Transkript Podcast #BayernGemeinsamStark, Folge 19

Wenn jeder Einzelne einen kleinen Beitrag dazu leisten würde, Menschen zu integrieren, dann bräuchte man das Wort Inklusion gar nicht mehr in den Mund nehmen, dann wäre das schon abgetan. Also wenn jeder Einzelne nur etwas dazu tun würde, um einem Menschen mit Behinderung ein normales Leben zu ermöglichen, glaube ich, hätten wir schon sehr viel geschafft.

Bayern gemeinsam stark. Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren.

Herzlich willkommen zu Bayern. Gemeinsam. Stark. Heute bin ich wieder hier, die Lena und in diesem Podcast sprechen wir mit Menschen aus Bayern. Menschen, die Bayern ausmachen, die Bayern bewegen und inspirieren. Heute zu Gast ist Profisportler und Para-Schwimmer Josia Topf. Herzlich willkommen! Vielen Dank, dass ich hier sein darf. Josia, ich stell dich kurz vor. Josia Tim Alexander Topf wird am 25. April 2003 in Erlangen geboren.

Ohne Arme und mit zwei unterschiedlich langen und steifen Beinen. Mit fünf Jahren bringt sein Vater ihm Schwimmen bei. Mit neun Jahren steigt Josia in den Leistungssport ein und beginnt bald an Wettkämpfen teilzunehmen. Es folgt die Paralympics-Premiere 2021 in Tokio. Im Jahr darauf gewinnt er die ersten WM-Medaillen. Bei den Paralympics in Paris 2024 holt er den kompletten Satz Gold, Silber und Bronze. Bei den Weltmeisterschaften in Singapur

im letzten Jahr wird er Weltmeister über 50 Meter Freistil und über 150 Meter Lagen. Im Jahr 2024 wird Josia Topf zum Botschafter des bayerischen Sports gewählt. 2025 zum Para-Sportler des Jahres. Und er bekommt außerdem den bayerischen Verfassungsorden verliehen. Seine Bekanntheit nutzt er, um auf die Themen Inklusion und Barrierefreiheit aufmerksam zu machen. Das Motto dieses Mannes: Geht nicht, gibt's nicht.

Denn neben allen sportlichen Erfolgen macht er 2021 sein Abitur, außerdem den Führerschein und er studiert inzwischen im sechsten Semester Jura. Josia Topf lebt in Erlangen, wo er ganz nebenbei gerade auch noch in den Stadtrat gewählt wurde. Herzlichen Glückwunsch und herzlich willkommen, Josia Tropf. Bist du sicher, dass du erst 22 Jahre alt bist? Weil ich habe noch lange nicht alle Auszeichnungen vorgelesen, die du schon erhalten hast.

Ja, das stimmt. Es ist in den letzten Jahren unglaublich viel passiert. Also auch als du das so vorgelesen hast, musste ich über manche Dinge noch mal grinsen, weil das wirklich wunderbare und auch sehr unerwartete Erfahrungen waren. Also sowohl die Paralympischen Spiele, das war mein großes Ziel, wo ich gesagt habe, wenn ich da einfach nur mal hinkommen kann, dann habe ich mehr erreicht, als ich mir schon je geträumt habe.

Und dann 2024 habe ich dann sogar eine Medaille, also nicht nur eine, sondern gleich drei Medaillen gewonnen. Das ist fantastisch. Obwohl man merkt auch, man muss an vielen Dingen Abstriche machen und priorisieren. Zum Beispiel im Jurastudium ist es jetzt so, da wäre ich jetzt vom Stand her wahrscheinlich schon etwas weiter, aber einfach, weil dann die Schwimmtermine immer mal wieder den Studentenplan durcheinander gebracht haben, bin ich jetzt tatsächlich im neunten Semester schon.

Ja da bin ich jetzt schon im neunten Semester? Ja, das hängt momentan ein bisschen. Da muss ich jetzt mal wieder etwas mehr aufs Gas treten. Aber ansonsten ist viel passiert in den letzten Jahren. Also es war das neunte Semester. Und bevor wir da jetzt gleich näher einsteigen, möchte ich dir gerne ein paar Fragen stellen.

Und wenn's geht, bitte kurze Antworten. Ok, ich geb mir Mühe. Dieser Podcast heißt Bayern gemeinsam Stark. Was bedeutet Bayern für dich? Bayern bedeutet für mich Heimat. Das ist mein Zuhause und hier fühle ich mich wohl und geborgen. Wo erlebst du Gemeinschaft und welchen Wert hat Gemeinschaft für dich? Gemeinschaft bedeutet mir eigentlich alles, weil ich auch aufgrund meiner Behinderung immer auf eine Gemeinschaft angewiesen ist, die mir gegenüber sehr positiv eingestellt ist.

Dementsprechend Gemeinschaft bedeutet mir sehr, sehr viel und am meisten erfahre ich sie tatsächlich in meinem Schwimmverein, aber auch an der Uni und innerhalb meiner Familie. Was ist deine Stärke Bzw. was können Menschen von Josia Topf lernen? Boah, ich weiß nicht, ob die Leute in der Hinsicht von mir lernen können, weil mein Lebensweg doch sehr individuell ist. Aber ich würde sagen, meine Stärke ist Resilienz.

Einfach, dass ich niemals aufgebe, egal was in meinem Leben passiert, ob positiv oder negativ. Und ich denke, das wäre vielleicht auch etwas, was man sich eventuell abschauen könnte. Ich bin mir ziemlich sicher, dass man sich einiges von dir abschauen kann. Ich hab ja schon ein bisschen was über dich gelesen. Ich würd mit den sportlichen Leistungen anfangen. Die habe ich eben im Einstieg mal so ein bisschen aufgezählt.

Aber allein die Liste der Weltrekorde! Hast du noch einen Überblick, wie viele Rekorde und Medaillen du hast? Weil das waren ja auch nicht deine ersten Paralympics in Paris, sondern du warst schon in Tokio 2021 dabei. Die ersten internationalen Medaillen hast du 2022 geholt in Portugal, Olympische Spiele, WMs. Hast du noch einen Überblick über die Zahl deiner Weltrekorde? Und weißt du, wie viele Medaillen du zu Hause hängen hast?

Also tatsächlich, bei den Medaillen habe ich schon lang aufgehört, da irgendwie ein Überblick drüber zu bekommen, weil es ist so, ich starte dann teilweise 6 bis 8 Mal während dem Wettkampf. Und wenn ich dann 6 bis 8 Medaillen pro Wettkampf gewinne, muss man ja sagen und ich dann einfach zehn Wettkämpfe oder zwölf Wettkämpfe im Jahr hab, sind es dann einfach schon mal 72 Medaillen pro Jahr.

Wenn man sich jetzt das durchrechnet - ich bin professionell dabei, seitdem ich so zehn Jahre alt bin, jetzt bin ich 22, das heißt, es sind zwölf Jahre - wenn man sich das rechnet, 72 Mal zwölf sind dann so um die 700 Medaillen. Also von dem her, da kommt einiges zusammen. Von den großen Ereignissen wie Weltmeister und Europameisterschaften, da habe ich noch den Überblick, wie viel Medaillen ich da gewonnen habe. Und ansonsten bei den Weltrekorden

was Langbahn - also 50 Meter - angeht, weiß ich es auch noch: Das sind 200 Meter Lagen und 50 Meter Schmetterling, da halte ich den Weltrekord drauf. Aber auf Kurzbahn, das sind dann nur 25 Meter, da habe ich den Überblick mittlerweile verloren. Also das sindin den letzten Jahren einige gewesen. Unfassbar, unfassbar erfolgreich. Jetzt ist es so, dass Menschen mit Armen und funktionierenden Beinen sich wahrscheinlich schwer vorstellen können, wie man ohne beides schwimmt.

