

Man kann auch mit nur **einem Arm** nach den Sternen greifen

Von null auf zweihundert in zehn Sekunden – für Claudia Breidbach ein himmlisches Gefühl



Stolz, unendliche Freude und große Erleichterung: Claudia mit Sprungkollege Michael Rast nach ihrem ersten Solosprung im Mai 2009

Eltern unterstützten sie dabei nach Kräften, aber letztlich musste die Koblenzerin sich alles selbst beibringen. „Mir konnte damals ja niemand erklären, wie man etwa eine Schleife mit einer Hand bindet“, erinnert sich Claudia. Als es dann im Kindergarten hieß: „Wir binden eine Schleife“, setzte sie sich einfach auf den Boden und probierte es so lange, bis es ihr gelang. „Ich war dann die Erste, die das konnte – darauf bin ich immer noch stolz.“

Kampf um Gleichberechtigung Eine positiv-pragmatische Lebenseinstellung, die sie sich bis heute bewahrt hat. „Es ist immer eine Herausforderung, den Weg zu finden, wie man etwas einhändig hinkommt“, gibt Claudia offen zu und fährt dann lächelnd fort: „Aber man muss einfach das Ziel im Auge behalten – dann kann ich mit einer Hand Dinge tun, die manche nicht mal mit zwei können.“

Doch leider hörte sie in ihrem Leben auch immer wieder einen Satz: „Dafür brauchst du zwei Hände!“ Etwa, als sie sich als Junge Frau um eine Lehrstelle bewarb und zahllose Absagen kassierte. Oder später in der Ausbildungszeit als Bauzeichnerin, wo sie darum kämpfen musste, Zeichnungen anfertigen zu dürfen. Doch Claudia ließ sich nie unterkriegen, zeigte allen, dass ein Mensch mit Handicap ebenso viel kann wie jeder andere.

Himmliche Freiheit und so fing sie auch sofort Feuer, als sie im Herbst 2008 zusammen mit ihrer Freundin Ellen ihren ersten Tandemsprung,

Es war Liebe auf den ersten Sprung

bei dem man am Körper eines erfahrenen Fallschirmsprung-Lehrers angeschnallt ist, absolvierte. „Ich habe vor Glück geschrien – es war Liebe auf den ersten Sprung“, verrät Claudia mit einem Augenzwinkern.

Für die abenteuerlustige Powerfrau war klar: Sie wollte nicht nur Anhängsel sein, sondern ganz allein durch die Luft segeln – als erste einarmige Springerin in Deutschland. Ein Plan, für den sie zunächst vor allem Kopfschütteln erntete. „Alle Fallschirmsprung-Lehrer sagten, dass niemand mit nur einer Hand beide Steuerleitlinien bedienen oder den Fallschirm abbremsen und landen könnte.“

Eiserner Wille Claudia fiel buchstäblich aus allen Wolken, aber dann gab ihr ein Sprunglehrer doch noch eine Chance. Unermüdlich trainierte sie mit ihm die richtige Technik und ließ sich eine spezielle Armprothese anfertigen, mit der sie die Steuerleitlinie sicher halten kann. Ein eiserner Wille, der sich auszahlte: 2009 erlangte sie die Sprunglizenz und darf seitdem allein am (siebten) Himmel schweben.

2012 erfüllte sich dann ein weiterer Traum von Claudia: Nach längerer Suche, bei der sie von anderen Fallschirmspringern auch schon mal als „Griffniete“ beschimpft wurde, gründete sie mit drei schwerbehinderten Menschen die Sprungformation KARMA, mit der sie sogar schon mehrmals bei der Deutschen Meisterschaft im Fallschirmspringen antrat.

Eine Erfolgsgeschichte mit Hindernissen, die auch anderen Menschen mit Behinderungen Mut machen soll: „Ich hoffe, dass ich mit meiner Lebensgeschichte dazu beitragen kann, Hoffnung zu geben. Ich möchte ein positives Beispiel dafür sein, dass es sich lohnt, immer fest an sich selbst zu glauben!“
Weitere Infos über Claudia Breidbach im Internet: www.one-hand-skydiver.de.



