

# Lebens nah

Newsletter-Magazin  
12.2020

## LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister  
Carla Gatti

## LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit  
Kevin Hoffmann  
Julian Wendel  
Georg Kreiter

## LEBENSWEGE

Ralf Gronau

## LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe

Foto: Deutscher Rollstuhl-Sportverband, Fachbereich ERS, Sebastian Grenzing

9 von 10 Befragten würden unseren Infyna Chic Einmalkatheter anderen Anwenderinnen empfehlen.\*



## Infyna Chic™ Einmalkatheter – Discretion by Design

Der Infyna Chic Einmalkatheter ist ein moderner Frauenkatheter, der besonders durch seine feminine Optik begeistert. Der Einmalkatheter wurde so entwickelt, dass er in jede Handtasche passt. Mit der einzigartigen Kombination aus Farbe, Design und Diskretion fügen sich der Infyna Chic Einmalkatheter und seine Verpackung in den Alltag einer Frau ein.

Beim Infyna Chic Einmalkatheter ist der Name Programm. In Zusammenarbeit mit Fachexperten wurde ein Design entwickelt, das Frauen die Anwendung des Produkts so angenehm wie möglich macht. Der Einmalkatheter steckt in einer ansprechenden pastellrosa Verpackung. Ein schimmernder Perlmutteffekt verleiht dem Produkt eine feminine Note. Auch die passenden Konnektoren sind in diskreten Pastelltönen gehalten. Besonders attraktiv: Mit seiner kompakten Größe – die Verpackung misst gerade einmal 14,5 cm – findet der Infyna Chic Einmalkatheter überall seinen Platz.



Wie alle anderen hydrophilen Einmalkatheter von Hollister ist der Infyna Chic Einmalkatheter sofort gebrauchsfertig. Durch den Klappverschluss lässt sich die Verpackung des Katheters mit nur einer Hand öffnen und schließen. Ein Siegel zeigt zudem an, ob der Einmalkatheter noch ungeöffnet ist. Nach Wiederverschließen ist die Verpackung dicht und ermöglicht der Anwenderin die Entsorgung des Produkts, wann und wo sie möchte. Natürlich bringt der Infyna Chic Einmalkatheter auch weitere bewährte Produkteigenschaften mit. Zu erwähnen ist hier der feste Katheterkörper. Die genau richtige Steifigkeit ermöglicht die einfache und berührungsfreie Anwendung. Mit einer nutzbaren Katheterlänge von 9 cm stärkt der Einmalkatheter das Sicherheitsgefühl, dass die Blase vollständig entleert wird. Die Katheterlänge inklusive des pastellfarbenen Konnektors beträgt 13 cm.

Es kann ein Standard-Auffangbeutel an den Infyna Chic Einmalkatheter angeschlossen werden, bevor er aus der Verpackung entnommen wird. Infyna Chic wird in den Ch-Größen 8, 10, 12 und 14 angeboten.

**Kostenlose Testprodukte können bei Hollister Incorporated unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800/1015023 oder per E-Mail an [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com) angefordert werden. Weitere Informationen zum Infyna Chic Einmalkatheter finden Sie auch unter [www.hollister.de](http://www.hollister.de).**

Der Infyna Chic Einmalkatheter und die Verpackung – eine einzigartige Kombination aus Farbe, Design und Diskretion.



## Das Gute im Schlechten

Die vielzitierte zweite Corona-Welle ist Realität geworden und sie flutet das Land höher, als es die erste getan hat. Wie hoch? Mit welchen Auswirkungen auf die bevorstehenden Feiertage? Unmöglich, dazu zum Zeitpunkt des Entstehens dieser Zeilen eine zuverlässige Vorhersage zu machen. Sich in einer Situation einzurichten, die mit vielerlei Verzicht, Unannehmlichkeiten, Ängsten und Unsicherheiten verbunden ist, das ist in diesem Jahr zu einer Art neuem Alltag geworden. Setzt man sich dem Verdacht aus, Zwangsoptimist oder Zyniker zu sein, wenn man versucht, der veränderten Realität dennoch ein paar positive Aspekte abzuringen? Vielleicht – aber angesichts einer Ausnahmesituation, die uns nach Menschenermessen noch eine ganze Weile beschäftigen wird, kann es ja nicht ganz falsch sein, das Gesamtbild mit ein paar unstrittig positiven Fakten zu komplettieren. Das Unerfreuliche drängt sich schließlich von selbst auf, das Positive will erkannt sein.

Obwohl ich gerne Auto fahre, bin ich für die rund 10.000 Kilometer Autobahn, die ich in diesem Jahr nicht gefahren bin, inklusive aller Staus und Unwägbarkeiten, dankbar. Vieles, wenn auch nicht alles, was ich sonst mit Präsenz vor Ort erledigt hätte, ließ sich auch anders regeln. Das hat sich nicht nur positiv auf meine Tankrechnung ausgewirkt, es hat mir vor allem viele zusätzliche Stunden Zeit beschert, die ich nicht hinter dem Steuer verbracht habe. Auch all die Aktivitäten, die aus den bis zum Überdruß bekannten Gründen in diesem Jahr nicht stattgefunden haben, haben mein Zeitkonto wachsen lassen. Aktivitäten, die ich schmerzlich vermisse, zugeben. Aber wenn ich das schon nicht ändern kann – sollte ich dann nicht das Beste aus der Situation machen und es auch wertschätzen? Netflix war noch nie mein Ding – aber viele bis dato ungelesen in meinen Regalen stehende Bücher nahm ich in diesem Jahr zur Hand. Ich hatte die Zeit dazu.

Ich hoffe inständig, die Rückkehr zum vertrauten Leben wird nicht mehr lange auf sich warten lassen. Bis dahin gibt es genug Beschäftigungen, die die Zeit besser verkürzen als Jammern. Ob das sprichwörtliche Glas nun halb voll oder halb leer ist – wenigstens das müssen wir uns von Corona doch nicht diktieren lassen, oder? —wp

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

als wir unser erstes Magazin in diesem Jahr herausgebracht haben, hat keiner von uns gedacht, dass 2020 zu einer viel zitierten Kraftanstrengung wird. Viele von uns blicken mit gemischten Gefühlen auf die letzten Monate zurück und oft stellen wir uns die Frage: Wo ist die Zeit nur hin? Denn obwohl wir aus den verschiedensten Gründen kein „ganz normales Jahr“ verbringen konnten, fühlt es sich trotzdem (oder gerade deshalb?) an, als sei 2020 im Turbo vergangen.

Auch die vor uns liegende Weihnachtszeit wird für die meisten von uns nicht so sein, wie wir sie kennen. Doch gerade deshalb sollten wir in diesem Jahr ganz besonders innehalten und das Zusammensein mit unseren Liebsten intensiv genießen – wenn auch die Konstellationen in diesem Jahr möglicherweise andere sein werden.

Wir von Hollister wünschen Ihnen und Ihren Familien und Freunden ein wunderschönes Weihnachtsfest mit vielen schönen Momenten, die in diesem Jahr Licht in Ihr Leben bringen und die unsteten Zeiten für einen kurzen Moment vergessen lassen.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Antje Wallner

antje.wallner@hollister.com

Telefon 089/992886-178

## Discretion by Design

Ein Katheter, dessen Design wirklich begeistert.

Der Infyna Chic Einmalkatheter wurde mit Hilfe von Fachexperten entwickelt, um ein hohes Maß an Diskretion für Frauen, die Einmalkatheter verwenden, zu gewährleisten. Der Einmalkatheter hat nicht nur ein ansprechendes Design, sondern ist auch einfach in der Handhabung. Infyna Chic kann einer Frau helfen, sich besser damit zu fühlen, einen Katheter zu verwenden.



Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

\*97 von 104 Anwenderinnen, 95% Konfidenzintervall bei einem unteren Grenzwert von 88%. Hollister Anwendungsbeobachtung aus 2020, durchgeführt in 6 Ländern.

Das Hollister Logo, sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2020: Hollister Incorporated.