Kannst du das erklären, wie das funktioniert bei dir? Also, man muss dazu sagen, wir haben lange gebraucht, um jetzt auf diese Technik zu kommen, die ich momentan beim Schwimmen benutze. Man muss auch dazu sagen, da ist auch jetzt immer noch viel im Umbruch. Da sind wir immer noch am Feinjustieren und ich glaube, das wird auch bis zum Ende meiner Karriere immer so bleiben, dass die Technik noch nicht ganz endgültig in Stein gemeißelt ist.

Aber an sich schwimme ich momentan, wenn man sich jetzt Freistil anschaut oder Kraul - da schwimm ich auf der Seite und macht dann ein Delfin-Schlag. Und das ist tatsächlich auch die einzige Konstante, die über meine ganzen Lagen außer bei Brust vorhanden ist. Das ist dieser Delfinschlag. Einfach weil das einzige wirklich funktionierende Körperteil bei mir ist der Rumpf. Der Rumpf ist das auch das, was man am besten trainieren kann bei mir?

Und deshalb war relativ schnell klar, wenn wir viel Speed drauf bringen müssen, dann muss es irgendwas sein, wo der Rumpf essenziell gebraucht wird und eigentlich so der Kern der ganzen Technik wird. Und darum herum haben wir dann alles gebastelt und so sind wir dann in den Delfin-Schlag gekommen. Den kann ich auch - bis auf natürlich, dass ich keine Knie habe und es auch ein bisschen asymmetrisch ist wegen den unterschiedlich langen Beinen - relativ gut ausführen und das heißt bei Rücken und bei Freistil und auch bei Delfin mache ich dann immer einen Delfin Schlag mit beiden Beinen.

Ich leite das mit dem Kopf ein, das geht dann durch den ganzen Körper durch, bis er dann bei der Hüfte ist. Und dann mit dem Bein kann ich noch einen richtig schönen Delfin-Schlag machen. Deine Mama hat mal gesagt wer nicht an Wunder glaubt, der soll dir beim Schwimmen zusehen. Das stimmt schon auch. Also ich kann nur jedem empfehlen, sich das wirklich mal anzusehen, weil es ist unfassbar, wenn man das sieht.

Man kann es sich schlecht vorstellen. Es ist auch schwer zu beschreiben, habe ich gerade gemerkt. Aber es funktioniert eben. Du bist Profisportler. Wie oft trainierst du? Also ich trainiere an sich achtmal im Wasser in der Woche, so für anderthalb bis zwei Stunden. Dann kommen noch Krafttrainings dazu. Das ist so ungefähr 5 bis 7 Mal in der Woche. Darunter zählt Krafttraining

wie, dass man sich 180 Kilo auf die Hüfte legt und ich dann damit Hip Thrusts mache. Aber auch ganz normale Stabilitätsübungen, einfach weil ich für die Technik, um sie zu halten, sehr viel Stabilität im Oberkörper brauche. Dann - das ist jetzt etwas komplizierter, aber ich versuche es kurz zu fassen - gibt es noch eine Hypoxietraining bei mir? Das bedeutet, wir, also Sportlerinnen und Sportler, gehen dafür dann oftmals für zwei Monate in die Höhe.

So auf 4000 Meter. Schlafen da und trainieren auch dort, um sozusagen die Zellen zu regenerieren, zu erneuern und auch noch und natürlich den Körper zu zwingen, sich zu adaptieren. Sodass, wenn man dann wieder aus der Höhe zurückgekehrt ist, der Körper dann sozusagen, wenn er wieder unter normalen Bedingungen lebt, mehr zur Verfügung hat von den Zellen her, von verschiedenen anderen Dingen.

Jetzt ist es aber bei mir von der Betreuung her schwierig, dass ich mal für zwei Monate auf einen Berg fahre. Deshalb haben wir eine Hypoxiegerät bei mir zu Hause, was ich dann sozusagen einmal am Tag für eine Stunde benutzen kann. Da kann ich dann zum Beispiel auch Rudern währenddessen und verschiedene andere Dinge machen. Also auch unter Belastung und dadurch können wir ähnliche Ergebnisse erzielen.

Also das heißt, alles im allem, um das abzukürzen, trainiere ich zwischen 25 und 35 Stunden in der Woche. Unfassbar, dass du da überhaupt noch Zeit hast für was anderes nebenbei. Aber wie wir gerade erfahren, hast du für ziemlich viel anderes Zeit. Zu dem Höhentraining kann ich sagen: Ich kenne das, weil ich den Sommer seit ein paar Jahren auf 3000 Meter Höhe auf einer Hütte verbringe und dort arbeite.

Und man hat da oben weniger Sauerstoff. Ich glaube, die roten Blutkörperchen werden dann mehr, damit der Sauerstoff besser verteilt wird im Körper. Und wir merken das tatsächlich auch wenn wir wieder runterkommen, dass wir dann einfach fitter sind, dass uns alles leichter fällt. Dafür da oben auf 3000 Metern ist so eine Treppe, die man mal eben hochsprintet: Da hast du danach erst mal, da musste schnaufen.

Das stimmt ja. Und das Schöne daran ist ja auch, dass der Körper gezwungen wird, verschiedene Stoffe auszuschütten, die dann im Körper auch noch mal sowohl beim Krafttraining als auch bei anderen Dingen gut unterstützen. Jetzt gibt es bei dir übrigens auch noch eine Besonderheit, nämlich: Normalerweise beim Schwimmen wenn man anschlägt, dann schlagen andere Menschen mit den Armen oder Händen an. Du musst das mit deinem Kopf machen.

Ja. Und das ist für den Kopf natürlich nicht so wahnsinnig gut eigentlich. Ja, also das Problem ist einfach, dass sozusagen meine Arme oder meine Hände nicht über den Kopf ragen. Also wenn ich sie nach oben austrecke, dann kommen sie nicht über meinen Kopf. Und das heißt, der schnellste Weg, um diesen Zeitsensor in der Wand auszulösen, ist mit dem Kopf an die Wand zu knallen. Weil das Problem ist, sobald ich dann meinen Kopf hebe, um zum Beispiel

mit der Schulter anzuschlagen, dann verlasse ich meine Schwimmlage und dann kann ich einfach nicht mehr in der Form kicken und weiter schwimmen, was am effizientesten wäre.

Und dadurch verliere ich Zeit. Und bei uns geht es halt wirklich in einem Spiel von 0,2 bis 0,7. Das ist so der Spielraum, den man vor allem bei den kürzeren Strecken wie 50 Metern hat, wo dann auch entschieden wird, wer überhaupt aufs Treppchen kommt. Und das ist natürlich etwas, da dann den Kopf hochzuziehen,

das ist einfach zu ineffizient und es kostet zu viel Zeit. Deshalb gehe ich mit dem Kopf an die Wand. Und das Problem ist, weil ich natürlich mit einer gewissen Geschwindigkeit hinkomme und die Wand jetzt nicht ausweicht oder irgendwie dann zurückgedrängt werden kann, sondern statisch ist, füge ich mir damit bei jedem Anschlag Schädel-Hirn-Traumata zu. Und je nachdem, wie ich auch mit dem Kopf anschlage, kann es auch mal in eine komplette Bewusstlosigkeit umkippen.

Zum Beispiel bei 100-Meter-Freistil jetzt in Singapur letztes Jahr bin ich mit dem Kopf voll dagegen, habe alles gegeben, war bei null und mein Körper hatte auch keine Energie mehr irgendwie so ein Restart durchzuführen. Also normalerweise schlage ich an, dann ist kurz schwarz, aber mein Körper hat dann genügend Energie, um sozusagen den Körper wieder hochzufahren. Und ich war aber nach diesen 100 Metern so ausgelaugt, dass meinem Körper leider die Energie gefehlt hat, um diesen Restart wieder durchzuführen.