Claudia (oben r.) mit ihrem Fallschirmsprung-Team KARMA, mit dem sie auch an den Deutschen Meisterschaften teilnimmt



Seit 2011 trägt Claudia eine bionische „J-limb ultra revolution“-Handprothese, mit der sie SMS tippen und sogar Wasserkränchen tragen kann

Fallschirmspringen mit nur einer Hand? Unmöglich, sagten die Experten – doch die Koblenzerin Claudia Breidbach (44) erfüllte sich trotzdem ihren Traum

Langsam schraubt sich die kleine Propellermaschine in den klaren Himmel, bis sie 4000 Meter über der Erde schwebt. Als das grüne Signal „Exit“ aufleuchtet, geht Claudia Breidbach zur offenen Flugzeugtür und schaut in die Tiefe, wo ihr die Welt zu Füßen liegt. Klare, eiskalte Zugluft dringt in die Kabine, doch der 44-Jährigen wird es warm ums Herz. Noch einmal atmet sie tief durch, dann springt sie mit einem Lächeln kopfüber in die Tiefe...

Ein rasanter Sturzflug mit 200 Stundenkilometern, der für jeden Menschen eine extreme körperliche und psychische Herausforderung ist. Dass auch eine Frau mit nur einer Hand

den anspruchsvollen Sprung wagen könnte, erschien den meisten Experten unmöglich – doch Claudia belehrte sie eines Besseren.

Von Kind an auf sich selbst gestellt Bis jedoch ihr Traum vom Fallschirmspringen zum ersten Mal wahr wurde, war es für die blonde Frau mit dem herzlichen Lachen ein langer und oft auch steiniger Weg. Denn Claudia kam mit Dysmelie, einer angeborenen Fehlbildung der Gliedmaßen, zur Welt. Von Geburt an fehlten ihr die linke Hand und ein Großteil des linken Unterarms. Von klein auf musste sie lernen, alle Dinge des täglichen Lebens mit nur einem Arm zu erledigen. Ihre

Foto: phnet (3), Thomas Reiber

Infos und Fakten

Fast jeder Zehnte ist betroffen

Eine Behinderung kann jeden treffen und ist alles andere als ein zu vernachlässigendes Minderheitenproblem: 2013 lebten rund 7,5 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland – das sind fast 10 Prozent der Gesamtbevölkerung.

***Behindert durch Krankheit** Mit 85 Prozent wurde der überwiegende Teil der Behinderungen durch eine Krankheit verursacht. 4 Prozent der Behinderungen waren angeboren oder traten im ersten Lebensjahr auf. 2 Prozent waren auf einen Unfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen.

***Mehr Körperbehinderte** Zwei von drei schwerbehinderten Menschen hatten körperliche Behinderungen (62 Prozent), gefolgt von geistigen und neurologischen Störungen.

Tipps für den respektvollen Umgang

Wie geht man respektvoll mit behinderten Menschen um? Der Deutsche Knigge-Rat hat dazu Empfehlungen ausgearbeitet:

***Keine plumpe Neugier** Fragen Sie Ihren Gesprächspartner nicht, warum oder seit wann er eine Behinderung hat. Wenn er will, wird er Ihnen seine Geschichte von selbst erzählen.

***Unterstützung anbieten – und abwarten** Generell ist es höflich, wenn Sie Ihre Hilfe anbieten. Noch höflicher ist es, geduldig auf die Antwort zu warten. Viele Menschen werden sofort voller Hilfsbereitschaft aktiv – doch einen Übergriff hat niemand gern.

***Keine Angst vor Redewendungen** Sagen Sie ruhig „Auf Wiedersehen“ zu einem blinden Menschen und fragen Sie die Rollstuhlfahrerin, ob sie mit Ihnen „spazieren gehen“ will. An diesen Formulierungen stören sich Menschen mit Behinderungen in der Regel nicht.

***Die Behinderung ist nur EIN Merkmal** Eine Rollstuhlfahrerin ist eine Frau und außerdem vielleicht Angestellte, Mutter und Tempodueringer. Verzichteten Sie deshalb darauf, Menschen auf ihre Behinderung zu reduzieren.