

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. Zugleich genießt er es, dass der gesamte Körper gefordert wird. Dieses Gefühl, nach zwei Stunden hartem Training aus dem Becken zu steigen, macht ihn zufrieden und 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 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.

Zwischen drei und sieben Kilometer pro Einheit

Als Kind probierte Julian Kickboxen und Tischtennis aus. Doch im Alter von elf Jahren entdeckte er das Schwimmen für sich und begann mit gezieltem Training. Inzwischen zieht er neunmal pro Woche im Osnabrücker Nettebad seine Bahnen oder absolviert spezifisches Krafttraining. Zwischen drei und sieben Kilometern 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 seine Herausforderungen. 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. „Wenn ich auf Bahn eins schwimme, höre ich, wenn auf Bahn acht jemand ins Wasser springt. In diesem Moment vergesse ich, wie viele Bahnen ich schon geschwommen bin“, schildert er eine typische Situation. Und wenn er einen Bewegungsablauf einmal verinnerlicht hat, ist es für ihn besonders schwer, diesen zu korrigieren.

Sensibilität – Stärke und Herausforderung zugleich

So ist es nicht nur für Julian selbst, sondern auch für sein Umfeld nicht immer einfach. „Seine Trainerin Janina Braun hat sich aber gut darauf eingestellt und weiß inzwischen, dass es notwendig ist, Julian eine Übung fünfmal zu erklären“, sagt Mutter Christiane. Trotz all dieser Herausforderungen ist Para Schwimmen für den 20-Jährigen genau die richtige Sportart. „Im Wasser bin ich auf mich allein gestellt und fühle mich nicht so schlecht, wenn ich eine Wende nicht gut hinbekomme. Dann bremsen ich höchstens mich selbst, aber nicht ein ganzes Team aus“, erklärt er. Und trotzdem genießt er es, in ein Team eingebunden zu sein, mit den besten Nachwuchsschwimmern Niedersachsens trainieren zu können und mit Schwimmern ohne Behinderung Rennen zu bestreiten – beispielsweise in der 4x200-Meter-Staffel des VfL.

Bei alledem hat Julian die höchsten Ansprüche an sich selbst. So schwimmt er oft mit Kopfhörern, über die er immer die gleiche Musik hört, um die ihn umgebenden Reize zu minimieren. „Aber das versuche ich mir abzugewöhnen. Im Wettkampf sind Kopfhörer nämlich nicht erlaubt“, betont er. Aber auch ein Haarknäuel am Beckenboden kann seinen Fokus durcheinanderbringen. Einfach alles, was nicht der normalen Routine entspricht. Dabei sieht Julian diese extreme Sensibilität in beruflichen Zusammenhängen durchaus als Vorteil. Als DLRG-Rettungsschwimmer muss er schließlich seine Aufmerksamkeit überall haben. „Ich habe schon öfter im Wasser ein Zischen gehört, das andere nicht wahrgenommen haben und das auf ein technisches Problem hingedeutet

hat“, erzählt er. Auch die Fähigkeit, schnell zu schwimmen, um eine Person aus dem Wasser zu retten, sieht er als Stärke.

Ohne Schwimmen geht es nicht

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. Das attestieren ihm seine Heimtrainerin und die Bundestrainerin. „Ich will einfach zeigen, dass ich trotz meiner Behinderung noch viel mehr kann“, sagt Julian mit Nachdruck. Dafür nimmt er in Kauf, im Jahr höchstens mal eine Woche Urlaub machen zu können. Schließlich braucht er für die verschiedenen Trainingslager und Wettkämpfe einen Großteil seiner Urlaubstage. Ganz ohne Schwimmen geht es allerdings auch dann nicht, wenn er eigentlich frei hat. „Nach der Hälfte des Urlaubs merke ich, dass ich wieder mehr Bewegung brauche.“ Wahrscheinlich ist das genau die Voraussetzung, die Julian für das Erreichen seiner Ziele braucht.

Heike Werner