

[Intro-Musik]

Christine Aschbacher: Herzlich Willkommen! Als Arbeits-, Familien-, und Jugendministerin freut es mich besonders, Dich beim Podcast „Zukunftschancen“ zu begrüßen. Wir stehen jeden Tag vor verschiedenen Herausforderungen. Mit diesem Podcast zeigen wir berufliche Perspektiven auf und ermöglichen Menschen ihren persönlichen Weg zu erzählen, der für uns alle als Inspiration dienen kann. Viel Freude beim Zuhören, Eure Christine Aschbacher.

[Knack-Geräusch]

Lukas Müller: Das, was ihr gerade gehört habt, habt ihr wahrscheinlich noch nie so wahrgenommen. Ich habe gerade bei meinem Rollstuhl die Bremsen rausgenommen und mich wieder eingebremst.

[Musik]

Marina Herzmayr: Mein heutiger Gast weiß, wie es ist zu fliegen, aber auch, wie tief man fallen kann. Vor knapp fünf Jahren hatte er seinen - wie er ihn nennt - zweiten Geburtstag und ist seither in seinem Leben mehr gewachsen, als je zuvor. Lukas Müller ist 28 Jahre alt, Junioren-Weltmeister im Skispringen, selbstständiger Vermögensberater, studiert Sportrecht und ist der erste Skisprung-Trainer weltweit im Rollstuhl.

Mein Name ist Marina Herzmayr und ich führe heute durch dieses Gespräch.

[Musik klingt aus]

Marina: Hallo Lukas!

Lukas: Servus!

Marina: Lukas, ich muss sagen, ich freue mich riesig auf dieses Gespräch heute. Ich glaube nämlich, dass es sehr spannend und interessant wird. Ich möchte vielleicht kurz erklären: Als wir uns vor ein paar Jahren kennengelernt haben, ist mir sofort aufgefallen, wie direkt und wie ehrlich Du bist. Ich weiß, Du hast mir damals fast aufgezwungen, Dich zu fragen, was in meinem Kopf über das Thema Querschnitt alles herum kursiert und hast mir jegliche Frage mit einer Offenheit beantwortet, wie ich das zuvor noch nie erlebt habe. Warum ist Dir das wichtig, warum gehst Du mit diesem Thema so offensiv um, Lukas?

Lukas: Ich muss sagen, also, ich hab Dir das eigentlich nicht aufgezwungen, sondern wollte eigentlich nur klarmachen, dass die Situation, in der ich mich befinde, nie ein Hindernis sein soll um mit mir ein Gespräch zu führen. Also, natürlich ist es sichtbar, natürlich ist es so, dass man das vielleicht eher nicht so oft sieht, gerade bei jemanden, der noch etwas jünger ist, aber mir war wichtig, dass ein Rollstuhl oder dass eine Verletzung, die halt offensichtlich ist, nie ein Gesprächshindernis ist und deshalb glaube ich, hast Du damals das Gefühl gehabt, fast ein bisschen dazu bewegt worden zu sein, mit mir ein ganz normales Gespräch zu führen.

Marina: Ich muss dazu sagen, ich habe das sehr genossen. Mir hat es sehr geholfen einfach ganz normal damit umzugehen. Würdest Du sagen, dass es Dir nach Deinem Unfall auch ein bisschen geholfen hat, ganz einfach darüber zu sprechen, weil es jetzt Teil Deines Lebens ist?

Lukas: So etwas lässt sich nicht verleugnen. Es ist eben sichtbar, es ist in gewisser Weise in der Öffentlichkeit passiert und es ist Teil meiner Lebensgeschichte. Klar bin ich jeden Tag damit konfrontiert und ich weiß auch wenn ich in der Öffentlichkeit unterwegs bin und mich jemand sieht, dann kann ich den Blick dieser Personen spüren und auch die Gedanken dazu: Wie es dem wohl geht, was ist dem passiert? Aber diese Personen würden mich nie fragen, was jetzt wirklich dazu geführt hat, dass ich mein Leben zum überwiegenden Teil sitzend verbringen muss. Die ganze Situation soll nie ein Hindernis sein, dass man mich nicht ganz normal anreden kann; ich werde nie beißen und es gehört auch ein bisschen zur Verarbeitung dazu, weil es hat doch nur eine einzige Sekunden gebraucht und das Leben hat sich damals eben in eine andere Richtung bewegt.

Marina: Du hast es schon angesprochen: Es ist jetzt Teil Deines Lebensweges. Wollen wir vielleicht einmal kurz von Deinem Lebensweg erzählen, ein bisschen darüber reden: Wie war denn der Lukas Müller als Kind? Wovon hast Du geträumt? Was wolltest Du werden, wenn Du groß bist? Wie warst Du als Kind?

Lukas: Die Mama hat immer gesagt, ich war ein Fratz.

Marina: Welche Mama sagt das nicht?

