

Mit ihrer Stute Fürstin HB gelang Isabell Nowak der Sprung in den Deutschen Paradressur-Kader.

Olympia fest im Blick

Erstens kommt es anders – und zweitens als man denkt: Als Isabell Nowak sich 2007 von einem schweren Autounfall erholen musste, hätte die Apelerin nicht vermutet, irgendwann wieder im Sattel sitzen zu können. Doch das Reiten wurde zur Therapie und nun ist ihr Blick fest in Richtung Tokio gerichtet: Für das Deutsche Para Dressur-Team steht sie auf der Longlist für die Paralympics.

Wer Nowak und ihre Stute Fürstin HB durchs Viereck tanzen sieht, würde auf den ersten Blick nicht vermuten, dass es sich nicht um ein ganz normales Reiter-Pferd-Paar handelt. Doch Nowak hat ein Handicap: Sie reitet mit Hüftprothese und hat einen Befund an der Halswirbelsäule. „Dadurch kann ich mein linkes Bein und den rechten Arm nur eingeschränkt nutzen“, berichtet sie.

Folgeschwerer Unfall

Zu dem folgeschweren Unfall kam es während eines Dienstesatzes 2007, bei dem die Polizistin schwer verletzt wurde. „Ein Kleintransporter prallte ungebremst auf meinen Dienstwagen“, blickt sie zurück. Die anschließenden Diagnosen waren erschütternd: „Drei von vier Bandsystemen der Halswirbelsäule sowie meine Hüfte wurden schwer beschädigt, ich war im Oberkörper rechtsseitig fast vollständig gelähmt“, blickt sie zurück. Mithilfe fast zwei Jahre andauernder intensiver Rehamaßnahmen kämpfte sie sich langsam wieder zurück ins Leben. „Da das Bandsystem so schwer in Mitleidenschaft gezogen worden war, rieten Ärzte mir, die Halswirbelsäule mit Titanketten zu versteifen. Danach hätte ich mich kaum noch bewegen können.“ Doch wie das Glück es wollte, geriet sie an einen Orthopäden, der ihr stattdessen empfahl, wieder in den Sattel zu steigen und zu reiten.

„Er sagte mir, das wäre der einzige Sport, der die Grundmuskulatur in der Halswirbelsäule so stärken könnte, dass ich um eine Versteifung herumkommen könnte.“ Also stieg sie wieder in den Sattel – denn Pferde waren von Kindesbeinen an ihre große Leidenschaft. „Mein Vater

Der Weg, den Pferden die Hilfengebung so feinfühlig zu vermitteln, dass sie auf kleinste Impulse reagieren, ist lang.

hatte einen Zuchtstall, ich wurde quasi im Sattel groß“, blickt sie zurück. Als Junge Reiterin und Juniorin konnte sie bereits einige größere Erfolge auf Kreisebene verbuchen. Die Sportkarriere blieb jedoch zunächst auf der Strecke, als sie nach dem Abitur ihre Ausbildung bei der Polizei begann und später zu den Spezialeinheiten wechselte.

Neben der Reha gehörte nach dem Unfall dann schließlich auch das Reiten zu ihrem Aufbauprogramm. „Ich habe ganz langsam im Schritt angefangen und konnte richtig spüren, wie gut es mir und meinem Körper tat, wieder im Sattel sitzen zu können.“ Fiel es ihr anfangs noch schwer, zu traben, da der Kopf immer wieder nach hinten fiel, wirkte das Training mit dem Pferd nach und nach wahre Wunder: Der Körper wurde wieder kräftiger, die Halswirbelsäulenverletzung stabilisierte sich und die Lähmung ging immer weiter zurück. Bis heute gehören neben dem Reitsport regelmäßige Krankengymnastik und Osteopathiesuche zu ihrem regelmäßigen Fitnessprogramm. „Wenn wir einmal im Urlaub sind und ich einige Zeit nicht reite, merke ich sofort, dass mein Körper wieder instabiler wird“, berichtet die 38-Jährige. Reiten ist also nicht nur ihr Beruf und ihre Leidenschaft – sondern auch ein Muss, um körperlich fit zu bleiben.

Reiten, um körperlich fit zu bleiben

Dementsprechend war schnell klar, dass ihr neuer Berufsweg die Reiterei sein würde. Dafür wurde der heimliche Stall nach und nach umgebaut und erweitert – aus dem eigentlichen Zuchthof wurde die Reitanlage Sonnenbrink, auf der Nowak mittlerweile nicht nur eigene, sondern auch Berittpferde ausbildet.