CE 0050

Infyna Chic  
Einmalkatheter

Hollister

Kontinenzversorgung

## PEOPLE OF HOLLISTER

**Ich bin ...** Carla Gatti. Vom Namen her kann man sofort erkennen, dass ich keine deutsche Herkunft habe. Vor sechs Jahren bin ich von Italien nach München gezogen, um meine Deutschkenntnisse zu verbessern. Bis jetzt habe ich meine Wahl nie bedauert. Ich finde, München hat so viel zu bieten! In München habe ich das erste Mal in einem Fluss mitten in der Stadt gebadet – ich hätte nie gedacht, dass so etwas überhaupt möglich ist. Ich verbringe meine Zeit so wieso gerne an der frischen Luft, draußen im Nymphenburger Park oder im Englischen Garten, und ich gehe auch gerne wandern. Zu Weihnachten und im Sommer besuche ich aber meine Familie in Italien, schon, um mich mit leckerem Essen verwöhnen zu lassen.

**Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ...** dass sich unsere Anwender bei ihrem alltäglichen Umgang mit unseren Produkten nie alleine fühlen. Ich bin Teil des Hollister Beratungsteams und wir kümmern uns um den Kontakt mit unseren Hollister Anwendern. Unsere Aufgabe ist es, sie immer gut und gezielt zu beraten und sie über unsere Produkte und Serviceleistungen zu informieren. Unsere Ohren sind immer offen. Wir nehmen alle Anliegen auf und geben sie an die zuständige Abteilung weiter. Ebenso freuen wir uns, wenn wir von unseren Anwendern lernen können.

**Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ...** ich die Kollegialität und das Arbeitsklima mag. Man fühlt sich nie alleine und wenn man etwas braucht, findet man immer jemanden, der gerne hilft. Hollister ist „von Menschen für die Menschen“ gemacht, seien sie Anwender, Kunden oder Mitarbeiter, und das weiß ich sehr zu schätzen. Außerdem habe ich viel Neues gelernt. Ich kann sagen, ich habe eine ganz neue Welt entdeckt.



Foto: Privat

**Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ...** der Bereich medizinische Hilfsmittel immer ein Gefühl für die Bedürfnisse der Menschen verlangt. Für Menschen, die sich in einer „anderen“ Situation befinden und deren Lebenslage besondere Lösungen bzw. Mittel erfordert. Und genau das ist die Mission von Hollister, das Leben der Menschen, die unsere Produkte und Dienstleistungen verwenden, zu bereichern und würdevoller zu gestalten.

**Ich erinnere mich besonders gern an ...** meine Produktschulung Stoma, als ich im März bei Hollister angefangen habe. Wegen der Pandemie haben alle Schulungen online stattgefunden. Uns wurde eine ganze Menge über den Magen-Darm-Trakt erklärt und welche Stoma-Versorgungen möglich sind. Es hat nicht lange gedauert, bis ich in einer Art freundschaftlichem Wettbewerb mit einer anderen Kollegin war. Das war aufregend und wirklich lustig – es war kein Neid zu spüren, sondern nur eine gesunde Konkurrenz und der Wille, etwas Neues zu lernen.

Im Beratungsteam bin ich immer froh, wenn ich Anwendern oder Angehörigen weiterhelfen kann. Manchmal landen Anwender bei uns, die ganz erschöpft und ratlos sind, und man merkt im Gespräch, wie dankbar sie sind, dass jemand für ihre Geschichte bzw. ihr Anliegen da ist. Das ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit und das macht uns aus.



## DIE EMBRACE-HOTELS HERZLICH WILLKOMMEN BEI UNS

Reisen für Alle   
Kooperationspartner

Herzlichkeit, Unbefangenheit und eine Atmosphäre von Entschleunigung verbinden sich mit einem besonderen Konzept. Foto: Elisabeth Hotel, Detmold

# Inklusion auf der ganzen Linie

„Es ist normal, verschieden zu sein“ – diesen Grundsatz leben die Mitglieder der Embrace-Hotelgruppe. Der Verbund hat sich auf allen Ebenen dem Gedanken des inklusiven Miteinanders verschrieben.

Reisenden mit Rollstuhl ist das Phänomen wohlvertraut: Bei der Online-Suche nach einer Unterkunft schrumpft die Auswahl mit dem Klick auf das Rollstuhlsymbol in der Suchmaske radikal. Nur ein Bruchteil der aufgeführten Unterkünfte ist für die Beherbergung von Gästen mit Mobilitätseinschränkung gerüstet. Egal ob Städtetrip, Geschäftsreise oder Urlaub – wer auf eine barrierefreie Unterkunft angewiesen ist, für den ist die Planung seines Unterfangens aufwendig, und geringere Auswahl nötigt oftmals zu Kompromissen. Hinzu kommt, dass manches, was sich als barrierefrei im Netz anpreist, vor Ort mit unguuten Überraschungen aufwartet. Nahezu jeder regelmäßig reisende Rollstuhlnutzer verfügt über ein Repertoire an einschlägigen Anekdoten. So werden mobilitätseingeschränkte Reisende oft genug zu Pionieren wider Willen. Es gibt gute barrierefreie Angebote, aber selbstverständlich ist es noch nicht. Vor diesem Hintergrund freut man sich über die folgende Idee umso mehr.

### Eine Idee, die nur Gewinner kennt

„Man darf die Welt nicht in Gewinner und Verlierer teilen“ – ein schlichter Satz von großer Tragweite umreißt die Maxime eines

Hotelverbunds, der sich nicht nur der Lösung dieser Probleme verschrieben hat, sondern mit seinem ganzheitlichen Denkansatz weit darüber hinausgeht. Embrace-Hotels sind ein Verbund von professionell geführten Häusern, die dem Thema Barrierefreiheit ihre besondere Aufmerksamkeit widmen. Das bedeutet nicht nur, dass man dort als Rollstuhlnutzer willkommen ist und eine problemlos nutzbare Infrastruktur vorfindet, sondern auch in Häusern mit einer ganz eigenen Atmosphäre und Philosophie nächtigt. Denn die Grundidee von Embrace geht weiter. Mehr als die Hälfte der alles in allem über tausend Mitarbeiter, die in den Häusern des Verbunds beschäftigt sind, leben mit einer Behinderung. Die Embrace-Hotels bieten damit nicht nur Kunden mit und ohne Behinderung Gastlichkeit, sie haben sich als integrativer Arbeitgeber auch der Aufgabe verschrieben, Menschen mit Handicap eine Chance auf dem Arbeitsmarkt zu geben. Gerade für Menschen mit kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen, das zeigt die unterdessen langjährige Erfahrung in den Mitgliedsbetrieben, bieten sich gute Einsatzmöglichkeiten im Housekeeping, in der Gastronomie und im Service.

Der Effekt ist erstaunlich. Gäste der Embrace-Hotels treffen auf eine von Herzlichkeit und Unbefangenheit geprägte, entschleunigte Atmosphäre. Dass es – eine weitere Maxime des Verbunds – „normal ist, verschieden zu sein“, wird im Kontakt zwischen Gästen und Mitarbeitern erlebbar und als Bereicherung empfunden. Von dieser gelebten Inklusion profitieren also alle Beteiligten.

#### Von Businessstrip bis Familienurlaub

Zur Zeit sind unter dem Dach von Embrace knapp 50 Hotels in mehreren europäischen Ländern aktiv. In Deutschland gibt es derzeit 42 Mitgliedsunternehmen. Dazu zählen Häuser mit ganz unterschiedlichen Ausrichtungen. Das Angebot umfasst Stadthotels und Häuser auf dem Land ebenso wie Tagungsbetriebe und Gästehäuser in Ferienregionen, die auf die Beherbergung von Familien mit Kindern, von Schulklassen und Reisegruppen eingerichtet sind. Alle Häuser des Verbunds

**„Entschleunigung wird von vielen Gästen sehr positiv wahrgenommen.“**

sind nach den Standards der Organisation „Reisen für Alle“ ([www.reisen-fuer-alle.de](http://www.reisen-fuer-alle.de)) zertifiziert.

Ralf Gronau leitet das Stadthaushotel in Hamburg Altona und ist ein Pionier der Embrace-Idee. Im Gespräch mit Lebensnah erzählt er von seiner Arbeit unter „etwas anderen“ Rahmenbedingungen und seiner Hoffnung, dass davon in Zukunft gar nicht mehr die Rede sein wird.