Und da musste mein Trainer mal kurz kommen, mich auf dem Rücken drehen und festhalten, weil ich dann weg war. Ach du liebe Güte. Aber gibt es da nicht Möglichkeiten, irgendwie entweder diesen Anschlag ein bisschen weicher zu machen oder eine Badekappe zu polstern? Ich meine, du hast eh relativ dickes Haar, aber es reicht offenbar nicht. Ja, also es gäbe verschiedene Möglichkeiten und wir haben auch immer wieder den Dialog mit den Beteiligten angeboten, auch mit dem Weltverband.

Aber bisher haben wir da leider nicht so richtig die Gesprächsbereitschaft vernommen bzw. sie wurde uns auch nicht angeboten. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten. Dass man, wenn ich schwimme, eine dickere Anschlagmatte rein tut, die ich dann mehr eindrücken kann, sodass sozusagen die Wand ein bisschen ausweicht. Dann gibt es noch die Möglichkeit, von einer 0,5 Zentimeter dicken Badekappe. Die gibt es auch immer noch in einer kleineren Version mit nur 0,2 Zentimeter dick, die man einlegen könnte.

Und da haben wir verschiedenste Möglichkeiten erforscht, auch herausgefunden, dass sie den Impact fundamental verringern würden. Aber das Problem ist, es wird dann immer gegenargumentiert, sobald was im Schwimmbecken drin hängt, dann wird die Bahn verkürzt. Und wenn ich was am Kopf habe, dann vergrößere ich mich künstlich. Und damit würde ich einen Vorteil gegenüber den anderen Athleten haben.

Und das wollen sie in dem Fall auch nicht weiter erkunden, wie man da noch auf andere Lösungen kommt. Und es war ganz interessant, als wir den Antrag, als mein deutscher Fachverband den Antrag eingeleitet hat, wurde eine Woche später Dutts bei Frauen verboten. Also das heißt, anstelle dass man sich dann mit dem Antrag irgendwie beschäftigt, in Form von lösungsorientiert zu arbeiten, dass man noch mal Rücksprache hält, dass man vielleicht mal miteinander redet, wurde einfach eine Woche später der Dutt verboten.

Aber sag mal, ist es für dich überhaupt keine Überlegung...ich meine, du wirst also mehr oder weniger ohnmächtig manchmal am Ende von so einem Rennen...also die Überlegung: Okay, ich tu mir da vielleicht nichts Gutes und ich möchte auch mein Jurastudium beenden und braucht mein Köpfchen dafür. Da denkst du nicht ernsthaft drüber nach, deshalb aufzuhören. Na ja, also, ich habe gesagt, ich werde den Sport immer zu meinen Bedingungen verlassen.

Wenn ich sage, ich habe keine Lust mehr, dann werde ich den Sport verlassen. Und wenn es morgen ist, dann höre ich morgen auf. Wenn es in drei Jahren ist, höre ich in drei Jahren auf. Da habe ich mir jetzt kein richtiges Zeitfenster gesteckt. Was man aber dazusagen muss: Bei kleineren Wettkämpfen wie auch Qualifizierungswettkämpfen oder auch leider bei Weltcups habe ich jetzt beschlossen, dass ich nicht mit dem Kopf anschlagen werde, sondern dann eben die Schulter vorschiebe.

Da verliere ich leider etwas Zeit. Aber da ist mir jetzt ehrlicherweise die Deutsche Meisterschaft nicht mehr so viel wert, als dass ich dann da mit einer Gehirnerschütterung rausgehe. Ich bin zum Glück auch schon Deutscher Meister. Also das heißt, es wäre dann nur noch eine Titelverteidigung und da kann ich dann auch mal meine Schulter vorstrecken. Klar, bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und vor allem bei den Spielen, habe ich gesagt, werde ich weiterhin mit dem Kopf anstoßen.

Wenn es jetzt aber so ist, dass sich das Rennen wirklich mal entzerrt und man sieht okay, ich werde auf jeden Fall nicht mehr gewinnen und der zweite Platz scheint nicht sicher zu sein. Aber es wird kein vierter Platz. Dann werde ich auch die Schulter vorstrecken, weil ich dann

sage, dann ist mir die Zeit und in dem Fall die Platzierung nicht so wichtig als meine körperliche Gesundheit.

Klar, wenn es dann um Platz drei geht und man zwischen Platz drei und vier kämpft, werde ich es mir wahrscheinlich doch noch mal anders überlegen. Aber das ist jetzt momentan die Strategie, um damit umzugehen. Verstehe. Also abwägen. Deine Mama war Musicaltänzerin, dein Papa ist Kinder-Intensivmediziner. Und deine Eltern haben erfahren, dass du keine Arme und zwei unterschiedlich lange Beine hast,

da war die Mutter glaub ich im siebten Monat schwanger. Das müsste ich jetzt selber noch mal nachlesen. Also darauf kann ich keine Garantie geben. Ich weiß aber, dass sie es während der Schwangerschaft relativ gegen Ende der Schwangerschaft erfahren haben. Genau. Deine Mama hat auch ein Buch darüber geschrieben. Ja. Redet ihr über diese Situation damals? Haben sie dir mal erzählt, wie das so für sie war?

Ja und nein. Also ich bekomme immer mal wieder so phasenweise Dinge mit, wenn Sie glauben, das würde mir jetzt in irgendeiner Weise etwas bringen. Oder ich würde Dinge etwas besser verstehen. Man muss aber dazu sagen, Sie haben mir, als ich Kind war, immer nur mitgegeben, dass sie mich lieben und dass sie mich unterstützen. Ich bin in einem Elternhaus groß geworden, wo ich sehr viel Liebe und sehr viel Unterstützung erfahren habe.

Und da stand die Behinderung nicht im Fokus. Es war etwas, was man bewältigen musste. Es war noch mal eine extra Hürde, aber sie haben nicht zugelassen, dass es zu meiner Identität wird. Also ich war nicht das behinderte Kind oder ich war nicht der Josia mit einer Behinderung, sondern ich war Josia Topf. Und so habe ich mich auch überall vorgestellt.

Und meine Mama ist mit mir auch mal aus einer Selbsthilfegruppe rausgegangen, wo wir gemerkt haben, okay, das nimmt jetzt einen sehr negativen Spinning Effekt an und das passt jetzt eigentlich nicht so zu meiner Gute-Laune-Natur. Und so richtig viel helfen tut es auch nicht. Dementsprechend haben sie mich da vor einigen Dingen bewahrt. Was man aber dazu sagen muss, sie haben mir, seitdem ich vier bin, das Angebot gemacht, dass ich in Therapie gehen kann.

Seitdem ich vier bin, bin ich psychologisch betreut und das hat mir auch sehr, sehr gut getan, dass ich noch mal jemanden außerhalb der Familie hatte, an den ich mich wenden konnte, mit verschiedenen Dingen. Aber wie schon gesagt, meine Eltern haben mir da in vielerlei Hinsicht den Rücken freigehalten. Und als ich dann im Teenageralter war, kamen so die ersten Fragen.

Da haben sie mir die dann auch beantwortet. Aber es war jetzt nie ein Hauptthema und es war auch nie jetzt irgendwie was, was die Beziehung zwischen meinen Eltern irgendwie gespalten hätte oder so. Sondern es war etwas da, was wir alle nicht toll finden, was wir alle auch nicht schönreden müssen. Aber was, was mich als Menschen jetzt nicht primär ausmacht.

Und sie haben dir eben - ich glaube vor allem dein Vater, damit, dass er dir Schwimmen beigebracht hat - einfach eine Möglichkeit gezeigt und gegeben, die dich die Beeinträchtigungen vergessen lässt. Du sagst selber Wasser lässt dich deine Behinderung vergessen, weil du da eben auf nichts angewiesen bist. Du bist im Wasser, bist auf einmal frei. Also das, was dich sonst einschränkt, das hast du da einfach nicht.

Das liebe ich an diesem Sport oder auch am Wasser allgemein, weil einfach durch die Schwerkraft und dass ich mich relativ frei bewegen kann, bin ich unabhängig in dem Moment. Und einfach mal anderthalb Stunden bestimmen zu können, wo ich jetzt praktisch hingehe, wie ich das jetzt mache, wie ich mich bewege und mal fast volle Kontrolle über meinen Körper zu haben, ist einfach das schönste Gefühl auf der Welt.

Man muss aber dazu sagen, Haupt-Initialzündung, mir das Schwimmen beizubringen, war, dass er wollte, dass ich einfach mit Freunden mal an den See gehen kann oder auch mal mit Freunden ins Schwimmbad gehen kann bzw. wenn was ist und ich in einem Schwimmbad bin, dann nicht Panik haben muss, dass ich ertrinke. Oder wenn ich mal an einem Weiher bin, sondern mich über Wasser halten kann.

Da war eher so der Hintergedanke zu schauen, dass ich jetzt nicht ertrinke, sondern dass ich mich weitestgehend über Wasser halten kann, wenn mal irgendwas passiert. Und daraus haben wir dann entdeckt, dass ich im Wasser noch ganz andere Dinge machen kann, als mich nur über Wasser zu halten. Und aus diesem Effekt ist dann auch die Liebe zum Wasser und zum Sport entstanden.

Wir hatten hier im Podcast Anna Schafflhuber zu Gast. Sie hat mit meinem Kollegen Tobi Ratzinger gesprochen und die sagt übers Monobob-Skifahren was ähnliches. Dass sie da drauf war und auf einmal kam sie mit. Auf einmal konnte sie überall mit hin. Dieses Angewiesensein auf Hilfe, was ja auch wahnsinnig nerven kann. kann ich mir vorstellen, das fiel auf einmal weg und das beflügelt dann offenbar, manche Menschen bis hin zum Leistungssport.

Definitiv bzw. der Leistungssport ist etwas, was sich einfach daraus ergibt. Wenn man routiniert an etwas dranbleibt und sich immer wieder neue Ziele steckt, dann, glaube ich, kann man im Leistungssport sehr erfolgreich sein und auch in den Leistungssport überhaupt reinkommen. Und da muss man dazu sagen, einfach weil ich gesagt habe, ich möchte jede freie Minute im Wasser verbringen, wurde es natürlich für meine Trainer auch einfacher, dann den Trainingsumfang und verschiedene andere Dinge zu steigern.

Und dann auf einmal war ich bei acht Mal in der Woche Training. Dann war ich auf einmal bei anderthalb Stunden bis zwei Stunden Training. Dann waren wir auf einmal bei der der Technik. Dann hat mich das genervt, dass ich das nicht konnte und dass ich das irgendwie nicht hinbekommen habe. Und dann war der Ehrgeiz so groß, dass wir das immer und immer wieder probiert haben.

Bis es dann funktioniert hat. Dann, weil das funktioniert hat, konnte ich mich auf einmal an Land viel besser bewegen. Weil ich das dauerhaft dann gemacht habe, weil ich gemerkt habe, ich habe jetzt neue Freiheit und ich kann zum ersten Mal im Leben Türen aufmachen, habe ich natürlich jedem die Tür aufgehalten, der mir entgegen gekommen ist. Und dadurch wurde ich dann noch stärker.

Dadurch konnte ich dann mein Körper im Wasser wieder besser kontrollieren. Und dieser Synergieeffekt - dass ich im Wasser dann auf einmal mich für Land trainieren konnte und dann im Land besser wurde und dann da Dinge mehr machen konnte und dann auch mein Schwimmen wieder besser wurde - hat dazu geführt, dass ich eigentlich immer schneller und besser und mehr Kontrolle bekommen habe an Land, sodass dann daraus dieser Profisport entstanden ist.

Also es war jetzt nie so, dass ich gesagt hab: Boah, cool, jetzt Profisport, das wäre mein absoluter Traum. Sondern ich habe dann irgendwann gemerkt: Boah, jetzt könnten die Zeiten langsam reichen für eine bayerische Meisterschaft. Und dann war man mal bei so einer bayerischen Meisterschaft und das hat einen dann so von den Socken gehaut, dass ich gesagt hab: Okay, jetzt habe ich Blut geleckt, jetzt will ich auch noch bis zur Deutschen Meisterschaft kommen. Und dann nach der Deutschen: Okay, jetzt will ich zum Weltcup usw und so fort.

Und so hat sich das dann entwickelt. Aber am Anfang muss man sagen, war diese Freiheit, die ich im Wasser erfahren habe, die mir dann ermöglicht hat, mich so weit zu trainieren, dass ich auf einmal auch stärker und mehr Freiheiten an Land hatte - war dann eigentlich dieser Effekt, der mich überzeugt hat: Ja, okay, ich muss so viel, wie es geht im Wasser sein. Und dieses "so

viel wie es geht im Wasser sein" hat dann natürlich auch den Trainingseffekt gehabt, dass ich schneller wurde, besser wurde und man dann ja einfach eine Grundlage schaffen konnte, womit man mich dann für den Leistungssport perfekt vorbereiten konnte. Vom Wasser und erkennen, was für Kräfte in dir stecken und was

alles für Möglichkeiten doch vielleicht da sind, geht ja bis dahin, dass du jetzt eben Auto fährst mit einem speziell für dich umgebauten Auto. Du hast mal selber gesagt, der Umbau war teurer als das Auto, obwohl es ein schickes Auto ist. Kannst du beschreiben, wie Autofahren bei dir funktioniert? Autofahren funktioniert so ein bisschen wie Mario Kart auf der Wii? Ich habe zwei Joysticks in der Hand, links und rechts. Mit dem linken Joystick kann ich das Lenkrad bewegen, in dem ich den nach links und nach rechts bewege.

Dann beim rechten Joystick kann ich Gas geben und bremsen. Das heißt, wenn ich den Joystick nach vorne drücke, bremse ich. Wenn ich nach hinten ziehe, gebe ich Gas. Und der Rest wie Scheibenwischer oder auch Blinker, Klimaanlage, Gänge einlegen, Rückwärtsgang, Vorwärtsgang, Fahrstufe P ist natürlich auch alles mit Sprache gesteuert. Das gibt mir einfach unglaubliche Freiheit, weil ich jetzt mal spontan einen Freund besuchen kann.

Oder ich kann alleine ins Training fahren. Ich kann verschiedene Arztbesuche alleine wahrnehmen. Weil ich einfach doch die Problematik habe, dass ich aufgrund meiner Behinderung sehr, sehr eingeschränkt bin. Also ich habe nur einen sehr, sehr kleinen Bewegungsradius, den ich alleine wahrnehmen kann. Und bei all den anderen Sachen brauche ich Hilfe. Sobald ich aufstehe, bin ich auf Hilfe angewiesen.

Ich brauche jemanden, der mir den Kaffee macht. Ich brauche jemanden, der mich umzieht. Ich brauche jemanden, der mich auch wäscht. Bei Hygienemaßnahmen brauche ich Hilfe wie Toilettengänge. Und das vergisst man oft, wenn ich dann mit meinem Auto vorfahre. Aber man muss sagen, dass ich überhaupt ins Auto gekommen bin, sind schon so viele Schritte vorher passiert, wo ich auf jemanden angewiesen bin, die dann auch sehr, sehr gut geplant werden müssen.

Also mein Leben ist ein sehr, sehr durchgetaktetes und durchgeplanter Zeitplan, den ich jeden Tag habe. Weil ich einfach, sobald ich das Haus verlassen möchte, jemanden brauche, der mir die Schienen anzieht, jemanden brauche, der mir den Reißverschluss der Jacke hochzieht und und und. Da gibt es mittlerweile viele Dinge. Zum Beispiel: Ich wohne gegenüber von einer Zahnarztpraxis, die zieht mir mal die Jacke aus und auch hier wurde mir sehr gut geholfen.

