

Die Magie der Silke Pan



© Matthias Krieger

Silke Pan ist 1973 in Bonn geboren. Als sie drei Jahre alt ist, zieht ihre Familie in die Westschweiz. Ihr Vater war Physiker an der ETH Lausanne. Silke Pan absolviert die Schule für Artistik in Berlin und erhält 1994 ihr Diplom. Sie arbeitet als Akrobatin bis zu ihrem schweren Unfall 2007. Seither ist sie querschnittsgelähmt. Zusammen mit ihrem Ehemann Didier Dvorak, ebenfalls Artist, gründet sie 2009 das Unternehmen «Canniballloon Team», welches Dekorationen aus Ballonen herstellt. 2011 beginnt sie mit Handbike-Wettkämpfen. Seit 2013 hält sie darin den Weltrekord im Marathon inne, und 2015 wird sie Vizeweltmeisterin im Strassenrennen.

Die Zirkusartistin Silke Pan stürzte 2007 beim Einüben einer Nummer vom Trapez und brach sich zwei Brustwirbel. Seither ist sie querschnittsgelähmt. Ihr Wille jedoch, körperliche Grenzen zu überwinden, blieb ungebrochen. Sie leistet nicht nur auf dem Handbike wieder Aussergewöhnliches.

Ich treffe Silke Pan und ihren Ehemann Didier Dvorak im Geschäftslokal ihres Unternehmens «Caniballloon Team» in Aigle (VD). Draussen gehen an diesem Wintertag gerade sintflutartige Regenfälle nieder. Der perfekte Kontrast zum Strahlen von Silke Pan und der warmen Atmosphäre an diesem Gespräch.

physiomagazin: Silke Pan, zuerst Artistin, jetzt unter anderem Weltrekordhalterin im Handbike-Marathon. Ihr Werdegang ist beeindruckend. Was ist Ihr Geheimnis?

Silke Pan: Seit meiner frühesten Kindheit habe ich einen starken Willen und bin auch sehr entschlossen. Diese Charakterzüge halfen mir nach dem Unfall sehr weiter. Das Leben einer Artistin ist ebenfalls eine gute Schule: Der Zirkus hat mir beigebracht, was auch immer geschieht, der Situation mit einem Lächeln zu begegnen. Ich habe den Unfall als eine zusätzliche Herausforderung akzeptiert, die mir auferlegt wurde. Ich versuche auch stets, herauszufinden, wer ich bin, und den Dingen, die mir passieren, einen Sinn zu geben. Und schliesslich folge ich meiner Intuition.

Gibt es in Ihrem Leben dennoch Momente, wo Sie entmutigt sind?

Ja, natürlich. Manchmal habe ich mein Leben total satt. Als ich beispielsweise im Jahr 2008 das Paraplegikerzentrum verlassen konnte, da erst prasselten die Behinderung und die Einschränkungen im Rollstuhl voll auf mich ein. Mein Mann Didier und ich hatten zunächst vor, wieder im Zirkus zu arbeiten. 2009 verbrachte ich daher wieder eine Saison auf der Bühne und zwar im gleichen italienischen Vergnügungspark, in dem ich den Unfall gehabt hatte. Das war sehr schwierig. Ich war an meinen Rollstuhl gefesselt, und es wurde mir bewusst, dass ich vor kurzer Zeit noch alles machen konnte, was ich wollte. Nach dieser Erfahrung entschlossen wir uns dazu, in das Geschäft mit der Ballondekoration einzusteigen.



© Axius

Silke Pan und ihr Handbike. Mit ihm hat sie ihre Freiheit wiedergefunden, viele Wettkämpfe gewonnen sowie die Weltbestzeit im Marathon aufgestellt.