FOTOS: ZACHRAU

Einige talentierte Nachwuchspferde stehen ebenfalls in den Startlöchern.

Ich konnte spüren, wie gut es meinem Körper tat, wieder im Sattel sitzen zu können.



Teamwork: Auf der Reitanlage Sonnenbrink packen alle mit an.

PARA-DRESSUR – AUS DER GESCHICHTE

Dressurreiten für Reiter mit Handicap erweitert das Angebot sportlicher Aktivitäten in eine Richtung, die bisher nur Nichtbehinderten zugänglich war. Im Leistungssport nehmen Reiter mit Behinderungen sowohl an Regelturnieren gemeinsam mit Nichtbehinderten als auch an speziellen Behindertenturnieren teil.

Ähnlich wie in Rollstuhlsportarten (z.B. Rollstuhlbasketball) gibt es auch im Reiten als Sport für Menschen mit Behinderungen eine Einteilung der Reiter aufgrund der Schwere der Behinderung in sogenannte „Grades“. Hiermit soll sichergestellt werden, dass „vergleichbare“ Einschränkungen zu „vergleichbaren“ Leistungen führen. Für jedes Grade existieren eigene Aufgaben.

Das Dressurreiten für Reiter mit Behinderungen ist bereits seit Atlanta 1996 eine Paralympische Disziplin. 2006 ist der Para-Equestrian-Sport offiziell als achte Disziplin von der Internationalen Reiterlichen Vereinigung (FEI) aufgenommen worden und steht hiermit gleichberechtigt zu allen anderen Pferdesportdisziplinen. 2010 wird zum ersten Mal in der Geschichte eine gemeinsame Weltmeisterschaft mit allen acht Disziplinen im amerikanischen Lexington/ Kentucky ausgerichtet.

Bei der Beurteilung der Leistungen in allen Startklassen wird sehr viel Wert auf das korrekte Reiten, die Linienführung, die Einwirkung des Reiters und die Losgelassenheit des Pferdes gelegt. Anhand dessen, wie das Pferd geht, kann jeder die Einwirkung des Reiters erkennen und beurteilen.

WETTKAMPFKLASSEN IM PARA-DRESSUR SPORT

Es gibt fünf verschiedene Startklassen (engl.: Grades), in denen jeweils mehrere „Profile“ zusammengefasst werden. Diese Behinderungen können höchst unterschiedlich sein, es kommt nur auf die Möglichkeit der Einwirkung auf das Pferd an. Diese wird bei der Klassifizierung der ReiterInnen ermittelt und einem Profil zugeordnet.

In Grade I starten die am schwersten behinderten ReiterInnen. Die Athleten sind hauptsächlich Rollstuhlbenutzer, entweder mit geringer Rumpfbalance oder mit begrenzter Arm- und Beinfunktionen. Athleten mit komplett fehlender Rumpfbalance bzw. Koordinationsfähigkeit, aber guten Armfunktionen sind auch in dieser Klasse startberechtigt. Geritten werden Prüfungen ausschließlich im Schritt.

In Grade II starten ebenfalls meistens Rollstuhlbenutzer mit starken Einschränkungen der Beinfunktionen und der Rumpfbalance. Meist sind auch die Funktionen/Koordinationsfähigkeiten des Oberkörpers und/oder der Arme stark eingeschränkt. Die Prüfungen bestehen aus Schritt- und kleineren Trabsequenzen.

In Grade III starten oft Rollstuhlbenutzer mit starken Einschränkungen der Beinfunktionen und/oder der Rumpfbalance, aber mit guten bis leicht behinderten Armfunktionen. Athleten mit starker einseitiger Funktionseinschränkung in Arm, Rumpf und Bein sind auch in dieser Klasse startberechtigt. Die Prüfungen bestehen aus Schritt- und Trabsequenzen und wahlweise in der Kür mit bestimmten Galopplektionen.

Grade IV ist ein „Sammelbecken“ verschiedenster Handicaps. Die Athleten können in der Regel ohne Unterstützung gehen. Sie haben Behinderungen entweder an einem Arm und einem Bein, mäßige Behinderungen in beiden Armen und beiden Beinen oder schwere Behinderungen der Arme. Athleten, die als B1 (blind) klassifiziert sind, können auch in dieser Klasse starten, ebenso Menschen mit mentalen Einschränkungen. Die Prüfungen bestehen aus Schritt-, Trab- und Galopplektionen. Die Anforderungen entsprechen vergleichbar der Klasse L im Regelsport.

