

# HEINRICH POPOW

Seize the challenge.

## „Hätte ich keinen Arm, wär' ich Kugelstoßer geworden“

Antworten von Heinrich Popow

### Wie bist du Leistungssportler geworden?

Sport war schon immer meine Leidenschaft. Ich bin ein riesen Fußballfan und wollte früher wie jeder kleine Junge Profispieler werden. Mit dem Leistungssport habe ich angefangen, als ich 18 war. Meine Ergebnisse waren auf Anhieb ziemlich gut und so bin ich dabei geblieben. Seit mehr als zehn Jahren trainiere ich bei Bayer 04 Leverkusen.

### Du hast durch eine Krebserkrankung im Kindesalter ein Bein verloren. Warum hast du dich trotzdem für den Laufsport entschieden?

Ich laufe nicht trotz, sondern wegen meiner Amputation. Hätte ich keinen Arm, wäre ich wahrscheinlich Kugelstoßer geworden. Wenn das Leben einem Prüfungen stellt, muss man sie annehmen. Ganz im Ernst: Für mich zählt, ein Ziel vor Augen zu haben. Und dabei ist es ganz egal, wie groß es ist. Ich würde sogar sagen: je unerreichbarer desto besser. Jeder kann über sich selbst hinaus wachsen, man muss es nur wollen.

### Hast du jemals an dir gezweifelt?

Auch wenn sich das heute alles so leicht anhört, natürlich gab es auch Rückschläge in meinem Leben. Gerade als Jugendlicher hatte ich meine Probleme, bin manchmal sogar gehänselt worden. Ich bin froh, dass ich so viele Freunde habe, die mir Kraft geben. Auch meine Familie ist mir sehr wichtig. Ihnen vertraue ich blind, bei ihnen kann ich mich fallen lassen.

### Wer ist dein Vorbild?

Für mich war immer klar: Ein Vorbild muss mich total inspirieren. Nicht nur in einer Disziplin oder in einer bestimmten Fähigkeit. Mich haben viele Menschen in meinem Leben beeindruckt. Aber einem einzelnen Vorbild hinterhergelaufen bin ich nie.

# HEINRICH POPOW

Seize the challenge.

## Siehst du dich selber als Vorbild?

Ich will den Menschen zeigen, dass im Leben selbst das Unmögliche möglich ist. Wenn jemand Vorbild sein will, dann muss er nicht nur schnell laufen können. Dann muss er die Menschen berühren. Ich will mit meiner Art und meinem Auftreten Menschen Mut machen. Wenn mich jemand als Vorbild sieht, macht mich das natürlich stolz.

## Was machst du, wenn mal kein Training stattfindet?

Ich bin kein Vollprofi und muss deshalb meinen Lebensunterhalt mit einer ganz normalen Arbeit verdienen. Im Moment mache ich eine Ausbildung zum Orthopädietechniker. Da mein Arbeitgeber mich in meiner Sportlerkarriere sehr unterstützt, lässt er mir zum Glück genügend Zeit für den Sport.

## Deine Laufprothese sieht nach High-Tech aus. Welchen Einfluss hat das Material auf deine Leistung?

Alle denken immer, dass die Sportprothese ein High-Tech-Produkt ist. Aber das wahre Wunderwerk ist meine Prothese für den Alltag. Die Sportprothesen sind dagegen relativ simpel konstruiert. Das Geheimnis beim Laufen ist, die „gesunde“ Seite mit der Prothesenseite in Einklang zu bringen. Ich muss in jeder Sekunde die Ansteuerung der Prothese unter Kontrolle haben. Und viel wichtiger als die Technik ist der Faktor Mensch: Schließlich laufe ich mit der Prothese und nicht die Prothese mit mir.

## Was kostet eine Prothese?

Das ist sehr unterschiedlich. Die Laufprothesen sind deutlich günstiger als die Alltagsprothesen. Ich werde seit vielen Jahren vom Prothesen-Hersteller Otto Bock Healthcare unterstützt. Otto Bock stellt mir die Prothesen zur Verfügung. Im Gegenzug helfe ich, die Technik mit weiterzuentwickeln. Ich schraube selber viel an der Prothese herum. Und davon profitieren auch die Menschen, die auf eine Prothese im Alltag angewiesen sind. Es macht mich stolz, wenn die Erkenntnisse aus dem Leistungssport in der Alltagstechnik umgesetzt werden.

# HEINRICH POPOW

Seize the challenge.

## Woran denkst du, wenn du an den Startblock gehst?

In der Kabine kurz vor dem Start geht es noch ziemlich locker zu. Man macht Späße mit den anderen Läufern und ist entspannt. Aber wenn man rausgeht ins Stadion, auf die Bahn, da ist man wie im Tunnel. Man hat nur noch die Strecke vor Augen. Ich gehe noch einmal das Rennen im Kopf durch. Den Start, das Rauskommen aus dem Block und die ersten Schritte. Und wenn es dann losgeht - volle Konzentration und Vollgas. Ein tolles Gefühl.