Lukas: Ich glaub ich war wirklich nicht das bravste Kind. Ich hab extrem viel Energie gehabt, ich war viel draußen, ich bin zu Hause im Garten auf allen Bäumen geklettert, habe mir Wege gesucht wie ich von ganz unten ganz raufkomme, egal wie, über irgendwelche Äste... Einfach nur um irgendwann dann wieder in der Baumkrone gefunden zu werden und die Mama ist unten gestanden, Augen rollend... Ich war wahrscheinlich nicht so einfach zu handhaben, aber zumindest war es mit mir auch nie langweilig. Das war dann auch schon der Grundstein, dass ich sehr früh den Weg zum Sport gefunden habe... Meine ganze Familie ist Ski gefahren, ich bin selber bereits mit drei Jahren auf den Brettern gestanden und im selben Verein gefahren wie Thomas Morgenstern. Es war auch er, der mich indirekt zum Skispringen später gebracht hat über die Stationen Tennis und Wasserski. Mit 12 Jahren habe ich dann gemerkt: Okay, passt, ich hab genau 31 Kilo - das wird wahrscheinlich ein bisschen zu wenig sein fürs Skifahren und fürs Skispringen passt es ein bisschen besser. Und da hat es dann begonnen: Ich bin in relativ kurzer Zeit von Erfolg zu Erfolg gesprungen. Ich hab das damals gar nicht wirklich realisiert, dass ich eigentlich extrem schnell unterwegs bin. Ich hab dann auch immer größere Chancen bekommen, nach viereinhalb Jahren bin ich Junioren-Weltmeister geworden und nach nicht ganz fünf Jahren durfte ich meinen ersten Weltcup bestreiten. Also ja, es war extrem schnell, extrem spannend und eine total geniale Zeit. Ich glaube es gibt nicht so viele Menschen, die in so einer kurzen Zeit doch ziemlich erfolgreich werden.

Marina: Das klingt auf jeden Fall sehr beeindruckend! Du hast gesagt, Thomas Morgenstern hat Dich auf Umwegen zum Skispringen gebracht, nämlich übers Tennisspielen - das musst Du uns jetzt genau erklären!

Lukas: Nein, nicht über Tennisspielen, sondern wir sind im selben Verein Ski gefahren. Der Thomas ist dann mit 10 Jahren zum Skispringen gewechselt und acht Jahre später, also im Jahr 2004, hat sein Vater Wind davon bekommen, dass ich beim Skifahren so gern springe. Ich bin mit 10 Jahren über 30 Meter gehüpft im Funpark, das haben wir mit den Skistöcke ausgemessen. Jedenfalls hat sein Vater Wind davon bekommen und der hat zu meinem Papa gesagt, dass ich mir das Skispringen einmal anschauen soll, womöglich wäre das etwas für mich. Es hat dann trotzdem noch ein Jahr gebraucht, bis ich dann tatsächlich in Villach auf der Schanze gestanden bin. Dort haben sie mir einen Sprunganzug und zwei-Meter-zwanzig-Ski in die Hand gedrückt - da hab ich mal raufgeschaut und realisiert „Puh, das sind lange Bretter“ - bin dann über die Fünftehner runtergefahren, gesprungen und hab auch ein bisschen ein „V“ probiert, gelandet, ausgefahren und dann fragt mich mein Papa wie es war und ich hab gemeint „Scheiße, ist das geil!“ und von diesem Moment an war ich Skispringer. Das hat dann relativ schnell eingeschlagen bei mir. Beim dritten Sprung bin ich dann schon von der Fünftehner auf die doppelt so große Schanze, nämlich die Dreißiger, gegangen und so hat der ganze Spaß seinen Lauf genommen.

Marina: Schön! Cool! Du hast ja gesagt, Deine ganze Familie war sportlich. Du bist heute noch unfassbar sportlich; ob das jetzt Skifahren ist, ob das neuerdings auch wieder Berggehen ist, ob das Rugby spielen ist - egal Sommer wie Winter... Wie wichtig findest Du war der Sport in Deinem Leben, oder was hast Du vielleicht auch mitnehmen können von Deinem ganzen breit aufgestellten Sportleben?

Lukas: Der Sport ist die beste Lebensschule, die wir haben. Er lehrt uns einerseits in ganz frühen Jahren schon, wie man mit Niederlagen umgeht, andererseits wird der Gesundheitsaspekt meiner Meinung nach noch immer viel zu sehr unterschätzt. Gerade jetzt in der Zeit, in der die Smartphones relativ viel Platz in unserem Leben einnehmen - was bis zu einem gewissen Teil sehr gut ist, was aber auch dazu führt, dass wir uns eher weniger bewegen als mehr. Der Sport sorgt dafür, dass wir in unseren Körper investieren. Irgendwann kommt vielleicht einmal der Zeitpunkt, wo der Körper es uns zurückgibt, wenn wir es am dringendsten brauchen. Und genau das war es, wo ich wohl ein bisschen profitiert habe. Dass ich vielleicht durch diesen Unfall, den ich 2016 gehabt habe, ein bisschen besser durchkomme und ein bisschen besser damit leben kann.

Marina: Als Sportler lernt man auch sich schnell wieder zurückzukämpfen und das ist wirklich eine Schule in diesen ganzen Jahren. Was mir auch aufgefallen ist: Du hast auch einen kreativen Ausgleich gehabt, Du hast recht viel Klavier gespielt als Kind. Wie wichtig glaubst Du ist diese Kombination auch von Sport und etwas Kreativem dazu?

