

Dabei sein wäre alles

Naomi Maike Schwarz schwimmt, seit sie denken kann. Sie schwamm weiter, als sie plötzlich kaum noch etwas sah. Gewann Medaillen, siegte, nun will sie zu den Paralympics nach Paris. Wäre da nicht die Stimme in ihrem Kopf

*Text: Andreas Holzapfel
Fotos: Jacobia Dahm*

A

ALS SIE IN IHREN schwarz-rot-goldenen Sneakern in die Halle einläuft, liegt die Hand ihres Trainers auf ihrer Schulter und ihre Hand auf seiner. Naomi Maike Schwarz zieht ihre Schuhe und den Trainingsanzug aus. Dann bückt sie sich zum Becken, schippt sich Wasser auf die Brust, schüttelt die Arme und steigt auf den Startblock.

Nur noch wenige Sekunden bis zum Beep. Leinen aus roten und schwarzen Plastikugeln säumen die Bahn, doch was sie sieht, ist grisseliges Grau. Früher, wenn sie sehr aufgeregt war, schaute sie in Richtung der Tribüne, auf der ihr Vater stand. Erkennen konnte sie ihn nicht. Papa, habe sie nur gedacht und gemerkt, wie ihr Puls ruhiger wurde. Heute könnte selbst er ihr nicht helfen.

Früher hatte sie Lust aufs Gewinnen, heute hat sie Angst vor dem Verlieren.

Beep.

Schwarz taucht als Erste auf. Wie Baggerschaukeln greifen ihre Hände ins Wasser. Kurz bevor sie die Beckenwand erreicht, tippt eine Betreuerin vom Rand aus mit einer Stange an ihre Schulter. Sofort taucht Schwarz ab, wendet. Sie führt. Noch 25 Meter bis zu Gold, doch auf den anderen Bahnen wühlen sich die Konkurrentinnen heran. Die erste zieht vorbei, die zweite und auch die dritte. Maik Zeh, der Trainer, bückt sich zu Schwarz runter, klatscht mit ihr ab, sagt, wie stolz er ist, wie stolz sie sein kann: das schwerste Rennen ihres Lebens, bisher.

Die Para-Europameisterschaft auf Madeira ist ihr erster großer Auftritt seit sechs Jahren, die Generalprobe für die Paralympischen Spiele in Paris im August. Dort will Schwarz unbedingt hin. Mit 30 Jahren zurück an die Spitze. Sie will. Sie muss. Das hat sie sich versprochen.

An diesem Tag im April trennen sie noch 125 Tage von ihrem großen Ziel. Sie sieht nur noch mit dem linken Auge etwas mehr als ein Prozent. Doch es ist nicht ihre Sehbehinderung, die sie so hemmt.

Naomi Maike Schwarz stand in ihrem Leben schon Tausende Male auf einem Startblock. Und oft auf dem Siegertreppchen. Sie war zwei Mal die schnellste Para-Schwimmerin von Europa, zwei Mal der Welt, bei den Paralympischen Spielen von Rio de Janeiro im Jahr 2016 gewann sie die Silbermedaille über 50 Meter Freistil. Bis dahin konnte nichts und niemand sie stoppen. Aber schon in

In ihrem Element: Naomi Maike Schwarz schwamm schon mit fünf Jahren im Verein, mit neun siegte sie gleich mehrmals bei Wettkämpfen. Dann nahm ihr Sehvermögen drastisch ab. Mit 15 Jahren gewann Schwarz Silber bei den Para-Europameisterschaften, mit 17 holte sie dort Gold



Rio war da diese Stimme in ihrem Kopf. Eine Gegnerin, die bis heute keine Ruhe gibt.

„Wo Naomi ist“, sagt Trainer Zeh, „da ist es laut. Sie quasselt, sie lacht. Sorgen mache ich mir, wenn sie still wird.“ Und in den letzten Jahren, das sagen sie beide, war sie oft still.

LÄNGER ALS SIE DENKEN KANN, gehört Schwimmen zu ihrem Leben. Sie kommt 1994 in Yokohama zur Welt, an der Ostküste Japans. Dort unterrichten ihre Eltern an der deutschen Schule. Naomi kann gerade laufen, da wackelt sie im Garten zum Pool und hüpfert hinein. Sie geht unter wie ein Anker, doch als ihr Vater sie aus dem Wasser hebt, lacht sie. Ihre Eltern melden sie zum Babyschwimmen an.