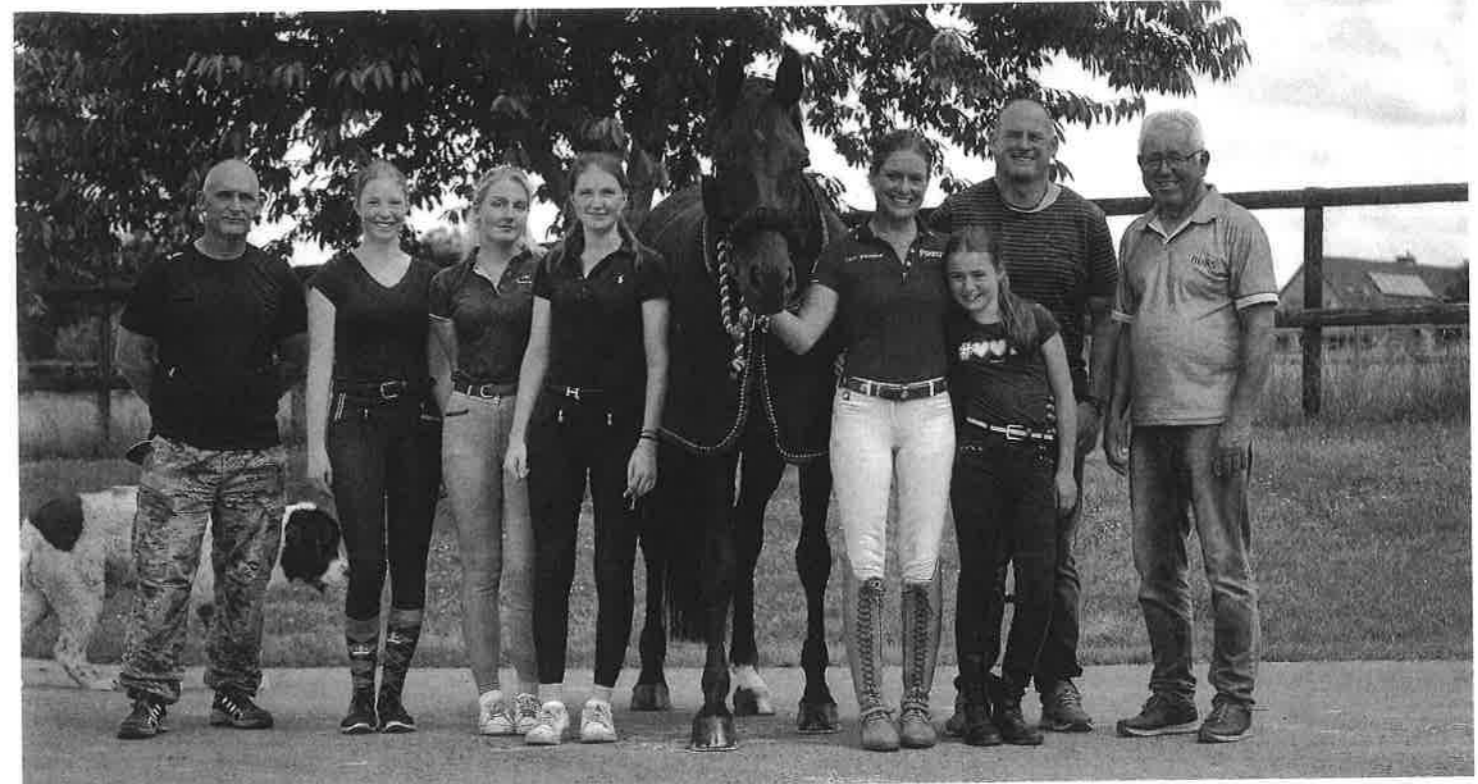
Grade V – ReiterInnen müssen Aufgaben vergleichbar zur Dressur der Klassen L bis M im Regelsport auf „Normalturnieren“ absolvieren. Die Athleten haben Behinderungen nur in einer oder zwei Gliedmaßen oder Einschränkungen der Sehfähigkeit. Etwa eine Behinderung der Hand oder auch das Fehlen einer Hand berechtigt genauso zum Start in dieser Klasse wie das Fehlen eines Unterschenkels. Die Prüfungen bestehen aus Schritt-, Trab- und Galopplektionen, wobei die Kür viele hochklassige Lektionen enthalten kann, wie z.B. 3er und 4er Wechsel, halbe Galopppirouetten etc. Piaffe und Passage sind nicht erlaubt.