Lukas: Also ich war nie der kreativste Mensch. Ich würde nicht sagen Kreativität, sondern das ist der Ausgleich, damit in den Sport ein bisschen Harmonie einkehrt - das lasse ich mir absolut nachsagen! Ich kann mich erinnern, dass die Trainerkorrekturen auch das Wort „Harmonie“ beinhaltet haben, weil wenn zum Beispiel ein Sprung „eckig“ ist, dann wird man keinen Schanzenrekord springen. Aber wenn der Sprung mit Ruhe und Rhythmus und Harmonie durchgeführt wird, dann hat man bessere Aussichten, dass man weiter springt. Mit dem Klavierspielen habe ich sehr früh begonnen, schon damals in der Volksschule, und ich hab Riesen Spaß dabei gehabt. Es ist sogar soweit gegangen, dass wenn die Mama mich genervt hat, dann bin ich Klavierspielen gegangen. Gerüchte sagen heute noch, dass sie

mich absichtlich genervt hat, damit ich ja übe - aber es ist im Endeffekt egal, was damals passiert ist, Hauptsache war, dass ich es gelernt habe und auch heute noch ein bisschen Klavier spiele, also soweit es halt meine Finger noch zulassen und ich bin sehr froh, dass ich zumindest ein bisschen mitreden kann, wenn es um Tonhöhen oder ums Tasten-Drücken geht.

Marina: Allgemein würde ich sagen, diese ganzen Sachen, die Du gemacht hast, Du warst immer zu hundert Prozent dabei, egal wenn Du jetzt sagst, Du hast nur ab und zu Klavier gespielt...

Lukas: Das halte ich für ein Gerücht!

Marina: Würdest Du sagen, Du bist trotzdem ein perfektionistischer Mensch?

Lukas: Absolut. Also in gewissen Dingen, absolut. Das treibe ich manchmal so auf die Spitze, dass es dann Züge annimmt, wo ich mir dann selber fast ein bisschen im Weg stehe. Also Perfektionismus gut und schön, dass man halt wirklich auch den Qualitätsanspruch, den wir an uns selbst in ganz vielen Bereich haben, dass wir den auch darlegen und präsentieren können. Aber hin und wieder und gerade wenn es um das Planen oder das Nachdenken geht, wie ich an eine bestimmte Situation herangehe, da bin ich manchmal mehr mit dem Denken beschäftigt, als mit der Ausführung. Ich muss mich da selber immer wieder ziemlich stark an der Nase nehmen, damit ich nicht nur die ganze Zeit im Denken bin, sondern dass ich es dann auch einmal ausführe und durchführe.

Marina: Wenn wir zurückkommen zu Deinem Lebensweg - irgendwann ist es dann zu diesem besagten 13. Jänner 2016 gekommen. Das war der Tag, an dem Du beim beim Vor-Springen am Kulm schwer gestürzt bist und Dir dabei eine inkomplette Querschnittslähmung zugezogen hast. Hast Du an diesem Tag irgendeine Vorahnung gehabt? Hast Du irgendein mulmiges Gefühl gehabt? War irgendetwas anders an diesem Tag als sonst?

Lukas: Ich bin das schon öfters gefragt worden und: Nein! Also ich hab immer wieder überlegt ob irgendetwas in diese Richtung mir aufgefallen ist und es war absolut Null. Ich hab den Tag in der Früh mit relativ viel Vorfreude gestartet. Ich weiß noch, es hat geschneit, aber nicht so stark, dass dies ein Problem dargestellt hätte. Die erste Runde ist auch gut über die Bühne gegangen - ich war aber noch nicht so ganz zufrieden mit meinem Sprung. Und beim zweiten haben wir eigentlich sehr gute Verhältnisse gehabt; der Schneefall war kein Problem. Leider bin ich während des Flugs aus dem Schuh rausgeschlüpft und dann mit relativ hoher Geschwindigkeit so blöd aufgeschlagen, dass ich mir durch ein Peitschenschlag-Syndrom das Genick gebrochen habe. Ich habe bis dorthin nie etwas mit Querschnittslähmung zu tun gehabt; den Thomas Geierspichler hab ich vom Sehen gekannt, ich habe gewusst, dass er im Rollstuhl sitzt, dass er Querschnittslähmung hat und dass er Sportler ist... aber das war es dann. Ich hatte keine Überschneidungen mit einer Querschnittslähmung bis zu diesem Zeitpunkt. Und es war dann trotzdem so: Wie ich aufgeschlagen bin, habe ich gewusst, zu 98 Prozent ist es genau das, wonach es sich anfühlt und daher war sehr früh klar, in welche Richtung es geht. Nach dem Runterrutschen, als ich liegen geblieben bin, wollte ich mich auf den Bauch drehen - das hat auch nicht funktioniert - und damit war das quasi besiegelt.

Marina: Glaubst Du es kommt im Leben alles so wie es sein soll? Oder ist Glück oder Pech auch einfach einmal dabei?

Lukas: Ich glaube, es gibt Dinge im Leben, die nicht begründbar sind. Ich glaub, dass das Schicksal hier einen großen Teil einnimmt und dass das auch eine Frage ist, die sich sehr mit Möglichkeiten beschäftigt - Möglichkeiten, die meistens in der Vergangenheit liegen. Ich kann aber nur das ändern, das vor mir liegt und das ist letztendlich passiert. Klar hätte ich den Sprung abbrechen können, nicht antreten können, ich hätte tausend andere Dinge tun können - aber wer sagt Dir, dass ich dann vielleicht viel später zum Beispiel von einem Auto angefahren werde und die selbe oder eine ähnliche Verletzung davontrage. Daher stellt sich für mich diese Frage gar nicht, weil sie kaum zu beantworten ist...

Marina: Ich hab Dich trotzdem schon oft sagen gehört, dass Du gesagt hast, dass Du trotzdem Glück gehabt hast an diesem Tag. Kannst Du das vielleicht erklären, was Du darunter verstehst?

Lukas: Habe ich, ja! Wir haben ja gerade davon geredet, dass das ein Genickbruch ist und ich war bis zu diesem Tag der Meinung, dass ein Genickbruch ein Todesurteil ist. Und jetzt hab ich den Beweis geliefert, dass es anscheinend doch nicht so ist und ich bin sehr happy darüber! Das ist die eine Sache. Und die andere Sache ist die: Ich kann heute Dinge machen, die gerade in den ersten Wochen unfassbar oder undenkbar waren. Wenn man einmal fünf Wochen lang liegend im Bett herumgefahren wird, dann glaubst Du nicht daran, dass Du jemals wieder nur irgendwie in die Situation kommst, die nur annähernd jener ähnelt, die Du vor dem Unfall gehabt hast. Mit relativ viel Therapiestunden und Schweiß - sofern ich das überhaupt noch kann, weil auch das ist betroffen, so als kleine Anmerkung - ist es mir dann doch gelungen, dass ich einiges zurückholen hab können, dass einiges wiedergekommen ist und jetzt ist es halt auch sichtbar geworden, dass das, was ich schon vor einigen Jahren gesagt habe, dass ich tatsächlich Glück gehabt habe. Wenn ich mir ein paar Zehntel Millimeter mehr beschädigt hätte im Rückenmark, dann spielt sich das vielleicht nicht mehr.

Marina: Da sind, wie Du schon aufgezählt hast, doch einige Sachen durch diesen Unfall einfach verloren gegangen, ganz alltägliche Sachen: Schlafen ist nicht mehr so wie es früher war, das Skispringen geht nicht mehr, Kleinigkeiten aber auch große Sachen, die nicht mehr möglich sind... Was ist trotz allem denkst Du durch diesen Unfall in Deinem Leben erst möglich geworden? Gibt es da Sachen, wo du sagst, die hätte ich vielleicht sonst nicht erlebt, die hätte ich vielleicht sonst nicht so gemacht, wie ich sie jetzt gemacht habe...

Lukas: Du wirst jetzt lachen, aber wenn ich diesen Unfall nicht gehabt hätte, dann würde jetzt nicht hier sitzen - ganz banal beantwortet. Das ist aber eigentlich stellvertretend eine ganz gute Aussage was eigentlich möglich geworden ist. Die Skispringer-Türe ist zu gegangen, auch die Türe zu meiner mir bekannten 100-prozentigen Gesundheit. Dafür haben sich viele neue Türen geöffnet und ich bin sehr dankbar dafür. Ich habe einiges erlebt, das ich mir nie erträumen hätte können; ich habe Bekanntschaften gemacht, die absolut unglaublich sind; Menschen sind in mein Leben getreten und haben mir Dinge gelernt, von denen ich heute noch profitiere... Wahrscheinlich kann man das nicht aufwiegen, also was mir der Unfall genommen hat und was er mir gebracht hat. Wichtig ist aber, dass es diese Dinge gibt, die man erkennt und weiß, dass es weder lustig noch

angenehm ist und manchmal sogar ziemlich schwierig; aber es gibt einfach genug Dinge, die das alles dann nicht mehr ganz so schlimm machen und allein das ist es Wert das immer wieder anzuführen und auch weiterhin diese Türen, die sich hier geöffnet haben, wertzuschätzen. Ich tu mir wirklich nicht schwer, ich muss es mir auch nicht vor Augen halten, sondern das ist für mich eigentlich normal geworden.

Marina: Siehst Du das Thema Erfolg jetzt vielleicht anders, weil Du andere Erfolge geschafft hast in den letzten Jahren? Denkst Du Dir oft: „Meine Güte, Deine Probleme möchte ich haben“?

Lukas: Das ist tatsächlich ein Zitat, das ich kaum bis nie verwendet habe. Für mich ist wichtig geworden, jeglichen Erfolg - und möge er noch so klein sein - wertzuschätzen. Es hat im Krankenhaus damit begonnen, dass ich mich mit Hilfe des Nachtkästchens auf die Seite gedreht habe. Ich war immer Bauchschläfer, ich habe es gehasst, länger am Rücken zu liegen und dann kommt so eine lästige Querschnittslähmung und ich kann mich nicht mehr auf den Bauch drehen!? Irgendwie hab ich dann mit relativ viel Aufwand die Positionierung der Füße, die sind nämlich relativ schwer, wenn sie eben gelähmt sind und keine Bewegung mehr machen, so so verändern um meinen Körper auf die Seite zu würfeln und das war der erste Sieg; eine kleine Hohheit über meinen eigenen Körper wieder zurückzubekommen. Das hat mir wahnsinnig gedauert. Jemand anderer denkt nicht nach, wenn er sich bewegt - und das ist auch gut so! Man muss nicht alles und jeden Handgriff wertschätzen, wenn man gesund ist... Aber hin und wieder dankbar zu sein, wenn man in der Früh aufwacht, nachdem man am Vortag schlafen gegangen ist, ich glaube, das schadet niemanden.