Zurück in Deutschland, zieht die Familie in die Kleinstadt Preußisch Oldendorf. Mit fünf Jahren geht Naomi jede Woche in die Schwimmhalle des lokalen Vereins, ihr Vater, selbst ein begeisterter Schwimmer, trainiert sie. Schon da will sie unbedingt gewinnen. Als ihr mit neun Jahren bei einem Wettkampf vier Goldmedaillen um den Hals gehängt werden, berichtet die Lokalzeitung über sie.

Immer mal wieder wirft sie zu Hause ein Glas um oder stößt ihren Kopf an der Bettkante. Für ihre Eltern ist sie einfach ihre kleine, tollpatschige Naomi. Doch als sie nach den Sommerferien auf

dem Gymnasium ihre Sitznachbarin fragen muss, was der Lehrer an die Tafel schreibt, sind ihre Eltern alarmiert und lassen sie untersuchen.

Am 16. November 2004, einem Dienstag, erinnert sich Schwarz, zeigt ihnen ein Augenarzt im Universitätsklinikum Münster eine Aufnahme: Naomis Netzhaut ist besprenkelt mit schwarzen Punkten, vor allem im Zentrum, es sind abgestorbene Sinneszellen. Das Mädchen leidet, ausgelöst von einem seltenen Genfehler, unter Zapfen-Stäbchen-Dystrophie. Sie kann noch 50 bis 60 Prozent sehen. Und niemand weiß, wie lange das so bleibt.

Ein gutes halbes Jahr später, in den Sommerferien in Dänemark, fliegen ihr beim Fußball am Strand selbst einfache Bälle ins Gesicht. Als sie „Harry Potter“ liest, glaubt sie, Ameisen krabbeln über das Papier. Sie packen die Koffer.

Die schwarzen Punkte auf Naomis Netzhaut haben sich vervielfacht: Ihr bleiben nur noch zehn Prozent Sehkraft. In der Schule hält sie eine Lupe über die Bücherseiten, eine Kamera projiziert für sie das Tafelbild auf ihren Laptop. Beim Schwimmen ist sie kurz vorm Sprung vom Landes- in den Bundeskader, nun schwimmt sie ständig in die Leine und manchmal sogar gegen die Wand.

„Zu Hause flossen viele Tränen. Es war für uns alle eine sehr schwere Zeit“, sagt Schwarz, „es war aber auch eine Zeit, die uns alle noch mehr zusammengeschweißt hat!“

Sie sträubt sich, zum Behindertensportverband zu wechseln. Ihr Vater überzeugt sie. „Wir schauen nur mal“, sagt er. „Und wenn du nicht schwimmen willst, fahren wir sofort wieder.“ Sie bleiben.

Naomi lernt, sich im Wasser an der Leine zu orientieren und abzuschätzen, wann die Wand kommt. Im Wasser stolpert sie nicht, und hier ist sie richtig gut.

Mit 15 Jahren gewinnt sie Silber bei den Para-Europameisterschaften. Mit 16 Jahren schlägt sie als Dritte an bei den Para-Weltmeisterschaften. Mit 17 Jahren wird sie Para-Europameisterin.

„Als sie mir das erste Mal eine Medaille um den Hals gehängt haben, hatte ich Gänsehaut“, sagt sie und streicht sich über den Arm, „aber als ich dann in Berlin ganz oben auf dem Treppchen stand und die Nationalhymne einsetzte, war es das Größte – dafür habe ich gar keine Worte!“

Auf ihrer Netzhaut zeigen sich jetzt immer mehr schwarze Punkte. Als sich Naomi mit 18 Jahren für die Paralympics in London qualifiziert, bleibt ihr ein Sehvermögen von unter drei Prozent, sie rutscht in eine neue Startklasse: S12. Damit es ein fairer Wettkampf bleibt, treten Athletinnen gegeneinander an, die ähnlich wenig sehen. Zwei Wochen vor dem Abflug nach London entfernen

Naomi Maïke Schwarz ist auf dem rechten Auge fast blind, auf dem linken liegt ihre Sehleistung bei knapp 1,5 Prozent. Die 30-Jährige leidet an einer Zapfen-Stäbchen-Dystrophie, ihre Netzhaut ist wie besprenkelt mit abgestorbenen Sinneszellen



Schwarz mit ihrem Trainer Maik Zeh bei den norddeutschen Para-Meisterschaften in Berlin. Er sagt über sie: »Wo Naomi ist, da ist es laut. Sie quasselt, sie scherzt, sie lacht. Sorgen mache ich mir, wenn sie still wird.« Und in den letzten Jahren, das sagen beide, wurde sie immer stiller

GEO ZUM HÖREN



Lassen Sie sich diesen Artikel vorlesen: QR-Code scannen oder geo.de/paralympics aufrufen und GEOplus kostenlos testen!



