

Mit Tempo 70 die Piste runter

Hochkonzentriert fährt Helena Klintschar hinter ihrer Trainerin Heidi Evert her. Die 18-Jährige versucht, die ihr gezeigten Bewegungen exakt zu kopieren. Unten am Berg angekommen, strahlen sich die beiden an. Das war eine gute Abfahrt! Doch jetzt das Skitraining zu beenden, kommt nicht in Frage. Wieder und wieder fahren die beiden mit dem Schlepplift die Piste hinauf, um anschließend die Übung zu wiederholen. Denn Helena Klintschar vom Skiclub Bad Grund/Harz braucht viel mehr Wiederholungen als andere Menschen, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Ihr Gendefekt – das Claes Jensen Syndrom – hat zur Folge, dass sie Bewegungsabläufe schnell wieder verlernt, wenn sie diese nicht permanent übt. Aber nicht nur weil das Üben auf Skiern und auch jede andere Art von Training der jungen Athletin so viel Spaß macht, hat sie zuletzt bei den Special Olympics World Games 2025 in Turin die Konkurrenz in der Fortgeschrittenenklasse hinter sich gelassen. Überraschend gewann sie die Goldmedaille im Slalom sowie Bronze im Riesenslalom.

Zwischen Österreich und Snow World Bispingen

Mit dem Skifahren begonnen hat Helena schon im Alter von vier Jahren. „Meine Eltern kommen aus Österreich, deshalb waren wir dort immer im Urlaub“, erzählt sie. Und was lag da näher, als dass die kleine Helena auf damals noch sehr kurzen Ski selbst die Hänge hinabfuhr – ganz ohne Angst vor der Geschwindigkeit, wie Mutter Patrizia erzählt. Seit vielen Jahren lebt die Familie in Göttingen. Damit Helena ihre Skitechnik festigen kann, geht es deshalb mehrfach im Jahr in die österreichischen Berge. Zudem fährt sie zweimal pro Monat nach Bispingen. Hier in der Snow World arbeitet sie dann mit Trainerin Heidi zusammen. Die gibt ihr darüber hinaus Übungen für zu Hause mit. Allein das Anziehen der Skistiefel und den richtigen Stand darin muss Helena immer wieder durchspielen. „Da bekomme ich auch manchmal Fotos im Schlafanzug und Skistiefeln“, sagt die Trainerin lachend. All das trägt zu einer stetigen Verbesserung der Technik bei, was der Athletin ein höheres Renntempo erlaubt. Und Angst vor der Geschwindigkeit hat Helena bis heute nicht. Manchmal jagt sie mit über 70 Stundenkilometern den Hang hinunter. Je schneller es die Piste hinabgeht, desto mehr Spaß macht es. Und Spaß ist für die junge Göttingerin das Wichtigste!

Fahnenträgerin in prominenter Gesellschaft

Abgesehen vom Spaß am Training und den sportlichen Erfolgen genießt Helena die Reisen zu den unterschiedlichen Wettkämpfen. „Da lerne ich immer neue Leute kennen, und das macht mir auch großen Spaß!“, sagt sie strahlend. Bei den Special Olympics World Games durfte sie beim Einmarsch der Nationen sogar die Fahne tragen – zusammen mit dem Paralympics-Silbermedaillengewinner im Kugelstoßen Mathias Mester, der ehemaligen Biathletin und Olympiasiegerin Kati Wilhelm und Rennrodlerin und Olympiasiegerin Silke Kraushaar-Piech. Ein Erlebnis, dass ihr noch heute ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Überhaupt ist die 18-Jährige ein überaus positiver Mensch. Man könnte meinen, schlechte Laune ist für sie ein Fremdwort. „Wenn Dir das Leben Steine in den Weg legt, baue eine Treppe daraus“ – dieses Sprichwort weiß Helena nur zu gut umzusetzen. Zuletzt hatte sie zunehmende Probleme mit den Augen – ein weiteres Symptom des Gendefekts. Durch eine Operation gelang es aber, die Hornhaut zu stabilisieren, um die vorhandene Sehfähigkeit zu erhalten. Entsprechende Kontaktlinsen unterstützen diese. Bis Helena die Kontaktlinsen allein und ohne große Schwierigkeiten einsetzen konnte, brauchte es aber viele Wiederholungen und so manchen Nachmittag vor dem Badezimmerspiegel. Inzwischen klappt es gut. „Helena findet immer einen Weg, um sich das Leben wieder zurechtzubiegen“, sagt Mutter Patrizia, und es klingt ein bisschen Stolz in ihrer Stimme mit.

Gendefekt lässt sich nicht wegtrainieren

Nur wenn Helena wieder einmal merkt, dass ihre Behinderung so Manches für sie unmöglich macht, trübt das die Freude ein wenig. „Dann steht sie manchmal vor dem Spiegel und flucht über den wie sie sagt ‚Scheiß-Gendefekt‘“, verrät Patrizia. Denn der lässt sich mit dem für Helena so typischen Mut, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen leider nicht verändern. Und das wird ihr immer wieder schmerzlich bewusst. Sei es hinsichtlich eines möglichen Berufes – Altenpflegerin fände sie toll – oder auch, wenn es zum Beispiel um das Fahrradfahren geht. Vor allem der Vergleich mit ihrem Zwillingsbruder Linus macht es für sie besonders schwer.

Aber immer dann, wenn Helena Sport treiben kann, ist sie glücklich. Skifahren steht dabei an oberster Stelle. Doch auch im Schwimmen hat sie bei den Landesspielen von Special Olympics Niedersachsen schon Gold gewonnen. Außerdem geht sie regelmäßig klettern, und ihren ersten Triathlon hat sie – auf abgesicherter Radstrecke und mit Begleitung – ebenfalls absolviert. Doch Ziele hat sie in erster Linie für das Skifahren: „Ich will immer weiter meine Technik verbessern.“ Und ihr größter Wunsch? „Dass meine Augen nicht schlechter werden.“

Heike Werner