## Wenn du an die Paralympics denkst, was geht dir durch den Kopf?

Die Paralympics sind das Größte für mich. Das ist sogar besser als Olympia. Der Sport steht hier noch mehr im Vordergrund. Man hat die Möglichkeit, sich zu beweisen, zu zeigen, was man über die letzten vier Jahre erarbeitet hat. Das bringt auch ziemlich viel Druck mit sich. Denn man hat nur diese eine Chance. Die Paralympics sind noch mehr für mich: Ich genieße es, alte Freunde wieder zu treffen. Für mich ist das ein bisschen wie nach Hause kommen. Schade, dass der einzelne Athlet immer nur ganz kurz im Stadion ist. Aber das Drumherum ist toll und geht leider viel zu schnell vorbei.

## Welche Rolle spielt die Behinderung in deinem Leben?

Ich fühle mich nicht behindert. Behinderungen fangen hier oben an, im Kopf. Da muss man stark sein. Das will ich auch in die Köpfe der Menschen reinbekommen: Gebt nicht auf, nur weil euch ein Bein oder ein Arm fehlt. Vielleicht ist gerade dadurch noch mehr möglich!

## Was wärest du geworden, wenn du dein Bein hättest behalten können?

Ich kann mir ein Leben mit zwei echten Beinen ehrlich gesagt gar nicht mehr vorstellen. Wenn jemand zu mir kommen würde und sagt: Hier hast Du Dein Bein wieder, ich würde den wegschicken. Mein Leben ist gut so wie es ist. Ich will kein anderes haben.

# HEINRICH POPOW

Seize the challenge.

## Für viele Menschen ist die Prothese das Ende der Welt – wie hast du dich gefühlt, als klar war, dass du dein Bein verlierst?

Zunächst war es schon schlimm. Und meine Eltern haben fast noch mehr darunter gelitten. Doch die Amputation hat sich ganz schnell als Neuanfang erwiesen. Die Prothese – oder wie ich dazu sage: mein Bein – hat mich zu dem gemacht, was ich bin. Sie hat dazu geführt, dass ich mich auch im Alltag nicht behindert fühle. Mit meinem Bein ist es wie mit einem gut sitzenden Schuh. Den ziehe ich morgens an und denke den ganzen Tag nicht daran, dass ich ihn überhaupt trage. Und abends ziehe ich ihn wieder aus und am nächsten Tag wieder an. So ist das auch mit meinem Bein.

## Sport steht an erster Stelle für dich. Was steht an zweiter Stelle?

Ich gehe oft zu Menschen ins Krankenhaus, die gerade amputiert wurden. Genauso wie für mich damals bricht für diese Menschen eine Welt zusammen. Ich spreche ihnen Mut zu und sage: Hey, das Leben geht weiter. Du kannst auch mit Prothese alles machen und alles erreichen. Und wenn ich Ihnen dann meine Prothese zeige, flackert schon wieder die Hoffnung in den Augen der meisten. Zu vielen dieser Menschen habe ich heute noch Kontakt. Das ist extrem wichtig für mich.

## Was fällt dir im Training am leichtesten?

Wenn es nach mir ginge, würde ich den ganzen Tag nur sprinten. Mein Highlight sind die Trainingslager, wo wir die Sprintstärke ausbilden. Ganz viel Spaß macht es auf Lanzarote. Getrieben vom kanarischen Rückenwind, laufen wir deutlich oberhalb der eigenen Sprintgeschwindigkeit. Das ist wie Fliegen. Geiles Gefühl!

## Was kommt nach der Sportlerkarriere?

Ich will unbedingt etwas machen, womit ich anderen Menschen helfen kann. Es muss mich erfüllen. Am besten wäre eine Tätigkeit, bei der ich meine Botschaft weitergeben und meine Erfahrung im Sport und mit der Prothese einbringen kann. Ich kann mir aber auch vorstellen, selber Verantwortung für junge Sportler zu übernehmen und mein Wissen und meine Erfahrung an andere weiterzugeben.

# HEINRICH POPOW

Seize the challenge.

## Seize the Challenge – was bedeutet das für Dich?

So lange ich denken kann, habe ich immer für Dinge gekämpft. Ich habe mich Herausforderungen immer gestellt, bin nie abgehauen oder habe mich gedrückt. Und so verstehe ich auch das Motto „Seize the Challenge“. Seine Herausforderung annehmen. Und in allem was passiert, eine Chance zu erkennen.

## Was machst du am Wettkampftag als erstes nach dem Aufstehen?

Ich versuche, mich den Tag über zu entspannen und die Konzentration aufzubauen. Ansonsten bin ich eigentlich immer ziemlich gut gelaunt. Diese Freude überträgt sich dann auch auf den Wettkampf.