Schwimmen
ist ihr Leben,
und das
quasi seit
der Geburt

Ärzte ihr in einer Notoperation den Blinddarm. Sie nimmt trotzdem teil, wird Siebte.

Ein Jahr später, im Sommer 2013, zieht sie nach dem Abitur von zu Hause aus. Sie wechselt an den Olympiastützpunkt in Potsdam, trainiert 35 Stunden in der Woche und studiert in der übrigen Zeit Psychologie. Zum ersten Mal wohnt sie allein, sie findet sich gut zurecht. Sie ertastet die Gegend. Ohne Blindenstock geht sie ihre Wege ab, prägt sie sich ein. Bald weiß sie, wann sie den Fuß heben, welchen Zaun sie umlaufen muss, wo die Rasenkante endet. Auf dem rechten Auge ist sie fast blind, mit dem linken kann sie noch knapp eineinhalb Prozent sehen. Aber ihre Kommilitonen merken nichts davon. Als sie es ihnen nach vier Wochen erzählt, können sie es nicht glauben.

BEI WETTKÄMPFEN schwimmt sie nach dem Auftauchen immer gleich links zur Leine, die sie an der Schulter spürt, so bleibt sie in ihrer Bahn. Kurz vor der Wand stупst eine Betreuerin oder der Trainer sie mit einem Schaumstoffball an einer Stange: das Signal zum Wenden oder Anschlagen.

Schwarz heimst weiter Medaillen ein. Dann, 2016, startet sie bei den Paralympischen Spielen in Rio. Als sie mit ihrem Trainingsanzug in Deutschlandfarben einläuft, lächelt sie und winkt den Zuschauern. Sie springt spät vom Block, aber überholt Konkurrentin um Konkurrentin, als Zweite schlägt sie an. Mit der Siegerin liegt sie sich lange in den Armen. Die Medaille ist der größte Erfolg ihrer Karriere. Ihr Strahlen ist echt, doch passt es so gar nicht zu der Stimme in ihrem Kopf. Eine Stimme, die nur mäkelt und alle Freude trübt.

In den kommenden zwei Jahren wird Schwarz Europa- und Doppelweltmeisterin. Sie zieht mit ihrem Freund Carl zusammen, dem Mann, den sie liebt, und hat nun auch Jumper an ihrer Seite, einen Blindenhund, den sie „die Liebe meines Lebens“ nennt. Dennoch kippt etwas in ihr. Schwarz erzählt, sie habe sich ständig gefragt: Bin ich klug genug? Schlank genug? Talentierte genug? Trainiere ich hart genug? Morgens kommt sie kaum aus dem Bett, nach dem Training legt sie sich gleich wieder hin. Sie meidet Freunde, zofft sich mit Carl.

Was sie noch isst, wiegt sie ab. Will sie von etwas 50 Gramm essen, dürfen es nicht 51 sein. Als in der Schwimmhalle jemand sagt, sie sei ja nur noch Haut und Knochen, fühlt sie sich geschmeichelt.

Sie sagt: „Ich war permanent krank, habe gefroren, war immer müde. Aber mein Freund konnte sagen, was er wollte, bei mir kam nichts an, linkes Ohr rein, rechtes wieder raus.“

Im April 2021 postet Schwarz auf Facebook: »Ich habe mich entschieden, mich aus gesundheitlichen Gründen für eine Weile komplett zurückzuziehen. Die sonnige, immer positive Maike zu sein, die auch nach Rückschlägen immer wieder lächelnd aufsteht, hat enorm viel Kraft gekostet. Mehr Kraft, als ich wohl hatte«



Nach der Absage der Paralympics in Tokio begibt sich Schwarz 2021 wegen ihrer Depression in Behandlung: Sie bleibt 18 Wochen in einer Klinik, geht zur Therapie. Im August 2023 fragt sie ihren Trainer, ob er eine Medaille für möglich hält. Maik Zeh sagt: Paris definitiv. Und in einem Finale könne immer alles passieren

Als aus seinem Bitten ein Flehen wird, sucht sie eine Therapeutin auf. Sie geht mit einer Essstörung hin und kommt noch mit einer Depression zurück. Aber endlich ist da eine Diagnose. Sie nimmt Antidepressiva. Eine Weile geht es ihr etwas besser, bis sie sich vor ihrem Freund und ihrem Hund auf einem Baum versteckt und herunterfällt: vier Monate Krücken und lange kein Training.

