

# Sport + Mobilität



MIT ROLLSTUHL



U23-WM Rollstuhlbasketball

## MIT TEAMGEIST ZU PLATZ 4

DRS Jahresaktion 2022



meinemotivation

Interview mit  
Luc Weilandt



Luc Weilandt als Projektreferent an Hamburger Schulen bei den ›Aurubis Inklusionstagen‹ der BG Baskets Hamburg.



Foto: MSSP – Michael Schwartz Sportphoto

Im Alter von 17 Jahren verunglückte Luc Weilandt während eines Frankreich-Urlaubs beim Klettern und verletzte sich dabei das Rückenmark. Fünf Jahre nach der Diagnose ›Querschnittslähmung‹ spielt der Hamburger bereits in seiner dritten Saison Rollstuhlbasketball beim Bundesligisten BG Baskets Hamburg und gehört zum Kader der U23-Nationalmannschaft. Kurz vor der Weltmeisterschaft im September 2022 in Phuket/Thailand (Bericht S. 16) machte ihm eine akute Fußverletzung einen Strich durch die Rechnung – auf Anraten des Arztes musste Luc zuhause bleiben. Wir sprachen mit dem Psychologiestudenten über Vorbilder, das Erwachsen werden, den Umgang mit Schicksalsschlägen, Inklusion und die Rolle, die der Sport dabei einnimmt.

**Die U23-WM sollte eigentlich dein bisheriges sportliches Highlight werden. Wie ging und geht's dir damit, dass du letztendlich nicht mit dem Team nach Phuket reisen konntest?**

► **Luc Weilandt:** Ich muss ehrlich sagen, dass mich das in der ersten Woche doch mehr runtergezogen hat, als ich dachte. Ich hatte ja die ganze Vorbereitung mitgemacht, der WM entgegengefeibert und musste die Wettkämpfe dann via

## »Sport ist auch eine gewisse Form der Freiheit«

### Interview mit U23-Nationalspieler Luc Weilandt

YouTube im Livestream von zuhause mitverfolgen – das war schon sehr deprimierend, nicht mit dem Team vor Ort sein zu können. Aber: ändern kann ich es nicht, was soll ich da also schwermütig zurückblicken? Shit happens. Ich konzentriere mich darauf, dass es mir hier und jetzt gut geht.

**Das klingt nach einer sehr gesunden Einstellung zum Leben. Als 17-jähriger mit dem Fokus: Abitur, die Welt entdecken, Feiern, Freunde, Partnerschaft usw. ist das Leben auch ohne ein solch einschneidendes Erlebnis schon konfus und oft mit vielerlei Selbstzweifeln verbunden. Wie hast du in dieser prägenden Lebensphase diese Zeit nach deinem Kletterunfall erlebt?**

► Das man auf einmal dieses Label ›Rollstuhlfahrer‹ trägt, war erstmal schon hart. Ich hatte zu der Zeit auch eine Beziehung, und der neue Umstand

hat plötzlich alles umgekrempelt in einer Zeit, in der man eh schon komplett ›lost‹ ist als Heranwachsender. Von heute auf morgen funktioniert dein Körper anders und du musst dich mit Prozessen beschäftigen, die eigentlich mit 80 relevant werden, aber nicht mit 17. Das kann man auch nicht irgendwie schönreden – das war scheiße und natürlich habe ich mir auch die »Warum ich«-Frage gestellt.

**Und doch hast du trotz Krankenhausaufenthalt und Reha ohne Verzögerung Abi gemacht und bist auch sportlich ziemlich schnell durchgestartet. Wie hast du es geschafft, dich so schnell mit der neuen Situation zu arrangieren?**