13 ALPENPÄSSE MIT DEM HANDBIKE – DAS BUCH ZUM PROJEKT

Im Jahr 2016 haben Silke Pan und ihr Ehemann Didier Dvorak ein Projekt mit dem Namen «La Suisse à bout des bras» (Mit dem Kraft der Arme durch die Schweiz) absolviert: Sie bezwangen 13 Schweizer Alpenpässe mit dem Handbike. Das Paar hat über das Abenteuer ein Buch geschrieben, das im Mai im Favre-Verlag erscheinen wird («À la conquête de nouveaux sommets», nur französisch). Jedes Kapitel beschreibt den Aufstieg zu einem Pass und vermischt die Impressionen und Erlebnisse der beiden Protagonisten. Das Buch beinhaltet zudem eine Autobiografie von Silke Pan.



Ich leide auch unter starken chronischen Schmerzen und wenn sich diese über Wochen hinziehen, dann bin ich nervlich total erschöpft. In solchen Momenten würde ich am liebsten eine Pause einlegen und eine Woche lang voll gesund zu sein, bevor ich mein Leben als Paraplegikerin wieder aufnehme... Aber ich finde jeweils schnell wieder den Tritt und akzeptiere die Situation. Denn wenn ich mich zu lange den negativen Gedanken und Gefühlen hingabe, so ist es viel schwieriger, wieder hinauszufinden – dies hat mich die Erfahrung gelehrt. Es ist besser, negative Gedanken als solche anzuerkennen und ihnen etwas entgegenzusetzen.

Wie sind Sie zum Handbiken und zum Leistungssport gekommen?

Ich habe das Handbike einige Wochen nach meinem Unfall im Schweizer Paraplegiker-Zentrum entdeckt. Dort sah ich eine Gruppe junger Menschen, die mit Handbikes trainierten. Zuvor glaubte ich, dass jemand im Rollstuhl zwangsläufig schlecht drauf und krank sein müsse. Und dann stand ich plötzlich diesen dynamischen und fröhlichen Jugendlichen gegenüber. Da bekam ich Lust, wie sie zu sein. Es gab zwei Sportarten: Rollstuhlrennen und Handbike. Zu diesem Zeitpunkt lehnte ich den Rollstuhl innerlich ab. Da ich jedoch zuvor nie ein Handbike gesehen hatte, erinnerte es mich nicht an meine Behinderung. Das Handbike ermöglichte mir, das Leben wieder voll zu spüren und meine Freiheit wiederzufinden.

Mit den Wettkämpfen habe ich jedoch erst 2012 begonnen. Neben einigen unliebsamen Überraschungen wollte ich auch zuerst herausfinden, ob es richtig wäre, mich wieder auf solche körperlichen Höchstleistungen einzulassen. Nach langem Abwägen wusste ich wieder, dass der Spitzensport für mich erfüllend und befreiend war. Ich konnte fühlen, wie mein Herz wieder zu vibrieren begann. Es war die perfekte Herausforderung für mich.

Und diese Herausforderung haben Sie auch äusserst erfolgreich bewältigt. Wäre es angemessen zu sagen, dass Sie versuchen, die Grenzen Ihres Körpers immer weiter auszureizen?

Ja, da scheint so etwas in mir zu sein. Ich liebe Extreme. Ich gehe den Dingen gerne wirklich auf den Grund und lebe sie zu tausend Prozent. Beim Wettkampf muss man sich das Letzte abverlangen, an seine Grenzen gehen und sie überschreiten. Dies macht man im Training nicht. Als ich noch bei Aufführungen auftrat, liebte ich es, Träume, Erstaunen und Emotionen

hervorzurufen. Man könnte sagen, dass ich das gewissermassen auch heute noch mache. Und solange ich am Leben bin, habe ich Lust, diesen Weg weiterzugehen und zu beweisen, dass Schicksalsschläge kein Grund sind, den Kopf hängen zu lassen. Ich habe mir das Leben nicht absichtlich schwer gemacht – aber ich bin glücklich, wenn mein kurvenreiches Leben auch meinen Mitmenschen helfen kann (lacht).

Haben Sie Angst, sich erneut zu verletzen?

