

Als ich mich einmal verletzte

Wie jeden Dienstag wurde ich von meiner Freundin Julia um fünf Uhr bei mir zu Hause zum Turnen abgeholt. Nachdem wir auch noch unsere Turnkameradin Cornelia mitgenommen hatten, fuhren wir zur Bettelsee-Halle. Mein Trainer Micha überprüfte, ob alle anwesend waren, und dann fingen wir mit dem Aufwärmen an. Danach fragte Yasmin Micha erwartungsvoll: „Turnen wir heute am Stufenbarren? Ich muss nämlich noch das Aufhocken für den Wettkampf am nächsten Samstag üben.“

„Ja, wir üben heute sowieso noch einmal alle Geräte durch.“

Sofort fingen wir an, die vier Geräte aufzubauen. Jeder durfte sich an das Gerät stellen, an das er wollte. Julia, Yasmin und ich stellten uns am Stufenbarren an. „Heute versuche ich den Salto vom oberen Holm. Ich hoffe nur, das geht gut“, sagte ich hoffnungsvoll zu Julia. Yasmin, die den Salto schon sehr gut konnte, turnte gerade am Barren. Dann war ich an der Reihe und flüsterte mir Mut zu: „Ich schaffe es, ich schaffe es.“

Am Gerät klappte die Übung bis zum Abgang phantastisch, und nun war der Augenblick gekommen, alle schauten zu mir hinauf, doch - ich traute mich nicht. „Mann, ist das peinlich“, dachte ich verlegen. „Hallo, Micha, könntest du mich bitte halten? Allein habe ich das noch nie gemacht“, bat ich meinen Trainer. Natürlich half er mir. Als er auf der Matte stand, holte ich Schwung, und setzte zum Salto an - aber ich konnte mich einfach nicht drehen. Außerdem ließ ich vor lauter Angst den Holm nicht rechtzeitig los. Aber ich wollte wahrscheinlich unbedingt noch meinen Salto machen. Also versuchte ich, mich doch noch zu drehen. Leider war ich schon zu nahe an der Matte und Micha konnte mich nicht mehr halten.

Ich landete unsanft auf der Matte. Dort lag ich mit schmerzverzerrtem Gesicht. Meine Beine waren unnatürlich gespreizt und mein Oberkörper lag dazwischen. Ich konnte mich nicht bewegen, so sehr schmerzten mein Hals und meine linke Schulter.

„Melissa, ist alles in Ordnung mit dir?“, fragten mich meine Freundinnen besorgt von allen Seiten. Micha wusste sofort, was zu tun war, er sprach sehr beruhigend auf mich ein: „Tief durchatmen, Melissa, und deine Beine und Arme ausstrecken.“ Dabei massierte er meine verletzte Schulter. Die anderen schickte er wieder an die Geräte. Nach einigen Minuten konnte ich wieder aufstehen und mein Trainer gab mir noch eine Creme zum Einreiben: „Geh' mal kurz hinaus und reibe dir den Schulterbereich gut ein, das kühlt und lässt keinen Bluterguss entstehen“, riet er mir. Ich cremte mich also ein. Doch trotz aller Bemühungen konnte ich nicht einmal meinen Kopf nach links oder rechts drehen. Plötzlich war jeder für mich da. Als ich meine Schuhe anziehen wollte, kamen sie angelaufen und jeder sagte besorgt: „Bewege dich lieber nicht so viel, das mach ich schon.“

Das war ein schöner Trost für mich. Mit dem Turnen musste ich eine Zwangspause einlegen. Nach zwei Wochen konnte ich zwar wieder mitturnen, aber den Salto vom oberen Holm turne ich bis heute noch nicht.