#### Warum engagieren Sie sich für die Idee der Embrace-Hotel-Gruppe?

>>> Das Stadthaushotel in Hamburg war Gründungsmitglied bei Embrace. Da liegt es auf der Hand, dass mir als langjährigem Geschäftsführer das Engagement im Vorstand des Verbunds ein besonderes Anliegen ist.

#### Gibt es so etwas wie den typischen Embrace-Hotel-Kunden?

>>> Ein ganz klares „Nein“. Natürlich sind Reisende mit Handicap unsere originäre Zielgruppe. Aber auch Menschen, die im familiären Umfeld oder beruflich in diese Frage involviert sind, checken gern in einem Embrace-Hotel ein. Selbstverständlich sind unsere Mitgliedsbetriebe in erster Linie klassische Hotels, die sich am Markt orientieren. Daher kommen auch mehr als fünfzig Prozent unserer Gäste aus dem Business- oder touristischen Bereich. Der Anteil dabei ist je nach Destination unterschiedlich. Im Bayerischen Wald oder an der Ostsee steht eher der Urlauber im Vordergrund, während in Großstädten der Geschäftsreisende für eine gesunde Auslastung sorgt. Unsere Hotels in den Metropolen wie Berlin, Hamburg oder Leipzig haben eine vielseitige und auch internationale Gästestruktur.

#### Realisieren Ihre Kunden, dass sie in einem „etwas anderen“ Hotel wohnen, oder ist diese Überlegung eher zweitrangig?

>>> Ja, unbedingt! Bei uns geht es in der Regel entschleunigter zu, das wird von vielen Gästen sehr positiv wahrgenommen. Unsere Mitarbeiter schaffen eine einmalige und warmherzige Atmosphäre, die von Wertschätzung und Achtsamkeit geprägt ist.

#### In Ihren Hotels arbeiten Menschen mit und ohne Behinderung Seite an Seite. Sind die nicht behinderten Mitarbeiter für eventuell damit verbundene Problemstellungen zusätzlich ausgebildet oder ist das nicht erforderlich?

>>> Abhängig von der Form der Einschränkungen gibt es schon verschiedene Qualifizierungsmodelle. Insbesondere junge Leute werden häufig an den staatlichen Berufsschulen vorbereitet. Andere bringen aufgrund ihrer Erwerbsbiografie schon verschiedene Fähigkeiten mit und erhalten dann im Hotel ein Training on the Job. Die Hotelmitarbeiter mit Personalverantwortung erhalten ebenso spezielle Schulungen. Und nicht zu vergessen: Embrace bietet auch Seminare und Weiterbildungsmöglichkeiten für Mitarbeiter und Führungskräfte an.

#### Welchen Stellenwert hat das gastronomische Angebot in Ihrem Konzept?

>>> Das ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, dass es im gastronomischen Bereich gute Einsatzmöglichkeiten für Mitarbeiter mit kognitiven und psychischen Einschränkungen gibt. Das sehen wir in Hotels mit einem entsprechenden Tagungsangebot oder auch in Betrieben wie dem „Hofgut Himmelreich“ in Kirchzarten bei Freiburg, die mit einer erstklassigen Küche überzeugen können. Allerdings werden viele Hotels aus wirtschaftlichen Gründen als Garni geführt.

#### Ist es schwer, neue Mitglieder für den Verbund zu interessieren oder gibt es eher eine Warteliste?

>>> Wir finden jährlich zwei bis drei neue Hotels für unseren Verbund, aktuell sind es 48 Mitgliedsbetriebe aus Deutschland und den umliegenden EU-Staaten. Aus Kapazitätsgründen haben wir uns erstmal eine Obergrenze von 60 Hotels gesetzt, um den individuellen und persönlichen Charakter unserer Hotelkooperation zu erhalten.

Zurzeit ist eher Bestandssicherung angesagt. Auch unsere Embrace-Hotels leiden unter den Auswirkungen der Corona-Krise. Einen Betrieb haben wir leider schon verloren, wir hoffen, dass es nur ein Einzelfall bleibt, sicher können wir dabei aber nicht sein.

#### Ist die Barrierefreiheit Ihrer Häuser ein Aspekt, der besonders nachgefragt wird, oder im Alltag eher nachrangig?

>>> Ein ganz wichtiger Punkt. Die Barrierefreiheit ist unser Markenzeichen (USP), mit dem wir uns von unseren Mitbewerbern absetzen.

#### Im Hotelgewerbe herrscht ein starker Wettbewerbsdruck. Sehen Sie in Ihrem Konzept einen Wettbewerbsvorteil oder spielt das für die Kunden keine so große Rolle?

>>> Unbedingt! Das ist genau unser Thema. Wir bedienen heute in der Zielgruppe zwar noch eine Nische, das aber sehr erfolgreich. Aufgrund der demografischen Entwicklung werden unsere Hotels zudem für weitere Gäste attraktiv sein. Die



Ralf Gronau, Leiter des Stadthaushotels in Hamburg Altona, ist ein Embrace-Pionier der ersten Stunde. Foto: Privat

Gesellschaft wird älter, aber die Mobilität wird weiterhin zunehmen. Dafür haben unsere Hotels die entsprechende Ausstattung und Angebote.

#### Für Menschen mit Mobilitätseinschränkung und anderen Handicaps ist die Quartiersuche nach wie vor mit Herausforderungen verbunden. Sehen Sie das Projekt „Reisen für Alle“ insgesamt auf einem guten Weg?

>>> Ja, da wird sehr gute Arbeit geleistet, das geht in die richtige Richtung. Hervorzuheben ist dabei die einheitliche Zertifizierung. Sie ist für den Gast sehr hilfreich und das Hotel kann sich entsprechend positionieren!

#### Es gibt Länder, die unter Rollstuhlnutzern einen ausgesprochen guten Ruf genießen, wie etwa die USA, Neuseeland oder Australien. Wo sehen Sie die Ursachen dafür, dass Deutschland vergleichsweise hinterhinkt?

>>> Ist das wirklich noch so? Ich denke, dass in den letzten Jahren viel getan wurde. In Hamburg beispielsweise werden bis 2023 alle U-Bahn-Stationen barrierefrei sein, das ist ein toller Erfolg. Aktuell sind es schon 90 Prozent. Aber es geht nicht nur um Rolli-Nutzer, Barrierefreiheit betrifft eine viel größere Bevölkerungsgruppe.

#### Ihre Vision von der Embrace-Hotel-Gruppe in zehn Jahren?

>>> Inklusion findet dann in der Mitte der Gesellschaft statt und bedarf keiner besonderen Erwähnung. Wir sind darauf eingerichtet! —wp



DER

## HOFFNUNGSMACHER



Am Anfang stand die Diagnose Multiple Sklerose. Für Kevin Marc Hoffmann war dieser Schicksalsschlag der Beginn einer Entwicklung, die sein Leben entscheidend geformt hat. Heute hilft er gleichfalls Betroffenen, die Herausforderung anzunehmen. Auf seiner Website präsentiert sich der heute 29-Jährige als Moderator, Patientenexperte und Motivationscoach.

Menschen gehen sehr individuell mit Schicksalsschlägen um. Wie wäre es für mich, wenn ein Arzt bei mir eine schwere Erkrankung diagnostizieren würde? Die meisten Menschen stellen sich diese Frage irgendwann in ihrem Leben – rein hypothetisch, und für die meisten bleibt es bei der Hypothese. Aber eben nicht für alle. Was immer man sich vorgestellt haben mag – der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist zunächst einmal ein Schock. Eine Vielzahl von Faktoren bestimmt, wie es nach dem ersten Schock weitergeht.

