

## **„Es ist einfach cool, wenn's knallt!“**

Das muss man sich erst mal trauen! Mit voller Geschwindigkeit fahren Mascha Mosel und ihr Trainingspartner aufeinander zu. Nur wenige Sekunden später knallt es, die Rollstühle krachen ineinander, die Räder lösen sich kurz vom Boden, bevor beide mit einem „Rumms“ wieder auf dem Hallenboden aufkommen. Und lachen! Das hier ist eine nicht ganz typische, aber durchaus mögliche Trainingssituation. In einem Rollstuhlrugbyspiel passiert ein solches Manöver durchaus. Die 20-jährige Mascha vom TSV Achim/VfL Grasdorf/Team BEB ist derlei nicht nur gewöhnt, sie findet es darüber hinaus „cool, wenn's knallt!“ Mit dem erforderlichen Biss, dem „dicken Fell“, das man für diese Sportart braucht, und einer gehörigen Portion Ehrgeiz hat es die junge Athletin mit der Nationalmannschaft 2023 zu einem vierten Platz bei den Rollstuhlrugby-Europameisterschaften gebracht. Und träumt nun von den Paralympics 2024 in Paris.

### **Immer positive Erlebnisse im Sport**

„Ich habe mein Leben lang verschiedene Sportarten ausprobiert – Rudern, Bogenschießen, Handicap-Handball, Rollstuhlbasketball und schließlich Rollstuhlrugby“, erzählt Mascha. Die Tatsache, dass sie als Zwilling diejenige war, die mit einer Behinderung – einer sogenannten infantilen Zerebralparese – zur Welt kam, hat sie nie davon abgehalten, ihrem Zwillingenbruder sportlich nachzueifern. Insbesondere durch ihre Eltern, die beide Handball spielten, und durch ihre drei Geschwister hat sie jede Unterstützung bekommen, die sie brauchte. „Zugleich habe ich nie eine Extrawurst bekommen, habe auch beim Schulsport immer versucht, alles mitzumachen und hatte dabei immer positive Erlebnisse“, erinnert sie sich. Eine durch Sauerstoffmangel verursachte Fehlentwicklung im Gehirn – wahrscheinlich schon während der Schwangerschaft – betrifft bei ihr die motorischen Fähigkeiten. Obwohl die junge Frau zumindest kurze Strecken laufen kann, nutzt sie inzwischen hauptsächlich den Rollstuhl. „Durch das Laufen und die daraus folgende Fehlbelastung der Gelenke habe ich manchmal Schmerzen. Die Nutzung des Rollis verhindert das“, sagt sie, gibt aber zu, dass sie durch ihren Ehrgeiz erst spät zu dieser Einsicht gelangt ist.

Genau dieser Ehrgeiz sorgt inzwischen dafür, dass Mascha sich im Rollstuhlrugby innerhalb weniger Jahre so gut entwickelt hat, dass sie bereits im Alter von 17 in die Nationalmannschaft berufen wurde. „Damals war ich noch schüchtern und ziemlich beeindruckt von den anderen“, erinnert sie sich. Doch das Team habe sie sehr gut aufgenommen. Auch bei den Turnieren geht es nach Maschas Empfinden sehr familiär zu. „Die Sportart ist insgesamt viel kleiner als zum Beispiel Rollstuhlbasketball. Deshalb gibt es bei uns auch nur Mixed-Teams, in denen Frauen und Männer zusammenspielen.“ Da die Aufgaben im Team sich stark an den individuellen Fähigkeiten und der Behinderung orientieren, werden alle gleichermaßen ins Spiel einbezogen. Was die junge Athletin hingegen immer wieder herausfordert, ist die oftmals komplexe Spieltaktik. „Wenn ich körperlich schon erschöpft bin, ist es nicht einfach, einen klaren Kopf zu behalten und sich die taktischen Vorgaben zu merken. Oder wenn man im Zweikampf einen Sprint einlegen muss – dann muss man 110 Prozent geben“, betont sie.

### **Mit 110 Prozent nach Paris**

Um diese 110 Prozent zu erreichen, investiert Mascha Woche um Woche viel Zeit und Energie in ihren Sport. Ein- bis zwei Trainingseinheiten pro Tag wollen neben dem Studium Mediendesign/Informatik absolviert werden. Trainingslager sowie Turniere in der Regionalliga mit dem TSV Achim und in der Bundesliga mit dem VfL Grasdorf am Wochenende lassen mögliche Freizeit auf ein Minimum schrumpfen. Trotzdem wirkt die 20-Jährige überaus entspannt, wenn sie von ihrem Leben erzählt. „Ich bin einfach ein positiver und optimistischer Mensch, setze mir immer Ziele und arbeite stark daran, die auch zu erreichen“, sagt sie über sich selbst. Dass sie gern

und viel lacht, hilfsbereit und äußerst teamfähig ist, muss sie dabei nicht betonen. Wo Mascha ist, ist gute Stimmung! Aber: „Ich muss noch lernen, in einem Spiel die Frustration über eine misslungene Aktion schneller abstellen zu können. Abhaken und weitermachen – für Analysen ist hinterher Zeit“, fordert sie von sich selbst.

Am liebsten wäre es Mascha, wenn die Qualifikation für die Paralympics, die im Sommer in Paris stattfinden, schon längst erreicht wäre. Allerdings hätte das Team dafür bei den Europameisterschaften den dritten Platz erreichen müssen. Nur ganz knapp wurde der verpasst. Und so heißt es: Auf nach Neuseeland. Dort wird im März ein Qualifikationsturnier stattfinden. Top 3 und Paris wäre quasi „gebucht“. Doch so einfach wird das nicht. Die starken Nationen Australien, USA und Großbritannien gehören zu denjenigen, die ebenfalls um die Paris-Tickets kämpfen. „Es wäre so cool, wenn das klappt. Seit Peking 2008 war das deutsche Team nie mehr so nah dran, wie jetzt“, sagt Mascha. Und warum Paralympics? „Es ist einfach für alle Sportler\*innen ein Traum“, sagt die Spielerin. Und für die Athlet\*innen dieser kleinen Sportart eine Chance, in vollbesetzter Halle mit super Stimmung auf den Rängen über sich hinauszuwachsen.

*Heike Werner*