

02/2013

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Filmprojekt GOLD

Infotext 2 für die Schülerinnen und Schüler

## Der Sport gibt mir einen Schutzfilm



**Die querschnittgelähmte Schwimmerin Kirsten Bruhn hat mit den Paralympics in London eine fulminante Karriere beendet. Die Krönung war eine Goldmedaille in ihrer Königsdisziplin, 100 Meter Brustschwimmen. Im Interview erzählt sie von der schwierigen Zeit nach ihrem Unfall und wie sie ihr Tief überwunden hat.**

*Frau Bruhn, als der Unfall passierte, waren Sie 21 Jahre alt. In welcher Situation waren Sie damals? Welche Pläne hatten Sie?*

BRUHN: Ich hatte gerade ein Auslandsjahr in den USA abgebrochen und war nach Deutschland zurückgekehrt, weil mein Bruder vor einer schweren Operation stand. Er brauchte ein neues Herz. Das ist aber alles gut verlaufen. Ich wollte dann im Herbst ein Grafik-Design-Studium beginnen und vorher noch Ferien machen mit meinem Freund. Während dieses Urlaubs auf Kos ist es dann passiert - ein Motorradunfall.

*Welche Gefühle und Gedanken hatten Sie, als Sie nach dem Unfall realisiert haben, dass die Lähmung bleiben wird?*

BRUHN: Ich hab immer nur gedacht: Das will ich nicht. So

hat das Leben keinen Sinn. Trotzdem bin ich den letzten Schritt nicht gegangen. Vielleicht war ich zu feige. Aber eine wichtige Rolle spielte auch der Gedanke: Ich will meinen Eltern das nicht antun. Und dann gab es ja in der Rehabilitation immer wieder kleine Erfolge. Winzige Fortschritte und da hat sich mein Sportlerherz gemeldet: Ich war ja auch vor dem Unfall schon Leistungsschwimmerin und hab gelernt zu kämpfen.

*Mit 21 Jahren will man eigentlich auf eigenen Füßen stehen. Sie aber waren nach dem Unfall komplett auf die Hilfe Ihrer Familie angewiesen. War das schwer für Sie?*

BRUHN: Unsere Eltern haben uns fünf Geschwister zur Selbstständigkeit erzogen. Ich war es gewohnt, Dinge alleine zu regeln. Aber nach dem Unfall war ich definitiv auf die Hilfe anderer angewiesen. Ich hatte keine Wahl. Das war schlimm für mich. Und im Rückblick muss ich leider zugeben, diese Situation damals hat mich zu einem kleinen Monster für meine Umwelt gemacht. Das tut mir bis heute leid, aber ich konnte damit nicht umgehen.

*Wie hat Ihr Freundeskreis nach dem Unfall reagiert?*

BRUHN: Da ich oft die Schule gewechselt habe, hatte



Foto: Olaf Ballmus, Parapictures

„Du bist, was du denkst“, sagt Kirsten Bruhn. Sie hat gelernt sich nicht über ihre Behinderung zu definieren, sondern über das, was sie zu leisten im Stande ist. Und diesen Gedanken lässt sie Taten folgen.

ich da nicht viele Kontakte. Nur die Leute aus meiner Schwimmgruppe. Die waren zunächst erst mal geschockt und sprachlos: Erst die Sache mit meinem Bruder und dann mein Unfall, das schien zu viel für eine Familie. Aber ich war ganz froh, erst mal in Ruhe gelassen zu werden. Ich brauchte einfach Zeit und Ruhe, um mich wieder zu sortieren.

*Zehn Jahre nach Ihrem Unfall hat ein Therapeut in einer Rehabilitation Sie auf den Behindertensport aufmerksam gemacht. Das war die Initialzündung für Ihre Karriere. Wie haben Sie diese zehn Jahre erlebt?*

BRUHN: Ich nenne diese Zeit immer meine persönliche Grauzone. Es war ein Kampf mit mir selber und meinen beiden Körperhälften. Ich war immer schon sehr kritisch im Umgang mit mir selbst, das kann einem das Leben ziemlich

schwer machen. Der erste Schwimmwettkampf hat dann das Eis gebrochen. Da habe ich verstanden, auch mit einer Behinderung kann das Leben schön sein. Ich spürte wieder Adrenalin und fühlte mich in mein altes Leben zurückversetzt.

*Wie würden Sie die Rolle des Sports für ihr Leben beschreiben?*

BRUHN: Sport macht mich stark, er gibt mir eine Art Schutzfilm. Der Sport bewirkt, dass ich mich nicht mehr behindert fühle und mein Leben mit Begeisterung führen kann.



Foto: Hubert Burda Media

Im November 2012 wurde Kirsten Bruhn mit dem Medien- und Fernsehpreis BAMBI ausgezeichnet. Die Jury würdigte ihre sportliche Leistung, insbesondere die Goldmedaille bei den Paralympics in London.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Filmprojekt GOLD, Februar 2013

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Elke Biesel, Berlin

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de