte Menschen geht.

Ich mach tatsächlich nur dann jemandem einen Vorwurf, wenn ich sage, es plant jemand. Dann finde ich, muss man schon einen gewissen Rundumblick walten lassen. Und wenn an es selber nicht weiß, dann finde ich, muss man einfach mit Leute reden und sich Hilfe von außen holen.

Anna, Du bist auf einen Rollstuhl angewiesen. Bist du eigentlich schon mal diskriminiert worden? Hast du schon mal saublöde Sprüche erfahren?

Ah ja, die hört man öfter tatsächlich. Und ich muss ganz ehrlich sagen, ich kann mir die gar nicht merken. Und das ist ja gut so, das verdrängt man unglaublich schnell wieder. Aber es war tatsächlich schon mal so, dass ich an der Uni war und der Aufzug nicht ging und ich wollte nach oben und hab dann jemanden gefragt, ob er mir helfen kann. Dann die Person gesagt: "Nein, zum Helfen bin ich nicht hier." Solche Sachen habe ich tatsächlich schon öfter erlebt.

Das sind so Dinge, wo man sich dann wirklich denkt Krass - damit hätte man wirklich nicht gerechnet.

Aber es gibt sie und es gibt sie gar nicht so selten, um ehrlich zu sein. Und ich als Journalist sehe natürlich die Sprache. Sprache bedingt Realität. Und ich habe in einem Podcast gehört von dem Moderator, der gesagt hat: "Wenn Sie jemanden sehen, der an den Rollstuhl gefesselt ist, dann sagen Sie es mir, Dann rufe ich sofort die Polizei, damit wir ihn befreien können."

Also diese Wortwahl "an den Rollstuhl gefesselt" zum Beispiel. Da gibt es so viele kleine versteckte Botschaften.

Ja, das stimmt. Das ist ein altes Wort dafür. Aber tatsächlich, man hört es schon noch oft, hört es auch oft wo man sich denkt: So krass ist es doch eigentlich gar nicht.

Zurück zu deinem Sport. Du hast Goldmedaillen gewonnen. Du bist als Gewinnerin von den Paralympics zurückgekehrt. Und dann bist du natürlich plötzlich ein Vorbild. Inwiefern können deine sportlichen Erfolge den Menschen Kraft, Hoffnung, Mut geben?

Ich habe mich selber nie als Vorbild gefühlt. Ich bin jetzt nicht heimgekommen und habe gesagt: Jetzt bin ich aber ein Vorbild. Aber ich habe es tatsächlich sehr oft erlebt, dass ich angesprochen worden bin und mir Menschen gesagt haben, ich habe sie inspiriert. Und mich freut es dann wirklich. Wenn ich jetzt von 1000 Leuten einem irgendwie weitergeholfen habe, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, dann freut mich das sehr. Tatsächlich bin ich von zwei Seiten her angesprochen worden. Also zum einen von Menschen, die selber eine Behinderung haben und sagen: Hey, sie hätten sich gar nicht gedacht, dass das so und so geht. Und sie sind jetzt ins Überlegen, gekommen, haben selbst ausprobiert und sind so einen Schritt weiter gekommen.

Das freut mich sehr. Ich bin aber auch von einer Vielzahl von Menschen ohne Behinderung angesprochen worden, die sagen: Sie haben manche Dinge immer so negativ gesehen, aber sehen: Es ist ja viel mehr möglich, als sie gedacht haben. Man denkt da oft in Schubladen. Und das freut mich, denn wenn ich da einen erreich‘, dann habe ich schon viel erreicht und das ist super.

Wenn wir über den Sport sprechen: Das Sozialministerium unterstützt Inklusions- und Breitensport sehr, sehr breit gefächert. Warum ist Sport aus deiner Sicht so wichtig für Menschen mit oder ohne Handicap?

