

# Rudern als Freiheit

Sie sitzt im Rollstuhl, doch im Boot fühlt sie sich frei. Seit sieben Jahren hat **Sylvia Pille-Steppat** Multiple Sklerose. Ihr Kämpferherz ist ungebrochen: Früher siegte sie im Marathon, heute ist sie Deutsche Meisterin im Pararudern. Mit intensivem Training kämpft die Hamburgerin um einen Startplatz bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro.



**W**enn Sylvia Pille-Steppat rudern will, muss sie zunächst einige Hürden überwinden. Als erstes ruft sie bei der S-Bahn Hamburg an und erkundigt sich, ob der Fahrstuhl in der Station Veddel in Betrieb ist. Denn sonst kommt sie mit ihrem Rollstuhl nicht vom Bahnsteig. Heute ist wieder so ein Tag, bei dem sie auf sich gestellt bleibt. Sie rüstet ihren Rollstuhl zum Handbike um, schnallt die Handbetätigung fest und verlässt bereits in Hamburg die S-Bahn, wo der Fahrstuhl funktioniert. Sie ist spät dran, alles dauert immer so lange, seit sie auf den Rollstuhl angewiesen ist. Doch ihre Ungeduld ist geblieben. Alles soll noch immer schnell gehen. Geht es aber nicht. Einen Moment lang passt sie nicht auf, rutscht auf den nassen Blättern vor der Bahnstation weg und knallt mit ihrem Rollstuhl gegen eine Mauer. Sie bittet einen älteren Mann um Hilfe, doch der weiß nicht so recht... und ehe er oder die anderen es sich überlegen, rappelt sich Sylvia Pille-Steppat schon wieder auf. Sie ist eine Kämpferin, schon immer gewesen, und jetzt erst recht.

Sport gehört seit jeher zum Leben der 48-Jährigen. Laufen, insbesondere Marathon, war viele Jahre ihre Leidenschaft. 1995 wird sie Deutsche Vizemeisterin mit der Mannschaft, 1998 Hamburger Meisterin in 2:56:41 Stunden. Die magische Drei-Stunden-

Marke hat sie locker durchbrochen. 2002 wiederholt sie diesen Erfolg, obwohl sie sich in jenem Jahr schon nicht mehr so gut fühlt: beim Radfahren wird ihr schwindelig, ihr linkes Bein fühlt sich taub an. Das wirft eine Sportlerin wie sie nicht aus der Bahn. Sie läuft weiter. Nicht mehr so schnell. Wer genau hinschaut, sieht, dass sie ein wenig humpelt. Und sie braucht fast fünfzig Minuten länger für die Marathonstrecke. Die Ärzte haben eine Entzündung im Rückenmark festgestellt, können aber keine genaue Diagnose geben. Erst 2008 steht endgültig fest: Sylvia Pille-Steppat hat Multiple Sklerose. Die Krankheit, die die Nerven des Rückenmarks unwiderruflich zerstört und die Bewegungsfreiheit immer weiter einschränkt. Sie verläuft in Schüben, die unterschiedlich schwer und unterschiedlich oft kommen. Darin besteht die einzige Hoffnung: dass es langsam geht. „Natürlich war ich traurig, als ich erfuhr, welche Krankheit ist habe. Denn ich hatte auf eine Therapie gehofft“, erinnert sich Sylvia Pille-Steppat an diese Zeit, „doch inzwischen bin ich austherapiert.“ Das klingt hart und endgültig, doch ihr Gesicht zeigt in dem Moment, in dem sie diese Worte ausspricht, keine Härte und kein Bedauern, sondern Mut und auch Zuversicht. „Ich bewege mich einfach gern. Und das tue ich, so gut ich es kann.“

In diesem Satz steckt ihre Lebensphilosophie. Die Bedingungen mögen

sich ändern und verschlechtern, aber ich bleibe mir treu. „Ich sitze zwar im Rollstuhl, aber fühle mich gar nicht so eingeschränkt“, erklärt sie. „Ich kann zwar nicht mehr einfach loslaufen, brauche Hilfsmittel, aber mit diesen Hilfen kann ich meinen Bewegungsdrang ausleben.“ 2015 ist Sylvia Pille-Steppat wieder beim Hamburg-Marathon gestartet – mit dem Handbike. Sie wird Dritte ihrer Altersklasse in 2:04:59 Stunden. Ihr großer Traum sind die Paralympics 2016 in Rio. Nicht mit dem Handbike, sondern im Boot. Rudern ist die neue Leidenschaft der Sportlerin.