► Der neue Umstand zwingt einen ja unweigerlich dazu, sich mit elementaren Lebensfragen auseinanderzusetzen und vielleicht sogar, besonnener seine Optionen auszuloten als andere Gleich-

altrige das tun. Eine gewisse Eitelkeit, Selbstdarstellung – das relativiert sich alles. Bei der Frage: »Wer bin ich eigentlich, und wer will ich sein?« verändert sich der Fokus. Auch wenn ich nur 40 % meines Körpers benutzen kann: Ich bewege mich mehr als die meisten Menschen, ich ernähre mich besser als die meisten, ich habe Zugang zu Bildung, bin sozial abgesichert – mal ehrlich, mir geht's doch viel besser als einem Großteil der Menschen auf der Welt und auch als vielen Menschen in Deutschland. Ich glaube, es tut gut, sich das immer mal wieder auch bewusst zu machen. Ich weiß nicht, wie ich mich ohne den Unfall entwickelt hätte, ich lebe jetzt in diesem Moment und ich kenne ja nur diesen Weg. Aber für den bin ich sehr dankbar und sehr glücklich mit meiner persönlichen Entwicklung.



**Luc Weilandt im Einsatz für die BG Baskets Hamburg.**

**Da du die Themen Eitelkeit und Selbstdarstellung ansprichst: bei dem Versuch, dich in den sozialen Netzwerken zu finden, bleibst du weitestgehend erfolglos. Das ist für einen 23-jährigen im Jahr 2022 zumindest »ungewöhnlich« Hast du keine Lust auf Instagram und Co?**

► Ich war früher auch bei Instagram usw. aktiv und ich war nicht uneitel, wollte mich auch präsentieren. Aber ganz ehrlich – das ist purer Stress! Ich

war mit 15 im Urlaub ohne Internet – 14 Tage totale Erholung von allem. Dann bin ich nach Hause gekommen, hab diese ganze Social-Media-Flut der letzten Wochen aufgenommen und mir ging es sofort schlechter! Das war für mich der Breaking Point. Soziale Netzwerke sind eine ganz andere Welt, die parallel zum echten Leben stattfindet aber nur selten die Wirklichkeit widerspiegelt. Viele junge und auch ältere Leute leben an der Realität vorbei, weil sie immer auf ihr Handy gucken. Denen entgeht so viel, weil sie bereits, während sie etwas erleben, schon überlegen, wie sie das am besten in Ihrer Insta-Story posten können oder welcher Filter das perfekte Urlaubsfoto noch perfekter macht. Das passiert bei vielen schon ganz automatisiert und unbewusst, dabei ist das alles komplett irrelevant.

**Hast Du einen Rat oder Tipp, wie man verantwortungsvoll damit umgehen sollte?**

► Ich will kein Oberlehrer sein und auch nicht altbacken klingen, jeder muss das für sich selbst entscheiden. Sicherlich haben TikTok, Insta usw. auch ihre Daseinsberechtigung. Ich glaube aber, wenn man ehrlich zu selbst ist - in sich hineinhört, was einem gut tut und wer man eigentlich sein will –man feststellt, dass sich jeder bis zur Unkenntlichkeit im Netz optimiert und daran kaum noch etwas authentisch ist. Man sollte sich möglichst davon frei machen, irgendwelche »Vorbilder« wie z.B. Influencer zu idealisieren und denen nachzueifern. Diese Erkenntnis ist ja ein Prozess und gehört sicher auch zum Erwachsen werden dazu – wenn man aber besser früher als später für sich feststellt, dass nur der eigene Weg der richtige ist, hilft das sicher auch, insgesamt glücklicher mit sich zu sein. Das Streben nach Glück und Zufriedenheit ist das, was uns alle antreibt, nur darum geht es letztendlich im Leben, und das findet man nicht online, denke ich.

**Für Dich hat ja nun der Sport eine maßgebliche Rolle im Leben übernommen – vielleicht auch als Alternative zum »passiven Dauer-Medienkonsum«?**



Foto: Malte Wittmershaus

„ Das man auf einmal dieses Label »Rollstuhlfahrer« trägt, war erstmal schon hart. Von heute auf morgen funktioniert dein Körper anders und du musst dich mit Prozessen beschäftigen, die eigentlich mit 80 relevant werden, aber nicht mit 17. Das kann man auch nicht irgendwie schönreden.«

LUC WEILANDT

## #MEINEMOTIVATION

► Kann man schon so sehen. Sport, hilft einem auf jeden Fall, eine Struktur im Leben zu bekommen und natürlich auch, seine Zeit mit etwas Sinnhaftem zu füllen. Man ist im realen Austausch mit anderen Menschen, bewegt sich – für mich persönlich ist das eine bessere Routine als alle fünf Minuten auf's Display zu gucken, ob man irgendwas verpasst hat. Man verschwendet einfach unglaublich viel Zeit, wenn man immer nur mit dem Handy zugange ist.