Ich glaube, durch den Sport lernt man eigentlich ganz unbewusst sehr, sehr viele Werte, die die Gesellschaft ausmachen. Seien es einfach der Zusammenhalt, dass man auch gewinnen kann. und dass man verlieren kann. Oder dass man viele gemeinsame Erlebnisse hat und einfach durch diese Erlebnisse die Menschen auf einer anderen Ebene kennenlernt. Beispielsweise: Ich spiele Fußball und es ist eine Person dabei, die nur einen Arm hat. Da bin ich vielleicht am Anfang erst mal vorsichtiger, wie ich es bei jemand anderem bin. Aber dann die Person näher kennenlerne und feststelle: Das ist eine ganz normale Person und die ist genauso gut drauf und witzig und was weiß ich. Ja, das ist einfach nur ein Beispiel von vielen. Aber ich glaube, dass einen diese Werte im Leben sehr, sehr viel weiterbringen.

Du hast deine Profisportkarriere 2019 beendet. Welchen Sport machst du heute?

Erstmal war es weniger, weil ich froh war, nicht mehr Sport machen zu müssen. Ich gehe nach wie vor sehr gerne radeln, mit dem Handbike, mit den Armen. Gerne auf den Berg, radel auf irgendwelche Almen rauf, dann boxe ich ganz gerne mit einer Freundin zusammen.

So ein Intervalltraining mit einem Boxsack. Das ist unglaublich. Ich hätte es nie gedacht,

aber es ist unglaublich anstrengend, weil man sich da in kurzer Zeit auspowern kann. Das mache ich ganz gerne. Oder viele Wanderungen mit dem Rollstuhl oder mit zwei Stöcken.

Das kann man sich ähnlich vorstellen wie Langlauf, nur ohne Beinarbeit, nur quasi mit Doppelschub-Technik. Das mache ich ganz gern.

Du hast angefangen, intensiv Sport zu machen mit 14. Dann ging das mit dem Monoski so richtig los. Mit 14, das ist nicht gerade die leichteste Phase im Leben.

Was kann Sport gerade jugendlichen Menschen geben?

Ich glaube, dass tatsächlich für mich die Zeit des Sports perfekt war in diesem Alter. ich bin von daheim rausgekommen. Ich war weg, ich habe andere Leute kennengelernt. Ich habe im Sport Regeln auch noch mal anders kennengelernt. Ich habe sie einfach akzeptiert. Weil ich es einfach im Sport akzeptieren musste, weil es einfach ein anderer Bereich war und ich da so drin war. Ich glaube, dass ich da sehr, sehr viel in dem Alter gelernt habe, mich selber auch besser kennengelernt habe.

Ich merke dir an, dass du da als Jugendliche viel mitgenommen hast, viel profitiert hast. Und heute bietest du ja ein Camp für Jugendliche an, das Anna-Schaffelhuber-Grenzenlos-Camp. Was macht ihr da?

Ein Camp geht über fünf Tage. Und das Spannende dabei ist, dass es ein inklusives Erlebniscamp ist. Wenn ich in einem Camp 24 Jugendliche dabei habe, dann hat die Hälfte eine Behinderung und die Hälfte hat keine Behinderung. Und da geht es mir darum, dass die Jugendlichen - sowohl die eine Seite als auch die andere Seite - dass die voneinander lernen, zusammenkommen.

Weil mir ist das in der Kindheit abgegangen. Es hat damals immer ein Camp gegeben für Kinder mit Behinderung. Da war man zusammen, was auch cool und schön war. Aber wenn man mit einem Nichtbehinderten in Kontakt gekommen ist, dann war es meistens ein Geschwisterkind. Und das war mit der Materie ja sowieso schon vertraut. Und genauso war es andersrum. Wenn du ein Camp hattest für nichtbehinderte Kinder, hast du schon mitmachen können. Aber halt nicht alles. Du hast in der Unterkunft Probleme gehabt und vom Programm her warst du sehr eingeschränkt Und da wollte ich, dass das zusammenkommt und sich die Kinder auf einer anderen Ebene kennenlernen.