#### Vieles anders, aber nicht alles schlechter

Bis zu dem Tag, an dem Kevin Marc Hoffmann mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert wurde, hatte er sich vermutlich noch nicht allzu viele Gedanken über diese Krankheit gemacht. Seine erste Erfahrung als MS-Patient war dann eine schlechte. Der Arzt nahm sich nicht die Zeit für ein ausführliches Gespräch. Nach wenigen Minuten blieb Kevin, versorgt mit ein paar Informationsbroschüren, allein seinen Sorgen und Ängsten überlassen. Wenig verwunderlich, dass ihm psychische Probleme das Leben zusätzlich zu den körperlichen Symptomen erschwerten. Über die Dauer von eineinhalb Jahren litt er unter depressiven Schüben. Aber er kämpfte sich zurück ins Leben. In ein Leben, in dem zwar vieles anders ist als in der Zeit vor der Diagnose, aber nicht alles schlechter. Viele der Befürchtungen, die zu Beginn der Erkrankung im Raum standen, haben sich als unbegründet erwiesen. Sein heutiges Leben steht unter dem Motto: Konzentriere dich nicht auf die Dinge, die du nicht mehr machen kannst, sondern auf die Dinge, die dir noch möglich sind.

#### Kommunikation ist der Schlüssel

Dieses Motto verfolgt er konsequent. An dem Erfolg lässt er Menschen teilhaben, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben, mit denen er sich seinerzeit konfrontiert sah. Heute setzt er seine Erfahrungen und sein Wissen ein, um Unternehmen dabei zu unterstützen, im Umgang mit Patienten den richtigen Ton zu treffen. Denn nach wie vor liegt vieles im Argen in der Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten, zwischen chronisch Kranken und den Unternehmen, die sie mit den erforderlichen Hilfsmitteln versorgen sollen. Die Botschaft, die Kevin an die Verantwortlichen dieser Unternehmen richtet, ist

einfach: Lernen Sie die Gedankenwelt von Menschen mit schweren Schicksalsschlägen verstehen! Dass das keine Selbstverständlichkeit ist, hat ihn seine eigene Erfahrung gelehrt. Dass Unternehmen, die diesen schwierigen Weg zu ihren Kunden einschlagen, davon profitieren, davon ist er überzeugt. Er sieht eine Win-win-Situation für Unternehmen wie Kunden und sich selbst in der Vermittlerrolle.

#### Viele Kanäle – eine Botschaft

Mit vielen medialen Mitteln hat sich Kevin ganz der Aufgabe verschrieben, von MS Betroffene zu ermutigen, ihr Schicksal anzunehmen und positiv mit der Herausforderung umzugehen. Er arbeitet als Social Media Manager, Interviewer und Moderator für den Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) und moderiert ein inklusives Jugendmagazin im Fernsehen.

Dass die Diagnose MS nicht das Ende ist, hat Kevin auf einem Weg gelernt, der nicht frei von Rückschlägen war. Welche Ratschläge er Betroffenen gibt, die diesen Weg noch vor sich haben, welche Schlüsselerlebnisse ihm geholfen haben und warum Kommunikation auf Augenhöhe eine entscheidende Rolle spielt, darüber gibt Kevin im Lebensnah-Interview Auskunft.

#### Was rätst du jemandem, der sich zum ersten Mal mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert sieht?

>>> Es ist nicht einfach, in dieser Situation einen pauschalen Rat zu geben, da die Multiple Sklerose genauso individuell sein kann wie die betroffene Person. Ich bin damals erstmal verzweifelt und malte mir die schlimmsten Szenarien aus und dass sie zeitnah eintreten würden. Andererseits gibt es auch Menschen, die die Diagnose als Erleichterung empfinden, weil sie lange auf der Suche nach der Ursache ihrer Symptome waren. Je nach Lebensabschnitt und MS-Verlauf können die Reaktionen also verschieden sein. Mein Rat:

1. Rede über alles. Deine Sorgen, Ängste sowie Gedanken und stelle all deine Fragen.
2. Bitte die Menschen, denen du dich anvertrauen kannst, dir zuzuhören.
3. Die Diagnose ist nicht das Ende. Du hast eine weitere Herausforderung dazubekommen, aber du wirst daran wachsen und noch viele schöne Tage genießen können.
4. Du bist nicht alleine! Es gibt tolle Menschen, die wissen, was du durchlebst, und sie zeigen dir, dass das Leben trotzdem noch wundervoll sein kann.
5. Informiere dich gut über die Krankheit. Betroffene können heutzutage vieles zu einem guten Verlauf beitragen.

Kevin Hoffmann hat einen Weg gefunden, mit seiner chronischen Erkrankung umzugehen. Foto: Privat



Vortragstätigkeit: Von seinen Erfahrungen lässt Kevin andere profitieren. Foto: Privat

### Was ist in deinen Augen die besondere Herausforderung im Umgang mit dieser Krankheit?

>>> Für mich persönlich war das neben körperlichen Einschränkungen, wie Blindheit auf einem Auge durch eine Sehnerv-Entzündung oder den temporären Ausfall meiner rechten Körperhälfte, vor allem der Kampf mit der Psyche. Ich hatte nach der Diagnose eineinhalb Jahre lang depressive Schübe. Eine weitere große Herausforderung sind die Reaktionen von Außenstehenden. Unsichtbare Symptome werden nicht wahrgenommen und deshalb auch nicht ernst genommen. Krank oder behindert sind wir für viele nur, wenn es offen erkennbar ist. Zum Beispiel leiden viele MS-Patienten zeitweise an Fatigue. Sie fühlen sich erschöpft und kraftlos, egal wie lange sie geschlafen oder geruht haben. Andere haben Schmerzen, Krämpfe, Spastiken, Empfindungsstörungen oder psychische Leiden. Dies ist nicht sofort sichtbar. Sowohl im Freundeskreis als auch im Berufsleben wird man immer wieder schnell abgestempelt, benachteiligt oder nicht ernst genommen. Deshalb ist es mir wichtig, chronisch kranke Menschen vor dem Abgleiten in die Depression zu bewahren. Das funktioniert am besten mit Aufklärung, Empathie und Verständnis.

### Gab es eine Art Schlüsselerkenntnis, die dich bewogen hat, dein „neues Leben“ zu akzeptieren und positiv mit deiner Situation umzugehen?

>>> Tatsächlich gab es diese Schlüsselerkenntnis und ich erinnere mich noch sehr genau an diesen Moment. Es war Frühling, recht warm und es fing an, ein wenig zu regnen. In diesem Moment war ich dankbar, dass ich den Regen auf meinen Armen spürte und ich lernte, dass es auf die kleinen Dinge im Leben ankommt. Die genieße ich heute um einiges mehr als vor meiner Diagnose und gehe mit offeneren Augen durchs

Leben. Mein Motto ist seitdem: Konzentriere dich nicht auf die Dinge, die du nicht mehr machen kannst, sondern auf die Dinge, die dir noch möglich sind.

### Du bietest deine Dienste als „Bindeglied“ zwischen Ärzten und Patienten an. Sollten Ärzte nicht schon Kraft ihrer Ausbildung darauf vorbereitet sein, mit von Schicksalsschlägen getroffenen Menschen umgehen zu können? Wo liegen die Defizite und was läuft da schief?

>>> Ich arbeite eher mit Beraterinnen und Beratern im Gesundheitswesen zusammen. Das sind Homecare-Unternehmen, Sanitätshäuser oder Unternehmen, die z.B. Inhalte, Apps, Homepages oder Dienstleistungen für chronisch kranke Menschen anbieten. Häufig buchen mich Agenturen, die neue Kampagnen planen und erkannt haben, dass man Produkte für Patienten am besten mit den Patienten zusammen kreiert. In diesem Rahmen durfte ich bereits mit internationalen Teams aus MS-Betroffenen zusammenarbeiten, um eine neue Anlaufstelle für frisch diagnostizierte junge Menschen aufzubauen. Um auf die Frage in Bezug auf Ärzte einzugehen, kann ich folgendes sagen: Mir wurde meine Diagnose in fünf Minuten mitgeteilt. Dann wurden mir drei MS-Broschüren auf mein Bett gelegt und man hat mich allein im Zimmer gelassen mit allen Sorgen und Fragen. Auch fachlich sehr gute Ärzte können oft noch im Zwischenmenschlichen dazulernen. Dazu braucht es empathische Kommunikation auf Augenhöhe.

