

RÜDIGER BÖHM – NO LEGS NO LIMITS

TEXT VON KERSTIN MÜLLER



Rüdiger Böhm, Student der Sportwissenschaften an der TU in Darmstadt, ist kein Kind von Traurigkeit. Er ist ein sportlicher Tausendsassa und Hansdampf in allen Gassen. Ein ausgebildeter und diplomierter Skilehrer, aktiver Fußballer und zudem Trainer einer der Nachwuchsmannschaften des SV Darmstadt 98. Dazu geht er regelmäßig schwimmen und fährt nahezu täglich Rennrad. Irgendwann will er sich an einem Triathlon versuchen und die Voraussetzungen dafür konnten damals nicht besser sein.

Um sein Studium und seine Hobbys zu finanzieren, jobbt Rüdiger Böhm in der Gastronomie. Beim Mixen von Cocktails hat er für seine Gäste meist einen lockeren Spruch auf den Lippen. Ein lustiger Typ, der überall beliebt ist und dessen Energie scheinbar grenzenlos ist. Doch dann kam alles anders.

Am 22. April 1997 will Rüdiger Böhm seinen 27. Geburtstag feiern. Doch die Feier fällt aus. Einen Tag vorher schwingt er sich am Mittag auf sein neues Rennrad. Etwa 80 km stehen an diesem Tag auf seinem Trainingsplan. Auf dem Weg von Darmstadt nach Eberstadt passiert dann das Unfassbare. Er fährt auf eine Kreuzung zu und die Ampel springt auf Grün, sodass er locker durchrollen könn-

te. Von hinten kommt ein LKW. Der Fahrer übersieht den jungen Sportstudenten und überrollt ihn.

30 TAGE IM KÜNSTLICHEN KOMA

Rüdiger Böhm hat das alles live und bei Bewusstsein miterlebt. Das Quietschen und der Lärm des nahenden Lastwagens, Bildfetzen bleiben in seinem Kopf. Er

erinnert sich noch, wie er auf dem Bordstein saß und nach Name und Anschrift gefragt wurde. Er war ansprechbar. Beim Blick auf seine Beine wusste er, dass es ihn schwer getroffen hat, aber dass diese Sekunden sein ganzes Leben verändern werden, konnte er in dem Moment nicht ahnen. Durch den hohen Blutverlust wurde er ohnmächtig und als er nach 30 Tagen und vielen Operationen aus dem künstlichen Koma erwachte, da war seine Welt eine andere: Er hat keine Beine und Füße mehr.

ZUM ERSTEN MAL MIT PROTHESEN IN DIE STAMMKNEIPE

Im Oktober 1997 begann die Reha in Heidelberg und er bekam die ersten Prothesen, seine neuen Beine. Er trainierte und übte ehrgeizig und eisern und an Heiligabend des Jahres ging er zum ersten Mal auf Prothesen in seine Stammkneipe. Es war ein Schritt in ein neues Leben, in dem – trotz des Unfalls – der Sport eine wichtige Rolle spielen sollte.

Ein Jahr später fährt er wieder Auto und bekommt damit auch ein Stück Freiheit zurück. Mit hartem Laufertraining kämpft sich Rüdiger Böhm zurück in seine sportliche Zukunft. Während seines Studiums hatte er bereits die B-Lizenz für Fußballtrainer erworben und nun fragte er vorsichtig beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) an, ob man dort eine Möglichkeit zum Erwerb der A-Lizenz sehe – auch mit Handicap. Die Verantwortlichen waren beeindruckt von seinem Optimismus, aber auch von seinem Wissen und dem Fußballsachverstand. Die dann bestandene Prüfung und sein ungebrochener Wille brachten erneut eine Wendung in sein Leben.

ERWERB DER TRAINER-A-LIZENZ DES DFB – TROTZ HANDICAPS

Anfang Januar 2001 wurde er Jugendsekretär beim Karlsruher Sport-Club. Auch wenn er zunächst im administrativen Bereich der Nachwuchsabteilung arbeitete, so war dies doch eine große Chance für den Fußballverrückten. Bereits nach wenigen Monaten übernahm er immer mal wieder eine Trainingseinheit

„Stärken“. Durch die Trainingsarbeit macht man auch bei Eliten bei den Belastungen keine Probleme mehr.

Jeder Mensch braucht Ziele und Rüdiger Böhm hat vor wenigen Wochen mit seiner



Wellenreiten im Liegen: Für Rüdiger Böhm nur eine kleine Herausforderung.

einer Jugendmannschaft. In der Saison 2002/2003 wurde Rüdiger Böhm dann B-Jugendtrainer. Seine Fähigkeit, die Dinge zu erklären und die Jugendlichen zu motivieren, machte ihn erfolgreich. Die Skepsis bei dem einen oder anderen Spieler war schnell verflogen. Warum sollte ein Mann mit seinem Handicap nicht wissen, wie man Fußball spielt? Bewundernswert ist doch viel mehr die Kraft und der Ehrgeiz, sich jeden Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr mit Prothesen auf den Trainingsplatz zu stellen.

