

# Auf einem Bein

Der österreichische Profisportler Christian Troger

Von Kerstin Benz

Christian Troger wurde ohne linkes Bein und ohne linke Hüftpfanne geboren. Seinen Eltern erklärten die Ärzte damals, dass er niemals werde laufen können. Schwerer Irrtum, wie sich herausstellte! Denn der 31-jährige Kärntner ist heute Hochleistungssportler. Und sogar der erste Mann weltweit, der mit einer solchen Behinderung einen „Ironman“ gestemmt hat.

**Herr Troger: Geht nicht, gibt's nicht bei Ihnen. Und das, obwohl Sie nur mit einem Bein geboren wurden ...**

Ich bin sicher nicht der Guru, der behauptet, alles im Leben ist möglich, wenn man es sich nur fest genug vornimmt. Wenn ich mir sage, nächstes Jahr spiele ich bei Bayern München in der Mannschaft mit, würde das sicher nichts werden. Aber ich glaube schon, dass im Leben vieles möglich ist.

**Sie sind dreifacher Weltmeister und fünffacher Europameister im Triathlon und Duathlon. Welchen Wert haben all diese Titel und Medaillen für Sie, oder geht's dabei noch um was anderes?**

Ich sag immer, Medaillen und Titel sind wunderschön und „Ironman“ klingt auch ganz toll. Aber viel wichtiger ist die Geschichte dahinter: Wie man Schwierigkeiten, Hindernisse und Grenzen überwindet, wie man mit Extremsituationen umgeht oder mit Niederlagen. Man kann eine Brücke zum normalen Leben herstellen, aber man braucht ein Ziel! Das ist die Botschaft, die ich vermitteln will. Einfach aus dem Grund, weil ich all das selber schon erlebt habe. Und wenn mir diese Verknüpfung mit Hilfe des Sports gelingt, ist das 100 Mal mehr wert als jeder Titel, und glänzt heller, als jede Medaille es je könnte.

**Gerade an der Zielsetzung scheitern aber doch schon die meisten.**

Weil ganz viele Leute nicht unterscheiden können zwischen den Begriffen Traum und Ziel: Wenn manche sagen, mein Traum wäre dieses oder jenes, verrät doch schon der Konjunktiv, dass es hier gar nicht um ein konkretes Ziel geht.

**... sagt der durchstrukturierte und stets disziplinierte Hochleistungssportler. Aber ist das wirklich immer alles so einfach?**

Mein Leben wird jetzt und auch in Zukunft nur noch strukturiert ablaufen, das weiß ich inzwischen, und es ist auch gut so. Aber das war auch schon mal anders. Mit Anfang 20 trieb ich noch planlos durch die Gegend, machte auf kettenrauchenden Partylöwen und lebte in den Tag hinein. Die Erinnerung an dieses schlimme, leere Gefühl, das ich da hatte, ist mir heute noch unangenehm. Manche wären in so einer Situation abgestürzt, aber ich hab zum Glück die Kurve gekratzt.

**Und zwar gleich richtig. Dabei hatte Ihnen Ihr Arzt 2008 nach einem Gesundheitscheck nur „ein bisschen Sport“ und „ein bisschen Radfahren“ verordnet.**

Er meinte, wie bisher könnte ich nicht weiterleben. Er empfahl mir, was er all seinen Patienten empfiehlt: moderaten Ausdauersport, Radfahren, Schwimmen. Ein paar Tage zuvor

war ich mit Freunden als Zuschauer bei einer Ironman-Veranstaltung in Klagenfurt. Das hatte mich total fasziniert. Aber als ich dem Doc sagte: Prima, dann nehmen wir noch Laufen dazu, und in drei Jahren bin ich da selber mit dabei, war er fast entsetzt. Radfahren mit einem Fuß hielt er wohl noch für machbar. Aber nur mit einem Bein und von Geburt aus ohne Hüftpfanne einen Marathon zu laufen, das sei medizinisch unmöglich. Absurd!