Nach dem Unfall hatte ich lange Zeit Angst davor. Ich fürchtete beispielsweise, einen weiteren Teil meines Körpers zu verlieren. In der Zwischenzeit hatte ich wirklich ein paar Unfälle. Aber ich durfte feststellen, dass ich mich wieder davon erholen kann. Zudem weiss ich, dass man viele Unfälle vermeiden kann, wenn man den Sport auf intelligente und verantwortungsbewusste Weise betreibt. Und zum Beispiel in einem Handbike-Rennen nicht blind das Spitzenfeld angreift und «auf Teufel komm raus» fährt...

Nach dem Unfall musste ich meinen Körper neu kennenlernen.

Der Leistungssport hat mir dabei enorm geholfen, ihn wieder zu akzeptieren.



Gehen mit dem Exoskelett: Körperbeherrschung auf andere Art als auf dem Trapez.

© Alain Herzog / EPFL

➤ DAS EXOSKELETT «TWIICE»

Twice ist ein Exoskelett für die Beine, mit dem Ge-lähmte stehen und gehen können. Es ist je nach Körpergrösse und Behinderung modulierbar. Twice wurde von Ingenieuren der ETH Lausanne entwickelt. Silke Pan leistet seit 2016 ihren Beitrag als Testperson für die Entwicklung dieses Exosketts.

Wie halten Sie Ihrem Körper Sorge?

Auch bei der gesundheitlichen Vorsorge gibt es da den Aspekt der persönlichen Disziplin in allen wettkampfbezogenen Bereichen. Die Ernährung, das Krafttraining, die sportliche Vorbereitung, Massagen und Physiotherapie spielen eine wichtige Rolle. Als ich mit dem Paracycling begann, wurden mir Massagen vorgeschlagen und ich dachte, dass das unnötig sei. Inzwischen weiss ich, wie unverzichtbar sie sind. 2016 nahm ich abgesehen von meinen normalen Wettkämpfen auch an einigen Spezialanlässen teil. In der Folge litt ich an Sehnenentzündungen in den Ellenbogen sowie an kleinen muskulären Problemen. In meinem Team habe ich jetzt auch einen Sportmasseur. Er verfügt in meinen Augen über magische Fähigkeiten und geht sehr präzise vor. Er gibt mir auch Ratschläge, wie ich kleinere Wehwehchen vermeiden kann, denn diese halten mich davon ab, Topleistungen zu erbringen. Er empfiehlt mir beispielsweise, direkt nach den Wettkämpfen Eis aufzulegen und vor dem Start diese oder jene Salbe einzureiben.

Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrem Körper?

Vor meinem Unfall war mein Körper mein Verbündeter, auf den ich sehr achtete. Ich kannte ihn wie ein Tänzer, oder wie ein Violinist seine Violine kennt. Nach dem Unfall musste ich meinen Körper wieder für mich zurückgewinnen und ihn neu kennenlernen, weil alle Wahrnehmungen verzerrt waren. Das hat ziemlich lange gedauert. Der Leistungssport hat mir dabei enorm geholfen, meinen Körper wieder zu akzeptieren und von Neuem eine verlässliche Körperwahrnehmung zu erlangen. Heute ist mein Körper wieder ein Teil von mir und von meiner Lebensaufgabe.

Vor dem Abschied lenken Silke Pan und Didier Dvorak meine Aufmerksamkeit noch auf einen Rennrollstuhl. Silke Pan erklärt mir, dass sie Rollstuhllrennen schlussendlich doch auch ausprobieren wollte und Gefallen daran gefunden hat. Ihr erster Wettkampf wird im Mai stattfinden, für sie ist es «der Beginn eines neuen Abenteuers». Silke Pan fügt an: «Auch wenn man nicht weiss, was die Zukunft bringen mag, stehen einem viele Dinge offen.»

Interview: Natalia Rochat Baratali



© Alain Herzog / EPFL

➤ NÄCHSTES ZIEL: DIE PYRENÄEN

Getreu ihrem Credo des Über-sich-selbst-Hinauswachsens und immer bereit, die Limiten noch weiter hinauszuschieben, hat sich Silke Pan für den Juli 2018 vorgenommen, die Pyrenäen von Westen nach Osten zu durchqueren. Die zehntägige Herausforderung erstreckt sich über 800 Kilometer, 28 Pässe und 18'000 Meter Höhenunterschied.