

800 m-Läufer Michael McKillop ist in Irland ein Idol

„Ich habe mich nie als behindert empfunden“

Denkt man in Irland an die nächsten Paralympics in London, denkt man an Michael McKillop: Die Erwartungen an den 21-jährigen Sportler sind groß. Immerhin hat der Läufer mit infantiler Cerebralparese bereits 2008 bei den Paralympics in Peking die Goldmedaille für Irland mit nach Hause gebracht – und dort auch gleich noch einen neuen, paralympischen Rekord für den 800-Meter-Lauf der Herren in der Klasse T37 aufgestellt. In diesem Frühjahr hat er bei der Paralympic World Championship in Christchurch (Neuseeland) seinen eigenen Weltrekord sogar noch mal unterboten und erneut Gold gewonnen. Kein Wunder also, dass der Druck, auch 2012 mit mindestens einer Goldmedaille von London nach Irland zurückzukehren, entsprechend groß ist. Stress kennt der Ausnahmesportler trotzdem nicht, verrät er im Interview mit dem **RehaTreff**.



Foto: David Alexander / SPORTSFILE

28. Januar 2011, Michael McKillop gewinnt in der Klasse T37 Gold im 800 m bei der Paralympic Championship in Christchurch, Neuseeland.

RehaTreff *Wie bist du mit dem Laufsport in Kontakt gekommen?*

McKillop Durch meine Eltern. Beide waren damals Athleten. Das Laufen lag mir also quasi im Blut, schätze ich.

RT *Was gefällt Dir am Laufen?*

McKillop Laufen ist ein sehr individueller Sport. Wenn du über die Ziellinie läufst, dann weißt du, dass es alleine deine harte Arbeit war, die es dir ermöglicht hat, zu gewinnen.

RT *Welche mentalen und physischen Voraussetzungen braucht man, um ein guter Läufer zu sein?*

McKillop Man muss sehr hart mit sich selbst sein, um sich immer voranzutreiben.

RT *Wann muss man besonders hart mit sich sein? Was ist der schwierigste Punkt in einem 800-Meter-Lauf?*

McKillop Wenn dein Körper anfängt, sich langsam aber sicher gegen das Tempo, das du ihm auferlegst, zu sträuben.

RT *Wenn Du die Laufbahn betrittst, was ist dein letzter Gedanke vor dem Start?*

McKillop Meine letzten Gedanken drehen sich um die Dinge, die ich bei dem Lauf erreichen will. Dann konzentriere ich mich z. B. darauf, eine besonders schnelle Zeit zu laufen oder das Rennen zu gewinnen.

RT *Würdest Du jemals mit dem Laufsport aufhören?*

McKillop Mal überlegen ... Also, wenn ich gut genug wäre, um professionell Golf spielen zu können, dann würde ich vielleicht mit dem Laufen aufhören (lacht)!

RT *Was war bisher dein größter Erfolg?*

McKillop Mein größter Erfolg war 2008 die Goldmedaille beim 800-Meter-Lauf bei den Paralympischen Spielen in Peking zu gewinnen. Es war ein überwältigendes Erlebnis, vor 91 000 Menschen zu siegen!

RT *Deine sportlerischen Leistungen werden immer von sehr vielen Leuten mitverfolgt. Inwiefern siehst du dich als Vorbild für diese Menschen?*

McKillop Ich selbst würde mich nicht als Vorbild bezeichnen, aber andere meinen, ich sei für viele junge Menschen in Irland eine Art Idol, besonders für andere Menschen mit Behinderungen. Es würde mich sehr freuen, wenn Kinder und Jugendliche mit Handicap aufgrund meiner Siege mit Sport anfangen würden! Deshalb nehme ich auch an Infoveranstaltungen für Menschen mit Behinderungen teil, um mehr Kinder für Behindertensport zu begeistern.

RT *Du selbst hast ebenfalls als Kind mit dem Sport begonnen und wirst seitdem von deinem Vater trainiert. Kam es da jemals zu Streitigkeiten zwischen euch?*

McKillop Es wäre keine Vater-Sohn Beziehung, wenn es in den Trainings-Einheiten nicht auch zu ein paar Meinungsverschiedenheiten käme. Für ihn ist es natürlich toll, mein Coach zu sein, denn so konnte er immer sehen, was ich esse, wann ich esse, zu welcher Zeit ich ins Bett gehe, und und und ... (lacht). Mittlerweile habe ich meine eigene Wohnung – und natürlich macht mein Vater sich jetzt ganz schön Sorgen um mich. Das braucht er aber gar nicht! Ich wurde von meinem Vater seit meinem zwölften Lebensjahr trainiert und sowohl er, als auch ich kennen meine Grenzen mittlerweile gut.

RT *Stichwort Grenzen: Schränkt dich deine infantile Cerebralparese bzw. Kinderlähmung in deinen sportlerischen Tätigkeiten irgendwie ein?*

McKillop Die infantile Cerebralparese bedeutet für mich, dass ich eine schlechte Koordination der rechten Körperhälfte und eine beeinträchtigte Motorik der rechten Hand habe. Ein wei-



10. September 2008, Michael McKillop, gewinnt in der Klasse T37 Gold im 800 m Rennen der Männer bei den Paralympics in Peking.

terer Nebeneffekt dieser Behinderung ist Epilepsie, die einen großen Einfluss auf meinen Sport und mein Leben im Allgemeinen haben kann. Dadurch musste ich in meiner Sportkarriere auch schon Rückschläge einstecken: Auf dem Weg zu einem Wettkampf hatte ich beispielsweise einmal einen epileptischen Anfall. Deshalb konnte ich nicht an dem Rennen teilnehmen, obwohl ich wusste, dass ich eigentlich in Topform war ...

Ich selbst habe mich aber eigentlich nie als behindert empfunden und wurde Gott sei Dank auch nie als behindert behandelt.

RT *Du nimmst auch an vielen Rennen mit nichtbehinderten Läufern teil. Wie wirst du da von deinen Gegnern behandelt?*

McKillop Wie jeder andere Sportler auch. Wenn ich an die Startlinie trete, dann existiert meine Behinderung nicht: Meine Gegner wollen mich schlagen – und ich will sie schlagen.

RT *Ich sehe schon, du hast einen großen Siegeswillen! Dadurch, dass du in deinen letzten Rennen immer gewonnen hast, werden aber auch hohe Erwartungen an dich gestellt. Wie gehst du mit diesem Druck um?*

McKillop Das richtige Training zusammenzustellen, gibt mir das Gefühl, in guter Form zu sein und es mit jedem Gegner aufnehmen zu können. Außerdem bin ich im Allgemeinen ein sehr positiv denkender Mensch, und der Druck motiviert mich dazu, noch mehr zu leisten. Ich weiß dabei aber immer, wie weit ich gehen kann. Deshalb habe ich auch immer wieder freie Tage in meinen Trainingskalender eingeplant.

RT *Und wie sieht dein Trainingsplan für London 2012 aus?*

McKillop Ich möchte mir im Winter mit vielen Geländeläufen eine hohe Ausdauer aufbauen. Dann will ich Schritt für Schritt meine Laufzeit für die Sommerlauf-Saison verkürzen.

RT *Wie schauen deine Pläne für die nächsten Jahre aus?*

McKillop Zunächst einmal hoffe ich natürlich, dass ich in London gewinne: Mein Ziel ist es, in der Klasse T37 zweifacher Paralympicsieger über 800m und 1500m zu werden. Danach möchte ich ein irisches Geländelauf-Team mit nichtbehinderten Läufern für die europäische Meisterschaft aufbauen.

Verena Zimmermann