2011 sitzt sie das erste Mal im Boot, auch im Skiff. Anfangs hat sie Angst: vor dem Wasser, dem wackeligen Boot, dem Kentern. Wie viele andere Anfänger passiert dies auch ihr und sie kämpft sich zurück ins enge Boot. Aus heutiger Sicht nicht ohne Risiko, doch damals „hatte ich einfach noch nicht die Klarheit über meinen Zustand.“ Rudern, das ist für sie erst einmal der Wunsch, sich weiterhin draußen zu bewegen, den ganzen Körper zu beanspruchen und mit dem Training die Krankheit zu verzögern. „Früher hatte ich den Wald, jetzt habe ich das Wasser.“ Ein akzeptabler Tausch, so gesehen, und ein kurzes Entkommen aus der Behinderung: „Rudern ist für mich ein Stück Freiheit. Raus aus dem Rollstuhl, rein ins Boot und die Bewegung auf dem Wasser genießen.“

Die Entwicklung von der Ruderin zur Pararuderin verläuft eher schleichend und unauffällig. 2013 reist Sylvia Pille-Steppat mit ihrer Mannschaft zum Ergo-Cup nach Berlin und kommt dort mehr zufällig in Kontakt mit der Pararudergruppe des DRV. Sie trifft Anke Molkenthin, Silbermedaillengewinnerin von London, die sie fragt, ob sie nicht in der Mannschaft mitrudern wolle? Damit beginnt plötzlich und auch ein bisschen unerwartet ihre zweite Karriere. „Für mich bedeutete Pararudern die Möglichkeit, schnell in den Wettkampfsport einzusteigen.“

2014 wechselt Sylvia Pille-Steppat zum Wilhelmsburger Ruder Club auf den Hamburger Elbinseln, wo die Bedingungen besser sind und sie ihr eigenes Boot und viel Unterstützung erhält. Sie wird zu Lehrgängen des DRV eingeladen, bei der WM 2014 in Amsterdam belegt sie im Zweier-Mix den neunten Platz. Ihr Ruderpartner Marcus Klemp beendet 2015 allerdings seine Ruderkarriere. Neue Partner zu finden oder in eine andere Bootsklasse zu finden, ist im Pararudern nicht so einfach. Die Handicap-Sportler können sich die Bootsklasse nicht einfach aussuchen. Die Klassifizierung ist ein strenges Verfahren, um im Wettkampf möglichst faire Bedingungen zu gewährleisten. Sylvia Pille-Steppat muss umfangreiche medizinische Gutachten einreichen, zwei Ärzte untersuchen sie im Auftrag der FISA genauestens und kommen zu dem Ergebnis, dass für sie wegen fehlender Rumpfstabilität die bisherige TA-Bootsklasse nicht mehr in Frage kommt.

In dieser mittleren von drei Bootsklassen für Pararuderer wird die Ruderarbeit noch von Armen und Rumpf geleistet. In der LKA-Klasse arbeiten sogar Arme, Rumpf und Beine mit. Sylvia Pille-Steppat wechselt dagegen in die AS-Klasse, bei der nur Arme und

Schultern noch die Ruderbewegungen ausführen. Bei einem Trainingslager in Rüdersdorf wird ihr Boot umgerüstet. Zuvor hatte es gereicht, in einem breiteren Boot eine Sitzplatte und Gurte zur Fixierung der Beine anzubringen. Nun wird zusätzlich der Oberkörper von einer Rückenlehne gestützt und zwei Schwimmer links und rechts vom Bootsrumf erhöhen die Sicherheit.

