

# Leben mit Lächeln begegnen

Natalie Rummel erzählt von Kindheit mit Sandra Koch, der einzigen Teilnehmerin aus Willingen

**H**allo Natalie, wie geht's? – Mit ihrem unverwechselbaren Lachen im Gesicht stellt mir Sandra jedes Mal, wenn wir uns treffen, diese Frage – seit rund 35 Jahren. Obwohl wir ganz unterschiedliche Leben führen, kreuzen sich unsere Wege immer wieder. Obwohl wir so unterschiedlich sind, haben wir ehemalige Nachbarskinder doch so vieles gemeinsam. Wenn Sandra bei den Skilanglaufwettbewerben der Winterspiele in unserer Heimat startet, werde ich ihr deshalb ganz besonders die Daumen drücken und ich bin mir sicher, dass viele Upländer es mir gleichtun werden, denn sie ist die einzige Teilnehmerin, die in Willingen lebt.

## Das Leben meistern

Sandra und ich wachsen beide nur wenige Häuser voneinander entfernt in der Schwalefelder Straße auf. Sie ist knapp fünf Jahre älter als ich. „Als Sandra sich im Alter von drei Jahren im Kindergarten die Liedtexte nicht wie gleichaltrige Kinder merken konnte oder die Farben erlernte, haben wir zunächst gedacht, dass sie schlecht hört“, blickt Mutter Erika Koch zurück. Das Gehör des kleinen Mädchens funktioniert allerdings tadellos.

Sandras Kinderarzt ist der erste, der vermutet, dass sie eine geistige Behinderung haben könnte. Die Familie stellt sie in verschiedenen Kliniken vor. Die Diagnose des Kinderarztes bestätigt sich. „Ich habe mir oft überlegt, ob ich in der Schwangerschaft irgendetwas falsch ge-



**Sandra Koch (links) ist die einzige Special-Olympics-Athletin aus Willingen. WLZ-Mitarbeiterin Natalie Rummel lernte von ihr das Radfahren. Die Leidenschaft für den Skisport teilen die ehemaligen Nachbarskinder ebenfalls. (Foto: privat)**

macht habe, weil Sandra mit einer Sturzgeburt zur Welt kam“, erzählt Erika Koch. „Keiner der Ärzte konnte uns aber mit Gewissheit sagen, was zu Sandras Behinderung geführt hat.“

„Sandra ist etwa auf dem Stand eines sieben- bis achtjährigen Kindes. Sie hat einige Dinge, zum Beispiel die Farben, noch gelernt, aber Lesen, Schreiben und Rechnen kann sie nicht“, erklärt ihre Mutter und ergänzt lächelnd: „Mit dem Smartphone kann sie aber besser umgehen als ich.“ Auch praktische Aufgaben erledigt die junge Frau souverän. Betten beziehen in der heimischen Pension – für Sandra ein Kinderspiel. „Sie macht alles, was man ihr sagt, aber man muss es ihr eben auch sagen.“

Damals wie heute meistert Sandra ihren Alltag mit viel Lebensfreude und stets mit einem Lächeln. „Sie ist nie quer und fühlt sich überall wohl“, freut sich Erika Koch über die aufgeschlossene Art ihrer Tochter. „Für Kinder hat sie ebenfalls ein ganz besonderes Gespür – wahrscheinlich weil sie ihnen mit viel Geduld begegnet.“

## Danke, Sandra!

Wir Kinder aus der Schwalefelder Straße treffen uns seinerzeit gern, um im Garten Indianer zu spielen oder zu schaukeln, um im naheliegenden Wald Abenteuer zu erleben, um mit Sandras Opa Willi die Stollen des Besucherbergwerks zu erkunden, seine Schafe zu füttern oder im Winter

ein Iglu zu bauen. Sandra ist immer mittendrin. Dass sie die Zahlen oder die Uhrzeit nicht so lernt wie wir, interessiert uns nicht. Im Gegenteil: Wir schauen zu Sandra auf, weil sie schon Fahrradfahren kann. Opa Willi hat es ihr beigebracht, wie das alpine Skifahren.