**Das war quasi Ihr Erweckerlebnis, eine Sportveranstaltung als Initialzündung?**

Vielleicht hab ich ein besonderes Verhältnis zu diesen Dingen: Zu sehen, wie sich Menschen den ganzen Tag abquälten, wie gestandene Athleten vor Schmerzen weinten, weil sie innerhalb der vorgegebenen Zeit über die Ziellinie kommen wollten. Wie sie an ihre Grenzen gingen! Natürlich war auch der Sport selbst ein Grund. Aber diese Grenzgänge an sich, die haben mich wahnsinnig fasziniert. Und nicht mehr losgelassen wie man sieht.

**Vielleicht, weil Sie den Kampf gegen die Strecke und sich selbst aus Ihrer eigenen Kindheit schon kennen?**

Von Kindern kann man viel lernen. Denn jedes Kind fällt, wenn es gehen lernt, zwangsläufig immer wieder hin. Wenn es nicht unermüdlich weiter versuchen würde aufzustehen, würde es mit 30 Jahren noch immer auf dem Teppich herumkriechen.

**Trotzdem komisch: Während Ihre Altersgenossen zum ersten Geburtstag ein Feuerwehrauto kriegten, bekamen Sie eine Beinprothese ...**

Da war fast jedes Jahr eine neue fällig, weil ich so schnell wuchs. Meine Mutter musste oft dreimal im Jahr mit mir in eine Spezialklinik von Kärnten nach Heidelberg fahren, wo die Prothesen angepasst wurden. Sie hat ihre ganzen Urlaube geopfert wegen mir. Sie war immer mein ganzer Rückhalt. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Und ich weiß noch ganz genau: Das Feuerwehrauto hab ich irgendwann auch noch gekriegt.

**Was geht mit diesem angeborenen Handicap eigentlich nicht?**

Schwimmen? Kein Problem. Wandern? Ich hab zwar 2014 sogar beim Großglocknerlauf mitgemacht, aber der war hart. Allerdings bloß, weil ich unter Höhenangst leide. Das geht mir aber auch so, wenn ich im dritten Stock auf dem Balkon stehe. Und Radfahren ist in puncto Aerodynamik ohne Bein und Prothese sogar leichter. Weil wo nix is, gibt's auch keine Windangriffsfläche. Auch der Tritt wird runder. Ich bin ein bisserl in der



Sieg im Duathlon 2012 in Nancy: der behinderte Profisportler Christian Troger.

Foto: Marco Bardella

Bewegung und Beugung eingeschränkt. Aber Treppensteigen ist kein Problem. Im alltäglichen Leben geht so ziemlich alles. Halt: Ich kann kein Auto mit Handschaltung und Kupplung fahren, weil ich mit dem linken Bein kuppeln müsste. Daher habe ich eine Automatikschaltung.

**Und wie ist das, wenn Ihre Mitmenschen meinen, Ihnen dauernd Stühle et cetera aus dem Weg räumen zu müssen? Nervt dieses Helfersyndrom?**

Extrem. Wir waren in der Grundschule mal zwei Wochen Skifahren. Das durfte ich dann nicht, sondern musste langlaufen und rodeln. Die Lehrer wollten halt die Verantwortung nicht übernehmen. Auch beim Fußballspielen gab's Probleme. Aber nicht wegen der empfindlichen Mechanik meiner Beinprothese. Sondern wegen der Verletzungsgefahr, die von der Prothese für meine Mitspieler ausging.

**Sie hatten also eine Art Exotenstatus?**

Irgendwie schon. Aber nicht, weil ich je auf Mitleidsmasche gemacht hätte. Brauch ich weiß Gott nicht, ich bin schließlich Profisportler. Allerdings wurde mir mal bei einem Ironman 2011 nach dem Schwimmausstieg

angeboten, dass ich mit dem Rollstuhl in die Wechselzone fahren könnte, statt mit den Krücken zu humpeln, die ich vorher am Wasserrand deponiert hatte. Das wollte ich nicht, weil ich finde, dass man einen Ironman ohne Hilfe bestehen muss. Leider ging es schief, weil mir beim Ausstieg ein anderer Läufer auf die Krücke trat. Woraufhin sie zerbrach und ich die ganzen 400 Meter auf einem Bein hüpfen musste.