Marina: Ich habe jetzt eine Frage, die mir persönlich sehr am Herzen liegt. Ich habe Interviews von Dir gesehen, die waren ein Jahr nach Deinem Unfall und da hast Du gesagt: „Ja natürlich würde ich gern die Zeit zurückdrehen und wieder Skispringer sein!“ und vor etwa einem Jahr jetzt hast Du gesagt: „Ich möchte an einem Punkt in meinem Leben ankommen, an dem ich auf der Schanze oben sitzen und wieder springen würde. Auch wenn ich weiß, dass unten der Querschnitt wartet.“ Das ist für mich unfassbar stark; also dass Du das von Dir gibst, hat mich sehr, sehr fasziniert. Jetzt würde ich gerne wissen: Erstens, vielleicht war dieser Tag schon oder wie schaut Dein Leben aus, wenn dieser Tag gekommen ist? Wer ist bei Dir, was ist, passiert, was hast Du erlebt, was macht dieser Tag X für Dich aus?

Lukas: Ich glaub, dass das Zitat, das Du gerade vorgelesen hast, ganz gut an mein Lebensende passen würde. Dass ich das dann sagen könnte, wenn ich wüsste, dass ich nicht mehr lang zu leben habe. Ich weiß dann wie es ist mit Querschnitt zu leben und wenn das Leben nur ungefähr so ist, dass ich sagen könnte: Okay passt, das hat mir so viel gegeben, dass ich vielleicht sogar - falls ich wieder in der Situation wäre - wieder wegfahren würde, weil einfach so viele coole Sachen passiert sind. Dann glaube ich habe ich das Ziel erreicht, das ich eigentlich erreichen möchte. Ob das irgendwann der Fall sein wird? Keine Ahnung. Natürlich ist es irgendwie seltsam, wenn unten eine Gefahr lauert, die ich schon vorher kenne und ich fahre trotzdem frontal auf sie zu. Das hat einen sehr großen theoretischen Hintergrund... Grundsätzlich sollte es in diese Richtung gehen und so hab ich das damals beim Interview gemeint. Aber ich glaube Du hast noch etwas gefragt...

Marina: Nein, das war eh so gemeint. Die Frage war: Was ist an diesem Tag und es könnte vielleicht am Ende des Lebens sein. Hast Du irgendwelche Eckpfeiler, bei denen Du sagst: Die müssen für mich erfüllt sein?

Lukas: Nicht zwingend. Du kannst aus ganz vielen voneinander unabhängigen Situationen Dir Dein Glück rausholen. Je nach dem, welche Prioritäten in Deinem Lebensabschnitt aktuell relevant sind, können das unterschiedliche Ziele sein. Für den einen kann das die Familie sein, für jemand anderen die eigene Gesundheit und für einen Dritten der berufliche Erfolg. Letztendlich ist es, denke ich, eine Kombination entscheidend, in der Du einen für dich wichtigen Erfolg vorweisen kannst.

Marina: Nach Deinem Unfall hat sich beruflich natürlich einiges geändert bei Dir. Du hast wahrscheinlich eine Profi-Karriere als Skispringer im Kopf gehabt... Wann hast Du nach dem Unfall das erste mal wieder darüber angefangen nachzudenken, dass sich beruflich jetzt einiges ändern wird bei Dir?

Lukas: Spannend dabei ist, dass sich gar nicht so viel geändert hat...

Marina: Erzähl!

Lukas: Naja es ist so, ich bin staatlich geprüfter Vermögensberater und das habe ich vor meinem Unfall begonnen. Das ist also nicht aufgrund des Unfalls passiert, sondern das habe ich zuvor neben dem Skispringen angefangen. Ich habe damals auch schon die erste von den zwei großen Prüfungen absolviert gehabt. Als ich dann ein paar Monate später „abgestürzt“ bin, habe ich mir dann in der Krankenhaus-Zeit gedacht: „He das ist ganz schön cool, weil um den Job auszuüben, brauche ich nicht zwingend meine Füße dazu.“ Trotzdem hat meine Therapie zunächst Priorität gehabt aber als ich dann das Rehasentrum in Bad Häring verlassen habe, habe ich die ganze Ausbildung weitergeführt - damals bei der Wirtschaftskammer Steiermark - und seit Mitte 2017 bin ich damit fertig. Mittlerweile ist es bereits so, dass ich bereits einen Punkt erreicht hab, an dem ich mich selber erhalten kann und das ist genial! Auf der einen Seite bin ich sehr froh, dass ich in der Geburtslotterie das Land Österreich gezogen habe und dass mich das Gesundheitssystem ganz gut aufgefangen hat - und jetzt bin ich an der Reihe, dem Ganzen wieder etwas zurückzugeben. Damit gehen natürlich auch ganz viele schöne Sachen einher, weil berufstätige Menschen mit Querschnittslähmung gibt es nicht so viele, und hier möchte ich mich gerne einreihen.