Zu diesem Zeitpunkt sind über 10 Jahre seit dem Unfall vergangen. Damals gaben ihm die Ärzte eine 3 %-tige Überlebenschance. Jetzt, 10 Jahre später, hat Rüdiger Böhm bereits einen beachtlichen und bewundernswerten Weg zurückgelegt. Aber Stillstand liegt ihm nicht und so sucht er nach neuen Herausforderungen und Aufgaben.

ANGEBOT VOM FC THUN IN DER SCHWEIZ, ALS CHEFTRAINER DIE U-21-MANNSCHAFT ZU TRAINIEREN

Nach gut neun Jahren beim Karlsruher Sport-Club erhält er das Angebot vom



Selbst im Hochseilgarten scheut Rüdiger Böhm nicht den Nervenkitzel.

FC Thun, in der Schweiz als Cheftrainer die U-21-Mannschaft zu trainieren. Der Entschluss ist einfach. Auch wenn der Abschied von Karlsruhe schwerfällt, so träumte Rüdiger Böhm doch schon seit einigen Jahren vom Mono-Skifahren. In der Schweiz könnte er Beruf und Hobby ideal verbinden. Eine gute Entscheidung. In Thun angekommen, nutzt er jede Ge-

legenheit zum Skifahren. In den letzten drei Jahren wurde sein Monoski so verändert, dass er nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen ist. Es ist ein weiteres Stück wiedergewonnene Freiheit, die er im letzten Winter intensiv ausgelebt hat. Sein Trainingsfleiß zahlt sich aus und seit wenigen Monaten gehört er zum Nachwuchsteam des Deutschen Paralympics-Skiteams.

Ist die Zeit reif für eine Veränderung? Fußball ist aus dem Leben von Rüdiger Böhm nicht wegzudenken. Seit 20 Jahren erklärt er jungen Spielern seine Sichtweise über Taktik und Spielzüge. Aber jetzt möchte er eine neue Herausforderung annehmen. Er möchte selbst Athlet sein, sich selbst neu fordern und von den Erfahrungen eines Trainers profitieren. Bei seinem Durchhaltevermögen ist das Deutsche Paralympics-Skiteam ein guter Start dafür. Die neuen Aufgaben tun seinem Körper gut. Durch das viele Training fühlt er sich so fit, wie schon lange nicht mehr. In der schneefreien Zeit baut er seine Kondition mit verschiedenen Sportarten auf. Schwimmen und Nordic Rolling (worunter man Rennrollstuhlfahren mit Stöcken versteht) gehören eher zu den „normalen“ Disziplinen.

INTENSIVES TRAINING MIT DEM HANDBIKE

Aber das intensivste Training betreibt er mit seinem Handbike. In den letzten Jahren ist Rüdiger Böhm immer, mal mehr oder weniger ambitioniert, gefahren. Oft haben ihn Beschwerden im Ellbogen gebremst oder manchmal hat ihm auch einfach die Zeit dazu gefehlt. Er weiß, dass er im Sommer trainieren muss. „Je fitter ich bin, desto besser kann ich im Winter

Skifahren.“ Durch die Trainingsvielfalt macht nun auch der Ellbogen bei den Belastungen keine Probleme mehr.

Jeder Mensch braucht Ziele und Rüdiger Böhm hat vor wenigen Wochen mit seiner Teilnahme an der Tortour in Schaffhausen ein echtes Highlight gesetzt.

„Es geht ganz schön viel, wenn man sich nur traut“, sagt er mir, als ich ihn nach seinen Motiven für dieses harte Rennen frage. „Grenzen entstehen im Kopf. Ich möchte Behinderten zeigen, dass sie nur so behindert sind, wie sie sich fühlen.“ Fast ergänze ich den Satz: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.

STUNDENLANGES TRAINING FÜR DAS EINE ZIEL

Ab Mitte Mai hat Rüdiger Böhm sich auf das Rennen im August 2013 vorbereitet. 6-7 Trainingseinheiten pro Woche, etwa 20-22 h. Er wusste, dass es eine absolute Grenzerfahrung werden würde: 560 km und 8.400 HM im 2er-Team. Rüdiger Böhm und der Nachwuchsfußballer des FC Thun, Patrick Röthlisberger, fahren

die 10 Etappen immer im Wechsel. „Es gab einige kritische Punkte während des Rennens“, aber die herrlichen Ausblicke, die Bergseen, die Begeisterung, wieder einen Berg bezwungen zu haben, lässt die beiden Athleten durchhalten. „Irgendwann ist es nicht mehr der Körper, sondern nur noch der Kopf“, so Böhm rückblickend. Die Einfahrt in die IWC-Arena ist sehr emotional. Darauf kann er zu Recht stolz sein.

NO LEGS, NO LIMITS – SO LAUTET SEIN SLOGAN

No legs, no limits – so lautet der Slogan, unter dem Rüdiger Böhm Vorträge für Unternehmen, Schulen, Krankenhäuser und andere Interessierte hält. Er will andere Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen dazu motivieren, nicht aufzugeben, neue Schritte zu tun, nicht mit Dingen zu hadern, die niemand ändern kann. Er möchte mit seiner Geschichte Mut machen und zeigen, dass vieles möglich ist.

Weitere Infos auch unter www.ruediger-boehm.de



Foto: privat

Training zwischen den Slalomstangen gehört für Rüdiger Böhm im Winter zum Tagesprogramm.