**Du hast ja eben auch von Vorbildern gesprochen – gibt es denn für dich Menschen, die auf dich einen besonderen Einfluss genommen oder dir eine gewisse Orientierung gegeben haben?**

► Für mich sind Vorbilder Leute aus dem persönlichen Umfeld. Jeder Mensch, mit dem Du Dich austauscht, prägt Dich ja mehr oder weniger und man kann von jedem etwas lernen. Sicherlich haben viele Leute Idole wie z.B. Michael Jordan oder so, aber solche Vorbilder bereichern mich ja nicht. Aus sportlicher Sicht, aber auch im Umgang mit der Querschnittlähmung, war da z.B. meine jetzige Teamkollegin bei den BG Baskets, Anne Patzwald, schon eine wichtige Person. Sie arbeitet ja als Ergotherapeutin im BG Klinikum Hamburg, wo ich nach meinem Unfall die Reha hatte und ist da auch als Peer Counsellorin aktiv, und die BG Baskets absolvieren in der Sporthalle der Klinik auch ihr Krafttraining. Dort habe ich sie also das erste Mal kennengelernt und durch ihre Art und ihre Leidenschaft für den Basketballsport hat sie mich da von Anfang an mitgerissen. Dadurch, dass sie selbst Rollstuhlfahrerin ist, war der Austausch



Fotos: Malte Wittmershaus

»DIE GESCHWINDIGKEIT, DIE BEWEGUNG, DAS BRAUCHE ICH EINFACH. UND DAS INKLUSIVE SELBSTVERSTÄNDNIS BEIM ROLLSTUHL-BASKETBALL TUT EBEN AUCH GUT.«

zu allen Themen, die mich damals bewegt haben, eben auch ein anderer als zum Beispiel mit Ärzten usw. Sie war einfach cool und sehr nahbar auf menschlicher Ebene und hat mich direkt angesprochen, und so ging dann alles Weitere schnell seinen Gang. Es sollte einfach viel mehr Annes geben in dieser Welt.

**War denn Basketball für dich vor deinem Unfall ein Thema?**

► Nee, gar nicht, und ich bin auch nicht aus der Reha rausgegangen mit der Intention »ich muss mir jetzt ein Hobby suchen« – ich wollte erstmal schnell aus

**Luc mit Peter Richarz (r.) und Ali Ahmadi (m.), den Trainern der BG Baskets, beim Athletiktraining im BG Klinikum Hamburg.**

der Reha raus und wieder in der Schule einsteigen. Aber der Kontakt zum Trainer der 3. Mannschaft der BG Baskets, Bernd Eickemeyer, war da und den habe ich dann angerufen und war dann auch sofort Feuer und Flamme: die Bewegung, das Tempo. Man kommt aus diesem trägen Alltagsstuhl raus in diesen superschnellen, beweglichen Sportrollstuhl und du fliegst durch die Halle – das war einfach ein supercooles Gefühl. Sport ist auch eine gewisse Form der Freiheit – diese Geschwindigkeit, die Bewegung, das brauche ich einfach. Und das inklusive Selbstverständnis beim Rollstuhlbasketball tut eben auch gut.

**Was bedeutet Inklusion für dich?**

► Beim Rollstuhlbasketball z. B. waren, als ich angefangen habe, mindestens genauso viele Fußgänger wie Rollstuhlfahrer beim Training, das fand ich cool. Der Rollstuhl ist dabei einfach nur ein Instrument, ein Sportgerät. Individuelle Einschränkungen spielen keine Rolle und sind in dem Sport auch kein Thema, man spielt zusammen. Solche »sicheren Orte«, wo man einfach die Person sein



**Peter Richarz (l.) unterstützt Luc beim Athletiktraining der BG Baskets im BG Klinikum Hamburg.**

kann, die man ist, und nicht »der Rollstuhlfahrer«, bräuchte es viel mehr – es wäre schön, wenn das in allen Alltags- und Gesellschaftsbereichen so wäre und man nicht auf dieses Hilfsmittel unterm Po reduziert werden würde. Das fällt vielen offenbar doch immer noch sehr schwer.

