

06.03.2026 um 00:05 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Lena Pfannschilling,

Studentin für das Gymnasiallehramt mit den Fächern Sport und katholische Religion an der Philipps-Universität Marburg

An der Startlinie des Lebens

Es ist früher Morgen. Die Luft ist so kalt, dass sogar der Atem sichtbar wird. Eine Athletin steht an der Startlinie im Schnee, bereit. Ganz still steht sie da und wartet auf das Startsignal. In diesem Moment liegt der Fokus nicht auf der Geschwindigkeit, nicht auf Sekunden oder Medaillen, sondern auf dem Augenblick vor dem Startschuss. Dieses kurze Innehalten, der eigene Herzschlag. Das leise Pochen im Ohr und das Wissen: Gleich geht es los. Gleich gibt es kein Zögern mehr, kein Zurück. Vielleicht spürt sie den festen Schnee unter sich, hört irgendwo ein entferntes Geräusch, das Publikum, das wieder verstummt, weil es auch vor Spannung den Atem anhält.

Paralympics: Stärke braucht keine Perfektion

Heute beginnt in Norditalien ein neues Kapitel: die Paralympischen Winterspiele. Athletinnen und Athleten aus über 50 Nationen kommen zusammen, um sich im Schnee und auf dem Eis zu messen. Sie bringen unterschiedliche Körper mit, unterschiedliche Geschichten, unterschiedliche Voraussetzungen. Und doch haben sie etwas gemeinsam: den Start. Sie stehen alle an derselben Linie. Unter denselben äußeren Bedingungen. Und mit demselben Mut, sich aufzustellen.

Die Kraft des ersten Schritts

Bestimmt ein Moment, der vielen vertraut ist. Nicht nur im Sport, sondern überall dort, wo etwas beginnt. Wo man noch einmal kurz Luft holt, bevor es losgeht. Wo man spürt, dass es ernst wird. Dass es jetzt darauf ankommt, einen Schritt nach vorn zu machen, um zu starten.

Der wahre Sieg: Aufstellung an der Startlinie

Dabei geht es nicht nur um sportliche Höchstleistungen. Nicht nur um Medaillen oder Rekorde. Sondern um die vielen Momente davor. Um die Entscheidung: Stelle ich mich auf oder nicht? Soll ich mich zeigen, kann ich es wagen? Bei Olympia geht es jetzt um sportliche Höchstleistung. Doch längst finden nicht alle unsere Wettkämpfe im Stadion statt. Die meisten spielen ganz woanders. Manche beginnen am Küchentisch, wenn ein schwieriges Gespräch entsteht. Manche im Klassenzimmer, vor einer Prüfung. Manche im Büro, vor einer Entscheidung. Und viele beginnen im Stillen – ganz für sich allein, ohne Applaus, ohne Publikum.

Kleine Schritte – große Bedeutung

Was steht heute an? Vielleicht eine Aussprache, der man lange ausgewichen ist. Vielleicht ein erster Schritt im Job nach einer langen Pause. Etwas, bei dem das Herz ein wenig schneller schlägt und der Atem flacher wird. Und man weiß: Gleich gibt es kein Zurück mehr. Vielleicht trägt auch dieser Tag eine Startlinie in sich. Unauffällig. Leise. Aber spürbar. Und dann stellt sich die Frage: Was bedeutet es eigentlich, sich aufzustellen? Ein Start bedeutet: Ich nehme meinen Platz ein. Ich verstecke mich nicht. Ich lasse meine Begrenzungen nicht über meine Würde entscheiden.

Genau das machen die Paralympischen Winterspiele aktuell sichtbar: Man startet mit dem Körper, den man hat. Mit der Geschichte, die man trägt. Mit Brüchen, mit Narben, mit Erfahrungen, die nicht immer leicht waren. Und vor allem wartet man nicht darauf, dass alles ideal ist. Sie zeigen: „Ich wage es trotzdem.“

Stärke wächst aus mir heraus

Ich bin überzeugt, dass genau darin - im Vertrauen und im Glauben – etwas Entscheidendes liegt: nicht zu wissen, wie es ausgeht, und trotzdem loszulegen. Sich nicht erst stark fühlen zu müssen, um einen Schritt zu machen, sondern zu entdecken: Stärke wächst im Gehen. Ein erster Schritt nach draußen. Ein kleines „Trotzdem“. Manchmal beginnt Großes ganz leise – mit einem Atemzug in der Kälte des Morgens.