**Sie sind Behindertensportler des Landes Kärnten 2012. Hat das Wort „Behindertensport“ nicht manchmal für Sie einen negativen Beigeschmack?**

Überhaupt nicht. Es gibt den Triathlon, es gibt Skifahren und Fußball. Und es gibt den Behindertensport. Aber das würde ich überhaupt nicht so eng sehen. 90 Prozent meiner Wettkämpfe sind eh welche mit ganz normalen, also nicht behinderten Sportlern. Das sind internationale Wettkämpfe wie Welt- und Europameisterschaften. Da messe ich mich eben mit Gleichgesinnten. Mein nächster Event ist dann der Ironman in Florida im kommenden November. Mit 3500 Teilnehmern am Start. Davon haben 3499 zwei Hände und zwei Beine. Ich hab halt zwei Hände und dafür nur ein Bein.

**Sie verderben also lediglich die Statistik?**

Ja, genau!

**Was halten Sie davon, wenn jemand wie der beinahe amputierte Oscar Pistorius bei Olympia auf Karbonprothesen gegen nicht behinderte Sportler antritt? So geschehen in London 2012.**

Ich finde, es ist kein fairer sportlicher Vergleich, wenn einer wie er mit zwei Karbonfedern gegen jemanden antritt, der ein gesundes Bein, aber nur eine Prothese hat. Der hätte keine Chance gegen ihn.

**Warum nicht? Immerhin wäre so ein Lauf ein Signal, dass auch Leute mit Handicap fast alles schaffen.**

Weil er sozusagen von Feder zu Feder springt. Der andere muss von Feder zu Fuß und Fuß zu Feder springen. Und es ist doch bezeichnend, wenn ein Läufer mit zwei Prothesen schneller ist, als jemand mit nur einer Prothese. Das geht über die reine Technik- und Materialdebatte hinaus.

**Haben Sie nicht manchmal mit Ihrem Schicksal gehadert: Warum gerade ich?**

Das fragen mich viele Leute. Die Antwort lautet Nein. Weil mir erstens ein zweiter Fuß nicht einfach über Nacht nachwächst. Und so brutal es klingen mag: Wenn ich tatsächlich morgen mit zwei Beinen aufwachen würde, dann wär' ich regelrecht behindert. Weil ich nicht wüsst', was ich nach 31 Jahren „ohne“ plötzlich mit dem zweiten Bein machen sollte.

**Echt jetzt?**

Vielleicht noch ein bisschen brutaler ausgedrückt: Ich bin sogar richtig froh, dass ich nur ein Bein hab. Sonst würd' ich heut' womöglich als zweitklassiger Fußballer herumlaufen und hätte die Sportart Triathlon gar nicht kennengelernt. Dann hätte ich auch gar keine Geschichte zum Erzählen.

## Zur Person:

Christian Troger (Jahrgang 1983) wuchs in Seeboden am Millstättersee in Österreich auf. Trotz schwerem Handicap – er wurde mit nur einem Bein geboren – ist er heute Ausdauer- und Profisportler. Seine Spezialität: 42,2 km Laufen, 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren. Damit erkämpfte sich der Mara-

thon-Mann und Triathlet einen Titel nach dem anderen. Inzwischen ist er mehrfacher Welt- und Europameister.

Vor seiner Karriere als Sportler arbeitete er als Beamter für das Land Kärnten. Wenn er nicht gerade trainiert und Vorträge hält, bleibt noch Zeit fürs Bücher schreiben: „Geht nicht – läuft. Mein Triathlon ins Leben“ (Bilanz Verlag).