Aber es braucht dann doch immer noch Leute, die da beistehen und die mir helfen. Deshalb ist es toll, dass ich ein Auto habe. Das ist großartig. Das hat meinen Bewegungsradius noch mal verhundertfacht. Dass ich Freunde mal in Bubenreuth besuche, da war überhaupt nicht daran zu denken. Und jetzt mache ich das einfach, indem ich jemanden anrufe, sage: Ja, ich komm vorbei, ich hab ja Zeit.

Also, das ist einfach eine unglaubliche Freiheit, die mir dieser Wagen gibt. Diese Hilfe, die du einfach bei vielen alltäglichen Sachen und auch beim Training brauchst, ist ganz oft deine Mutter. Die geht, glaube ich, obwohl sie sagt, sie hasst Chlorgeruch, ist die ihr halbes Leben im Schwimmbad, oder? Also meine Mama ist tatsächlich - ich glaube eine Schwimmbad-Mama wird sie nie, aber sie hat sich mittlerweile damit abgefunden.

Und weil ich das auch so liebe, schafft sie das auch irgendwie noch weiter diesen Chlorgeruch zu ertragen. Aber man muss halt auch dazu sagen, diese ganzen Sachen sind halt leider eben sehr privat, wie jemanden waschen, dann anziehen, dann sind die Badehosen auch sehr eng. Vor allem die Wettkampf Badehosen sind dann noch mal aus einem speziellen Carbonmaterial gemacht.

Das heißt, da muss man dann auch wirklich gucken, wie man das einer Person anzieht. Teilweise ziehen zwei Leute aus unserem Team eine Person an und das sind dann halt doch sehr private Dinge. Und man ist dann auch beim Wettkampf in einer sehr verletzlichen Situation, weshalb ich meiner Mama unendlich dankbar bin, dass sie, obwohl sie den Chlorgeruch nicht so mag und aus dem Tanzen kommt, wo natürlich Eleganz und Wohlgeruch und alle Dinge eher im Vordergrund stehen,

dass sie das trotzdem immer noch weiterhin mit mir macht. Weil einfach da jemand Fremden zu vertrauen...da muss schon sehr, sehr viel Vertrauen vorhanden sein. Und da bin ich sehr dankbar, dass sie das immer noch macht, weil ohne sie wäre diese ganzen Wettkampfsituation und dieses ganze Wettkampfgeschehen auch nicht machbar. Es ist das eine, die Sachen, wo du tatsächlich einfach Hilfe brauchst, weil es nicht anders geht.

Das andere ist das Thema Barrierefreiheit. Also es gibt sicherlich auch Dinge, die könntest du öfter alleine machen, wenn es diese Hindernisse für dich nicht gäbe. Wo wirst du im Alltag behindert? Zum Beispiel heute bist du mit dem Zug hergekommen. Hat es gut funktioniert oder wo wäre da ein Punkt, wo du sagst, das wäre jetzt anders, leichter gewesen für mich?

Also es ist schwierig, jetzt die einzelnen Dinge komplett durchzugehen. Ich glaube, wenn jeder Einzelne einen kleinen Beitrag dazu leisten würde, Menschen zu integrieren, dann bräuchte man das Wort Inklusion gar nicht mehr in den Mund nehmen. Dann wäre das schon abgetan. Wenn jeder Einzelne nur etwas dazu tun würde, um einem Menschen mit Behinderung ein normales Leben zu ermöglichen, glaube ich, hätten wir schon sehr viel geschafft. Weil viele Dinge sind einfach schwierig umsetzbar, weil man Leute braucht, die das einerseits verstehen und andererseits auch sehen, dass es ein Ausgleich darstellt. Zum Beispiel die Behindertenparkplätze ist so ein Punkt: Dass ich darauf parken kann, ist jetzt kein Privileg, dass ich praktisch von meinem Auto ins Schwimmbad falle. Sondern wenn der belegt ist, kann ich nicht ins Schwimmbad gehen, weil ich einfach keine weiten Wegstrecken zurücklegen kann. Und wenn dann halt jemand da draufsteht, der sagt: Ja, ich wollte nur kurz meine Kinder...ja, ich wollt nur kurz das. Das sind ja auch alles legitime Anfragen: Aber am Ende des Tages bedeutet es für mich, dass ich nicht an dem sozialen Leben oder an diesem Erlebnis Schwimmbad teilnehmen kann. Weil jemand, der auch um den Block hätte laufen können, dann unberechtigterweise auf diesem Parkplatz steht.

Und da muss man sagen, dass diese Behindertenparkplätze existieren, ist kein Privileg, sondern es ist ein Ausgleich. Das ist etwas, was viele Leute nicht verstehen. Ich bin mit einem Minus auf diese Welt gekommen. Und diese ganzen Dinge sind dafür da, um einfach wieder auf Null zu kommen. Und in unserer Gesellschaft habe ich oft das Gefühl, dass die Leute denken: Ah, der bekommt das und das. Das stellt praktisch gleich "+10" dar. Das ist es nicht.

Wir Behinderten kämpfen jeden Tag, um bei Null rauszukommen, nicht bei plus zehn, einfach nur bei null. Und das ist etwas, was viele Leute noch nicht so richtig verinnerlicht haben. Weil sie aber auch eben nicht so richtig viel Kontakt mit Menschen mit Behinderung haben. Man muss sagen, jeder hatte mal in seinem Bekanntenkreis jemanden, der sich den Arm gebrochen hat.

Oder jeder hatte mal im Bekanntenkreis eine Person, die schwanger geworden ist und dann bekommt man auf einmal einen ganz anderen Blick: Oh, jetzt wo jemand schwanger geworden ist, in dem und dem Monat können die auch nicht mehr so weite Strecken zurücklegen. Und in dem und dem Monat ist dann auch das und das schwierig. Und wenn das Kind dann da ist, wäre es toll, wenn mal jemand hin greift und diesen Kinderwagen in den ICE hebt.

Das sind dann so Dinge, die man aber erst wahrnimmt, wenn man jemanden im Bekanntenkreis hat und diese Geschichten hört oder auch selbst damit in Berührung kommt. Leider funktioniert dann der Switch auf die Behinderung - dass ein Rollstuhl in den ICE heben

und ein Kinderwagen in den ICE heben, nicht unbedingt so unterschiedlich sind - leider nicht mehr. Aber ich sage, da ist auch ein Anspruch von mir, dass ich versuche, Leute zu informieren, dass ich das nach außen trage.

Das ist auch ein Grund, warum ich hier sitze: Um über meine Behinderung zu sprechen. Um so viele Menschen wie möglich davon zu erzählen und zu berichten. Und damit einfach noch mal etwas - ich hasse dieses Wort, aber - Awareness zu schaffen. Und es ist eigentlich relativ einfach, wenn man jetzt sagt, ich wohne jetzt in der Nachbarschaft oder ich ziehe jetzt wohin, wo es viel Nachbarschaft gibt, dann könnte man einfach sagen ja, es kommt jemand um acht kurz rüber und macht mir die Jacke zu, hilft mir dann noch kurz beim Umziehen und stellt mir den Kaffee raus.

Wenn da jemand in der Nachbarschaft bereit wäre, bräuchte ich keine Assistenz. Das wäre ganz schnell. Dafür würde ich zum Beispiel anbieten: Ich fahr die Kinder zur Grundschule, weil das kann ich leisten. Also Autofahren kann ich. Und wenn man solche kleinen Dinge miteinander verbinden könnte, dann wären Dinge relativ einfach. Man könnte zum Beispiel auch sagen: Ich habe, weil es eben anerkannt ist, dass ich eine Hilfe brauche, die Möglichkeit, jemanden kostenlos mitzunehmen.

Meine Begleitperson fährt kostenlos Zug. Das heißt, man könnte jetzt relativ einfach eine Anfrage stellen: Hey, ich suche jemanden über 1,80, der mir in den Zug helfen kann, der stark ist, der bereit wäre, mir bei verschiedenen Dingen zu assistieren. Dafür kann diese Person kostenlos nach München fahren. Da würde sich, glaube ich, relativ schnell jemand finden, der sagt: Boah, München. Ja, hab ich heute eh vor.

