

## ***Rollstuhlfahrer, Sportstudent und aktiver Sportler!***

### ***Student Jakob im Interview***



**Hey Jakob, stelle Dich doch bitte einmal kurz vor, damit unsere Leser\*innen wissen, wer Du bist. Wo kommst du her? Was studierst Du und wie alt bist Du?**

Hallo, ich heiße Jakob Neubauer, bin 22 Jahre alt, komme aus Stutensee und studiere seit dem Wintersemester 2019/2020 B.Sc. Sportwissenschaft am IfSS.

**In der O-Phase 2019/2020 durfte ich dich als Tutorin begleiten und stellte mir die Frage, wie deine aktive Beeinträchtigung des Bewegungsapparates bezeichnet wird. Bitte erläutere kurz unseren Leser\*innen, was man sich darunter vorstellen kann? Wie kam es dazu?**

Ich habe mir im Sommer 2015 bei einem Badeunfall den fünften und sechsten Halswirbel gebrochen, was durch eine Quetschung des Rückenmarks zu einer inkompletten, spastischen Querschnittlähmung geführt hat. Da bei mir nicht nur die unteren Extremitäten betroffen sind, was man Paraplegie nennt, sondern alle vier, bin ich ein sogenannter Tetraplegiker. Bei der Skelettmuskulatur kann ich aber so gut wie jeden Muskel wieder ansteuern und habe größtenteils auch keine Gefühlsstörungen mehr. Die größten Einschränkungen durch die Lähmung erfahre ich vor allem in meinen Händen und in der Brustmuskulatur. Stehen und Laufen geht eigentlich ganz gut, aber durch die starken Spastiken bin ich zu Fuß unsicherer und vor allem sehr viel langsamer als mit dem Rollstuhl unterwegs. Die Spastik und Lähmung betreffen auch meine Blase, wodurch ich gezwungen bin zu katheterisieren.

### **Welche täglichen Herausforderungen hast du im Alltag zu bewältigen?**

Die Gleichen, die auch andere zu bewältigen haben. Ich brauche für das ein oder andere nur etwas länger und muss mir im Vorfeld überlegen, wie oft ich eventuell auf die Toilette gehen muss und die entsprechende Anzahl Katheter mitnehmen. Natürlich nimmt man ein paar mehr mit, aber es ist schon ein paar Mal vorgekommen, dass ich wieder nach Hause gehen musste, weil zu wenige Katheter dabei hatte.

### **Wie kam es eigentlich dazu, dass du Sportwissenschaft am KIT studierst?**

Ich hatte schon vor dem Unfall großen Spaß an sportlichen Betätigungen und habe durch den Unfall ein großes Interesse daran entwickelt, wie der menschliche Körper funktioniert. Nach dem Abitur habe ich zuerst angefangen an der RWTH in Aachen Chemie zu studieren, was sich jedoch nicht als das Richtige herausgestellt hat. Durch einen ungünstigen Zwischenfall konnte ich in Aachen meinen alltäglichen Sport nicht mehr ausführen, wodurch ich gemerkt habe, wie sehr es mir fehlt mich sportlich zu betätigen. Da ich mich sowieso nach einem neuen Studiengang umgeschaut habe, kam Sportwissenschaft wie gerufen. Am KIT studiere ich, weil ich wieder bei meinen Eltern wohnen kann und in mein Heimatverein Rollstuhlrugby in Knielingen spielen kann.

### **In welcher Form werden Menschen mit Beeinträchtigung (Inklusion im Sport) vom IfSS bzw. KIT unterstützt?**

Ich kann nur über meine eigene Erfahrung sprechen: Ich benötige keine Unterstützung, sondern nur eine Anpassung in der Lehre.

Ich kann einfach zur Uni gehen und mitmachen. Das liegt vor allem an den Dozierenden der Praxis, die teilweise überrumpelt waren, dass auf einmal einer im Rollstuhl ankommt, und trotzdem eine angemessene Lehre und angemessene Prüfungen für mich auf die Beine gestellt haben. Ich würde mir vom IfSS nur Wünschen, dass ich keine Überraschung für die Dozierenden darstelle oder mich selbst vorher ankündigen muss.

### **Betreibst du aktiv im Verein Sport? Wenn ja, wie oft in der Woche gehst du trainieren und wie kann man sich ein Training im Rollstuhl vorstellen?**

Ich trainiere im Moment fünf Mal die Woche, davon zwei Mal im Verein. Das Training im Rollstuhl unterscheidet sich nicht groß zum Training von Fußgängern. Wir haben immer noch Fußgänger im Training dabei, die beim Anziehen helfen oder den Ball holen, wenn er mal in einer aus dem Rollstuhl unerreichbaren Stelle landet. Außerdem muss vor und nach dem Training vielleicht ein bisschen mehr Zeit eingerechnet werden, weil das Umsitzen in den Sportrollstuhl mitbeachtet werden muss.

**Was würdest du allen anderen Sportlern\*innen mit Beeinträchtigung, die mit dem Gedanken Spielen Sport zu studieren, an das Herz legen?**

Wenn Du Lust hast, dann nur zu. Ausprobieren schadet nicht und wenn jemand sagt „Das geht nicht!“, eine andere Person fragen.

**Was sind deine größten Erfolgsmomente (mit Bezug auf Sport/ oder „Krankheit“) in deinem Leben, die trotz der Beeinträchtigung bewältigt hast?**

Im Krankenhaus war ich anfangs komplett gelähmt und das Gefühl einen Muskel das erste mal wieder bewegen zu können, war schon was Großartiges. Die gesamte Zeit im Krankenhaus und in der Reha war gespickt mit Erfolgsmomenten: Das erste Mal selbst waschen, selbstständig die Zähne putzen, selbstständig essen, sich selbstständig im Bett drehen, selbstständig im Bett aufrichten, selbstständig in den Rollstuhl kommen und zur Therapie fahren, das erste Mal stehen, das erste Mal gehen, das erste Mal frei gehen, ohne Hilfsmittel vom Boden aufstehen. Ich bin auch stolz den Karlsruher Grad überwunden zu haben und andere diverse Wanderungen zum Beispiel in den Vogesen bei Col de la Schlucht geschafft zu haben. Außerdem fühlt es sich super an, wenn man merkt, dass eine Strecke im Rollstuhl, die früher superanstrengend war, inzwischen mit Leichtigkeit machbar ist.

Jakob, vielen Dank für das Interview!