Umgebaut wird das Boot von Lutz Bühnert, Trainer beim Rüdersdorfer Ruderclub in Brandenburg, in dem mehrere geistig und körperlich behinderte Sportler trainieren. Das neue Boot ist jetzt besser auf ihre Möglichkeiten abgestimmt, beinhaltet zugleich aber auch eine weitere Reduzierung ihrer Beweglichkeit. Die Veränderungen am Boot und die neue Klasse erleichtern ihr die Ruderarbeit auf dem Wasser – einerseits. Andererseits sind sie sichtbarer Ausdruck der Verschlechterung ihres körperlichen Zustands. Sylvia Pille-Steppat ist sich dieser Tatsache bewusst, ihrem Naturell entsprechend sieht sie jedoch eher die positive Seite: „Ich bin froh über das Boot, mit dem ich jetzt besser zurecht komme. Und Angst zu kentern, muss ich nun wirklich nicht mehr haben“, sagt sie und lacht. Um überhaupt ins Boot zu kommen, muss sie jedes Mal mit dem Rollstuhl eine abschüssige Rampe zum Wasser hinunter, sich auf den Booten gleiten lassen und sich ins Boot heben. Ohne fremde Hilfe geht es nicht, und dennoch möchte sie möglichst viel ohne Hilfe schaffen. „Mir ist wichtig, meine Unabhängigkeit so weit es geht zu behalten.“

### Zweite Qualifikationschance für Paralympische Spiele im Frühjahr

Seit der Neuklassifizierung rudert Sylvia Pille-Steppat auf Wettkämpfen im Einzelboot. Bei der Pararowing-Regatta im italienischen Gavirate belegt sie

einen zweiten und einen ersten Platz. Bei der WM in Aiguebelette erreicht sie Rang zehn. Damit verfehlt sie nur knapp die direkte Qualifikation für die Paralympischen Spiele von Rio. Eine zweite Qualifikationschance hat sie im kommenden Frühjahr. Im April werden in Gavirate bei Mailand die beiden letzten Startplätze für Rio vergeben. Ein Rennen also, bei dem sie mindestens Zweite werden muss. Wie groß ihre Chancen sind, stellt Sylvia Pille-Steppat bei den Pararudermeisterschaften im Oktober in Wiesbaden unter Beweis. Dort rudert sie bei den Männern mit, wird Dritte und damit Deutsche Meisterin in ihrer Klasse.

Zwanzig Sekunden muss sie ihre Bestzeit innerhalb der nächsten sechs Monate noch verbessern. Das geht nur mit intensivem Training – und mit besserem Material. Um wirklich vorn mitrudern zu können, bräuchte sie leichtere Materialien. Das gebrauchte Boot wurde einst für einen schwereren Ruderer gebaut. Auch die Skulls sind nicht optimal angepasst. Doch der kleine Ruderverein ist mit solchen Investitionen überfordert. Und die Behindertenverbände haben die Sportlerin erst seit kurzer Zeit auf dem Radar. Ihr Aufstieg in der Pararuderszene kam zu schnell. Also geht Sylvia Pille-Steppat den harten Weg und trainiert noch mehr. Fast täglich ist sie auf dem Wasser, im Krafraum oder bolzt Kondition mit dem Hand-bike. In Oberbullenhäusen vor Hamburgs Toren düst sie am Deich lang, zwei Stunden lang bei Wind und Wetter.

Neben dem Sport führt Sylvia Pille-Steppat ein ausgefülltes Leben. Sie ist Architektin, ist verheiratet, hat zwei Kinder. Als Dozentin unterrichtet sie in der Erwachsenenbildung im Bereich Immobilienwirtschaft. Familiär und beruflich führt Sylvia Pille-Steppat ein ganz normales Leben. Im Sport soll es nicht anders sein. Einschränkungen zu akzeptieren ist sie bereit. Aber Aufgaben, das kommt für sie nicht in Frage. Mit der Krankheit hat sich ihr Leben verändert, aber nicht ihr Wille. Alles geht langsamer, aber es geht. „Ich brauche Geduld, weil alles so lange dauert. Bis ich irgendwo bin. Bis ich im Boot sitze.“ Nur in puncto Olympiateilnahme hilft ihr keine Geduld. „Die Spiele von Rio sind wohl meine einzige Chance, olympische Spiele zu erleben. Vier Jahren sind eine lange Zeit.“ Sie zögert einen Augenblick und spricht es dann doch aus: „Und ich weiß nicht, wie es mir dann geht.“

THOMAS KOSINSKI