Ob ich jetzt eine Stunde früher oder später fahr, ist mir relativ egal. Wenn ich dafür kostenlos fahren kann, und dafür diese Person unterstützen muss - perfekt, mache ich. Dann könnte ich alleine von Erlangen nach München. Weil mehr brauche ich an Unterstützung während dieser Zeit nicht. Aber wenn sich da niemand finden lässt oder da auch keine Berührungspunkte entstehen, dann muss man auf einmal wieder jemanden nehmen,

der einen Stundensatz von 43,50 € hat für einfach nur nebenher sitzen. Für zwei Stunden Fahrt kriegt dafür 80 €. Dass Leute da irgendwie Schwierigkeiten haben, das zu sehen, warum das die Person jetzt braucht, verstehe ich schon. Aber da muss man sagen, wenn jeder nur einen kleinen Beitrag leisten würde und jeder nur mit etwas offenen Augen rumlaufen würde, glaube ich, könnte man die Inklusion relativ schnell bewerkstelligen.

Das gibt es natürlich noch Sonderfälle, auch was intellektuelle Beeinträchtigung angeht. Leute, die noch mehr beeinträchtigt sind. Da braucht man dann einfach doch noch mal einen speziellen Service, in gewisser Weise, um denen ein normales Leben zu ermöglichen, weil das sind dann nicht einfach Handreichungen, die man auch bei einem Kind machen könnte, sondern dann, wenn es auch mit anderen medizinischem Equipment einhergeht, braucht man dafür Fachpersonal.

Alles klar. Aber den größten Teil könnte man eigentlich mit relativ einfachen Mitteln integrieren. Wenn die Gesellschaft bzw. jeder einzelne bereit wäre, da einen Beitrag zu leisten, dann glaube ich, könnte man die Einzelperson relativ einfach integrieren. Du hast es gerade sehr schön beschrieben mit dem "Ihr startet mit einem Minus", weil Barrierefreiheit ist eben grundsätzlich mal die Gleichstellung von Menschen mit und ohne Behinderung.

Also einfach die gleichen Chancen auf Teilhabe, auf Mitmachen einfach an ganz normalen Dingen des Lebens. Und eben das selbstbestimmt, möglichst selbstbestimmt zu tun. Dass es ist eben viel mehr als eine Rampe, die in den Zug reinfährt, sondern das kann auch einfache Sprache sein oder Gebärdendolmetschende in Unternehmen zur Verfügung zu haben oder Untertitel bei Kinofilmen. Grundsätzlich. Oder auch jeder, der anfängt, Schwierigkeiten mit dem Lesen zu haben im Alter: Große Schrift zum Beispiel.

Ganz viele Infos dazu gibt es übrigens auf dem Portal Bayern barrierefrei. Da sieht man zum Beispiel, woran man einen barrierefreien Ort oder auch ein barrierefreies Produkt erkennt. Und es gibt die Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer, die tatsächlich beraten, wenn es jetzt um Umbauten, Neubauten usw. geht. Jetzt hast du gerade schon angefangen über Inklusion zu sprechen. Wie wichtig und wie einfach und wie sinnvoll das für alle Menschen, für die ganze Gesellschaft wäre.

Du bist selbst eine inklusive Klasse gegangen in der Grundschule? Also wenn inklusive Klasse bedeutet, dass ich der einzige mit einer Beeinträchtigung war, dann ja. Immerhin es war eine Regelschule und die Kinder sind aufgewachsen mit einem Josia, der in manchen Dingen eingeschränkt ist oder manche Dinge nicht so konnte wie sie. Aber immerhin haben sie das schon in jungen Jahren einfach erfahren.

Es ist glaube ich ein Punkt, dass man früh anfängt in Berührung zu kommen überhaupt. Dass Inklusion als allererstes ist, nicht "Wir machen jetzt mal irgendwie ein spezielles Projekt oder spezielle Aktion", sondern "wir kommen einfach in Kontakt miteinander. Und dafür ist, glaube ich, Sport ein ganz, ganz tolles Mittel, um einfach miteinander in Kontakt zu kommen. Definitiv.

Obwohl ich glaube, Barrierefreiheit fängt in den Köpfen der Menschen an, also wenn sich diesbezüglich die Einstellung verändern würde, dann glaube ich, könnte man viele Dinge relativ einfach verbessern. Weil zum Beispiel dann braucht man auch keine Rampe mehr vom Bäcker.

Dann fragt man jemanden: Kannst du mir mal kurz ein Foto schicken, wie die Auslage ist? Dann schreib mir, ich hätte gern das und das und dann bezahlt man jemanden, wenn er rauskommt. Auch das wäre an sich schon Barrierefreiheit. Und das sind Dinge, die die Leute oftmals nicht verstehen. Und da sehe ich auch eine große Gefahr drin, weil teilweise wollen wir es dann so perfekt machen, dass wir sagen, die Rampe darf nur die und die Steigung haben.

Aber das klappt bei den meisten Gebäuden nicht. Das heißt, da muss man die Rampe um das ganze Gebäude führen. Ja, so findet Barrierefreiheit da nicht statt. Dann wäre es schön, wenn man sagt: Okay, man macht eine Rampe, die steiler ist, aber dafür eine Klingel unten hin. Für Rollifahrer zum Beispiel, die dann klingeln können und jemand ihnen dann vielleicht hilft, hochzukommen.

Auch das wäre schon Barrierefreiheit. Oder dass man sagt: Okay, jetzt im Winter, wenn Leute mit einer Einschränkung mit dem Schnee nicht zurechtkommen, kann man online an Dingen teilnehmen. Auch das wäre schon Barrierefreiheit. Da muss jetzt nicht irgendein Fahrdienst kommen, der mich von A nach B bringt und mich dann ins Haus bringt, dass ich dann praktisch an der Uni teilhaben kann. Sondern da wäre es einfach schon ausreichend, wenn man sagt okay, jemand stellt seinen Laptop auf und man streamt es oder man macht einfach ein Zoom-Meeting draus und ich kann die Vorlesung trotzdem weiter verfolgen.

Und das sind so Dinge, wo man sagt: Klar, es ist toll, wenn man Ausgleich schafft. Und das sollte auch unser Ziel sein. Aber weil ich jetzt behindert bin oder weil ich eine Einschränkung habe, finde ich oftmals schwierig, dass die Menschen mit Behinderung dann immer totale Lösung fordern. Und das, finde ich, ist etwas, was die Inklusion in den letzten Jahren extremst erschwert hat und teilweise auch kaputt gemacht hat, weil dann Dinge gefordert wurden, die einfach schlichtweg nicht umsetzbar sind.

Zum Beispiel: Es gab Module, einen Zug zu entwickeln, wo man als Rollifahrer selbstständig reinfahren kann. Das Problem war nur, man kommt nicht zum Bistro, weil das war einfach zu eng für den Rolli. Das konnte man nicht designen. Dann hat man angeboten, man macht eine Klingel hin, da können dann die Rollifahrerinnen und Rollifahrer klingeln, dann kommt jemand aus Bistro, kann man bestellen.

Haben manche Behinderte total abgelehnt. Das Projekt ist deswegen gescheitert. Jetzt haben wir gar nichts. Und das sind halt auch so Dinge, wo man sagt, man muss einfach miteinander reden. Barrierefreiheit entsteht, indem man in einen Dialog eintritt, wo man dann eine Lösung finden kann. Weil man muss halt auch irgendwo als Mensch mit Behinderung akzeptieren, hundertprozentig normal wird es nie werden.

