



«Ich war plötzlich sehr abhängig von anderen Menschen»

Ein Unfall auf dem Spielplatz führte bei Manuela Schär im Alter von neun Jahren zu einer Querschnittslähmung. Wie sie diese plötzlichen Grenzen in neue Freiheiten verwandelte, erzählt die Weltrekordhalterin im Interview.

 Pascal Zeder  Tanja Gschwandl



1:35:42 Stunden

Mit dieser Zeit hält Manuela Schär den Weltrekord auf der Marathondistanz.

2019 gewann Manuela Schär alle sechs World Marathon Majors.

Manuela Schär, letztes Jahr erlitten Sie einen Beinbruch. Sie waren gut zwei Wochen lang ans Bett gefesselt.

Wie war es für Sie als Spitzensportlerin, sich nicht frei bewegen zu können?

Es war auf jeder Ebene eine Herausforderung. Anfangs konnte ich gut damit umgehen. Ich dachte, als Rollstuhlsportlerin ist eine Beinverletzung nicht so schlimm. Die Reha dauerte aber länger als gedacht, der Blutverlust durch die Operation warf mich zurück. Irgendwann nagte es an der Geduld und auch am Selbstwert. Selbst als die Ärzte grünes Licht fürs Training gaben, konnte ich von meinem Körper noch nicht das fordern, was ich mir gewohnt war. Für die Heilung einer Verletzung braucht er Ressourcen, die dann anderswo fehlen. Das brauchte Zeit und plötzlich stellte ich mir existenzielle Fragen: Schaffe ich es überhaupt zurück auf das Level von vor der Verletzung oder war's das jetzt mit der Karriere? Das hat einen ganzen Prozess angestoßen.

Wie geht es Ihnen aktuell?

Das Bein ist gut, ich kann wieder frei trainieren. Ehrlich gesagt bin ich einfach froh, 2022 abgeschlossen zu haben und eine neue Saison zu beginnen.

Sie sind seit einem Unfall auf einer Schaukel mit neun Jahren querschnittsgelähmt. Ein solches Ereignis verändert die persönliche Freiheit. Wie zeigte sich das in Ihrem Fall?

Ich war plötzlich sehr abhängig von anderen Men-

schen. Wir wohnten damals in einem Block ohne Lift. Wollte ich nach draussen, musste mich jemand die Treppe hinunterbringen. Ich konnte weder öV noch Fahrrad nutzen. In der Pubertät hat sich das zugespitzt, man will ja eigenständig und unabhängig sein, sich von den Eltern ablösen. Ich denke, dieser Drang war bei mir sogar besonders ausgeprägt. Das war nicht leicht. Mit 16 konnte ich meine Autoprüfung machen; das war eine riesige Befreiung - auch für meine Eltern - und brachte mir meine ersehnte Eigenständigkeit.

Aus heutiger Sicht: Was raten Sie Personen, die einen vergleichbaren Freiheitsverlust erleben?

Diese Frage kann ich so nicht beantworten. Jeder Mensch ist anders, hat unterschiedliche Erfahrungen gemacht im Leben, ein unterschiedliches Um-



«Freiheit ist oft auch
eine Kopfsache,
ein Gefühl, auf
das man achtgeben
muss.»

Manuela Schär



Foto: Keystone/Ennio Leanza

Gleich fünf Medaillen gewann Manuela Schär an den Paralympics 2021 in Tokyo: Silber über 1500 und 5000 Meter sowie im Marathon, Gold über 400 und 800 Meter.

«Während des Marathons gibt es die Momente, in denen man sich unglaublich stark und schnell – ja, beflügelt – fühlt.»

Manuela Schär



Zur Person

Manuela Schär (*1984 in Altishofen) ist Parasportlerin, Paralympics-Siegerin, Marathonweltmeisterin, Weltrekordhalterin auf 800 Meter, 1500 Meter sowie Marathondistanz. Sie ist mehrfache Schweizer- und Europameisterin. 2022 wurde sie von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung (SPS) als Querschnittsgelähmte des Jahres ausgezeichnet. Sie lebt in Kriens.