Die Sozialministerin Ulrike Scharf ist ja die Schirmherrin. Du hast drei Schwerpunkte in diesem Camp für die Jugendlichen: Sport, Persönlichkeit und Medien. Wie geht das denn zusammen?

Es hat tatsächlich alles mit dem inklusiven Gedanken zu tun. Beim Sport, da geht es mir jetzt nicht darum, dass ich den nächsten Paralympics oder Olympiasieger suche. Da geht es mir eher darum, dass die Kinder viele verschiedene Sportarten ausprobieren, zum Beispiel Segelfliegen, Kajak, Tennis, Sportschießen usw., dass sie einfach merken: Okay, das traue ich mich jetzt nicht. Oder es geht nicht. Aber ich möchte einfach, dass sie viele verschiedene Sachen ausprobieren, um zu sehen, was geht.

Denn vielleicht gehen manche Sachen, wo ich dachte, sie gehen nicht, die gehen auf einmal. Oder ich merke: Okay, es geht nicht. Aber dann habe ich wieder was dazu gelernt, weil ich weiß: So geht's nicht. Ich muss es auf eine andere Art und Weise probieren. Und das ist der Hintergrund beim Sport. Beim Thema Persönlichkeit vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Das ist einfach eine Zielgruppe, bei der die Persönlichkeit in der Entwicklung ist. Das ist die Zeit, in der man weniger gehalten ist oder auch weniger gehalten sein möchte, wo es darum geht: In welche Richtung geht meine Zukunft?

Vielleicht habe ich schon einen Plan, manchmal habe ich aber noch keinen Plan. Wo stehe ich heute und was will ich in meinem Leben überhaupt erreichen?

Und da machen wir ganz viel mit Tieren, mit Lamas und Alpakas zum Beispiel. Und es ist unglaublich, was die Tiere auf die Jugendlichen für eine Wirkung haben und womit die Jugendlichen anfangs selbst gar nicht rechnen. Und dann haben wir noch die Säule Medien. Da denkt man sich vielleicht zuerst: Spielerei. Aber die Jugendlichen lernen in diesem Camp, ihren eigenen Film zu drehen.

Sie haben viele verschiedene Medie-Challenges, sie lernen, wie man einen Film schneidet, wie man den vertont usw. Und was mir wichtig ist - und jetzt kommt der inklusive Gedanke dahinter - Sie lernen implizit wieder eine andere Perspektive einzunehmen.

Wenn ich jetzt z.B. ein Rollstuhlfahrer filme, dann lerne ich, ich kann jetzt nicht von oben filmen: Schaut auf Dauer echt bescheuert aus. Daher müssen sie sich automatisch in dessen Perspektive begeben, um auch gewisse Effekte für den Film zu entdecken, damit ein guter Film rauskommt. Und ohne groß drüber nachzudenken, nehmen sie eben diese Perspektive ein. Und deshalb finde ich diese Medienchallenge auch so wichtig. Und die Perspektive ist ja ein ganz starkes Instrument.

Und wenn man sich dessen bewusst ist, dann kann man wirklich die Welt auch etwas anders betrachten.

Genau. Es fallen einem vielleicht Dinge auf, über die man vorher gar nicht nachgedacht hat.

Suchst du für das Grenzenlos-Camp noch Teilnehmer?

Tatsächlich läuft die aktuelle Bewerbungsphase noch. Also jeder, der Lust hat, soll sich sehr, sehr gerne auf www.schaffelhuber-grenzenlos.com bewerben. Da findet mal alle Infos und ich würde mich sehr freuen, den ein oder anderen tatsächlich im Camp zu begrüßen.

Für dein Projekt Grenzenlos Camp hast du die Bayerische Sozialmedaille 2023 bekommen. Für dieses Erlebnis-Camp für junge Menschen mit und ohne Behinderung. Und das findet ja mittlerweile auch nicht nur in Bayern statt. Ich merk dir an du brennst dafür, du übernimmst Verantwortung, du möchtest auch junge Menschen weiterbringen. Was treibt dich da an?