Marina: Was macht Dir besonders viel Spaß an Deinem Beruf?

Lukas: Es ist so: Du begleitest jemanden in finanziellen Fragen und wenn es gut geht, dann wirklich über mehrere Jahrzehnte. Es ist so, dass wir alle mit relativ wenig Finanzwissen aufgewachsen sind; das hat das österreichische Schulsystem an sich, gepaart mit dem, dass wir ganz viel von dem, was wir lernen, von unseren Eltern mitbekommen - war auch bei mir nicht anderes. Das ist das Schönste überhaupt wenn ich jemanden ein Konzept zusammenstellen kann in einer relativ schwierigen Zeit und er sagt mir danach auch: „Okay, passt, schaut gut aus, dass ich da durchkomme.“ Also Mehrwert für die Gesellschaft zu schaffen, das ist dann schon was sehr schönes.

Marina: Hier geht's wahrscheinlich auch oft um das Thema „Hilfe annehmen“, oder? Oft wird es so als Schwäche angenommen oder mit dem Gedanken „Das schaffe ich schon alles selbst“; wie nimmst Du das in Deinem Beruf wahr mit Deinen Klienten? Ist das ein schwieriges Thema am Anfang? Du selbst weißt ja wie es ist, Hilfe annehmen zu müssen.

Lukas: Es ist ganz spannend, weil die eine oder andere Person will zuerst gar nichts davon wissen, da spricht man mal nur ganz oberflächlich darüber, dabei wird vielleicht ein bisschen das Interesse geweckt. Ich will niemanden das Gefühl vermitteln, auf Hilfe angewiesen zu sein, sondern wir arbeiten gemeinsam an der jeweiligen Situation. Das ist ein bisschen ein Unterschied in der Ausdrucksweise, auch wenn man letztendlich so etwas ähnliches meint. Ich weiß, dass ich manchmal auch auf andere zurückgreifen muss, weil gewisse Dinge nicht funktionieren. Was ist das Schlimmste was mir da passieren kann? Dass es mir letztendlich peinlich ist, weil ich mir dann denke, dass ich es selber tun hätte können. Spoiler: Ist selten der Fall. Ich bin dann meistens doch sehr happy darüber, wenn ich über meinen eigenen Schatten springe und mir helfen lasse. Beispiel: Es gibt irgendwo eine Steigung und jemand schiebt mich; ich mag das überhaupt nicht, geschoben zu werden mit dem Rollstuhl, aber wenn ich dann oben bin, bin ich doch ganz froh.

Marina: Lukas, was machst Du selbst für Dich persönlich, um Dich weiterzuentwickeln?

Lukas: Ja ich finde es ist ganz cool, was wir da mit YouTube haben. Also man findet dort ganz viele Videos und nachdem ich auch immer wieder im Auto unterwegs bin, manchmal länger als eine Stunde, dann läuft halt nebenbei eine YouTube-Playlist ab, bei der Du Dir gewisse Dinge anhören kannst... Ganz gleich ob das jetzt Vorträge sind von Menschen, die sehr erfolgreich sind - TEDx sagt Dir vielleicht etwas - oder von anderen Verunfallten, die in gewissen Dingen eine andere Herangehensweise haben als ich - Christina Vogel, zum Beispiel, eine deutsche Bahnradsportlerin, die es vor zwei Jahren erwischt hat. Ich glaube, dass es wichtig ist, ein breites Spektrum zu haben und daraus für sich selbst die wertvollsten Inhalte rausfiltert. Ebenso wichtig ist es, gewisse Dinge kritisch zu hinterfragen - aber genau so sein eigenes Handeln kritisch zu hinterfragen. Wir neigen so gern dazu andere zu kritisieren und vergessen dabei auf uns selber - wobei natürlich das ganze manchmal auch umgekehrt praktiziert wird... Da lachst jetzt Du und ich lache auch... Wenn man hier einen guten Mittelweg findet, dann glaube ich, entwickelt man seine Persönlichkeit über die Zeit doch weiter, was das Ziel von jedem sein sollte.

Marina: Du beschäftigst Dich auch mit Sportrecht, bist bereits als Keynote-Speaker unterwegs, Du hast die Trainerausbildung gemacht - Dir stehen also wirklich auch mit Deiner Selbstständigkeit sehr viele Türen offen... Wo siehst Du Deine Fußspuren, die Du im Leben oder in der Gesellschaft hinterlassen möchtest? Was ist Dir das sehr wichtig?

Lukas: Mir ist wichtig, dass ich als jemand wahrgenommen werde - egal jetzt ob diese Verletzung da ist oder nicht - der sich ganz normal in die Gesellschaft wieder reintegriert hat; jemand, der ganz normal berufstätig ist, der ganz normal sein Leben bestreitet - egal ob der Rollstuhl da ist oder nicht. Das ist für mich wichtig, denn genau dieses Streben nach Normalität ist vielleicht auch das, was dem einen oder anderen dann so speziell vorkommt. Für mich ist es ja nicht speziell, weil ich strebe ja danach; für jemand anderen mag das aber vielleicht außergewöhnlich sein, weil der natürlich den Rollstuhl sieht und für denjenigen ist es dann komplett unvorstellbar, sich in so einer Situation wiederzufinden. Wie ich bereits



gesagt habe: Eine Sekunde reicht und alles dreht sich ein bisschen in eine andere Richtung... Natürlich sind für mich gewisse Dinge nicht so einfach wie für jemanden, der gesund ist... Und da rede ich jetzt nicht von Gehsteigkanten oder Stiegenhäuser. Damit Du auch wirklich gehört wirst, dafür braucht es dann manchmal zwei, drei Anläufe aber es geht trotzdem. Das Training der Beharrlichkeit ist nach wie vor da und das wird sich auch wahrscheinlich kaum ändern; es verleiht Dir ein hohes Level an Disziplin und an Zielstrebigkeit - zumindest in meinem Fall - und wenn ich als so jemand bekannt bin, dann glaube ich, habe ich sehr viel erreicht!

