

## Schwimmen ist mehr...

Wenn Jered Müller durch das Becken krault, ist er im wahrsten Sinne des Wortes in seinem Element. Mit kräftigen Armzügen gleitet er durch das kühle Nass, dreht eine Rollwende und befindet sich schon wieder auf dem Rückweg. Sein schlanker Körper mit den kräftigen Schultern scheint regelrecht mit dem Wasser zu verschmelzen. Seit er im Alter von sechs Jahren das Seepferdchenabzeichen gemacht hat, ist der inzwischen 17-jährige Para-Schwimmer vom S.C. Hellas Einbeck aus dem Becken kaum noch herauszubekommen. „Das kühle Wasser ist gut für meine Gelenke, und ich habe weniger Schmerzen“, sagt er. Oligoarthritis extended ist eine chronische Entzündung, von der bei dem Para Schwimmer vor allem Hüften, Knie, Sprung- und Handgelenke sowie zeitweise kleinere Gelenke wie Finger betroffen sind. Hinzukommt eine sogenannte Fibromyalgie, ein Schmerzverstärkungssyndrom. Immer wieder hat er Schübe, in denen die Symptome besonders stark werden. Das erzwingt oft Trainingspausen. Doch Jered Müller lässt sich von den immer wiederkehrenden Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen. „Grundsätzlich bin ich so lange voll dabei, bis es wehtut, und passe meine Pausenzeiten entsprechend an“, sagt er. Und seine Ziele? „Über 100 Meter möchte ich endlich mal die Minute knacken und über 50 die 28-Sekunden-Marke.“ Sein Titel bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2018 und die Zugehörigkeit zum Nachwuchskader 2 des Deutschen Behindertensportverbandes bedeuten ihm zwar auch eine Menge und machen ihn sehr zufrieden. Seine größte Motivation, um sich vielfältig für das Schwimmen einzusetzen, ist und bleibt aber der Spaß daran und die Gesundheit. Das Schwimmen wirkt in jeder Hinsicht wie eine Therapie, nicht nur körperlich während der drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. „Ich bekomme im Wasser einfach den Kopf frei. Und wenn ich als Trainer oder Kampfrichter am Beckenrand stehe und weiß, wovon ich rede, gibt mir das auch eine Menge Selbstbewusstsein. Letztlich ist Schwimmen einfach viel mehr, als von Beckenrand zu Beckenrand zu schwimmen.“

*Heike Werner*