Ich bin gehandicapt und gehöre in den Parasport.

wieder Fuß zu fassen.“ Doch dann gestand sie sich ein: „Ich bin gehandicapt und gehöre in den Parasport.“ Das war 2019.

Es dauerte nicht lange, bis sie dank ihrer Erfolge mit ihrer Stute Fürstin HB in den Kader berufen wurde. Bereits 2020 stand sie auf der Longlist für Tokio – und tut das auch nach wie vor. 2021 konnte sie mit dem Deutschen Parateam ihren ersten Nationenpreis gewinnen – „Ein wirklich tolles Gefühl.“ Nowak erzählt: „Ich bin quasi das Küken im Team.“ Viele ihrer Teamkollegen sind schon viel länger dabei als sie. „Deswegen bin ich auch nicht böse drum, wenn ich es dieses Jahr noch nicht zu Olympia schaffe.“ Wohl aber hat sie ein großes Ziel für die Zukunft: Die Teilnahme an den nächsten Paralympics 2024 in Paris.

Andrea Zachrau

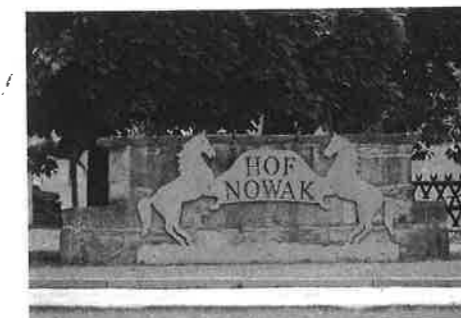


Isabell Nowak und ihr Team: Neben den Mitarbeitern (links) steht auch die Familie (rechts: Ehemann Torsten und Tochter Carlotta Nowak sowie Vater Heinrich Seggenbrock) voll hinter der Parareiterin.

Dazu gehören neben dem neu erbauten modernen Stall mit 22 Boxen eine 20 x 40-Meter Reit- und Bewegungshalle, ein 20 x 60-Meter Außenplatz sowie ein Springbereich und rund sieben Hektar Weideflächen und eine Geländestrecke. Hinzu kommt der bereits vorhandene ältere Stall mit Boxen. Hier stehen mittlerweile vornehmlich Trägerstuten, die für Embryotransfer genutzt werden.

Mittlerweile darf sich Isabell Nowak Pferdewirtschaftsmeisterin nennen und bildet auf ihrer Reitanlage seit 2019 auch aus. Dabei liegt der Fokus besonders auf der Ausbildung junger Pferde – neben einigen eigenen Pferden stehen auch einige Berittpferde im Stall.

Anfangs startete Isabell Nowak trotz Handicap weiterhin nur auf Regeltornieren und arbeitete sich langsam von Klasse A wieder auf M-Niveau hoch. So manches Mal stand ihr das körperliche Defizit aber im Weg: „Ich erinnere mich noch, als ich dann wieder bei meiner ersten M-Dressur am Start war, sprach mich eine Reitkollegin, die nichts von meinem Unfall wusste, an und sagte: ‚Das war jetzt aber fernab von einer Traversale.‘“ Nowak erklärt: „Da



Nowak betreibt in Apeln ihre eigene Anlage.



Kürzlich konnte Nowak ihren ersten Nationenpreis mit dem Deutschen Team gewinnen.

ich den rechten Arm und das linke Bein weniger belasten kann, fallen mir besonders die diagonale Hilfengebung und Lektionen wie die Seitengänge schwer. Ich konnte sie nicht mehr wie damals reiten, sondern musste neue Wege finden und diesen meinen Pferden verständlich machen“, erinnert sie sich. „Der Weg, den Pferden die Hilfengebung so feinfühlig zu vermitteln, dass sie auf kleinste Impulse reagieren, ist lang. Aber es macht unglaublich viel Spaß, zu sehen, wie die Pferde sich entwickeln und immer besser werden.“

Der Weg zum Parasport

Dass sie schließlich beim Parasport landete, war vor allem einem Sitzlehrgang nach Eckart Meyners in Warendorf geschuldet, den sie innerhalb ihrer Meisterschule absolvierte. „Als ich mein Pferd vorritt, wurde ich gefragt, was eigentlich bei mir los sei.“ Nachdem sie ihre Geschichte erzählt hatte, folgte ein Gespräch mit Hannes Müller, Leiter der Deutschen Reitschule, der ihr den Weg in Richtung Parasport aufzeigte. „Darüber musste ich erstmal nachdenken, schließlich hatte ich mich zurückgekämpft und mein klares Ziel war, im Regelsport