**Du bist, das wird auch jetzt im Gespräch sehr deutlich, ein sehr selbstbewusster und auch selbstständiger Mensch – gibt es Momente, in denen du dich trotzdem abhängig von anderen fühlst?**

► Mir ist es sehr wichtig, auch als Rollstuhlfahrer als starker, unabhängiger Mensch wahrgenommen zu werden, ich mache so gut wie alles alleine. Klar gibt es auch Situationen, da bin ich auf die Hilfe anderer angewiesen. Anfangs konnte ich das nicht so gut annehmen, aber wenn mich jetzt Freunde oder Kommiliton\*innen zu viert die Treppe hochtragen, dann bin ich dafür dankbar, denn manchmal geht es einfach nicht anders – die Welt ist nicht barrierefrei, und bei 20 Zentimeter Neuschnee lasse ich mich auch schieben, das ist für mich

ok. Es kommt aber drauf an, wer einem hilft und wie: ungefragt von Fremden, die »es nur gut meinen«, an der Ampel über die Straße geschoben werden, geht gar nicht. Hilfe an sich anzunehmen hat aber nichts mit Stärke oder Schwäche zu tun.

DRS Jahresaktion 2022



## LUC WEILANDT

**Wohnort:** Hamburg

**Alter:** 23

**Beruf:** Student (Psychologie)

**Rollstuhlfahrer:** ja, TH9 Querschnitt

**Aktiver Sportler:** ja

**Sportarten:** Rollstuhlbasketball und Kiten

**Heimverein:** BG Baskets Hamburg

**Hobbys:** Lesen, Kultur, Kunst, Freude am Leben

**Abseits des Sports – du hast 2020 ein Psychologiestudium in Hamburg begonnen, und man merkt schon, dass das menschliche Erleben, Verhalten, die Entwicklung und der Einfluss innerer und äußerlicher Faktoren Themen sind, mit denen du dich sehr intensiv beschäftigst. Welche Ziele hast du in beruflicher Hinsicht?**

► Entwicklungspsychologie finde ich schon ein sehr spannendes Thema, durch diverse Praktika und z.B. das Schulprojekt, dass ich mit den BG Baskets begleite, in dem wir aktiv in Schulen gehen und zum Perspektivwechsel im Schulsport einladen, merke ich schon, dass ich auch im Bereich Kinder- und Jugendarbeit tätig sein möchte. Kinder sind einfach sehr authentisch und sehen die Welt sehr ungefiltert, der Austausch macht mir Spaß und in der Richtung möchte ich auch meinen Schwerpunkt legen.

**Und im Sport: wie geht's da für dich weiter?**

► Ich will immer Sport machen, das brauche ich und habe da auch eine hohe Erwartung an mich selbst. Im Verein fühle ich mich sehr wohl und das ist auch ein bisschen 'ne zweite Familie geworden, ich freue mich auf die neue Saison. Der Einsatz für die Natio nimmt natürlich viele zusätzliche Ressourcen in Anspruch, andererseits sammle ich auch einzigartige Erfahrungen und genieße das Privileg, dies miterleben zu dürfen. International unterwegs zu sein und der Austausch mit anderen Nationen – wir waren mit der U23 in Israel, der Türkei, in Frankreich – das ist schon erfüllend. Ich werde mal sehen, wohin die Reise weiter geht und bin gespannt. Naja, und weiter in der Planung will ich dann irgendwann auch mal Kinder haben und eine Familie gründen. Ich weiß noch nicht, wann das ist, aber ich freue mich jetzt schon drauf!

**Luc, ich danke dir für das spannende Gespräch und wünsche alles Gute für die Zukunft!**

*Das Interview führte Malte Wittmershaus*