

08.03.2026 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Stephanie Mosler,

Rundfunkbeauftragte, Fulda

Paralympics – Grenzen überwinden

Moderator/in: Stellt euch vor, ihr steht am Start, das Stadion ist voll, euer Herz schlägt bis zum Hals - und dann fällt der Startschuss! Willkommen bei den Paralympics. Sie haben am Freitag begonnen und folgen auf die Olympischen Winterspiele, die ja vor ein paar Wochen zu Ende gegangen sind. Steffi Mosler von der katholischen Kirche, du schaust die Wettkämpfe sehr gerne und sagst: Hier geht es nicht um Mitleid.

Steffi Mosler: Genau, vollkommen richtig. Denn ich sehe dort Menschen, die sich an die Startlinie stellen und nicht fragen: „Warum ich?“, also warum ist mir der Unfall oder dieses Schicksal widerfahren, sondern sie fragen: „Was ist möglich mit dieser Beeinträchtigung?“ Das finde ich beispielhaft und je länger ich diese Wettkämpfe schon schaue, desto mehr haben diese Athletinnen und Athleten meine Sichtweise auf den Sport mit Behinderung völlig verändert.

Moderator/in: Was meinst du? Wie schauen wir eigentlich auf Menschen mit Behinderung?

Steffi Mosler: Ich denke, die Paralympics - ob im Winter oder bei den Sommerspielen - verändern die Perspektive. Sie finden nicht „trotz“ Behinderung statt, sondern sie zeigen ganz klar: Leistung und der Wille, hart zu trainieren, definieren sich nicht über Normen. Und das können wir 1:1 in unseren Alltag übernehmen.

Moderator/in: Okay, mal ganz praktisch: Wie können wir eine Grenze im Alltag überwinden?

Steffi Moser: Grenzen - auch unsere eigenen - sind nicht unbedingt das Ende der Geschichte, manchmal sind sie der Anfang. Hinschauen und begreifen, was möglich ist, und nicht darauf zu schauen, was fehlt. Eine Prothese. Ein Rennrollstuhl. Eine Sehbegleitung. Das sind keine Zeichen

von Schwäche. Das sind Werkzeuge für Höchstleistung. Die Paralympics drehen die Perspektive um. Sie zeigen nicht „Defizite“, sondern Fähigkeiten. Vielleicht sollten wir uns im Alltag öfter fragen: Welche Grenze halte ich eigentlich nur für unüberwindbar, weil ich es gelernt habe, es zu glauben? Und wenn wir uns das bewusst machen und daran arbeiten, können Veränderung und mehr Akzeptanz beginnen.