Marina: Danke Lukas! Wir haben für den Schluss die fünf großen Fragen vorbereitet und die möchte ich auch Dir jetzt stellen. Einfach was Dir in den Sinn kommt mit kurzen Antworten die Sätze beenden, ok? Welches Buch könntest Du empfehlen und warum oder für wen?

Lukas: Das ist das erste Buch, das ich gelesen habe, nachdem ich verunfallt bin, und zwar das Buch von Thomas Geierspichler: „Mit Rückgrat zurück ins Leben“. Das ist so genial! Ich glaube es gibt kaum ein ehrlicheres Buch, das man lesen kann... Was hier teilweise für Dinge drinstehen, die sich wahrscheinlich 99 Prozent der Menschen im Kopf denken würden, schreibt er in einem Buch. Als ich ihn das erste Mal getroffen habe, haben wir darüber gesprochen. Im Buch gibt es eine Passage, für die ich ihn gelobt habe, dass die so drinnen steht und er musste dann so lachen, weil er darauf noch nie angesprochen wurde.

Marina: Welche Passage ist das?

Lukas: Sie ist nicht jugendfrei.

Marina: Jetzt sind wir neugierig und müssen das Buch alle lesen...

Lukas: Es gibt Ziele, die sind Rollstuhl-unabhängig. Daher ist es total schön, wenn jemand über Sachen normal redet, die fast in jedem Kopf irgendwann einmal im Leben vorzufinden sind. Das hat mich beeindruckt... Und jetzt, wo ich schon ein bisschen länger im Rollstuhl sitze, ist es genau so und es hat nach wie vor Relevanz.

Marina: Schön! Lukas, was würdest Du einer 15 Jahre alten Person mit auf dem Weg geben oder raten?

Lukas: Eine 15-jährige Person ist gerade in der Mitte von der Oberstufe und hier wird dann wahrscheinlich einmal alles interessant, was nicht mit der Schule zu tun hat: Fortgehen, Mädels oder Jungs, je nach dem... Ich überlege gerade laut: Diese Person hat noch das ganze Leben vor sich... Das Wichtigste ist, dass man gewisse Dinge nicht vernachlässigt, aber dass man sich auch nicht zu Hause einsperrt; dass man seine Erfahrungen macht... die ersten Freiheiten, die man bekommt, dafür zu nützen, sich weiterzuentwickeln, denn das ist das Wichtigste, was man im weiteren Leben dann immer wieder brauchen wird. Nachdem ich jetzt schon mehrmals angesprochen habe, dass eine einzige Sekunde reicht und das Leben dreht sich in eine andere Richtung... sollte man hier einen guten Mittelweg finden zwischen: Dinge auszuprobieren, für gewisse Sachen dankbar zu sein, gewisse Sachen wertzuschätzen, und manchmal auch - wie es in der Schulzeit ist - durchzubeißen. Wenn man dann durchgebissen hat und man schaut dann das erste Mal in seinem Leben bewusst auf seine eigene Schulzeit zurück, hat man das erste Mal wirklich einen Grund, richtig stolz

zu sein - vorausgesetzt man ist parallel kein Profisportler, Künstler oder etwas mit Musik - man kann dann zurückblicken und sagen: Ich hab etwas geschafft und etwas geschaffen!

Marina: Was magst Du persönlich an Dir am liebsten?

Lukas: Ich glaub ich kann ziemlich gut mit Worten umgehen und das hilft mir in so vielen Situationen, dass ich das, was ich sagen möchte, rüberbringen kann. Unabhängig davon, wer vor mir steht; ob das jetzt ein Kind ist, ein Erwachsener, jemand der Angst hat, mich anzusprechen, jemand, der eine extrem hohe Position einnimmt - in einem Unternehmen, in der Politik - es ist letztendlich egal. Ich glaube, dass ich sehr gut mit Menschen reden kann und wenn auch nicht immer, aber relativ oft, die richtigen Worte finde. Klar, das hilft mir im Beruf, das hilft mir bei den Keynotes, die ich halten darf und dadurch fallen mir gewisse Dinge einfach leichter. Das heißt jetzt nicht, dass ich so gerne rede, das muss ich auch dazu sagen... Ich bin oft derjenige, der den Mund hält und immer wieder merke ich dann, dass das keine schlechte Idee war. Manchmal ist es entscheidend, dass Dinge eben nicht gesagt werden. Daher denke ich, dass das eine meiner Stärken ist, dass ich - zwar nicht immer, aber meistens - weiß: Wenn ich was sage, weiß ich, was ich sage.