Als ich endlich alt genug bin, um das Radfahren selbst zu lernen, läuft Sandra zu Hochtouren auf. Wie anderen Nachbarskindern vor und nach mir zeigt sie mir geduldig, wie ich auf den schmalen Reifen sicher unterwegs bin. Bis heute gehört das Radfahren zu meinen Leidenschaften. Danke, Sandra! An Wettkämpfen habe ich allerdings nur selten teilgenommen, wenn, dann zu Trainingszwecken in meiner Zeit als Skilangläuferin und Biathletin des Ski-Clubs Willingen.

## Zweimal Gold

Ganz anders Sandra: Seit vielen Jahren gehört sie zum Radteam des Lebenshilfe-Werks Waldeck-Frankenberg und nimmt regelmäßig und überaus erfolgreich an den nationalen Sommerspielen von SOD teil. Allein bei den Wettbewerben 2012 in München fährt Sandra zweimal zu Gold. Das Siegerfoto in der WLZ weckt in mir Freude und Erinnerungen an unseren Fahrradunterricht.

Grinsend, mit „Hallo Natalie, wie geht's?“ begrüßt Sandra mich auch, als wir uns später immer mal wieder beruflich begegnen: sie als Mitarbeiterin der Lebenshilfe-Werkstätten in Korbach, ich als Redakteurin der Waldeckischen Landeszeitung. Sie erklärt mir dann den Weg oder posiert für ein Foto. Sandra weiß, dass sie beeinträchtigt ist, aber sie lässt sich davon nicht beeinträchtigen. Sie arbeitet, geht selbständig spazieren oder einkaufen, macht ihr Ding.

Ob heute oder damals in der Schwalefelder Straße – Sandra ist stets mittendrin: Als das Programm der Special Olympics Willingen 2017 in Willingen vorgestellt wird, steht die Willingerin mit ihrem Teamkollegen Ralf Wilke als Interviewpartnerin bereit. Ralf, der in Willingen aufgewachsen ist, aber seit einigen Jahren in Korbach lebt, vertritt das Lebenshilfe-Werk ebenfalls in der Loipe. Als „Gesicht der Spiele“ wirbt er mit Athletin Kathrin Werthmüller und Skisprung-Olympiasieger Severin Freund für die Veranstaltung. *Fortsetzung: nächste Seite*



**Ihr kompetenter Partner in Sachen Gesundheit**

## Sanitätshaus Friedhoff

### Was können wir für **SIE** tun?

- Rehaversorgungen**  
 ... selbstverständlich beliefern wir Sie auch zu Hause und beraten Sie dort!
- Kinderversorgungen**  
 ... selbstverständlich nach ganzheitlicher Analyse im kinderfreundlichen Design!
- Orthopädische Heil- und Hilfsmittel**  
 ... selbstverständlich individuell angepasst und hergestellt!

# Sandra ist immer mittendrin

Training mit Skilanglauflegende Jochen Behle / Für Gold gibt's 'ne Kutschfahrt

Fortsetzung

Nicht weniger aktiv ist Sandra beim Training ihres Teams mit Jochen Behle Anfang Februar. „Seitdem die Winterspiele näher rücken, ist sie schon ganz aufgeregt, aber an diesem Morgen war sie schon besonders früh wach“, erinnert sich ihre Mutter lächelnd. Die Tipps des mehrfachen Olympiateilnehmers und ehemaligen Bundestrainers im Skilanglauf, der nur zwei Kilometer von Sandra entfernt in Schwalefeld zuhause ist, verinnerlicht die 43-Jährige genau – schließlich will sie vor heimischem Publikum eine gute Figur machen.

Beim Training gelingt der Lokalmatadorin das sehr gut: „Jochen, brems' doch die Sandra nicht so aus“, ruft ihr Trainer Jürgen Ochmann der Langlauflegende („Wo ist Behle?“) schmunzelnd zu, während dieser mit ihr eine Abfahrt hinuntersaust, vor der sie zu Beginn Angst hatte.

