

„Nur wer sich öffnet, kommt weiter“

Die blinde Ex-Biathletin **Verena Bentele** (31) weiß genau, warum Vertrauen auch für Sehende wertvoll ist



Das Zifferblatt der Uhr gibt die Richtung an. Per Zuruf lenkt ein Begleiter wenige Meter vorn den blinden Skilangläufer: „Rechts auf drei“ kündigt eine scharfe Rechtskurve an, „links auf elf“ ist eine leichte Linkskurve. Auch die Biathletin Verena Bentele blieb dank dieses Codes in der Spur. Bis zum 10. Januar 2009. Da verwechselte ihr Begleitläufer links und rechts. Verena Bentele selbst schildert das schicksalhafte Ereignis so: „Plötzlich zieht es mir den linken Ski weg. Wieso geht es denn hier runter? In der nächsten Sekunde fliege ich durch die Luft. Meine Arme und Beine, an denen Stöcke und Ski hängen, schlackern unkontrolliert hin und her, mein Körper dreht sich zur Seite. Ich ziehe mich wie ein Embryo zusammen, und im nächsten

Moment schlage ich auf etwas Hartem auf. Dann schnürt es mir die Luft ab.“ Bei dem tiefen Sturz in ein Flussbett wird sie schwer verletzt: „Quetschung und Kapselriss am linken Daumen, angebrochener rechter Ringfinger, Riss am hinteren Kreuzband des rechten Knies, Hämatom an der Leber und eine kaputte Niere, verursacht durch eine beschädigte Arterie, die die Blutversorgung unterbrochen hatte.“

Auf dem Krankenbett zieht die Furcht in das Leben der jungen Frau. Werden körperliche Schäden bleiben? Wird die seelische Wunde heilen, sie je wieder einem Menschen vorbehaltlos vertrauen können? „Doch dann merkte ich, dass ich am schnellsten wieder auf die Beine komme, wenn ich mir ein Ziel suche, mich dafür organisiere, auf jemanden einlasse. Offen, ohne Beden-

ken, ohne Vorurteile.“ Sie hat den richtigen Instinkt, steigt wieder auf die Ski. Und in Thomas Friedrich findet sie ihren neuen Begleitläufer. Er hat bereits mit ihrem Bruder Michael zusammengearbeitet, der wie Verena von Geburt an blind ist.

Der Start ist mühsam: „Ich ließ mich von ihm in den Abfahrten an die Hand nehmen und lernte so wieder zu vertrauen und schnell zu sein.“ Neun Monate nach dem Unfall hat sie ihre Sicherheit zurück, fährt wieder mit 40 km/h eine verschneite Spur hinunter. Bei den Paralympics 2010 in Vancouver gewinnt Verena Bentele fünf Goldmedaillen – und das Herz von Thomas: Eine Zeit lang waren die beiden ein Paar.

„Kontrolle ist gut, aber Vertrauen ist besser“

Dass Vertrauen sich trainieren lässt, weiß sie also aus eigenem Erleben. Und es ist eine so wichtige Erfahrung, dass sie sie mit möglichst vielen teilen will und jetzt ein Buch darüber geschrieben hat: „Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser“ (siehe Kasten unten rechts). Viel zu oft hege man ein Vorurteil oder erwarte vom anderen vorab Beweise seiner Vertrauenswürdigkeit. Dabei sei es viel besser, mit einem Vertrauensvorschluss auf andere zuzugehen. Und das geht nur, wenn man sich seinem Gegenüber öffnet: „Andere Menschen können ja nicht in unseren Kopfschauen, nicht erkennen, warum eine Sache für uns ein Hindernis ist oder wir Ängste haben.“ Diese Offenheit gelingt, wenn man sich auch selbst vertraut: „Nur dann können wir von anderen ebenfalls Vertrauen erwarten.“

Ihr Selbstvertrauen verdankt Verena Bentele ihren Eltern, die ihr viel Freiheit einräumen. Sie genauso wie ihren blinden und ihren sehenden Bruder reiten lassen, Fahrrad fahren, Rollschuh laufen. Und mit drei Jahren das erste Mal auf Skier stellen – als passionierte Sportler wollen sie mit der ganzen Familie in den Winterurlaub. Mit zwölf beginnt Verena mit dem Langlauftraining, und schon vier Jahre später gewinnt sie in Nagano eine paralympische Goldmedaille.