Marina: Was war das Letzte, was Du zum ersten Mal ausprobiert hast?

Lukas: Also ich weiß ein paar Dinge... Aber ob das wirklich das Letzte ist? 2018 habe ich Bodyboarding ausprobiert. Surfen geht ja nicht mehr und beim Bodyboarding liegst Du mit dem Bauch auf einem Bauch-ähnlichen Brett, 50-60 cm Länge und 40 cm Breite. Ich hab in den Wellen von Australien, mein Bruder wohnt dort, das ausprobiert und das ist ein Heidenspaß! Richtig lustig! Mir ist jetzt tatsächlich noch etwas eingefallen... Ziemlich genau vor zwei Jahren war ich in einem Flugsimulator der österreichischen Flugschule und habe simuliert, wie ein Flugzeug landet. Ich bin den Flughafen Salzburg angefliegen und auch den Flughafen Innsbruck, weil ich weiß, dass man hier eine extra Ausbildung braucht, damit man den überhaupt anfliegen darf. Das ist unfassbar, das ist so dermaßen realistisch, dass ich ich nach den paar Landungen, die ich gemacht habe, habe ich komplett naße Hände gehabt... Wenn der Co-Pilot mir gesagt hätte: „Stell Dir vor, Du hast jetzt da hinten 150 Menschen, auf die Du aufpassen musst“ - ich hätte es ihm geglaubt! Das ist unfassbar! Es hat einen Riesen Spaß gemacht und ich werde das irgendwann noch einmal machen, weil das ist wirklich lustig! Pilot kann ich keiner mehr werden, weil dazu bräuchte ich die Füße... Daher ist das die einzige Möglichkeit, wie ich in diese Richtung komme. Aber alleine das hat sehr viel Spaß gemacht

Marina: Du probierst allgemein gerne neue Sachen aus, nehme ich mal an?

Lukas: Ja, ich probiere schon viel aus. Manchmal fall ich hin, manchmal nicht... Noch etwas anderes: Heuer im Juli bin ich das erste Mal seit fünf Jahren wieder auf einer Slackline gestanden. Das hab ich da nicht zum ersten Mal gemacht, aber eben zum ersten Mal seit dem Unfall. Und hier gab es auch eine ganz interessante Erkenntnisse und zwar, dass gewissen Mechanismen im Gehirn so tief abgespeichert sind, dass trotz Störfaktor und in dem Fall ist es eben die Lähmung, meine anatomischen Fähigkeiten ausreichen, um auf der Slackline oben stehen zu bleiben - wenn auch mit Hilfe von zwei Seilen, die über meinem Kopf gespannt waren. Aber es ist cool! Ich kann oben bleiben und es hat viel Spaß gemacht! Ich wäre alleine auch gar nicht auf diese Idee gekommen, das war damals meine

Physiotherapeutin die gemeint haben „Wir gehen jetzt auf die Slackline“ und ich hab sie angeschaut und den Kopf geschüttelt und danach hab ich ihr gesagt, dass ich echt froh bin, dass sie so gute Ideen hat.

Marina: Das fasziniert mich jetzt wirklich. Ich glaube da hast Du nur mit dem Oben-Stehen vielen Menschen so viel voraus, weil das schaffen oft Menschen mit gesunden Füßen nicht!

Lukas: Das Spannende dabei ist: Man lernt das relativ schnell! Mach das jeden Tag eine halbe Stunde und das über eine Woche und ich bin mir ziemlich sicher, wenn die Slackline nicht allzu lang ist, dann gehst Du da drüber! Eine Original-Slackline ist zwei Zentimeter breit, also das ist nicht so schwer zum Lernen, auch wenn es anfänglich echt brutal aussieht.

Marina: So jetzt haben wir die Fragen völlig ausgereizt. Jetzt kommt Nummer fünf: Was würdest Du bereuen, im Leben nicht getan oder nicht versucht zu haben?

Lukas: Skispringen. Skispringen! Ich bin zwar ein bisschen über Umwege dort hingekommen, aber mit dem Wissen, das ich heute habe, mit dem Wissen der letzten 15, 16 Jahren, auf die ich jetzt zurückschaue... ich hätte Null Ahnung wie es sonst ausgesehen hätte. Und ich weiß auch, dass nie ein andere Skispringer gesagt hätte, dass er sich das sparen hätte können - ich denke das vereint uns alle. Wobei ich allgemein glaube, dass das im Sport nicht so oft vorkommt und jetzt wären wir wieder bei der Erkenntnis, wie cool eigentlich Sport ist!

Marina: Lukas, vielen vielen herzlichen Dank für das schöne Interview, für die ganzen Gänsehautmomente, die Du mir beschert hast...

Lukas: Ist Dir eh nicht kalt?

Marina: Nein, das ist wirklich nur Deinen Aussagen geschuldet! Vielen Dank, Lukas!

[Musik]

Marina: Wenn Euch der Podcast gefallen hat, bewertet ihn bitte auf Apple Podcast, und wenn Ihr der Meinung seid, diese Folgen sollten mehr Menschen zu hören bekommen, dann empfiehlt unser Format gerne weiter!

Christine Aschbacher: Danke fürs Zuhören. Alles Gute, Eure Christine Aschbacher.

[Outro-Musik]