



## ... über die sportlichen und persönlichen Höhen und Tiefen von Niels Grunenberg

„Wenn ich mit dem Schwimmen aufhöre, möchte ich mit dem Handbike durch China, von Peking bis nach Kanton, fahren“, kein weniger ambitioniertes wie auch tollkühnes Abenteuer hat sich Niels Grunenberg für sein Leben nach dem Schwimmsport vorgenommen. Dabei ist es für ihn noch längst nicht an der Zeit, die Badehose an den Nagel zu hängen, schwimmt er doch seit mehr als 3 Jahren ganz vorn in der Weltspitze mit. 2010 errang der 36jährige Schwimmer vom PSC Berlin / Berliner Schwimmteam bei den Weltmeisterschaften in Eindhoven die Silbermedaille über 100m Brust und wurde auf derselben Distanz im Juni dieses Jahres Europameister vor heimischer Kulisse.

### „Ein Mountainbikeunfall warf mich aus der Bahn“

Dabei war vor 15 Jahren an eine sportliche Karriere, geschweige denn an derartige Erfolge nicht zu denken. Als knapp 21jähriger verletzte sich Niels Grunenberg beim Mountainbiken schwer

am Rückgrad und trug eine Querschnittlähmung davon. Seitdem ist er auf den Rollstuhl angewiesen und musste sich dementsprechend einschränken und mit der damals neuen Situation arrangieren. Vielmehr ist der querschnittgelähmte Spitzensportler aber der Meinung, dass er als Rollstuhlfahrer auch seitens der Gesellschaft selbst noch mehr Einschränkungen erfährt, als ihm lieb sind: „Die Menschen sollten sich mehr noch als bereits geschehen bewusst werden, dass Gelähmte keine Treppen steigen können; dass sie schon an der ersten Stufe scheitern und ein hoher Bordstein eine unüberwindbare Hürde darstellt“. Damit spielt er auf die oft gut gemeinten und allerorts aus dem Boden sprießenden Fahrstühle an, die Rollstuhlfahrern den Zugang zu immer mehr Orten ermöglichen sollen, kurioserweise jedoch meist mit einer oder zwei Stufen auf dem Weg zum Fahrstuhl aufwarten. Ärgerlich! Nach seinem Unfall musste sich der amtierende Europameister erst an die neuen Umstände und ungewohnten Einschränkungen gewöhnen. Erst 5 Jahre nach diesem einschneidenden Erlebnis begann Niels im Jahr 2001 wieder, aktiv Sport zu

Niels Grunenberg beim Training.

Fotos (3): Nora Erdmann

treiben. Dabei macht er kein Geheimnis daraus, dass ihn der Unfall aus der Bahn warf: „Ich war mein ganzes Leben ein hervorragender Sportler, ein 1,90 großer Modellathlet. Es hat seine Zeit gedauert, bis ich wieder genug geistige Kraft hatte, um mich aufzuraffen.“ Ein weiterer und wesentlicher Grund für ihn, sich wieder zu bewegen, war der Satz des Vaters eines Freundes, der dem Rollstuhlfahrer ehrlich ins Gesicht sagte, er sei „fett“ geworden.





**Gala zur Wahl der Berliner Champions des Jahres 2010, Niels Grunenberg (Berliner Schwimmteam/PSC Berlin) erreichte Platz 5 der Männer-Gesamtwertung 2010.**

## Das optimale Trainingsumfeld

All das war Ansporn genug, den Schwimmsport bis zum heutigen Tag in einer professionellen Art und Weise zu betreiben, wie sie am paralympischen Trainingsstützpunkt in Berlin üblich und so wohl in Deutschland einzigartig ist. Die Athleten des Berliner Schwimmteams waren im vergangenen Jahr für die Hälfte aller deutschen Medaillengewinne zu den Europameisterschaften im eigenen Land verantwortlich. Nicht zuletzt ist dies auch auf die Unterstützung durch den OSP Berlin zurückzuführen, der sich mit Engagement auch für den Behindertensport einsetzt und diesen fördert. „Es ist nicht falsch, in diesem Zusammenhang von einer Vorreiterrolle Berlins zu sprechen. Dass in zunehmendem Maße Beraterverträge an die versehrten Athleten vergeben werden, spricht für sich“, fügt der Schützling von Stützpunkttrainer Mathias Ulm hinzu.