Die Depression lässt sich nicht mehr deckeln, die Tabletten helfen kaum. Und Schwarz magert weiter ab. Anfang 2019 steht die jährliche Untersuchung zur Sporttauglichkeit beim Deutschen Olympischen Sportbund an. Ihr Blut zeigt: Sie hat die Hormonwerte einer Frau in der Menopause. Der Arzt möchte sie in ein paar Monaten noch einmal untersuchen. Wenn sie bis dahin nicht zugenommen hat, darf sie nicht mehr bei internationalen Wettkämpfen antreten. Ein Schock. Und der zeigt Wirkung.

FÜNF JAHRE SPÄTER sagt Maik Naomi Schwarz: „Die Liebe zum Schwimmen hat mich gerettet – sonst hätte ich mich wohl zu Tode gehungert.“ Wer sie heute im Wasser beobachtet, spürt dieses Feuer sofort. An einem Märztag 2024 schwimmt sie sich bei den Norddeutschen Schwimmmeisterschaften für Olympia warm. Der Wettkampf, bei dem sonst nur Athletinnen ohne Einschränkung antreten, ist für sie und Trainer Maik Zeh nichts als eine Trainingseinheit auf dem Weg nach Paris.

Schwarz' Arme fliegen rückwärts durchs Wasser. Nach 50 Metern schlägt sie an – als Dritte. Sie schnaubt und prustet, ihr Kopf schaukelt vor und zurück. Maik Zeh kniet sich zu ihr. „36 Sekunden 99“, sagt er zufrieden.

Einige Minuten später stehen auf dem Podium zwei Frauen, die dritte Stufe bleibt leer. Zeh und Schwarz, die sich bei ihm einhakt, stapfen daran vorbei zum Trainingsbecken. Sie haben gar nicht gemerkt, dass Schwarz auf dem Treppchen fehlt. Das Einzige, was die beiden interessiert, ist die Zeit, und selbst die nicht wirklich. Es geht darum, einen Wettkampf zu spüren, die Anspannung. Und etwas Lockerheit wiederzufinden.

Immer wieder an diesem Tag zeigen sich die Rollen, die die beiden auf ihrem gemeinsamen Weg einnehmen.

„Ich schwimme richtig unsauber“, sagt sie.
 „Du schwimmst schon viel ruhiger“, sagt er.
 „Ich greife immer in die Scheiß-Leine“, sagt sie.
 „Hat der letzte Weltmeister auch“, sagt er.
 „Was für eine schlechte Zeit“, sagt sie.
 „Was für ein gutes Training“, sagt er.

Nach dem vierten und letzten Rennen zittert Schwarz ein wenig. Trotzdem hopst sie kurz darauf wieder ins Trainingsbecken. „Jetzt noch mal zwei Kilometer“, sagt Zeh, „hopp hopp!“ Schwarz stößt sich ab und schwimmt los. „Das war ein Wiiiit“, ruft er, „noch ein paar Minuten locker, den Kreislauf runterbringen.“ „Ich wäre jetzt los“, sagt sie. „Ja, das ist mir klar!“, antwortet Zeh.

Um halb sieben endlich lässt sich Schwarz in der Straßenbahn auf den Sitz fallen, von der Schwimmbrille hat sie tiefe Ringe um die Augen, ihre Haare fallen zerzaust aus der Wollmütze heraus. „Die letzten Jahre waren so eine Achterbahnfahrt“, sagt sie. „Ich weiß einfach nicht, was hinter der nächsten Kurve wartet.“

Niemand, erzählt sie später, nicht ihr Trainer, ihre Eltern oder Carl, hätten ihr je das Gefühl gegeben, sie wäre weniger wert, wenn sie nicht als Erste anschluss. Nur sich selbst müsse sie es immer wieder beweisen.

Hängen ihr Ehrgeiz und ihr unerbittlicher Perfektionismus mit der Sehbehinderung zusammen? „Nein“, knurrt Schwarz, „meine Augen haben damit nichts zu tun. Mir wurde diese Frage tausendmal gestellt, aber ich wollte schon immer gewinnen, auch als ich noch sehen konnte.“

Doch mit der Schwermut sieht sie heute einen Zusammenhang. Schon wenn sie ein Glas umstoße, werde sie wütend. Dann fühle sie sich, als würde sie gar nichts mehr hinkriegen. „Es ist mir so viel verloren gegangen von der Welt. Wenn ich mit Freunden auf einen Berg stolpere und ich auf dem Gipfel nur höre, wie schön der Ausblick ist. Oder wenn Jumper mit einem anderen Hund im Gras tobt und alle lachen.“ Sie würde gern mal wieder einen Sonnenuntergang sehen und ihr Spiegelbild oder sich die Fingernägel anmalen. In ihren Träumen fahre sie oft Auto. In ihren Träumen kann sie nämlich noch sehen. Früher wollte sie unbedingt ein Kind, heute wohl nicht mehr, sagt sie, weil sie das Risiko nicht eingehen mag, dass es ihm geht wie ihr. „Ich komme damit klar, aber für mein Kind möchte ich so ein Leben nicht.“