Mich hat ein Querschnitt-Patient im Rollstuhl geschult. Ich konnte Fragen stellen, die mir unter den Nägeln brannten, doch die man sich aus Scheu häufig nicht traut zu fragen. Mein neu erlerntes Wissen habe ich danach in meinen Beratungsgesprächen eingesetzt. Das hat eine viel bessere Vertrauensgrundlage

geschaffen. Chronisch kranke Personen befinden sich in einer sehr sensiblen und schwer nachvollziehbaren Situation, in der wenige falsche Worte schnell entscheiden, ob sie jemanden an sich heranlassen oder nicht.

### Was macht es aus deiner Sicht für nicht Betroffene so schwer, mit Menschen, die z.B. chronisch erkrankt sind, „richtig“ umzugehen? Lässt sich alles mit Unsicherheit oder Mangel an Informationen begründen?

>>> Da gibt es verschiedene Gründe. Eine wichtige Rolle spielt der Zeitpunkt. In welcher Phase der „Patient Journey“ befindet sich der Patient? Eine schwere Diagnose bringt meistens eine extreme Umstellung des Lebens mit sich. Wann konfrontiere ich den Patienten mit welchem Thema in welcher Situation? Wie viel Zeit gebe ich dem Patienten, bis ich mit ihm über eine geeignete Therapie sprechen kann? Wann ist der Patient empfänglich für meine Informationen? Der Weg vom Tag der Diagnose bis hin zur Akzeptanz ist lang.

Eine weitere Rolle spielt, wie alt ein Patient bei seiner Diagnose ist. Als Mitte-20-Jähriger stehe ich noch vor der Entscheidung, eine Familie gründen zu wollen. Als Mitte-40-Jähriger habe ich diesen Punkt wahrscheinlich schon erreicht. So verschieben sich Bedürfnisse, Sorgen und Prioritäten. An so etwas sollte man denken, wenn man in die Beratung geht oder helfen möchte.

Was sind die Bedürfnisse des Patienten, was verunsichert, was motiviert, welche Informationen sind zum jeweiligen Zeitpunkt wichtig und wie baue ich Vertrauen auf? Wer krank ist, ist verletzlich. In einer solchen Phase die richtigen Worte zu finden, kann den gesamten Verlauf der Dinge für Monate bestimmen. Durch eine angemessene Kommunikation mit mir hätten viele Ängste und Sorgen, die zu meinen depressiven Schüben geführt haben, vermieden werden können.

### Kommunikation ist ja keine Einbahnstraße. Welchen Part sollten Betroffene übernehmen, um ihren Mitmenschen so viel Hilfestellung wie möglich zu bieten?

>>> Betroffene sollten genau sagen, wie Außenstehende ihnen helfen können. Und wo sie es selber nicht wissen, einfach darum bitten, dass man ihnen zuhört. Ich selber habe versucht, es mit mir alleine auszumachen, und erst als ich mich geöffnet und meine Sorgen und Ängste mitgeteilt hatte, fing ich an, die Krankheit zu akzeptieren. Man sollte auch offen mit seinem behandelnden Healthcare-Team sprechen. Als chronisch kranker Mensch wird man ein Leben lang mit diesen Menschen im Kontakt stehen und sollte daher eine gute Basis schaffen, um seine Krankheit und die Symptome langfristig gut behandeln zu lassen.

### Abschließend eine etwas provokante Frage: Ohne die Diagnose MS wärst du nicht dort, wo du jetzt beruflich stehst. Ironie des Schicksals, Glück im Unglück oder bewusste unternehmerische Entscheidung?

>>> Die Diagnose MS ist nichts, worüber man sich freut. Sie bringt auch keine positiven Eigenschaften mit, sondern hat

mich damals an die Grenzen meiner Belastbarkeit und Psyche getrieben. Es war ein sehr schwerer und anstrengender Kampf, sich wieder etwas zuzutrauen, denn meine große Risikobereitschaft hat mir die Krankheit damals genommen. Rein statistisch betrachtet wird es für mich schwer werden, bis zur Rente arbeitsfähig zu bleiben. Es kommt immer wieder die Angst in mir auf, dass ich meinen Liebsten zu Last fallen könnte.



Seit vielen Jahren unterstützt Kevin die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit seiner Expertise. Foto: Thomas Ernst

Nun möchte ich meine Schwäche als meine Stärke nutzen und damit helfen. Die Idee und Motivation zur Selbstständigkeit erhielt ich durch die Kommunikations-Schulung des bereits erwähnten Rollstuhlfahrers mit Querschnittlähmung. Ich denke weniger, dass es Ironie des Schicksals oder Glück im Unglück ist. Ich habe mir die MS ja nicht ausgesucht. Da hätte ich lieber einen Weg gewählt, der meine Gesundheit nicht beeinträchtigt. Aber wieso sollte ich mir von der MS nur die negativen Aspekte aufzwingen lassen? Hier trifft das altbewährte Sprichwort zu: Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus. Mit meiner Arbeit kann ich einen gesellschaftlich relevanten Beitrag dazu leisten, dass es zukünftigen Generationen besser gelingt, mit der Krankheit fertig zu werden als ich damals. Unternehmen, Dienstleister und medizinische Angestellte erstellen maßgeschneiderte Inhalte, die einen tatsächlichen Mehrwert bieten, und gewinnen damit neue Leser, Kunden oder können einfach besser für Patienten da sein. Und ich profitiere, weil ich weniger Angst vor der Zukunft habe und mich jetzt etwas besser absichern kann, um meiner Familie später nicht zur Last zu fallen. —wp

Für diesen Sport braucht es

# FINGERSPITZENGEFÜHL



Eine Hand am Schläger, eine Hand am Joystick wird um jeden Ball gekämpft.  
Foto: Deutscher Rollstuhl-Sportverband, Fachbereich ERS, Sebastian Grenzling

Ein Sportwettkampf: Quietschende Reifen, der Klang von Metall auf Metall, Anfeuerungsrufe, surrende Elektromotoren – wer mit verbundenen Augen raten müsste, was da geschieht, käme wohl kaum auf die Lösung. Würde der Hinweis helfen, dass die Athleten sicher im Umgang mit einem Joystick sein müssen?

Seine Liebe zum Hockey entdeckte Julian Wendel früh. Sein Weg zum Kindergarten führte an einer Sporthalle vorbei, durch deren Fenster er einmal in der Woche einen Blick aufs Spielgeschehen erhaschen konnte. Das Leuchten in seinen Augen muss seine Eltern überzeugt haben. Irgendwann stand er selbst auf dem Spielfeld. Das ist jetzt gut 30 Jahre her.

#### Einfach mal hingehen und zuschauen

Die Geschichte wäre nicht weiter ungewöhnlich, wäre Julian nicht schon in jungen Jahren im Rollstuhl unterwegs gewesen. Er lebt seit seiner Geburt mit Spinaler Muskelatrophie. Und natürlich ging es auch in der Turnhalle damals um Hockey in einer speziellen Form. Heute lautet die offizielle Bezeichnung der Sportart Powerchair-Hockey und gespielt wird im Elektroroll-

stuhl. Sport im E-Rolli? Die Vorstellung, dass Menschen, die so stark körperlich eingeschränkt sind, dass sie einen Elektrorollstuhl benötigen, Sport treiben können, ist für Nichteingeweihte zunächst einmal befremdlich. Aber nichts räumt Zweifel an der Sache nachhaltiger aus als ein Nachmittag am Spielfeldrand. Zuschauer erleben eine Sportart, die von Action und Dynamik geprägt ist. Zweimal vier Feldspieler agieren auf der Spielfläche in einem von Tempo und Strategie geprägten Spielgeschehen. Präzise Pässe, harte Torschüsse, temporeiche Spielzüge und Torjubel – all das steht anderen Mannschaftswettkämpfen in nichts nach. Was diesen Sport speziell macht, ist, dass er auch Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen die Ausübung eines Sports ermöglicht, und das mit allen positiven Aspekten, die so ein Hobby mit sich bringt: soziale Kontakte,

Freizeitspaß, Austausch mit Gleichgesinnten, Anerkennung für Erfolge, eben alles, was Sportler an ihrem Zeitvertrieb lieben und schätzen.

