

Wasser ist sein Element – Los Angeles sein Ziel

Wenn Julian Füllgraf durch das Wasser gleitet, dann ist er in seinem Element. Hier fühlt sich der großgewachsene Para Schwimmer frei. Das Gefühl, nach zwei Stunden hartem Training aus dem Becken zu steigen, motiviert ihn, sich auch in der nächsten Einheit wieder besonders anzustrengen. Wahrscheinlich liegt es an seiner Einstellung, dass der 20-Jährige vom VfL Osnabrück/Team BEB sich zuletzt überdurchschnittlich entwickelt hat. 2025 stellte er im Para Schwimmen Deutsche Rekorde über 400, 800 und 1500 Meter Freistil auf, wurde damit dreifacher Deutscher Meister in seiner Startklasse. Über 1500 Meter erkämpfte er sich zudem bei den Norddeutschen Meisterschaften den Sieg. Doch all diese Titel sind Julian gar nicht so wichtig. Vielmehr will er weiterhin seine Zeiten verbessern, um sich für die Paralympics 2028 in Los Angeles zu qualifizieren. Auch, wenn es „bis dahin noch ein Weg ist“, wie er sagt.

Als Kind probierte Julian Kickboxen und Tischtennis aus. Doch im Alter von elf Jahren entdeckte er das Schwimmen für sich. Inzwischen zieht er neunmal pro Woche im Osnabrücker Nettebad seine Bahnen oder absolviert spezifisches Krafttraining. Zwischen drei und siebeneinhalb Kilometer kommen in einer Schwimmeinheit zusammen. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass er sich immer auf genau eine Übung konzentriert. „Wenn ich zuerst am Start ein Detail berücksichtigen, danach im Wasser auf die Armtechnik und den korrekten Beinschlag achten soll, dann habe ich nach dem Start schon vergessen, was meine Trainerin gesagt hat“, erklärt er. Julians angeborene geistige Beeinträchtigung betrifft vor allem die Merkfähigkeit. Hinzukommt: Julian nimmt vielmehr Reize wahr als andere Menschen, was die Konzentration auf einen Bewegungsablauf oder ein bestimmtes Detail oftmals erschwert. Dennoch: Mit Blick auf Julians bisherige Entwicklung sollten seine nächsten Ziele – die Europameisterschaften 2026, die Weltmeisterschaften 2027 und die Paralympics 2028 in Los Angeles – erreichbar sein. Denn: „Ich will einfach zeigen, dass ich trotz meiner Behinderung noch viel mehr kann.“

Heike Werner