

## „Entspannt geht man nie in Paralympics!“



Silber hat sie bereits in der Tasche, in RIO will Doris Mader noch einmal zuschlagen. Kein leichtes Unterfangen, doch die Niederösterreicherin ist so gut vorbereitet wie nie.

Doris Mader hat nichts dem Zufall überlassen: der Tischtennis-Bodenbelag von RIO liegt seit Jahresbeginn für Trainingszwecke im Trainingsraum in ihrem Keller, genau wie die Tisch- und Ballmarke. Denn alle drei Komponenten haben so ihre Tücken, von denen sich die 40-jährige nicht aus der Bahn werfen lassen möchte. Der Bodenbelag ist für GeherInnen weich und gelenksschonend, für RollstuhlfahrerInnen allerdings ein Nachteil. Mader: „Wir graben uns richtig in eine Grube ein und sind bei kurzen Bällen dann nicht schnell genug. Aber ich habe mich in meinem Trainingsraum daran gewöhnt, auch an die neue Tischmarke aus Japan, die bei uns bisher unbekannt war. Vom Ballabsprunghverhalten werde ich sicher nicht überrascht werden!“

Das Unternehmen RIO 2016 begann für Doris Mader bereits vor vier Jahren: seitdem wird alles dem Ziel untergeordnet. Doris Mader ist ein Sonnenschein – anders kann man es nicht beschreiben. Sie begegnet einem offen, fröhlich, herzlich, immer mit dem verschmitzten Lächeln auf den Lippen und verliert trotzdem ihr Ziel nie aus den Augen.

Die Niederösterreicherin ist seit ihrem 26. Lebensjahr querschnittgelähmt. Dabei bestand anfangs noch große Hoffnung: nach einer diagnostizierten Muskelatrophie wird ihr eine Zyste im Rückenmark entfernt, nach sechs Wochen kann Doris Mader den Weißen Hof gehend verlassen. Doch bereits ein halbes Jahr später kehrt ein Tumor zurück. Danach war nichts mehr wie vorher. Mader: „Von meinem Rückenmark war nicht mehr viel übrig. Ich erwachte aus der Narkose mit einer Lähmung ab dem 6. Brustwirbel.“ Im Weißen Hof probiert Doris Mader zahlreiche Sportarten aus, von Bogenschießen bis Kugelstoßen, bleibt aber beim Tischtennis, das sie seit ihrem 7. Lebensjahr spielt. Mader: „Für meinen Vater war es zu Beginn natürlich noch sehr schwer mit der neuen Situation umzugehen. Die Sorge, ich könnte beim Training aus dem Rolli hinausfallen und mich zusätzlich verletzen, war immer da. Mittlerweile ist er wieder der, der mich beim Einwurftraining am meisten hetzt und an meine Grenzen bringt!“

Die ersten Erfolge stellen sich schnell ein: Mader holt 2005 bei der EM in Jesolo Silber, eine von vielen Medaillen, die die Gänserdorferin bis heute eingeheimst hat. Zudem hat sie großen Anteil an der Menge Edelmetall von Andreas Vevera, für den sie jahrelang zusätzlich als Coach arbeitete.

In RIO allerdings steht Doris Mader jetzt alleine im Mittelpunkt. Mader: „Ich hatte diesmal ein großes tolles Team: mehrere Trainer dank des Projekts Rio, wo jeder bestimmte Aufgaben hatte (Training gegen verschiedene Schlägerbeläge, Balleinwurftraining, scharfes-aktives Spiel), habe einen Mentalcoach, einen Videoanalytiker sowie einen Physiotherapeuten. Das Team ist toll! Dafür mochte ich auch Danke sagen, dass die Arbeit in den letzten Jahren trotz aller Anstrengungen und auch Rückschlägen am Anfang immer so motivierend war und es alle geschafft haben, dass ich mich so weiterentwickeln konnte!“

# Rio2016



Die Erwartungen an RIO sind natürlich hoch, auch wenn Mader aufgrund des Modus weiß, dass es von Anfang an zur Sache gehen wird: qualifiziert sind nur die Top 16 der Weltrangliste plus zwei Wild Cards, d.h. man muss in seiner Dreiergruppe Erste werden, um aufzusteigen. Mader: „Natürlich wäre wieder eine Medaille ein Traum, aber ich sag´ immer: meine Gegnerinnen haben die letzten vier Jahre ja auch nicht geschlafen. Also sind meine Erwartungen an mich, dass ich es schaffe, an diesen Tagen genau das zu geben, wo ich jetzt vier Jahre lang hintrainiert habe. Und wenn ich all das überbringe, dann ist alles möglich!! ;-)"

Doris Maders Anfänge im Rollstuhl-Tischtennis waren nicht einfach, doch das Handtuch werfen war nie eine Option. Bei ihrem ersten Aufenthalt im Weißen Hof schwor sie sich, sich nie selbst aufzugeben und sich durchzukämpfen. Mader: „Ohne Bauch- und Rückenmuskeln war am Anfang alles instabil, selbst das Servieren wurde zum Problem. Wie sollte ich den Ball mit der einen Hand aufwerfen und der anderen schlagen, ohne umzufallen?“ Heute ist das Service eine der Stärken der Niederösterreicherin, auch wenn aufgrund eines gutartigen neuen Tumors ihre Spastizität in den letzten Jahren gestiegen ist. Doris Mader stellt sich auf die neuen Bedingungen ein, der Rollstuhl wurde geändert, der Tumor ist stabil.

Die Silbermedaille von LONDON 2012 hat einen Ehrenplatz, doch wer Doris Mader kennt, weiß, bei ihr sind Medaillen Rudeltiere, es könnte also gerne noch eine zweite dazukommen. Entspannt geht sich trotzdem nicht in ihre dritten Paralympics. Doris Mader: „Das ist immer eine große Sache und findet ja auch nur alle vier Jahre statt. Auch wenn ich jetzt schon ein „alter Hase“ gegenüber einigen Neuen bin: eine gewisse Anspannung ist ja auch nötig, um im richtiger Wettkampfstimmung zu sein.“