#### Ein Sportgerät – drei Sportarten

Hockey ist nicht der einzige Mannschaftssport, bei dem die Athleten im Elektrorollstuhl unterwegs sind. Unter dem Dach des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands (DRS) tummeln sich gleich drei Sportarten, die für diese Zielgruppe geeignet sind, nämlich neben Powerchair-Hockey auch noch E-Ball und Powerchair-Football. Wesentlicher Unterschied zwischen Hockey und den beiden anderen Sportarten ist, dass beim E-Ball der Ball nicht mit einem von Hand geführten Schläger, sondern mit einem fest am Rollstuhl montierten Schläger getrieben wird; beim Powerchair-Football wird der (wesentlich größere) Ball mit einer Art korbähnlichem Vorbau gespielt. Allen drei Spielformen ist ein ausgeprägt taktischer Ansatz zu eigen, Tempo und Action dominieren, und die Athleten demonstrieren beeindruckende Fahrkünste mit ihren wendigen, per Joystick gesteuerten Rollis.

#### Gefragt sind Teamgeist und strategisches Geschick

Weil Powerchair-Hockey von Sportlern mit einem breiten Spektrum an sehr unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen gespielt wird, sorgt ein Punktesystem für Chancengleichheit zwischen den Mannschaften. Je nach Grad der Einschränkung werden zwischen 0,5 und 4,5 Punkte je Spieler vergeben. Je stärker die Beeinträchtigung, desto niedriger die Punktzahl. Die Gesamtpunktzahl einer Mannschaft darf zwölf Punkte für die fünf Spieler dabei nicht übersteigen.

Die unterschiedlichen Fähigkeiten der Mannschaftsmitglieder bestimmen auch deren strategischen Einsatz auf dem Spielfeld. Während diejenigen, die den Ball mit dem einhändig geführten Schläger spielen können, meist direkt aufs Tor spielen, sorgen stärker gehandicapte Spieler mit ihren Blockmanövern dafür, dass die Torschützen freie Bahn haben. Powerchair-Hockey ist ein Sport, der von Teamgeist und strategisch klugem Spielaufbau bestimmt wird.

#### Es begann im Süden

In Deutschland nahm die Sportart ihren Anfang in den Siebzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts an Schulen für Körperbehinderte in Bayern. Nach wie vor gibt es im Süden der Republik besonders viele Aktive. Aber längst sorgt die Organisation eines Ligabetriebs mit drei Ligen auch für bundesweite Präsenz. In regelmäßigen Abständen werden auch internationale Turniere ausgetragen.

# „Dass mal einer umkippt, kommt nur ganz selten vor.“

Julian Wendel, beim Deutschen Rollstuhl-Sportverband Ansprechpartner für die E-Rollstuhl-Sportarten und langjähriges Mitglied der Ballbusters Würzburg, sprach mit der Redaktion von Lebensnah über seinen Sport und warum der ganz schön anstrengend sein kann, obwohl das Sportgerät motorisiert ist.

## Was erzählst du Menschen, die nicht glauben wollen, dass man mit dem E-Rolli Sport treiben kann?

>>> Denen sag ich, komm doch mal vorbei und schau's dir an. Die meisten sind dann total fasziniert, weil sie nicht damit gerechnet haben, eine so schnelle und dynamische Sportart zu sehen. Das gilt natürlich vor allem für Spiele im Ligabereich. Da gehören schnelle Pässe und harte Torschüsse dazu. Und trotz teilweise starker körperlicher Einschränkungen ist niemand ausgeschlossen. Selbst z.B. schwer Querschnittgelähmte können diesen Sport ausüben.

## Wie bist du an diesen Sport gekommen?

>>> Schon im Kindergartenalter. Auf dem Weg zu meinem Kindergarten lag eine Sporthalle, und in der wurde einmal in

der Woche Powerchair-Hockey gespielt. Ich war von klein auf sportbegeistert und beim Geschehen in der Halle hab ich leuchtende Augen gekriegt. Ein paar Wochen später war ich dabei. Das ist jetzt dreißig Jahre her und ich bin immer noch beim selben Verein, bei den Ballbusters Würzburg.

## Sind Mannschaftssportarten, die im E-Rolli ausgeführt werden, körperlich anstrengend für die Spieler, oder stehen eher strategische und mentale Aspekte im Vordergrund?

>>> Die Frage ist schwer zu beantworten, weil jedes Behinderungsbild anders ist. Für viele ist das Spiel trotz des E-Rollis aber auch körperlich anstrengend, denke ich. Im Powerchair-Hockey sind viele Spielerinnen und Spieler mit Muskel-erkrankungen aktiv, die haben also meist sehr schwache Muskeln. Jede Bewegung ist eine Anstrengung, die Gliedmaßen fühlen sich bleischwer an. Das geht bei einer Spieldauer von zweimal 20 Minuten schon an die Kondition.

Präzise Pässe, harte Torschüsse, ausgefeilte Strategie – Powerchair-Hockey ist eine ausgesprochen vielseitige Sportart. Foto: Deutscher Rollstuhl-Sportverband, Fachbereich ERS, Sebastian Grenzing



## Kommen beim E-Hockey Alltags-E-Rollis zum Einsatz, oder gibt es für jede E-Rollstuhl-Sportart spezielle Rollstühle?

>>> Grundsätzlich kann man alle E-Rollstuhl-Sportarten in seinem Alltagsrollstuhl ausüben. Je mehr der Ehrgeiz ins Spiel kommt und je mehr die Lust an der Leistung in den Vordergrund tritt, desto eher wird man aber an einen Sportrollstuhl denken. Im Ligabetrieb kommen praktisch nur spezielle Sportrollstühle zum Einsatz. Dabei spielt natürlich auch eine Rolle, dass das Alltagsgefährt geschont wird.

## E-Rollis sind sehr teuer. Wie bewältigen Sportinteressierte diese finanzielle Hürde?

>>> Das ist in der Tat eine ziemliche Herausforderung. Am Anfang muss es in der Regel der Alltagsrollstuhl tun. Für die Finanzierung eines speziellen Sportrollstuhls gibt es Möglichkeiten wie Crowdfunding oder Sponsorship. Möglich ist auch eine Vereinbarung mit dem Sportverein. Der Verein kauft einen Rollstuhl und überlässt ihn einem bestimmten Spieler zur Nutzung.

## Beim E-Rollstuhl-Sport treffen Menschen mit sehr unterschiedlichen Behinderungsbildern aufeinander. Wie wird dabei für Chancengleichheit gesorgt?

>>> Die wird mit Hilfe eines Klassifizierungssystems sichergestellt. Im Powerchair-Hockey gibt es ein Punktesystem, das sich an der Schwere der körperlichen Einschränkung orientiert, die ja von weitgehender Bewegungsunfähigkeit bis zu praktisch uneingeschränkter Oberkörperfunktion reichen kann. Die Spieler erhalten zwischen 0,5 und 4,5 Punkte. Eine Mannschaft darf maximal zwölf Punkte haben.

## E-Rollstühle sind eine ziemlich technische Angelegenheit. Welche Vorkehrungen trifft das Reglement, um zu verhindern, dass es zu einem Wettüben kommt, bei dem das Material Vorteile verschafft?

>>> Das Reglement schreibt eine Begrenzung der Höchstgeschwindigkeit auf maximal 15 Stundenkilometer vor. Weitere Festlegungen gibt es nicht. Im Ligabetrieb kommt es trotzdem immer wieder vor, dass alle Spieler mit dem gleichen Rollstuhlmodell unterwegs sind.

## Bringen die E-Rollstuhl-Sportarten ein hohes Verletzungsrisiko mit sich? Was wird getan, um das Risiko einzugrenzen?

>>> Da sind andere Rollstuhlsportarten gefährlicher. Verletzungen sind im E-Rollstuhl-Sport selten. Das liegt nicht zuletzt daran, dass die zum Einsatz kommenden Rollstühle die Spieler gut schützen. Das sind ja richtige Panzer. Es kommt sehr selten vor, dass da mal einer umkippt. Und die Spieler sind, entsprechend zur Ausprägung ihrer Behinderung, angeschnallt.



