



Sportstiftung
Saar

// GEMEINSAM SPITZE

Newsletter 01/2020

Im Porträt: Johanna Recktenwald

Foto: Andreas Schlichter



Ziel sind die Paralympics in Peking 2022

Johanna Recktenwald ist fast blind. Trotzdem – oder besser: gerade deswegen betreibt die 18-Jährige Leistungssport. Als Parabiathletin wurde sie 2017 Deutsche Jugendmeisterin im Langlauf und im Biathlon. Ihr aktuelles Ziel ist die Teilnahme an den Paralympics 2022 in Peking.

von Sebastian Zenner

„Das war eigentlich ganz spontan“, erinnert sich Recktenwald an ihre Anfänge im Skisport: „Ich wurde 2016 vor dem Bundesfinale von ‚Jugend trainiert für Paralympics‘ gefragt, ob ich in einem saarländischen Skilanglauf-Team mitmachen würde. Vorher hatte ich überhaupt keinen Kontakt mit dieser Sportart – nur mit Alpin-Ski.“ Sie machte mit und lernte dabei ihren heutigen Heimtrainer Peter Steffes und den Bundesnachwuchstrainer Michael Huhn kennen. Im Sommer 2016 wechselte sie in das Biathlon Team Saarland.

Sie war auf Anhieb so gut, dass sie in der Folge regelmäßig zu Sichtungslagern des Deutschen Behindertensportverbands eingeladen wurde. Mit Erfolg: Nachdem sie 2017 gleich dreifache Deutsche Jugendmeisterin im

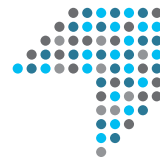
Langlauf und Biathlon wurde, nahm sie im Januar 2018 an ihrem ersten Weltcuprennen teil. Auch hier fand sie sich gleich gut zurecht, sammelte im Dezember 2018 mehrere Medaillen und wurde 2019 schließlich Dritte der Weltcup-Gesamtwertung im Parabiathlon und holte im gleichen Jahr Bronze bei der Parabiathlon-Weltmeisterschaft. Recktenwald startet in der Klasse „B2“, deren Athletinnen und Athleten ein Sehvermögen zwischen zwei und fünf Prozent haben. Gänzlich Blinde starten in der Klasse B1, Sportlerinnen und Sportler mit einem Sehvermögen zwischen fünf und zehn Prozent in der Klasse B3. Als Johanna Recktenwald geboren wurde, lag noch keine Sehbeeinträchtigung vor. Diese wurde erst bei der Einschulung festgestellt und hat sich in den Folgejahren schleichend, aber kontinuierlich verschlimmert. „Ich habe das gar nicht stark wahrgenommen. Es sind eher einzelne Momente, in denen man merkt, dass man schlechter sehen kann“, berichtet sie von ihrem harten Schicksal. Hoffnung auf Besserung oder gar Heilung hat sie nicht: „Besser kann es auf keinen Fall werden. Es handelt sich um eine Netzhaut-Erkrankung, bei der die Zapfen und Stäbchen nach und nach absterben“, erklärt sie und ergänzt: „Wie sich das in Zukunft entwickelt, weiß ich nicht.“

Sie weiß aber, wie man das Beste aus einer misslichen Lage macht. „Mittlerweile kann ich ganz gut damit umgehen und habe es als Chance akzeptiert.“

Ohne meine Sehbeeinträchtigung wäre ich zum Beispiel nicht Sportlerin geworden“, merkt sie an. Wie das genau funktionieren kann, ist für alle Sehenden nahezu unvorstellbar. Denn was Johanna Recktenwald sehen kann, hängt stark von den Witterungsverhältnissen ab. „Ich sehe schemenhaft, also keine Konturen und auch Kontraste sind schwierig. Regen, Nebel oder Schnee sind oft ganz schlecht, genau wie Dunkelheit oder ganz heller Sonnenschein“, erklärt die 18-Jährige und ergänzt: „Wenn ich im Sommer mit den Rollskiern unterwegs bin, sehe ich den Unterschied zwischen Straße und Wiese schon. Aber im Schnee ist alles einfach nur weiß.“

Unverzichtbar ist deshalb ihr Begleitfahrer Jean-Luc Diehl, der im Training und in Wettkämpfen vor ihr herläuft und den sie in den meisten Fällen erkennen kann. „Andernfalls höre ich halt nur auf seine Kommandos“, sagt Recktenwald. Zusätzlich zu den fast täglichen Trainingseinheiten, den Lehrgängen im Sommer, der Vorbereitung ab September und schließlich dem strammen Winterprogramm ab Dezember steht für die 18-Jährige die Vorbereitung auf das Abitur im Frühjahr 2020 auf der Agenda. Ihre Schulnoten sind trotz der großen Auslastung gut. „Ich bin halt einfach sehr ehrgeizig und versuche, dranzubleiben“, erklärt die Schülerin der Gemeinschaftsschule Marpingen: „Die Schule schickt mir immer den Stoff zu, der an einem Tag behandelt wurde, und dann setze ich mich zwischen den Trainingseinheiten oder den Wettkämpfen hin und hole alles nach. Manche Klausuren kann ich auch nachschreiben, wenn ich wieder zurück bin.“

Mit ihrem Abitur in der Tasche möchte sie ab September 2020 am Bundesstützpunkt in Freiburg trainieren. „Dann will ich mich noch mehr auf den Sport konzentrieren, um mich dann hoffentlich für die Paralympics 2022 in Peking zu qualifizieren“, sagt Johanna Recktenwald selbstbewusst.



Sportstiftung Saar

// GEMEINSAM SPITZE

Wir danken für die Unterstützung



Sportstiftung Saar

// GEMEINSAM SPITZE

— **Gemeinsam Spitze!** Sportstiftung Saar

Die Chance für Unternehmen sich im

— **saarländischen Nachwuchs- und
Spitzensport**

im Themenfeld

— **Sport in Schule und Verein**

in der

— **Inklusion und Integration von
Kindern mit Handicap**

zu engagieren.



OLYMPIASTÜTZPUNKT
RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND