

## **Eine sensationelle Entwicklung**

Der Weg, den Lukas Schwechheimer geht, ist nicht unbedingt geradlinig, aber er ist gründlich überlegt. Was zuweilen ein wenig nach „mit der Brechstange“ aussieht, hat Wirkung. Auf ihn selbst, aber auch auf die Menschen in seiner Umgebung. Das begann in sportlicher Hinsicht im Jahr 2011, als er gefragt wurde, ob er nicht mal bei der Para Leichtathletik des VfL Wolfsburg vorbeischauchen wolle. „So aus Spaß“ sei er dann zum ersten Training gegangen, erinnert sich der 21-Jährige. Daraus wurde relativ schnell der Spaß an der Sportart. Gepaart mit einer großen Portion Talent und Trainingsfleiß geriet er in die Erfolgsspur und wurde 2015 Doppel-Juniorenweltmeister im Kugelstoßen und Diskuswurf. Doch die Freude über den Erfolg war für den Athleten vom VfL Wolfsburg/Team BEB nicht wirklich nachhaltig. Obwohl er mit seinem Umzug ins Lotto-Sportinternat in Hannover optimale Schul- und Trainingsbedingungen vorfand.

„Ich habe mich in meinem Körper nicht wohl gefühlt und hatte auf einmal keinen Spaß mehr am Kugelstoßen und Diskuswurf. Ich stand einfach nicht mehr dahinter“, erinnert er sich. Mit der Para Leichtathletik aufzuhören, kam nicht in Frage. Stattdessen wagte er nach reiflicher Überlegung den Wechsel zum Sprint, für den er als Werfer allerdings zu viel Gewicht mitbrachte. Die Folge: 20 Kilogramm Gewichtsverlust innerhalb kürzester Zeit – Lukas Schwechheimer war kaum wiederzuerkennen. „Ich habe mich in dieser Zeit auch persönlich weiterentwickelt“, betont er. Aus dem introvertierten Jugendlichen ist ein redegewandter junger Mann geworden. Und auch die Leistungssteigerung war grandios. Innerhalb von drei Jahren hat er seine 200-Meter-Bestzeit um sage und schreibe zehn Sekunden verbessert, läuft inzwischen in der nationalen Spitze mit und ist auch international unter den Top Ten bei den Junioren. „Eine sensationelle Entwicklung“, bescheinigt ihm Landestrainerin Catherine Bader, die ihm auch im Weitsprung konkurrenzfähige Weiten voraussagt. „Lukas ist diesbezüglich zwar ein Trainingsanfänger, bringt aber durch seine Schnelligkeit sehr gute Voraussetzungen mit.“

### **„Ich möchte mich auf Menschen einlassen“**

Lukas Schwechheimer lebt mit einer spastischen Hemiparese – einer linksseitigen unvollständigen Lähmung in Arm und Bein. Ausgelöst wurde sie durch einen Schlaganfall noch vor seiner Geburt, diagnostiziert aber erst, als der Junge etwa zweieinhalb Jahre alt und sein Gangbild auffällig war. Seinen Bewegungsdrang dämpfte die Krankheit nie. „Schon mit fünf Jahren stand ich im Fußballtor“, sagt er. Einzig die Kontrolle seiner Emotionen sei ihm früher schwergefallen. Die Ursache: eine Vernarbung der Neuronen, die für die emotionale Steuerung zuständig sind. „Früher hatte ich regelrecht Angst vor dieser extremen Wut. Heute habe ich zwar noch Respekt davor, erkenne aber inzwischen die ersten Anzeichen und kann darauf reagieren.“ Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), das er aktuell absolviert, stellt ihn diesbezüglich ab und zu vor eine Herausforderung. „Ich arbeite mit zum Teil schwer eingeschränkten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Da kommt es manchmal zu Situationen, die ich nur schwer verarbeiten kann.“ Dann braucht er einen Rückzugsort. Zugleich sind ihm diese Erfahrungen wichtig. „Es zeigt mir, dass es auch Menschen gibt, die mit ihren Einschränkungen nicht selbständig leben können. Auf sie möchte ich mich einlassen und ihnen helfen.“ Die Idee für das FSJ entstand während der COVID-19-Pandemie und durch die Anregung seiner Mutter, die als Reittherapeutin arbeitet. „Ich wollte etwas Soziales machen, das nichts mit Sport zu tun hat, um meinen Horizont zu erweitern.“

### **Ein eigener Kraftraum**

Seine sportlichen Ziel verliert Lukas Schwechheimer indes nicht aus den Augen. Während des ersten Shutdowns hielt er sich zusammen mit seinem Vater fit, der sich zu Hause einen eigenen Kraftraum zusammengestellt hatte. In Kombination mit Dauerläufen konnte der Athlet die acht

Wochen ohne Training am Sportleistungszentrum sowie die Schließung des Lotto-Sportinternats in Hannover gut überbrücken.

### **Die Wahl: Bestätigung und Würdigung**

Über die Nominierung zur Wahl „Behindertensportler\*in des Jahres 2021“ freut sich Lukas Schwechheimer sehr. „2015 stand ich mir trotz meiner Erfolge selbst im Weg. Inzwischen bin ich mit mir im Reinen. Ich empfinde die Nominierung als Bestätigung für meinen Weg und eine Würdigung für meine Leistungen und Ziele.“ Und natürlich als Motivation. Im Juni stehen die Europameisterschaften an, bei denen der Nachwuchskaderathlet im Juniorteam auf sich aufmerksam machen kann. „In jedem Fall will ich 2021 beweisen, dass ich stetig meine Form verbessern und national und international vorn dabei sein kann.“ Sein Fernziel Paralympics 2024 in Paris hat er dabei fest im Blick.

*Heike Werner*

### **Lukas Schwechheimer**

- ist Mitglied beim VfL Wolfsburg/Team BEB und im Nachwuchskader 1
- trainiert am Landesstützpunkt in Hannover
- wurde 2015 zweifacher Junioren-Weltmeister im Kugelstoßen und Diskuswerfen
- absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr
- hat immer einen Plan B