## Powerchair-Hockey, E-Ball, Powerchair Football – für einen Außenstehenden ist es schwer, da genau zu differenzieren. Ist es Geschmackssache, für welche der Sportarten ich mich als Interessierter entscheide? Wo liegen die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale?

>>> Powerchair-Hockey unterscheidet sich von E-Ball und Powerchair-Football dadurch, wie – entsprechende körperliche Fähigkeit vorausgesetzt – der Ball mit einem Schläger geführt, gepasst und geschossen wird. In den anderen Sportarten wird der Ball mit einem fest am Rollstuhl angebrachten Schläger gespielt. Beim Hockey werden die Tore von den Spielern gemacht, die einen Schläger führen können, während stärker eingeschränkte Spieler strategische Funktionen ausüben. Wem es trotz starker Einschränkung wichtig ist, selbst Torjäger zu sein, der wird also vielleicht eher beim E-Ball oder E-Football landen. Dafür ist Powerchair-Hockey die dynamischere Sportart.

## An wen wenden sich Interessierte, die in eine dieser Sportarten hineinschnuppern wollen?

>>> Auskunft und erste Infos bekommt man auf der Website des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands (DRS) [www.drs.org](http://www.drs.org). Interessierte können sich aber auch gleich an mich wenden: [elektronrollstuhlsport@rollstuhlsport.de](mailto:elektronrollstuhlsport@rollstuhlsport.de) —wp

*Ob man ein*

# HINDERNIS

# ÜBERWINDEN

*kann*



Leidenschaft Monoskifahren: „Die Mischung aus Geschwindigkeit und Freiheit war sofort mein Ding.“ Foto: Paul Hoffmann

*oder nicht, entscheidet  
sich häufig im Kopf*

Dass Georg Kreiter Hindernissen mit einer sportlichen Einstellung begegnet, kann nicht verwundern. Mehr als zehn Jahre seines Lebens hat er dem Leistungssport gewidmet. Von seinen Erfahrungen profitiert er auch im Alltag, obwohl er die aktive Karriere mittlerweile beendet hat.

Es wäre wohl ein wenig zynisch, den Grundstein für Georg Kreiters sportliche Karriere mit dem Tag in Verbindung zu bringen, an dem sich sein Leben, er war gerade einmal 17 Jahre alt, von Grund auf änderte. Auf dem Weg zu einem Fußballspiel kollidierte er auf seinem Motorrad mit einem Baum. Die näheren Umstände des Unfalls ließen sich nicht mehr klären, das Resultat indes stand fest. Mehrere Wirbelbrüche und eine Rückenmarksverletzung hatten eine Querschnittlähmung zur Folge. Die Zeit von September 2002 bis zum Frühjahr des nächsten Jahres verbrachte er in einer Rehaklinik. Immerhin – die Berufsausbildung zum Mediengestalter, die er schon begonnen hatte, konnte er beenden. Die berufliche Zukunft war gesichert.

#### Eine Begegnung mit Folgen

Im Jahr 2006 machte er, einer Laune folgend und nicht unbedingt abwegig für jemanden, der mit Blick auf die Alpen aufgewachsen ist, einen Monoskikurs. Dieses Ereignis blieb nicht ohne Folgen. „Ich war von Anfang an begeistert von diesem Sportgerät. Die Mischung aus Geschwindigkeit und Freiheit entfachte in mir eine neue Leidenschaft und mir wurde schnell klar, in welchem Sport meine Zukunft liegt“, schwärmt er im Rückblick.

Er sollte Recht behalten. Gerade einmal zwei Jahre nach seinem Schlüsselerlebnis wurde er in den Nachwuchskader des Deutschen Para Skiteam Alpin aufgenommen. 2010 wurde er Mitglied der Nationalmannschaft – ein Fulltime-Job mit nahezu täglichem Training. Sportliche Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Topplatzierungen bei deutschen und internationalen Meisterschaften, die Teilnahme an den Paralympics in Pyeongchang und Sotchi und zahlreiche Podestplätze im Weltcup waren Meilensteine seiner Karriere. Sein erfolgreichstes Jahr war fraglos 2015 mit Weltmeistertiteln im Riesenslalom und in der Superkombination. Im selben Jahr wurde er zum Behindertensportler des Jahres gekürt. Dass eine Sportlerkarriere nicht nur Höhen kennt, sondern auch mit schmerzhaften Rückschlägen verbunden sein kann, musste Kreiter allerdings ebenfalls erfahren: Die Hoffnung auf eine paralympische Medaille erfüllte sich nicht. Ein Sturz im Riesenslalom, bei dem er sich das Schlüsselbein brach, setzte seinen diesbezüglichen Ambitionen bei den Paralympics 2018 in Pyeongchang ein Ende.

#### Eine schwere, aber richtige Entscheidung

Im Jahr darauf beschloss Georg Kreiter, seine Karriere als Leistungssportler zu beenden. „Meine Teilnahmen an zwei Paralympics, vier Weltmeisterschaften, ca. 200 Starts im Europa- und Weltcup und sicher mehr als 1.000 Schneetage haben mir einzig-

artige und unvergessliche Momente beschert. Aber wie bei allem ist es irgendwann an der Zeit „auf Wiedersehen“ zu sagen oder, was mir persönlich besser gefällt: „Danke, es war mir eine Ehre“, kommentierte er den Schritt, der ihm sicher nicht leichtgefallen ist.

#### Jetzt profitiert der Nachwuchs

So ganz ohne Sport geht's aber natürlich auch jetzt nicht. Heute gibt der 35-Jährige seine Erfahrungen als freier Mitarbeiter für das Deutsche Para Skiteam Alpin (DPS) an den Nachwuchs weiter. „Es ist spannend, zu sehen, welche Fehler man gemacht hat. Die gleichen Fehler sollen die Nachwuchsleute nicht machen. Es sind oft kleine technische Dinge oder das Material. Da möchte ich mein Wissen über den Monoski weitergeben.“ Dass es dabei nicht allein beim Wissen ums Skifahren bleibt, ist anzunehmen. Schließlich hat der Sportler aus Leidenschaft mehr als einmal demonstriert, wie man Ziele erreichen und dem Leben auch unter erschwerten Bedingungen das Beste abgewinnen kann.

**„Sport ist die  
beste Schule  
fürs Leben.“**

Gibt es ein Leben nach dem Sport? Was überwiegt – Entzug oder Erleichterung? Was nervt am Rollstuhlfahrdasein abseits der Piste? Über diese und andere Fragen gab Georg Kreiter der Redaktion von Lebensnah gerne Auskunft.

**Du hast im Skisport große Erfolge feiern können. Wäre ohne deinen Unfall für dich auch eine Sportlerkarriere vorgezeichnet gewesen?**

>>> Ich war schon immer sehr sportlich und auch vor meinem Unfall in verschiedenen Sportarten aktiv. Allerdings hat die Gewichtung des Sports nach dem Unfall schon noch einmal deutlich zugenommen. Ich glaube nicht, dass ich ohne Rollstuhl zum internationalen Leistungssport, geschweige denn zu Weltmeisterschaften oder Olympia gekommen wäre.

**Rollstuhl und Schnee vertragen sich auf den ersten Blick nicht so gut. Ist der Monoski dein Sportgerät geworden, weil du von klein auf auf Skipisten unterwegs warst, oder hättest du dir auch eine Karriere z.B. als Liegebiker vorstellen können?**

>>> Grundsätzlich wäre auch ein anderer Sport denkbar gewesen. Vor meinem Unfall bin ich zwar auch Ski gefahren, aber das nur wenige Tage im Jahr. Im Rollstuhl hatte ich mit Basketball angefangen und dann eigentlich „nur mal zum Spaß“ einen Monoskikurs gemacht. Dort war es dann aber recht schnell um mich geschehen! Die Mischung aus Geschwindigkeit und Freiheit und das noch in freier Natur in den Bergen war nicht zu toppen! Ein Liegebike hatte ich dann erst später für mein Sommertraining, aber auch das macht mir sehr viel Spaß.

