



## Monika Meinhold

RSG Langenhagen

### „Ich will neue Herausforderungen bewältigen“

„Die Aufschläge sind das A und O, die muss man am meisten trainieren“, sagt Monika Meinhold, und sofort wird deutlich, welchen Ehrgeiz die Rollstuhl-Badmintonspielerin entwickelt, wenn es darum geht, sportlich das Beste aus sich herauszuholen. Mit diesem Ehrgeiz hat die 49-Jährige zuletzt 2013 großartige Erfolge errungen. Sie gewann im Badminton den Titel bei den Deutschen Meisterschaften im Mixed. Aber auch ihre zweite sportliche Leidenschaft bescherte ihr Edelmetall. Bei den Niedersachsenmeisterschaften im Schwimmen kämpfte sich die Athletin von der RSG Langenhagen gleich dreimal auf den obersten Podestplatz, und das, obwohl sie „eigentlich nur als Trainerin dabei war“, wie sie sagt. Der Entschluss, ebenfalls an den Meisterschaften teilzunehmen, sei dann relativ spontan gefallen und erwies sich im Wortsinne als goldrichtig. Es waren wohl diese überraschenden Erfolge über 50, 100 und 200 Meter, die sie nun dazu motivieren, dem

Schwimmen treu zu bleiben und das Training womöglich noch weiter zu intensivieren. Die nächsten Landesmeisterschaften finden im März 2014 statt - dort gilt es, die Titel zu verteidigen.

#### *Erbkrankheit brach ungewöhnlich früh aus*

Zurzeit hängt die Titelverteidigung sowohl im Schwimmen als auch im Rollstuhl-Badminton von Monika Meinholds gesundheitlicher Entwicklung ab. Aufgrund von leichten muskulären Problemen in den Armen musste die Sportlerin im November die Weltmeisterschaften im Rollstuhl-Badminton absagen. „Es ist nicht sicher, ob die Schwierigkeiten mit meiner Krankheit zusammenhängen oder ob es nur ein Infekt ist“, sagt die 49-Jährige. Spastische Spinalparalyse lautet die medizinische Bezeichnung für ihre Behinderung, eine erblich bedingte Krankheit, die im Laufe des Lebens immer weiter voranschreiten kann. Die Muskulatur vor allem in den Beinen verkrampft sich, wodurch das Gangbild sich verändert. Oft sind auch die Arme betroffen. „Man kann lange ohne Symptome leben. Bei mir hat es aber schon mit drei oder vier Jahren ungewöhnlich früh begonnen“, sagt Monika Meinhold. Ihr Vater, der ihr die Krankheit vererbt hat, hat bis zuletzt keinerlei Einschränkungen gehabt.

#### *Dank Rollstuhl zu mehr Mobilität*

Der Sport und die Bewegung waren Monika Meinhold jedoch schon immer wichtig und helfen ihr, das Fortschreiten der Krankheit ein wenig einzudämmen. „Ich bin früher nicht nur gern geschwommen, sondern habe auch Federball gespielt und bin Rollschuh gelaufen“, erzählt sie. Seit 1998 fiel ihr das Gehen jedoch zunehmend schwerer, so dass sie zunächst einen Stock als Hilfsmittel einsetzte und schließlich im Jahr 2000 auf den Rollstuhl umstieg. Vorerst nur für lange Strecken, seit 2006 ist sie fast ständig auf das Gefährt angewiesen, sieht darin aber nicht unbedingt Nachteile. „Ich bin mit dem Rolli schnell zurecht gekommen, und plötzlich hat sogar das Shoppen wieder Spaß gemacht. Ich konnte mich einfach besser bewegen und war nicht mehr so schnell erschöpft.“ Eine Freundin brachte sie dann auf die Idee, Rollstuhl-Badminton zu spielen, was zunächst eine etwas größere Herausforderung war - hauptsächlich eine koordinative. „Mit einer Hand das Rad festzuhalten und gleichzeitig mit der anderen den Ball zu schlagen, war gar nicht so einfach“, erinnert sie sich. Doch ehrgeizig, wie sie ist, hat sie auch das schnell bewältigt, und zwar so gut, dass sie es bereits 2003 zu ihrer ersten DM-Teilnahme brachte, ein Jahr später Silber und Bronze gewann und 2005 zum ersten Mal Deutsche Meisterin wurde. Es folgten zahlreiche Medaillen bei Deutschen und Europa-Meisterschaften.

#### *Größte Konkurrenz kommt aus Holland und China*

Die Erfüllung ihres größten Wunsches steht hingegen noch aus: ein EM-Titel. „Das wird aber sehr schwierig, weil die Niederländer im Badminton fast unschlagbar sind.“ Auch bei Weltmeisterschaften ist die Konkurrenz groß. „Ich glaube, die Asiaten werden schon mit einem Schläger in der Hand geboren“, grinst die Langenhagenerin. Doch auch in ihrem Leben hat der Sport einen hohen Stellenwert, was nicht nur an ihrer

Übungsleitertätigkeit im Schwimmen für körperlich und geistig behinderte Kinder zu erkennen ist. Das fast tägliche Training gehört einfach in ihren Alltag wie das Zähneputzen. „Ich brauche den Sport, um mich auspowern zu können. Der erste Gedanke morgens beim Aufstehen ist der Sport. Ich will mich bewegen und immer wieder neue Herausforderungen bewältigen“, begründet Monika Meinhold ihre Motivation. Und mit dieser Einstellung könnte sie es, wenn sie gesund bleibt, bei den Europameisterschaften im Mai 2014 vielleicht sogar bis ins Finale schaffen. Nach den EM-Bronzemedailen von 2010 wäre das die nächste Stufe auf der Erfolgsleiter.

Heike Werner