## Jede Woche Training

„Erst habe ich noch Hilfe gebraucht, aber später bin ich allein in der Hocke hinunter gefahren. Skilanglauf macht mir inzwischen unheimlich viel Spaß“, strahlt die Upländerin,



**Blick in die Fernsehkamera: Sandra Koch beim Testtraining mit Jochen Behle in Willingen.** (Foto: Artur Worobiow)

die in der Vorbereitung auf die Spiele überhaupt das erste Mal in ihrem Leben die „Latten“ untergeschnallt hat. „Wir waren drei oder viermal zum Training in Oberhof, jetzt trainieren wir jede Woche hier in Willingen.“

Chancen auf eine Medaille räumen die Trainer Jürgen Ochmann und Rainer Blecher ihrem Team trotz des Heimvorteils allerdings kaum ein. „Es wird schwer für uns, in die Phalanx der Bayern und Thüringer einzudringen“, erklärt Blecher. Anders als im Radfahren ist Sandra

auf den schmalen Brettern für die Experten also keine Mitfavoritin. Auf die Frage nach ihren Zielen antwortet sie jedoch selbstbewusst: „Vielleicht kann ich Gold holen, denn dann hat Ochi, der immer für einen Spaß gut ist, uns eine Kutschfahrt versprochen, bei der wir den Pferden die Plakette umhängen.“

## Daumen drücken

Chancen hin oder her – mein Herz schlägt bei diesen Spielen für Sandra, weil wir bei so vielen Unterschieden so viel gemeinsam

haben: Wir sind zusammen aufgewachsen, teilen die Leidenschaft für Rad- und Skisport und unsere Lebenswege kreuzen sich seit 35 Jahren. Inzwischen fragt meine ehemalige Nachbarin nicht mehr nur „Hallo Natalie, wie geht's?“. Meinem dreijährigen Sohn stellt sie bei unserem Treffen für diesen Artikel dieselbe Frage. „Gut“, sagt er und albert mit ihr ausgelassen herum, obwohl er sie gerade erst kennengelernt hat. Warum er Sandra sofort so ins Herz schließt, kann er noch nicht erklären. Mir selbst wird an diesem Nachmittag klar, was Sandra für mich so besonders macht: Sie hat mir nicht nur das Radfahren gezeigt, sondern vielmehr: dass es sich lohnt, dem Leben immer mit einem Lächeln zu begegnen.

Wer Sandra und die anderen heimischen Skilangläufer anfeuern will, kommt zu den Klassifizierungswettbewerben im 1 km-Einzel und in der 4 x 1 km-Staffel (Montag, 6. März 14 bis 16 Uhr) sowie zur Klassifizierung im 500 m-Einzel (Dienstag, 7. März, 13.30 bis 14.30 Uhr) an die Mühlenkopfschanze. Die Finalisten starten am 8. März von 9.30 bis 11.30 Uhr (1km-Einzel) und von 15 bis 16 Uhr (500 m-Einzel) sowie am 9. März von 14 bis 15.30 Uhr (Staffel). (Natalie Rummel)

**Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg und Spaß Familien- und Erlebnisbad Heringhausen**

**Familien- & Erlebnisbad**

Öffnungszeiten:  
Montag - Samstag von 10-22 Uhr  
Sonn- und Feiertag von 9-18 Uhr

Saunabereich mit römischem Dampfbad, finnische Trockensauna mit Farbtherapie, Kinderbadelandschaft, Außenschwimmbecken, Sprudelbad.

Kirchstraße 6 | 34519 Diemelsee-Heringhausen  
05633-91135 | schwimmbad@diemelsee.de | www.diemelsee.de

**Entsorgung ist Profisache!** Für Haus, Hof und Bauprojekte.

- Containerdienst
- Altaktenvernichtung
- Schrott & Metalle
- Altpapierverwertung
- Altholzverwertung
- Grünabfälle
- Speiseabfallentsorgung

*Wir leben Verantwortung*

**stratmann**  
Wiemecker Feld 7 - 59909 Bestwig  
Chattenstraße 13 - 34537 Bad Wildungen

Rufen Sie uns gebührenfrei an  
**0800 / 222 8 555**

**www.stratmann.de**

**WITTELER - Automobile**

Wir sind Ihr Mobilitäts- & Servicepartner im Sauerland.

Brilon - Meschede - Winterberg **www.witteler-automobile.de**