Für die laufende Saison hat sich der Spitzschwimmer des Berliner Schwimmteams ehrgeizige Ziele gesetzt – immerhin stehen die Paralympics in London unmittelbar bevor.

Um sich hierfür zu qualifizieren und vor Ort um Medaillen mitkämpfen zu können, schwimmt der Berliner bis zu 5 Kilometer täglich und absolviert zusätzliche Kraft- und Gymnastikeinheiten. In Anbetracht der körperlichen Behinderung ist das ein enormer Trainingsaufwand, neben dem ihm nicht sehr viel Zeit für Hobbies wie Lesen und Besuche in der Philharmonie bleiben. Viel Zeit

**Niels Grunenberg vom Berliner Schwimmteam/PSC Berlin mit Bundespräsident Christian Wulff (li.) und DBS Präsident Friedhelm Julius Beucher (2. v.re.) beim Gala-Empfang zum Jubiläum 60 Jahre DBS am 9.9.2011 in Berlin.**

verbringt er demzufolge mit Trainer Mathias Ulm, zu dem Niels ein besonderes Verhältnis pflegt: „Wüsste ich nicht, dass es für ein erfolgreiches Training unabdingbar ist, die natürliche Hierarchie nicht durcheinander zu bringen, so würde ich meinem Trainer, der nur ein paar Jahre älter ist als ich, sagen, dass ich ihn als Freund bezeichne“.

Trotz aller Freundschaft weiß der erfolgreiche Paralympicsteilnehmer eines ganz genau: „Stelle niemals etwas in Frage, was der Trainer sagt“, gibt er jedem Nachwuchssportler mit auf den Weg.

## Unvergessliche Momente im Watercube von Peking

Das Befolgen der Anweisungen von Mathias Ulm brachte ihm neben den jüngsten sportlichen Erfolgen der vergangenen Jahre auch unvergessliche Momente und fast gar eine paralympische Medaille ein. „Das größte Ereignis meiner bisherigen Karriere waren für mich zweifelsfrei die Pa-

ralympics in China im Jahre 2008. Ich bin dankbar, Zeuge dessen geworden zu sein, wie sich die Welt - und ich bin mir sicher zum Guten – verändert. Die Bande, die ich damals in China geknüpft habe, bestehen noch heute. Nicht zuletzt habe ich eine hervorragende sportliche Leistung gezeigt und zusammen mit meinem Mannschaftskollegen Thomas Grimm für einige Schlagzeilen gesorgt“, erinnert sich Grunenberg voller Freude, aber auch etwas Wehmut zurück. Ein kurzer Rückblick auf einen denkwürdigen Finalabend 2008 im Watercube zu Peking machen deutlich, warum hier auch ein wenig Trauer und Wehmut mitschwingt: Nach dem Finale über 100m Brust durfte sich das Deutsche Team sowohl über den Sieg von Thomas Grimm, als auch über den Bronzerang für Niels Grunenberg freuen. Die Freude über die Goldmedaille währte jedoch nur kurz. Wegen eines Formfehlers nahm das IPC auf Beschwerde des Mexikaners Rangel, der über die 100m Brust als Erster anschluss, dessen Disqualifikation bereits nach vollzogener Siegerehrung zurück. Thomas Grimm erhielt stattdessen die Silbermedaille. Hart traf es den vorher drittplatzierten Niels Grunenberg, der Bronze zurückgeben musste und über die Fehlentscheidung damals sichtlich wütend und enttäuscht war.

In London soll sich das nach dem Willen von Niels Grunenberg nach Möglichkeit nicht wiederholen. Und sollte sich die Schwimmkarriere doch eines Tages dem Ende zuneigen, bleibt immer noch der Roadtrip durch China, den er nicht allein in Angriff nehmen wird. „Als ich das bei der EM meinem ärgsten Konkurrenten, einem Champion aus Schweden erzählte, meinte er nur: If you're gonna quit with swimming, give me a call and I will join you. Ich werde ihn beim Wort nehmen“, freut sich Grunenberg auf das gemeinsame Abenteuer mit Anders Olsen – einer Legende des Behindertenschwimmsports.

*Daniel Clausner*