DASS SCHWARZ heute an ein Comeback denken kann, hängt auch mit dem Jahr 2019 zusammen. Als damals ihre Karriere auf dem Spiel steht, hat es bei ihr klick gemacht, sagt sie. Sie wechselt zu einer Therapeutin, die viele Leistungssportler behandelt. Sie versteht, dass sie sich beim Essen nur so streng kontrolliert, weil so vieles außer Kontrolle zu geraten scheint, und nimmt tatsächlich zu. Schließlich bescheinigt ihr der Arzt die Sporttauglichkeit.

Doch dem Auf folgt das Ab. Sie ist oft krank, verletzt oder beides. Nachdem sie wegen einer

Naomi Maik Schwarz im April 2024 mit ihrem braunen Labrador Jumper und zwei weiteren Hunden der Familie. Sie hat inzwischen ihr Psychologiestudium abgeschlossen: »Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Alltag wieder im Griff habe«



RANGEHEN & RUNTERDREHEN

»Und seien Sie ganz beruhigt, denn auch bei niedrigen Temperaturen wird die Wäsche hygienisch sauber.«

CHRISTEL ALBRECHT, OMA VON DAVID PUENTEZ

WEITERLESEN AUF SEITE 137

#WirDrehenRunter
Eine Initiative von



Kälter waschen
Energie & CO₂ sparen
Klima schützen

Als sie Kommilitonen von ihrer Sehbehinderung erzählt, können die es nicht glauben

Bei Wettkämpfen schwimmt Schwarz nach dem Auftauchen immer links zur Leine, die sie an der Schulter spürt, so bleibt sie in ihrer Bahn. Kurz vor der Beckenwand am anderen Ende stupst sie der Trainer mit einem Schaumstoffball an einer Stange: das Signal zum Wenden oder Anschlagen



Operation die WM verpasst hat, krallt sie sich an ihren Traum: eine Medaille bei den Paralympics in Tokio 2020, bei ihren „Heimspielen“. „Made in Japan“ hat sie sich dafür auf den linken Unterarm tätowieren lassen. Doch aufzustehen sei ihr jeden Tag schwerer gefallen. Zum Training schleppt sie sich trotzdem. Zur Therapie selten. Sie denkt nur an Tokio. Und als die Spiele wegen Covid-19 verschoben werden: Schaffe ich das noch ein Jahr?

Im August 2020 heiratet sie Carl, den sie einst am Beckenrand kennengelernt hat, damals war er auch Profischwimmer. Es gibt märchenhafte Bilder vom Fest: Wie ihr Vater sie zu ihm geleitet, wie sie händchenhaltend unter dem Bogen aus Blumen hocken, wie sie mit Jumper an den Gästen vorbeischreiten. „Es war ein wirklich schöner Tag“, sagt sie, „aber nicht so schön, wie er hätte sein sollen. Alle waren da, ich heirate den Mann meines Lebens, und doch bin ich manchmal einfach nur traurig!“

In dieser Zeit lässt sie sich ein neues Tattoo auf den Arm stechen: ein Gesicht mit nichts als einem dunkel verschlungenen Knäuel über den Lippen.

Sie pendelt zwischen Becken und Bett. Isst kaum, liegt nur da oder schläft. Immer häufiger habe sie sich bei dem Gedanken erwischt: Wäre schon auch schön, wenn es vorbei wäre.