Also es wird jetzt nie sein, dass ich irgendwie mal ganz alleine wo leben kann. Ich brauche immer irgendeine Art von Hilfe. Und da kann ich mich auf den Kopf stellen und sagen "Ihr sollt jetzt die besten Computer … und das alles soll barrierefrei sein": Ich brauche immer noch Hilfe. Es wird nicht anders funktionieren. Und da muss man sich als Mensch mit Behinderung auch eingestehen, dass es besser ist, lösungsorientiert zu arbeiten, als dann darauf zu bestehen, dass dann alles total umgebaut und total verändert wird.

Weil wir leben eben in einer Gesellschaft, wo die Mehrzahl der Menschen nicht diese Einschränkungen hat. Und da muss man gucken, wie man ein Miteinander schafft. Und dieses Miteinander besteht nicht immer daraus, dass man komplett dem Menschen mit Behinderung entgegenkommt, sondern dass man sinnvolle Lösungen schafft, dass Leute mit einer Einschränkung am normalen oder am sozialen Leben teilhaben können. Und was es da natürlich auf der einen Seite erschwert, sind die Menschen mit Behinderung, die auf totalen Lösungen bestehen. Wo man dann sagt, diese Sache umzusetzen, wird schlichtweg nicht möglich sein, weil sie auch nicht verhältnismäßig ist.

Und auf der anderen Seite die Menschen, die auf dem Behindertenparkplatz parken und mich dann ansprechen und fragen: Ja, warum müssen Menschen mit Behinderung überhaupt schwimmen? Und dieses breite Spektrum ist das, was leider die Inklusion sehr, sehr schwierig macht. Weil wenn wir auf der einen Seite einfach Leute hätten, die diese Behindertenparkplätze akzeptieren, wo es ganz klar ist, da parkt man nicht drauf, wäre das großartig.

Und wenn wir auf der anderen Seite Leute mit Behinderung hätten, wo man sagen kann: Okay, ich habe jetzt einfach die Arschkarte gezogen, es ist nun mal so. Aber ich versuche irgendwie einen Ausgleich zu finden. Und wenn dieser Ausgleich darin besteht, dass ich online teilnehme und dann halt eben nicht das Gefühl habe, dass ich mitten in der Masse bin oder dass man die Rampe so konstruiert, dass ich halt noch jemanden fragen muss, der mich hochschiebt.

Wenn diese beiden Leute von ihrer Extremposition weggehen würde und man sich in der Mitte trifft, glaube ich, wäre die Inklusion schon ein gutes Stück weiter. Das ist ein großes Plädoyer für einfache, pragmatische Lösungen. Und man könnte es zusammenfassen in: Perfekt ist der Feind des Guten. Wenn man auf Perfektionismus besteht, kann nichts Gutes dabei rauskommen, weil oft gar nichts dabei rauskommt.

So wie du jetzt brennst für dieses Thema: Könntest du dir vorstellen, irgendwann mal die Funktion des bayerischen Behindertenbeauftragten zu übernehmen vielleicht? Du bist ja jetzt gerade auch in den Stadtrat gewählt worden in Erlangen. Das heißt also, du gehst auf jeden Fall in Richtung politische Arbeit. Warum hast du da kandidiert und gibt es etwas Spezielles, das du voranbringen willst in dem Bereich?

Also ich würde sagen, ich gehe jetzt erst mal in die Richtung politisches Engagement. Und warum ich kandidiert habe, ist eigentlich der gleiche Grund, warum ich Jura studiert habe. Ich habe gemerkt, wenn man etwas verändern möchte, muss man in dem System drin sein, weil einfach von draußen stehen und einfach nur plärren bringt nichts, sondern man muss sich mit den Dingen beschäftigen.

Man muss die Dinge versuchen zu verstehen. Nur dann kann man Veränderung schaffen. Und das war einer der Gründe, warum ich Jura studiert habe. Weil ich mir teilweise nicht vorstellen konnte, dass die Dinge, was Anträge angeht und andere Sachen betrifft, so kompliziert sind. Jetzt, als Jurist oder als angehender Jurist habe ich verstanden, dass einige Dinge einfach so verschachtelt sein müssen, weil es leider halt auch vor Missbrauch geschützt werden muss in gewisser Weise. Und leider die Gesellschaft an manchen Stellen dann doch nicht so ehrlich ist und man manche Dinge einfach dann so verschachteln muss, wo man sagt: Okay, ja, da müssen wir schauen, dass das die Leute bekommen, die es brauchen.

Aber man muss halt auch gucken, dass das jetzt nicht ausgenutzt wird. Weil wenn das ausgenutzt wird, dann hat der Staat irgendwann gar keine finanziellen Ressourcen mehr. Und das so kennenzulernen und zu verstehen, glaube ich, hat mir in vielerlei Hinsicht auch noch mal die Augen geöffnet. Aber auch gezeigt, was man beantragen kann, worauf man ein Recht hat und worauf man auch wirklich pochen darf.

Und das ist etwas, wofür ich meinem Jurastudium sehr, sehr dankbar bin und weswegen ich mich auch für diesen Studiengang entschieden habe. Und gleiches gilt eigentlich für den Stadtrat. Bei einigen Sachen, sei es jetzt Sport oder sei es jetzt Inklusion und verschiedene andere Dinge, da habe ich immer gehört: Ja, da braucht man einen Stadtratsbeschluss, das

muss in der Stadt geregelt werden, das können wir jetzt so zwischen Tür und Angel, das geht jetzt nicht. Und da hab ich gedacht: Okay, wenn es im Stadtrat geklärt werden muss und es ein Stadtratsbeschluss braucht, dann wäre es doch schön, wenn ich mich da in die Richtung mehr einsetze. Deshalb ist es auch ein politisches Engagement, weil ich auch gesagt habe, selbst wenn ich nicht gewählt werde, werde ich versuchen, mehr in öffentliche Stadtratssitzung zu gehen. Ich werde versuchen, zu sowohl aus der Partei, der ich sehr nahe stehe, als auch aus anderen Parteien mit Stadträten mehr ins Gespräch zu kommen.

Das wäre jetzt so oder so der Plan für die nächsten Jahre gewesen, weil ich gemerkt habe, mit meinem persönlichen eigenen Engagement ist es wie Wasser, was man auf eine fast tote Pflanze sprüht. Sie nimmt es gerne an, es fruchtet an manchen Stellen, aber so richtig zum Leben erweckt wird das Ding nie. Und deshalb habe ich mir gedacht, das ist etwas, was ich verändern möchte.

Und ich glaube, richtig gut verändern kann man es nur mit politischem Engagement. Und dann auch mit etwas wie einem Sitz im Stadtrat. Und das betrifft jetzt nicht nur die Behinderung oder die soziale Teilhabe, sondern auch Dinge wie Sport. Und, du hast das ja angesprochen, ich glaube, dass Sport der Klebstoff unserer Gesellschaft ist, weil man dadurch relativ einfach Personen aus verschiedensten Hintergründen, Kulturen und auch aus verschiedensten Bereichen zusammenbringen kann.

Relativ locker und entspannt. Und ich glaube, das nutzen wir viel zu wenig. Und das war auch ein Punkt, warum ich gesagt hab: Ja, ich würde gerne den Sport mehr im Stadtrat vertreten. Nicht um den Spitzensport noch mal mehr zu fördern, sondern auch zu schauen, dass der Breitensport mehr Förderung erhält. Zu schauen, dass man den Breitensport stärkt und auch die Menschen einfach zu mehr Sport bringt.

Und das war einer der Gründe, warum ich kandidiert habe. Dass die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Erlangen mir ihr Vertrauen geschenkt haben in dem Umfang, freut mich natürlich besonders und ich freue mich einfach auf die nächsten sechs Jahre und hoffe auch, dass ich diese Dinge, die ich mir jetzt vorgenommen habe, in den nächsten sechs Jahren umsetzen kann. Aber so wie ich mich einschätze und so wenig nachgiebig, wie ich an einigen Stellen sein kann, glaube ich, dass wir da ganz gute Karten in den nächsten sechs Jahren haben.