Tatsächlich ist es so: Bisher hat es nur in Bayern stattgefunden. Es wäre der Plan, noch in andere Bundesländer zu gehen. Aber da ist es, wie - glaube ich - überall. Es muss einfach auch unter finanziellen Aspekten funktionieren. Und da fehlt uns einfach noch ein Hauptsponsor, um den entscheidenden Schritt zu gehen. Aber wir wären eigentlich in den Startlöchern und können es umsetzen. Aber wie gesagt, das Finanzielle fehlt uns noch.

Was ist es in dir drin, was dich da antreibt, dass du das machst?

Ich glaube, dass es meine Lebensgeschichte ist. Das, wo ich selber sage, das ist mir abgegangen und das hätte ich gerne selber erlebt. Und dass ich mir denke, ich möchte gerne das, was ich in meinem Leben schon erfahren durfte, an die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen unglaublich gern weitergeben.

Du hast für dieses tolle Projekt die Bayerische Sozialmedaille erhalten. Und deine Mutter, die hat vor einigen Jahren auch die Bayerische Sozialmedaille erhalten, weil sie sich unglaublich engagiert im Themenfeld Inklusion. Inwiefern ist denn deine Mutter ein Vorbild für dich?

Ich glaube, dass für jedes junge Mädchen die Mama ein Vorbild ist, Mama und Papa definitiv. Ich würde das aber gar nicht so bezeichnen, was diese Arbeit in der Inklusion betrifft. Da waren wir immer schon so ein bisschen parallel unterwegs und ergänzen uns da immer sehr, sehr gut. Dass man wie so Zahnrädchen

ineinander spielt. Die Mama ist zum Beispiel bei unsere Camps als Krankenschwester immer mit dabei und bringt da unglaublich viel Erfahrungsschatz mit.

Da kann man dann quasi auch im Camp immer wieder gewisse Dinge anpassen können.

Die Mama macht auch ganz viel im Bereich Barrierefreiheit und Rollstuhlprojekte. Und das sind auch wieder Sachen, wo ich ihr vielleicht was mitgeben kann, weil ich dann einfach doch die eine oder andere Stunde mehr im Rollstuhl gesessen bin.

Das sag ich, probier doch das und das mal aus. Ich glaube, dass wir uns einfach gegenseitig anstacheln, aber auch gegenseitig ergänzen.

Anna,du hast parallel zu deiner Sportkarriere Mathematik und Wirtschaft auf Lehramt erfolgreich abgeschlossen. Heute bist du Lehrerin für Wirtschaft und Mathematik an der Realschule in Bad Aibling. Das ist der Teil, wo die Leute die Augen verdrehen. Wie ist es?

Ach, es macht unglaublich viel Spaß. Ich muss tatsächlich sagen, dass ich jeden Tag immer sehr, sehr gerne in die Arbeit gehe und ich mit den Kindern sehr, sehr gerne arbeite. Natürlich gibt es Momente, wo man sich denkt "Ach Gott, lern halt mal." Oder was auch immer. Das ist ganz klar. Aber ich muss sagen, dass das mein Beruf ist und mir unglaublich viel Spaß macht.

Und auch wenn wir jetzt gerade beim Inklusionsthema sind, muss ich sagen, dass ich nie damit gerechnet habe, dass ich - ohne was zu tun - den Kindern trotzdem was mitgebe. Es ist oft so, wenn ich die Klasse nicht kenne und den ersten Tag reingehe, die schauen mich erst einmal an. Und sind ganz ruhig in der Klasse drin. Das ist der Moment, wo ich Regeln setze, das nutze ich.