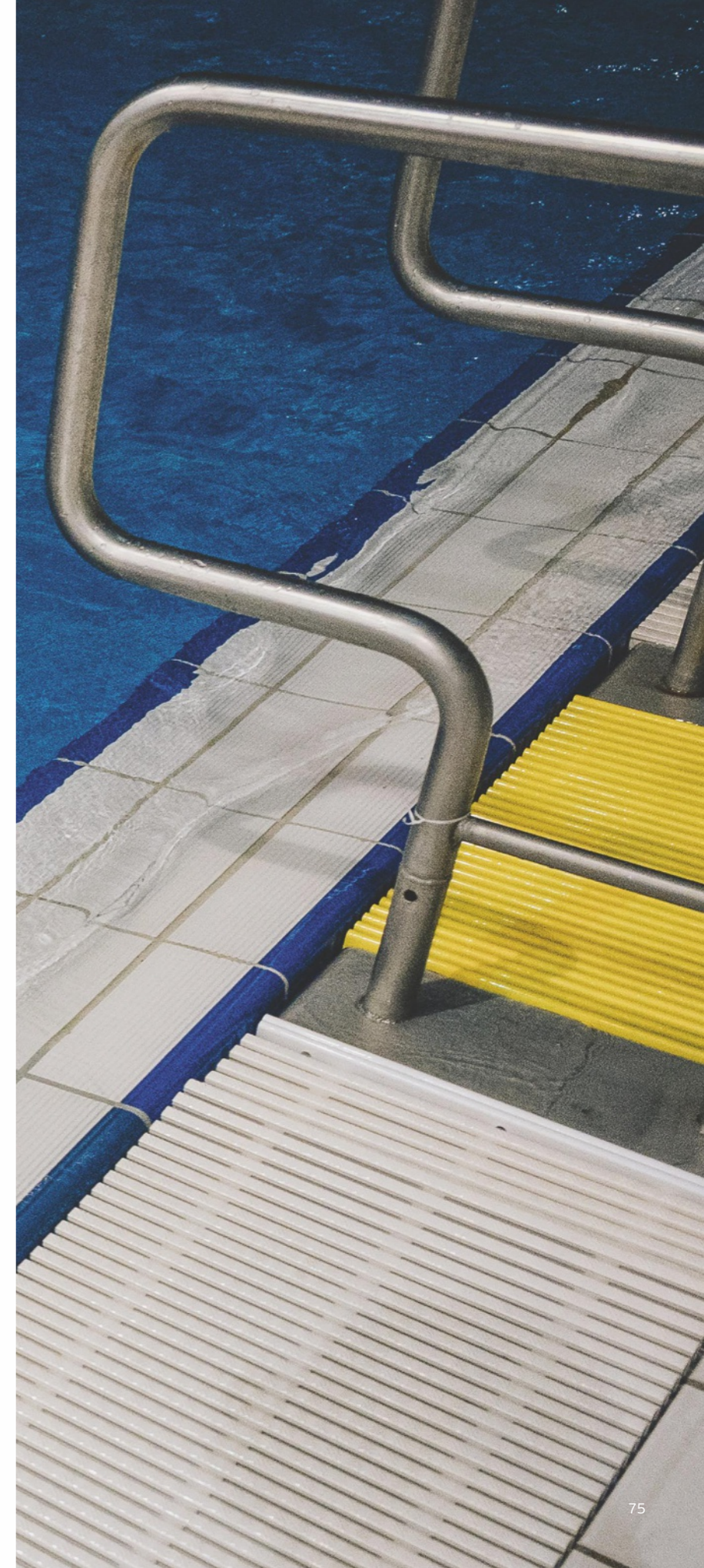
Carl fleht sie an, sich behandeln zu lassen. Vergeblich. Dann, vier Monate vor den Spielen in Tokio, hält er sie im Arm, als sie abends nach einem guten Wettkampf in Eindhoven keine Luft mehr bekommt. Er weiß es, sie weiß es: Es geht nicht mehr. Sie sagt ihren Start in Tokio ab.

Ein paar Tage später bringen Carl und ihre Eltern sie in eine Klinik. Sie weinen, so erleichtert sind sie. Schwarz packt das schlechte Gewissen: Was habe ich ihnen nur angetan?

Als sie nach 18 Wochen nach Hause kommt, geht es ihr besser, aber lange noch nicht gut.

ZWEI JAHRE LANG schuftet sie für ihr Olympia-Comeback. Im August 2023, ein Jahr vor Paris, setzt sie sich mit ihrem Trainer zusammen. Sie fragt ihn, ob er eine Medaille für möglich hält. Maik Zeh sagt: Paris definitiv, und in einem Finale könne immer alles passieren. Das reicht ihr. Sie will es versuchen, alles andere würde sie sich nicht verzeihen.

„Es hat was von einer Kamikaze-Mission, zu den Spielen mit quasi nur einem Jahr Vorbereitung und einer fetten Depression im Gepäck! Aber ich wünsche mir das so sehr, nach dieser langen, elendigen Reise!“, sagt sie einmal nach dem Training in Potsdam. „Nur: Wenn ich nicht aufpasse, fahre ich das Ding Vollgas gegen die Wand!“





Die Normzeit für die Paralympics hat Schwarz schon im März 2024 geschafft, im Juli wurde sie endgültig für Paris nominiert. Den Wettkämpfen sieht sie mit Freude, aber auch mit Sorgen entgegen. Immerhin hat sie diesmal nicht nur den Willen, sondern auch die Kraft, gegen ihre Ängste anzukämpfen

Vier Wochen vor der EM auf Madeira postet Schwarz Bilder von einem Wettkampf in Italien: sie am Becken oder eng umschlungen mit einer Freundin. Eine wunderschöne Woche, schreibt sie, und wie sehr sie das vermisst habe.