Du bist ziemlich weit vorgereiht worden, glaube ich. Stimmt. Meine Ausgangssituation war Platz 38, einfach weil wir doch auch viele engagierte Mitglieder hatten, die definitiv einen Platz auf den vorderen Rängen verdient haben. Und ich jetzt als jemand, der sich seine Sporen in

diesem Bereich noch verdienen muss, gesagt habe: Ich gehe gerne die hintere Reihe. Und dementsprechend ist es natürlich für mich noch mal doppelt schön und doppelt bedeutsam, dass so viele Erlangerinnen und Erlanger mir ihr Vertrauen geschenkt haben.

Jetzt hast du grade schon über den Breitensport gesprochen. Auch das Sozialministerium fördert den Inklusions- und Breitensport für Menschen mit Behinderung. Du hast gerade gesagt, das ist der Klebstoff für die Gesellschaft. Gerade für Familien ist es glaube ich extrem wichtig. Also mit einem behinderten Kind in der Familie einfach Breitensport treiben zu können, weil es die Familie einfach gemeinsam was erleben, erfahren lässt, was Gesundes tun lässt und weil aber auch Kontakt zu anderen Familien möglich ist.

Was würdest du sagen, was ist so das Elementare daran. Einfach diese Gemeinschaft, die man dadurch aufbaut und entwickelt. Man lernt verschiedene Leute kennen, man hat aber sofort ein Thema, das ist der Sport. Und das ist einfach großartig. Also zum Beispiel ich kenn es ja von meiner Familie nicht anders: Wir sind am Freitag nach der Schule nach Ansbach gefahren oder nach dem Kindergarten zu meinen Großeltern.

Dann war mein Papa mit meinem Opa laufen, dann waren wir Fahrradfahren, dann sind wir schwimmen gegangen. Abends waren wir dann noch in der Sauna. Dann am Samstag haben wir die Laufgruppe von meinem Opa getroffen. Die haben dann alle gefrühstückt bei meinen Großeltern. Dann sind sie gemeinsam aufgebrochen. Mittags sind sie wieder aufs Fahrrad, nachmittags sind wir wieder ins Schwimmbad, dann sind wir heimgekommen, haben die Sportschau geguckt.

Währenddessen habe ich einfach gefühlt 50 verschiedene Leute aus dieser Laufgruppe getroffen. Dann, in dieser Laufgruppe, wurden einige auf einmal herzkrank. Also hat mein Opa eine Koronargruppe gegründet, wo Leute mit einer Herzerkrankung Sport machen können. Weil er war auch Arzt und hat die dann beaufsichtigt. Da kamen dann auf einmal noch mehr Leute hin, weil sie gesagt haben: Boah cool, ich kann mit einer Herzerkrankung noch so Sport machen.

Und das hat dann immer weitere und weitere Kreise gezogen, so dass mein Opa dann irgendwann sogar das "Reha" gegründet hat, was dafür sorgt, dass Leute, die operiert wurden, ambulant in Ansbach oder jetzt auch an anderen Standorten Reha machen können. Und dass auch eine Sporttherapie auch ist, sodass die Leute mit Sport wieder zurück ins Leben geführt werden. Und das ist sozusagen alles aus dieser Laufgruppe entstanden ist. Dass man sich am

Samstag um 9:00 bei meinen Großeltern gefunden hat und meine Oma dann entweder am Freitag den Kuchen für alle gebacken hat oder noch zum Bäcker gerannt ist.

Daraus ist das entstanden. Und wenn man sich das mal anschaut, was praktisch aus einer einfachen Laufgruppe aus 20 bis 30 Leuten auf einmal ein, ja sogar schon ein Unternehmen entsteht, dann kann man sich gut vorstellen, wie das auch in anderen Bereichen sich entwickelt. Und ich glaube, das ist etwas, was einfach essenziell ist. Diese Gemeinschaft, die man dann im Breitensport hat, dass man sich dann gemeinsam mal anmeldet für Marathons, dass man dann sagt: Boah, New York Marathon, wie geil wäre das denn?

Da sparen wir jetzt gemeinsam hin, da machen wir was, da unterstützen wir uns. Da treffen wir uns jetzt jeden Mittwoch nach der Arbeit. Das ist perfekt. Und ich glaube, das müssen wir viel, viel mehr ins Auge fassen und diesen gemeinschaftlichen Aspekt fast schon propagieren. Weil es ist natürlich toll, wenn man Sport macht. In gewisser Weise hat man dadurch auch einen präventiven Aspekt mit abgedeckt.

Aber einfach dieses Gemeinschaftliche, dass man dann weiß, okay, man redet man, während man auch Sport macht miteinander. Man weiß sofort, wenn jemand nicht zum Treff erscheint, ist da irgendwas passiert. Fragt man mal danach. Wie geht's dieser Person? Oder die Person ist krank, dann bringt man mal was vorbei. Also das entsteht alles über Sport und es entsteht alles über Breitensport.

Und ich sehe es ja bei mir, wenn Wettkampf ist: Jede Mama, jeder Papa bringen Kuchen mit. Man steht teilweise dann um 6:00 auf, um ein Zelt aufzubauen, weil natürlich: Es ist der Verein. Das ist das, was man für den Verein macht. Und das ist selbstverständlich. Und wenn dann mal die Mitgliedsbeiträge erhöht werden, dann ist es nicht wie im Fitnessstudio, wo man sagt: Oh Gott sei Dank, ich kann jetzt kündigen. Sondern das ist dann: Natürlich, der Verein braucht Unterstützung.

Klar macht man das. Wir sind eine Gemeinschaft, wir lieben diesen Verein, wir stehen dafür. Klar, kein Problem. ist zwar blöd, aber wenn's sein muss, dann gehen wir da durch. Und auch Trainingslager. Die ganzen Eltern bei uns im Trainingslager sind mitgefahren und haben dann gekocht. Für uns Sportlerinnen und Sportler. Wir kamen dann praktisch aus dem Wasser und dann gab es ein Home Made Meal von unseren Eltern.

Das war einfach fantastisch. Und das hat auch dafür gesorgt, dass natürlich die dann auch mehr zusammengekommen sind. Gut, das war dann schon eher Leistungssport. Aber

trotzdem über Sport und über Breitensport kann einfach sehr, sehr viel Miteinander entstehen. Und ich glaube, das ist etwas, was wir auch in unserer heutigen Zeit mehr brauchen und auch mehr gebrauchen können. Dass man sagt: Ja, man hat wieder ein Miteinander. Es ist nicht so, wir laufen alle mit unseren Headphones und was auch immer rum durch die Welt und sehen nicht nach links und rechts. Sondern wir sind eine Gesellschaft,

wir sind eine Gemeinschaft, wir kennen uns. Wenn man sich diese ganzen Statistiken anguckt: Warum sind die ganzen skandinavischen Ländern die glücklichsten Länder der Welt? Ja, weil das ist noch eine Gemeinschaft, da kennt man sich, da weiß man, wer der Nachbar ist, da kocht man auch füreinander. Und das sind alles Aspekte, die man, glaube ich, über den Sport, über den Breitensport sehr gut abdecken kann.

Ein wunderschönes Plädoyer mit unglaublich viel Engagement und Motivation! Josia, ich bin sehr, sehr gespannt, was du mal machen wirst, wenn du nicht mehr Profisportler bist. Ich könnte mir vorstellen, dass die Politik möglicherweise durchaus was für dich sein könnte. Ich danke Dir ganz herzlich für dieses sehr, sehr inspirierende Gespräch und drücke die Daumen für die nächsten Weltmeisterschaften, dass sie stattfinden, wo auch immer sie stattfinden.

Ganz herzlichen Dank, Julia Topf. Vielen Dank! Vielen Dank, dass ich hier sein durfte.

#BayernGemeinsamStark - Der Podcast mit Menschen, die uns inspirieren. Eine Produktion des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.