



Ski Alpin: Sabine Gasteiger

Ein Portrait – (fast) blindes Vertrauen

Skifahren ist ihre Leidenschaft. Seit ihrem dritten Lebensjahr steht sie auf den Brettern. Ihr Mann hat bei ihr Skifahren gelernt. Vor 5 Jahren ist sie als „Spätberufene“ in den Rennlauf eingestiegen, und das auch noch sehr erfolgreich: Sabine Gasteiger, eine der österreichischen Medaillenhoffnungen für die Paralympics in Vancouver 2010.

Sabine Gasteiger hat juvenile Macula Degeneration, eine genetisch bedingte fortschreitende Augenerkrankung. Dabei fällt das zentrale Sehen, dort wo wir „Scharfsehen“, aus, der unscharfe Randbereich bleibt. Mit 16 die erste Brille, mit 23 die erste richtige Diagnose. Damals hatte sie noch den Führerschein und ist noch selber mit dem Auto gefahren. Durch den Krankheitsverlauf hat sie manches so nach und nach aufgeben müssen: zuerst das Autofahren, dann auch das Lesevergnügen (sie war immer eine leidenschaftliche Leserin); vor 10 Jahren das Radfahren und das Pistenskifahren. Sie und ihr Ehemann Emil, mit dem sie schon über 30 Jahre verheiratet ist, entschieden sich fürs Skitourengehen, da es ihnen auf den Pisten zu gefährlich wurde.

Im Alltag sieht man Sabine nicht an, dass sie nur mehr 4% Sehrest hat. Sie hat ihr Leben auf die Situation eingestellt: alle Dinge werden auf denselben Platz gelegt, sie geht immer die gleichen Wege, immer in die gleichen Geschäfte, kauft immer die gleichen Produkte. Abweichungen vom Gewohnten bedeuten enormen Stress: sie überprüft das, was sie mit ihren 4% Sehrest wahrnimmt, mit den Bildern, die sie im Kopf hat. Diese Bilder im Kopf muss sie sich vorher erarbeiten, indem sie Wege und Situationen mehrmals mit jemand „trainiert“. Das hilft ihr nichts bei Menschen (sie würde auch ihren Mann auf der Straße nicht erkennen, wenn sie nicht damit rechnet, ihn zu treffen), aber die kann man ja fragen, wer sie sind. Darüber hinaus verwendet sie Sehhilfen (Lupen, Fernglas) um sich zurechtzufinden.

Im Herbst 2003 nahm ihr Mann Emil an einer Begleitläuferausbildung teil. Sie erhofften sich davon neue Impulse für das gemeinsame Skifahren. Und das hat sich dann ja auch voll erfüllt: erste Versuche zwischen den Torstangen waren viel versprechend, obwohl sie keinerlei Erfahrungen im Skirennlauf hatten. Sie entdeckten ihren Spaß an der Geschwindigkeit auf Neue. Das Angebot, mit dem österreichischen Behindertenskiteam zu trainieren, nahmen sie gerne an.

Wie kann jemand mit hochgradiger Sehbehinderung Skirennen fahren? Dazu braucht es eine Guide, der voran fährt und mit Kommandos den Weg durch den Stangenwald weist. Sabine und Emil fahren mit Funk, d.h. Emil hat ein Mikro und Sabine einen Kopfhörer. Bei einem Rennen heftet sich Sabine mit ihrem ganzen Sehrest an den Rücken ihres Guides: „Es gibt für mich nichts außer seiner Silhouette und seinen Kommandos.“ Bei der Besichtigung eines Laufes werden die Schlüsselstellen besprochen und wenn nötig spezielle Kommandos vereinbart, Sabine „erspürt“ dabei auch die Pisten- und Schneebeschaffenheit. Der Rest ist Vertrauen. Sabine sagt: „Wir fahren als Team. Das bedeutet, das wir Ärger oder Streit im Vorfeld ausräumen müssen, damit das funktionieren kann.“

Der Einsatz im internationalen Behindertenrennsport erfordert konsequentes Training, nicht nur auf Schnee. Im Sommer absolvieren die beiden ein volles Programm: viel Berggehen, Tandem fahren, Nordic Walken, Slackline, usw. Koordinations-, Gleichgewichts- und Rumpfübungen sind besonders wichtig.

Nach 5 Saisonen ist Sabine immer wieder erstaunt, dass sie noch mithalten kann. Schließlich könnten alle ihre Konkurrentinnen ihre Kinder sein! Das Jahr 2009 war von Verletzungen geprägt: Sabine hat sich bei der WM in Korea nach zwei Goldmedaillen das Seitenband gerissen, Emil zog sich beim Sommertraining in Chile einen Achillessehnenriss zu. Sabine hat das Schneetraining und den Rennbetrieb mit Stefan Schoner als Guide recht erfolgreich wieder aufgenommen. Nach einer neuerlichen Knieverletzung ist Schonung für die Paralympics im März angesagt. Denn eines ist fix: nach den Paralympics in Vancouver wird Sabine ihre Rennlaufkarriere beenden. Ungewöhnlich vielleicht auch Sabines Bild von Rennerfolg: „Erfolg ist ein guter Lauf zwischen Start und Ziel, mit Spaß und dem „Flow“ zwischen meinem Guide und mir, und dem Gefühl, dass der Ski macht, was ich will, egal was dabei rauskommt!“. Unabhängig von den Skirennen bedeutet für Sabine und Emil Erfolg und Glück auch „...nach über 30 Jahren gemeinsamen Weges noch immer ineinander verliebt zu sein“. Sie sind dankbar für die gemeinsame Zeit und dafür, das alles gemeinsam machen zu können.