Die schauen erst einmal, weil sie es ungewohnt finden. Und man merkt aber, wie schnell die Kinder, ohne dass sie es groß thematisieren, draufkommen zu sagen: Soll ich ihnen vielleicht den Korb mitnehmen oder kann ich ihnen helfen? Oder dass sie einfach mit Fragen kommen, die sie sich vielleicht so nicht stellen trauen? Und das ist für mich schön, dass ich ihnen da eher unbewusst was mitgeben kann.

Anna, du bist jetzt gerade Mutter geworden von der kleinen Stefanie. Deine noch ganz kleine Tochter. Wie hat das Kind das Leben von dir und von deinem Mann verändert?

Es hat es unglaublich schön gemacht. Noch viel schöner. Natürlich, man hat die täglichen Aufgaben. Wobei ich tatsächlich sagen muss, für mich fühlt es sich viel mehr wie eine Freiheit an. Mehr als ich es im ganzen Leben bisher gehabt habe. Weil ich es wunderschön finde, mit ihr auch Ausflüge zu machen und ihr einfach was zu zeigen, ohne groß angehängt zu sein. Dass ich keine feste Zeiten habe, zu denen ich jetzt irgendwo sein muss. sondern ich kann sie einfach mitnehmen. Und auch da ist man dann erfinderisch, dass man auch von unterwegs alles hinkriegt. Aber es ist eine wunderschöne Zeit und wir genießen es total.

Wir sind ja heute im Podcast "Bayern.Gemeinsam.Stark" und möchten auch auf die Gemeinschaft, auf Bayern schauen. Deine Tochter, die jetzt zur Welt gekommen ist, die wird noch das Jahr 2100 erleben. Das ist wirklich unglaublich. Was wünschst du deiner Tochter für ihr Leben hier in Bayern?

Ich wünsche ihr tatsächlich, dass die Freiheiten, die sie grad hat, dass die einfach weiterhin bestehen. Auch die Freiheit, dass sie vom Geist offen bleibt und dass sie da keinen Unterschied macht, wer da jetzt welche Hautfarbe hat, welche Gesinnung usw und so fort. Und dass wir uns da einfach auf unsere Basics, auf unsere Werte wieder besinnen. Und dass diese Freiheiten, die wir momentan haben, die eigene Tochter in 2100 auch noch erleben kann. Ja, und dass sie viele verschiedene Sachen ausprobieren kann, sich

austesten kann und sie auch frei ist in dem, wie sie sich entwickeln will. Und dass sie auch ganz stark dieses Miteinander erlebt und weniger das Gegeneinander.

Ganz genau. Und da habe ich momentan - politisch und bei der politischen Gesinnung - manchmal schon den Eindruck, dass man mehr auf das Gegeneinander fokussiert sind, statt auf das Zusammensein. Und da hoffe ich einfach, dass es dieses Zusammensein dann noch gibt und sie sich darin entfalten kann.

Anna, wenn ich mir anschaue, was du machst, auch was du gemacht hast: da habe ich so das Gefühl: Nichts hält dich auf! Was ist es, was dich antreibt?

Das ist eine gute Frage. Für mich ist es dieses Auszuprobieren. Ich will immer neue Sachen ausprobieren. Ich will nicht festgefahren sei. Für mich ist es das ganz große Thema, dass ich ganz normal am Leben teilhaben will, wie jeder andere auch. Verschiedene Länder entdecken möchte usw. Und ich habe mir noch nie Gedanken gemacht über das, was die Einschränkung ist, sondern über das, was meine Lösungsmöglichkeiten sind. Das ist für mich das, was es ausmacht im Leben.

In unserem Podcast Bayern.Gemeinsam.Stark sind wir heute zu Gast gewesen bei Anna Schaffelhuber, ehemalige Profisportlerin, mehrfache Paralympics-Siegerin und Weltmeisterin im Monoski. Anna, ich danke Dir ganz herzlich.

Ich sage ganz herzlichen Dank!

Bayern.Gemeinsam.Stark.

Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren.

Eine Produktion des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.