

# Wie ich den Spaß am Sport wiederentdeckte

MC-Reporterin Elisa Frenzel konnte sich nach einem Unfall nur noch eingeschränkt bewegen

**Gelsenkirchen.** Es gibt viele Tipps, wie man seinen Tag „sinnvoll“ mit Sport füllen kann. Leider können nicht alle Tipps auf jeden Menschen in gleicher Weise angewandt werden. Ich habe mir diese Tortur nicht freiwillig angetan. Nach einem sehr schweren Autounfall war ich in einer Reha-Klinik, wo meine sportliche Betätigung von verschiedenen Menschen bestimmt wurde.

Als ich wieder zu Hause war, wollte ich mich durch Reitsport fit halten. Das klappte aber nicht so wie früher, als ich erfolgreich an Turnieren teilnahm. Meine größte Leistung war nun, dass ich ganze fünf Minuten traben konnte. Alle waren froh,

dass ich mich während des Trabens auf dem Pferd halten konnte. Für mich war das ein Tiefschlag, der mich zum Abschied von dieser ersten Reha-Sportart trieb.

Des Weiteren war ich im Tischtennisverein, doch leider war ich kein Gegner für die anderen. So nahm ich eine Freundin mit, der es egal war, wie ich spielte. Aber nach einer gewissen Zeit verlor ich den Ehrgeiz, denn ich erkannte, dass ich leider auch diesen Sport nicht mehr richtig hinbekam. Auch im Fitnessclub ging man nicht auf meine Probleme ein. Frustriert begann ich, an mir selbst zu zweifeln. So verging einige Zeit, bis ein Bekannter mich zu der – für

mich – wichtigsten Erkenntnis brachte: „Nicht *du* bist das Problem, sondern andere. Mach das, was *dir* Spaß macht und nicht, was andere von dir verlangen.“ So begann ich einfach langsam zu joggen. Ich brauchte unendlich viele Gehpausen für meinen kurzen ersten Joggingweg. Aber schon beim zweiten Mal brauchte ich nur noch die Hälfte der Zeit für den gleichen Weg. Das spornte mich enorm an, so dass ich immer öfter, länger und weiter joggte.

**Nachdem sie viele andere Sportarten ausprobiert hatte, entdeckte Elisa ihren Spaß am Jogging.** FOTO: LI ZHONGFEI



Auch mit vielen anderen Sportarten, die ich vorher frustriert beendet hatte, funktionierte es nun immer besser. Ich ließ mich nicht mehr von anderen Menschen lenken, sondern passte diese Sportarten individuell meinen Bedürfnissen an und nicht anders herum.

Heute bin ich froh, diesen Weg immer noch zu gehen, auch wenn er sehr anstrengend sein kann.

*Elisa Frenzel, Klasse KS2b,  
WBK Emscher-Lippe,  
Gelsenkirchen*