FOTOS: BRAUER PHOTOS, DDP IMAGES, DPA PICTURE-ALLIANCE, IMAGO

„Zuhören bringt uns weiter, es schärft die Wahrnehmung“

ans Ziel zu kommen“, sagt sie und lacht: „Ich bin quasi Profizuhörerin.“

Genau dieses Zuhören-Können, verbunden mit Vertrauenstraining, übte Verena Bentele mit den Mitarbeitern verschiedener Unternehmen, von Joop! bis Microsoft Deutschland. Als sie sich 2011 vom Leistungssport zurückzieht, macht sie es zu ihrem Beruf, Menschen beizubringen, was sie selbst so gut beherrscht: Motivation, Vertrauen, Teamarbeit.

Mit fester Stimme und aufmunterndem Lächeln erklärt sie ihren Schützlingen: „Zuhören bringt uns weiter, es schärft und ergänzt unsere Wahrnehmung. Das können Sehende genauso lernen wie blinde Menschen. Es geht darum, seine Perspektive zu erweitern – und darum, eine Situation mit allen Sinnen zu erfassen!“

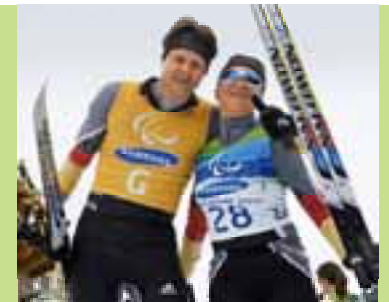
THOMAS RÖBKE

Live-Talk mit Verena Bentele

Sie wollen Verena Bentele live erleben? Und erfahren, was sie zum Thema Vertrauen alles zu sagen hat? Gemeinsam mit dem Kailash Verlag bieten wir einen exklusiven Live-Talk im Internet an – und zwar am **Dienstag, 18. März**. In der Zeit von **19 bis 20 Uhr** stellt sich Verena Bentele den Fragen eines Moderators. Besucher des kostenlosen Talks können über ihre Tastatur selbst Fragen stellen. **Klicken Sie rein unter FürSie.de.**



BUCHTIPP: „Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser“ von Verena Bentele und Stephanie Ehrenscheidner (Kailash Verlag, 18,99 Euro, ab 24. 2. im Handel)



Mutig beim Sport ... Bentele mit ihrem Begleitläufer Thomas



... und auf der Bühne Mit Dieter Moor moderiert sie die Verleihung des Hörfilmpreises

STECKBRIEF

GEBOREN: Verena Monika Bentele kam am 28. Februar 1982 in Lindau am Bodensee zur Welt. Als Biathletin und Skilangläuferin errang sie vier WM-Siege und zwölf Goldmedaillen bei den Paralympics. 2011 beendete sie ihre Sportkarriere und schloss ein Studium der Literatur, Sprachwissenschaft und Pädagogik ab. Sie war tätig als Motivationstrainerin und für das Internationale Paralympische Komitee, sie ist u. a. Botschafterin für die Christoffel-Blindenmission und seit Januar Behinderntenbeauftragte der Bundesregierung.

ÜBER MUT: „Es lässt sich üben, nach einem Zusammenstoß den Mut nicht zu verlieren, sondern vertrauensvoll weiterzumachen.“

ÜBER BLINDHEIT: „Ich habe kein schweres Schicksal. Ich bin blind geboren und hatte keine traumatischen Erlebnisse. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.“

WAS SIE STÖRT: „Wenn man mich ohne zu fragen einfach am Arm packt, um mich zu führen. Und wenn Menschen in meinem Beisein von mir in der dritten Person sprechen: ‚Möchte sie etwas trinken?‘“