Doch als sie auf Madeira ankommt, ist alles anders. Sie erzählt, sie hatte sich so gefreut, alte Freundinnen wiederzutreffen. Aber als sie vor ihnen steht, fühlt sie sich merkwürdig unwohl. Jedes Wort, das sie sagt, prüft sie kritisch. Sie habe sich gefragt: Fühlen sie sich wohl mit mir? In den vergangenen Jahren ist der Kreis derer, die sie gern um sich hat, immer kleiner geworden.

125 Tage bis Paris, 100 Meter Freistil: ihre Paradedisziplin! Noch bevor der Wecker um sieben Uhr klingelt, wacht sie mit einem flauen Gefühl auf. Vier Tage zuvor, 100 Meter Rücken, sei sie zwar deutschen Rekord geschwommen. Doch gut gefühlt habe sie sich weder davor noch danach. Jetzt geht sie erst mal eine Runde mit Jumper, dann zwingt sie sich, Haferflocken zu essen, ein wenig Obst. Im Frühstücksraum habe sie sich gefragt, was wohl die Kolleginnen denken. Halten sie mich für schwach? Habe ich es überhaupt verdient, hier zu sitzen? Bin ich gut genug?

„Naomi denkt zu viel darüber nach, was andere denken“, sagt ihre Co-Trainerin und Freundin Natalie Eylers. „Und sie will zu viel, im Sport, im Privaten. Sie engagiert sich ja auch im Tierschutz, will dort später arbeiten. Sie will aber nicht ganz viele Tiere retten, sondern alle.“

Schwarz macht zum Einschwimmen ein paar Testrennen, 35 Meter. Sie ist schnell, sie fühlt sich gut, könnte was werden. Aber was, wenn nicht?

Die Frage schallt immer lauter in ihrem Kopf. Als sie bei der Physiotherapeutin auf der Liege

liegt, ringt sie nach Luft, zittert. Die Physiotherapeutin hält sie fest im Arm, atmet mit ihr.

Zurück im Hotelzimmer, legt sie sich aufs Bett. Selbst wenn eine Panikattacke nur ein paar Minuten dauere, sagt sie, fühle man sich danach, als wäre man einen Marathon gesprintet. Völlig platt, total leer. Ihre Co-Trainerin ruft an. Ob es ihr gut gehe.

Die beiden haben eine Routine für die Panikfälle entwickelt. Natalie Eylers: „Ist es wieder wie ein Monster, das sich dir in den Weg stellt?“ Ja, sagt Schwarz. „Dieses Monster tut dir nichts, es will dich nur ärgern. Und diesem Monster zeigen wir jetzt mal so richtig den Stinkefinger, sonst wird es beim nächsten Mal nur größer! Mann, wird sich das ärgern, wenn du nachher ins Wasser springst!“ Dann atmen sie, ein, aus, ein, aus. Schwarz schläft ein, die Co-Trainerin legt auf, nach 45 Minuten.

PÜNKTLICH ZUM WETTKAMPF läuft sie in die Halle ein, die Hand ihres Trainers auf der Schulter. Steigt auf den Startblock – und springt. Sie wird Vierte. Kein Platz auf dem Treppchen, aber ein Sieg:

Sie ist gesprungen. Das reicht ihr, um Mut zu fassen für Olympia. Als sie aus dem Becken steigt, nimmt Maik Zeh sie fest in den Arm. Dann gehen sie für den Laktattest zur Teamärztin. Der Wert gibt an, wie sehr sie ihre Muskeln beansprucht hat. Diesmal ist ihr Wert so hoch wie nie zuvor.