**Leistungssport führt den Körper in Grenzbereiche. Hast du das in deiner aktiven Zeit als zusätzliches Risiko zu deinem Handicap empfunden? Wie bist du damit umgegangen?**

>>> In den ersten Jahren hatte ich mir darüber keine Gedanken gemacht. Ich bin anfangs im Monoski ja ständig auf die Schnauze gefallen, hatte regelmäßig Schrammen und kleinere Prellungen. 2009 habe ich mir „bei einem Ausflug in der Halfpipe“ sogar das Schlüsselbein gebrochen, aber selbst das konnte mich von der Leidenschaft Monoski nicht abbringen. Dummerweise werde aber auch ich nicht jünger, und mit der Zeit merkt man dann schon, dass der Körper Verletzungen nicht mehr so ohne Weiteres wegsteckt. Am Ende war das dann auch mit ein Grund, mich vom Leistungssport zurückzuziehen.

**Mehr als zehn Jahre im Rampenlicht, ein Zeitplan, der komplett vom Sport bestimmt wird, zahlreiche Ehrungen und Medaillen und danach der Neustart in ein „normales“ Leben. Was überwiegt – der Entzug oder die Erleichterung?**

>>> Wenn man etwas über viele Jahre so intensiv und mit Leidenschaft betreibt, ist der Vergleich mit einem Entzug sicher gerechtfertigt, und natürlich gibt es Tage, an denen ich lieber



Bereit für neue Aufgaben: Georg Kreiter hat sich nach zehn Jahren aus dem Leistungssport zurückgezogen. Foto: Darren Jacklin

auf der Piste wäre als im Büro zu sitzen. Aber im Großen und Ganzen überwiegt die Erleichterung oder besser gesagt die Freude über die neu gewonnene Zeit für andere Dinge eines „normalen Lebens“ ... Familie, Freunde, Freizeit ...

**Rund um die Wettkämpfe dürfte mehr oder weniger alles für Rollstuhlnutzer passend sein. Im Alltag nicht unbedingt. Wo erlebst du als Rollstuhlfahrer Defizite? Was stört dich, was läuft gut?**

>>> Inzwischen sind wirklich viele Skigebiete auch für Rollstuhlfahrer gut erreichbar. Trotzdem wurden bis zuletzt auch Wettkämpfe an unpassenden Orten ausgetragen. Ob das sinnvoll ist, sei dahingestellt. Im Alltag stören mich sicher die gleichen Dinge wie fast alle Rollstuhlnutzer:

- Öffentliche Gebäude, die nicht zugänglich sind
- Toiletten in Restaurants mit zu schmalen Türen oder im Keller (ohne Aufzug)
- Unberechtigt Parkende auf Behindertenparkplätzen usw.
- Gut läuft, dass über verschiedenste Maßnahmen, Medien und Veranstaltungen eine Sensibilisierung der Menschen in Bezug auf Behinderung/Inklusion stattfindet und inzwischen in vielen Bereichen auch Vorschriften für Barrierefreiheit gelten.

Verdiente Anerkennung: Georg Kreiter 2015 als Behindertensportler des Jahres. Foto: Privat

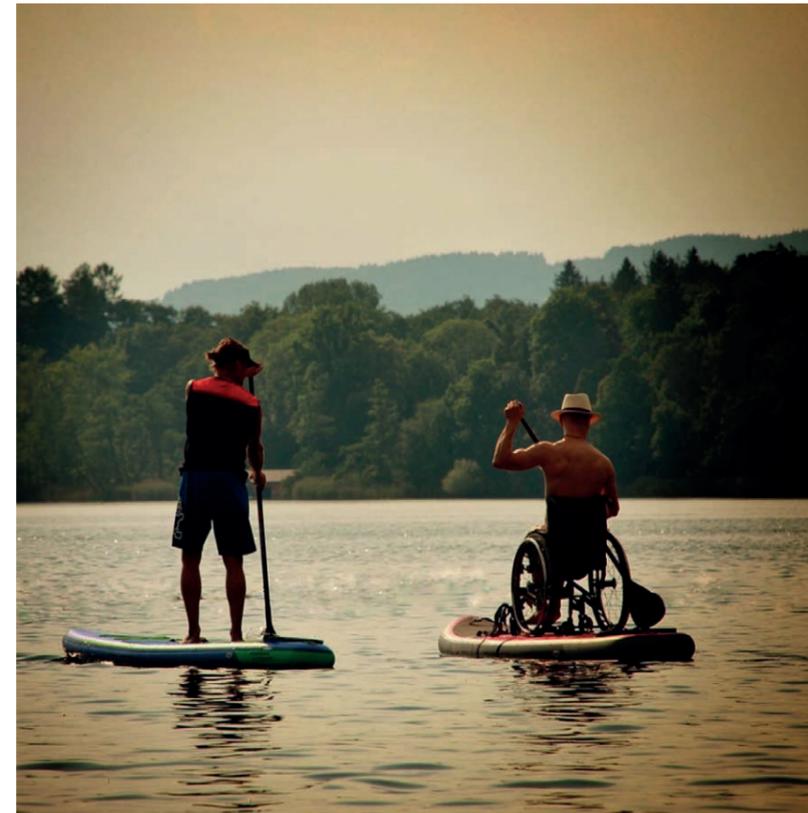


**Ist Sport eine gute Schule für den Umgang mit den Hindernissen, die ganz unvermeidlich das Leben von Rollstuhlnutzern etwas schwerer machen?**

>>> Zu hundert Prozent ja! Für mich war sowohl mein Unfall und die dazugehörige Rehabilitation als auch die Zeit als Leistungssportler mit allen Höhen und Tiefen die beste Schule fürs Leben. Ob man ein Hindernis überwinden kann oder nicht, entscheidet sich häufig im Kopf. Eine gute Fitness (körperlich oder auch geistig) hilft einem am Ende dann auch, seine Ziele zu erreichen, oder einfach ausgedrückt „über den Bordstein zu kommen“. Egal ob mit oder ohne Hilfe. Man darf sich nur nicht verstecken! „Keep On Running!“

**Wir sind gerade mitten in der Skisaison. Lockt die Piste? Bist du deinem Sport in der Freizeit treu oder stehen jetzt andere Ziele auf dem Programm?**

>>> Ich habe neben dem Leistungssport eine Ausbildung zum „Instruktor für Behindertenski“ gemacht und bin immer wieder mal auch als Co-Trainer beim Nachwuchs des Deutschen Para Skiteams dabei. Gerade den Monoskifahrern kann ich da mit Tipps und Tricks zur Seite stehen. Am meisten genieße ich es aber, privat mit Freunden auf die Piste zu gehen. Allerdings ist das in der aktuellen Corona-Situation auch nicht so einfach bzw. sinnvoll. Von daher freue ich mich auf die kommenden Jahre und auch auf die sicher noch ein oder andere neue Herausforderung des Lebens! — wp



Heißt das jetzt trotzdem Stand-up-Paddling? Georg Kreiter testet ein neues Element. Foto: RSV Murnau



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



# Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten BeraterInnen, die Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Stoma- und Kontinenzversorgung beraten, und stellt Ihnen auf Wunsch kostenlose Testprodukte der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten medizinischen Kenntnissen, mit viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei der Beratung vor.

**IMPRESSUM +++ Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/992886-0 · [www.hollister.de](http://www.hollister.de) **+++ Projektleitung:** Antje Wallner, [antje.wallner@hollister.com](mailto:antje.wallner@hollister.com) **+++ Das Lebensnah-Magazin** erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. **+++ Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Woran Wir Glauben GmbH

**Wichtiger Hinweis:** Falls Sie dieses Magazin per Post oder E-Mail von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den oben genannten Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.

## Deutschland

### Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München

#### Beratung:

Telefon: 0800 1015023

Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr

Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)

[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

## Österreich

### Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1  
A-1140 Wien

#### Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 87708000

Telefax: 01 877080022

Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr

Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: [hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)

[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

## Schweiz

### Hollister

Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

#### Beratung:

Telefon: 0800 553839

E-Mail: [info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)

[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland bietet keine medizinische Beratung oder Dienstleistung. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter [www.facebook.com/HollisterDeutschland](https://www.facebook.com/HollisterDeutschland) und werden Sie Fan!