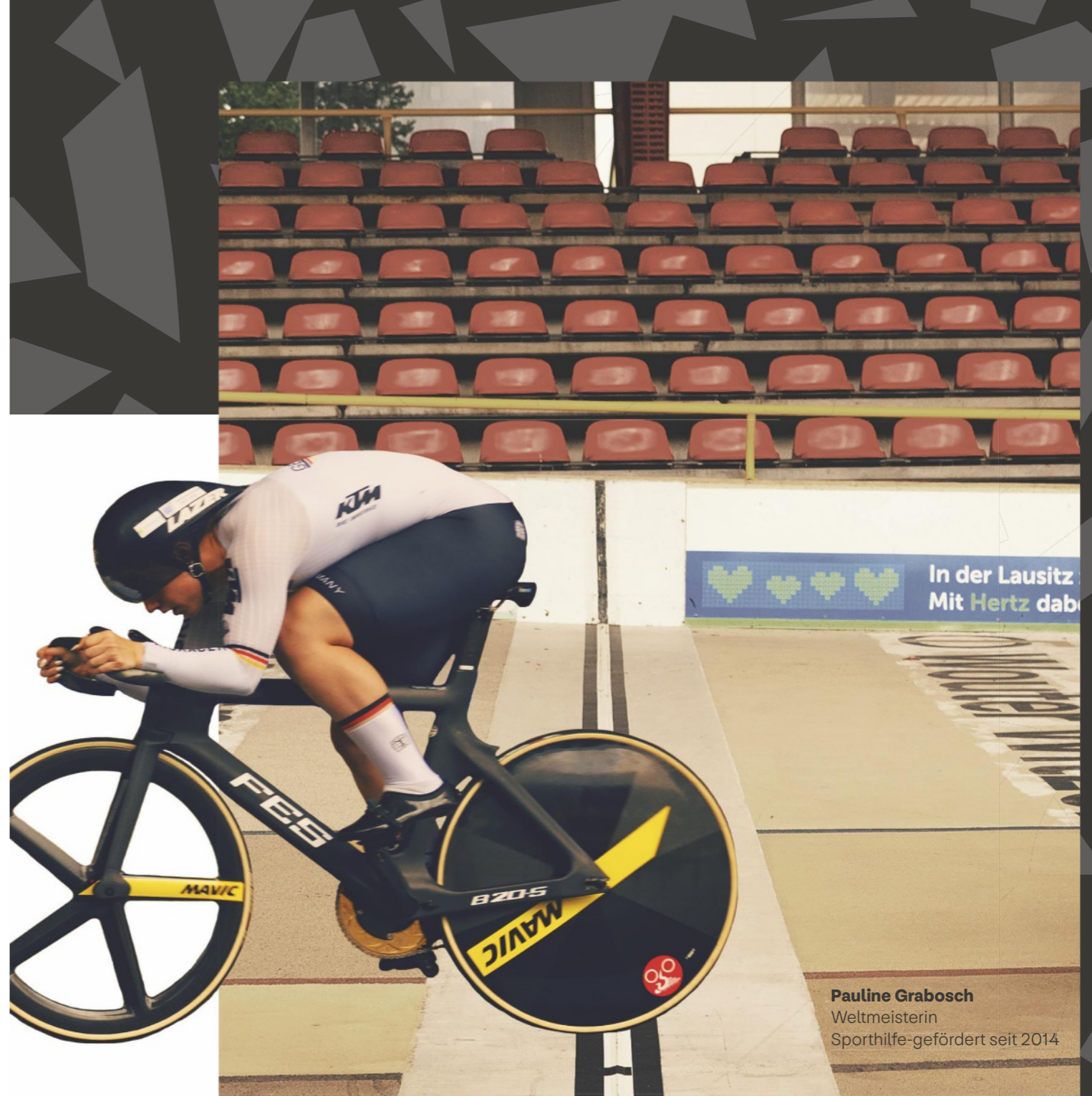
„Es war mein härtestes Rennen“, sagt sie, „ich hab mein Leben da gelassen.“

Noch im Flugzeug nach Hause schreibt sie mehrere Seiten, worüber sie mit ihrer Therapeutin sprechen möchte. Sie geht nun wieder öfter zu ihr. Und auch wenn es ihr immer noch schwerfällt, sie steht auf, sie isst. Es geht ihr noch lange nicht gut, aber jetzt habe sie nicht nur den Willen, sondern auch die Kraft, gegen ihre Ängste anzuarbeiten.

Sie hofft, dass es in Paris einfacher wird. Fürchtet, dass es in Paris noch härter wird. Aber sie fragt nicht mehr, ob eine Medaille dort möglich ist. Niemand weiß besser als sie, wie schwer es wird. Und niemand weiß besser als sie, dass es möglich ist. 🌍



Die Fotografin **JACOBIA DAHM** merkte bei dieser Geschichte erneut, wie weit wir als Gesellschaft noch von echter Inklusion entfernt sind. GEO-Autor **ANDREAS HOLZAPFEL** beeindruckte, wie offen Schwarz auch von ihren dunkelsten Stunden erzählte.



Pauline Grabosch
Weltmeisterin
Sporthilfe-gefördert seit 2014

Wir gehen weiter

Weil Erfolg keine Grenzen kennt.



Geh' mit uns weiter:
sporthilfe.de



Sporthilfe