

ALLEN HINDERNISSEN ZUM TROTZ

Am 7. November will der US-Amerikaner Chris Nikic als erster Mensch mit Down-Syndrom einen Ironman absolvieren. Welche Hürden er auf dem Weg dorthin bereits überwinden musste und warum er schon vor seinem Finish ein Vorbild für viele Menschen mit Trisomie 21 geworden ist: ein Porträt über eine Kämpfernatur.

TEXT > MARVIN WEBER



Chris World Champ“, schreibt Chris Nikic am 11. September vergangenen Jahres auf eine Hauswand in Orlando im US-Bundesstaat Florida. Er ist nun auch einer von Tausenden Schwimmern, die an „Lucky's Lake Swim“ teilgenommen und dem rund einen Kilometer langen Freiwasserschwimmen zum Kultstatus verholfen haben. Denn neben Alligatoren soll sich im See nämlich ein Monster befinden, dem Schwimmer schon begegnet sein wollen. Einen nachgewiesenen Angriff eines Alligators hat es bisher jedoch nicht gegeben.

Auch der 21-Jährige gehört seit dem vergangenen Herbst zu den stolzen und wagemutigen Finishern, die sich mit ihrem Namen vor Ort verewigt haben. Stolz sein kann Nikic gleich in zweifacher Hinsicht: Darauf, eine Distanz im Freiwasserschwimmen absolviert zu haben, vor der wohl die meisten Menschen bereits zurückschrecken. Zudem hat er diese Herausforderung mit einem gewissen Hinder-

nis bewältigt. Nikic ist mit der Chromosomenstörung Trisomie 21 auf die Welt gekommen – er hat das Down-Syndrom. Nachdem Chris Nikic die Worte an die Wand geschrieben hat, sagt ihm sein Vater Nik: „Chris, du kannst Weltmeister werden, wenn du einen Ironman schaffst.“ Kurz darauf ist die Idee geboren, als erster Mensch mit Down-Syndrom eine Triathlon-Langdistanz zu absolvieren. Ein Vorhaben, das sowohl das Leben von Chris Nikic und seiner Familie als auch das vieler weiterer Menschen mit einem ähnlichen Schicksal verändern sollte.

Die Liebe zum Sport hat Nikic von seinem Vater und seiner Schwester Jacky vorgelebt bekommen. Besonders hoch im Kurs lag dabei bisher vor allem Basketball. Die Sportart, für die sein Vater und seine Schwester große Begeisterung aufbrachten. „Ich wollte immer wie meine Schwester sein. Mein Vater und ich versuchen, jeden Tag in der Turnhalle oder im Schwimmbad Basketball zu spielen“, sagt Chris Nikic. Bevor seine Liebe für den >





Erschöpfung nach dem Schwimmtraining: Im Gegensatz zu vielen anderen Triathleten ist das Schwimmen Chris Nikics Lieblingsdisziplin.

Basketball wächst, steht er zudem häufig auf dem Golfplatz. Auch die Leichtathletik entdeckt Nikic in den Teenagerjahren für sich. Als das Special Olympics Team in Florida im Jahr 2018 ein Triathlonprogramm startet, entbrennt zudem seine große Leidenschaft für den Dreikampf. Entgegen der Voraussagen eines Arztes, der ihm nach vier großen Ohroperationen prognostiziert, dass er wohl nie wieder schwimmen könne, geht er im März 2018 bei seinem ersten Triathlon an den Start. „Nach diesen Operationen bemerkte ich, dass Chris sehr träge geworden ist, und ich hatte Angst, dass er, wie die meisten jungen Erwachsenen mit Down-Syndrom, isoliert wer-

den würde“, sagt sein Vater. Auch auf der Waage spiegelt sich die Trägheit seines Sohns in jenen Tagen wider. Das neu geweckte Interesse an der Sportart – bestehend aus Schwimmen, Radfahren und Laufen – kommt für die Familie und für Chris Nikic deshalb genau zum richtigen Zeitpunkt. Nach seinem Debüt absolviert er im selben Jahr noch zwei weitere Wettkämpfe. 2019 finisht er vier Sprintdistanzen, ehe Nikic im Januar dann den ersten Triathlon über die olympische Distanz ins Ziel bringt. Vier Monate später absolviert er coronabedingt mit der Hilfe zahlreicher Menschen aus der örtlichen Triathlon-Community eine Mitteldistanz in Eigenregie.

Doch auch diese Leistung genügt dem High-School-Absolventen nicht: Am 7. November möchte er einen Triathlon über die 226-Kilometer-Distanz meistern. Und auch wenn der dafür gewählte Wettkampf, der Ironman Florida, aufgrund der Pandemie vermutlich nicht stattfinden wird, will er dieses Vorhaben in die Tat umsetzen. Im kommenden Jahr soll dann das Sahnehäubchen bei der WM auf Hawaii folgen. „Egal was passiert, ich werde dieses Jahr eine Ironman-Distanz absolvieren. Es wäre natürlich großartig, wenn es ein offizieller Ironman ist“, sagt Nikic. Für dieses hehre Ziel trainiert er seit mehreren Monaten fast wie ein Triathlonprofi.

„DER PERFEKTE IRONMAN WÄRE EIN SCHWIMMEN, GEFOLGT VON EINER RUNDE GOLF UND BASKETBALL.“

CHRIS NIKIC

TRAINIEREN WIE EIN PROFI

In Sachen Trainingsumfänge steht er seiner Lieblingstriathletin Lucy Charles-Barclay nahezu in nichts nach. An sechs Tagen in der Woche bringt sich Nikic immer wieder an seine Grenzen. Drei Stunden Training pro Tag sind dabei das Minimum. Der typische Tag des jungen Erwachsenen beginnt in der Regel gegen 7 Uhr mit einer Tasse Kaffee und einer halben Stunde Videospielezocken. Dann folgen ein Proteinshake und ein erstes Training von einer bis zwei Stunden Dauer. Nach einer Dusche und einem Frühstück liest Chris Nikic und bereitet sich für Interviews und Videoseminare vor. Seit einiger Zeit ist er als Motivationsredner aktiv. In Zeiten von Corona eher auf Zoom als auf öffentlichen Bühnen, aber auch davon lässt er sich nicht unterkriegen. Nach dem Mittagessen folgt dann ein zweites rund ein- bis zweistündiges Training. Eine Entspannungsphase, das Abendessen und häufig sogar eine dritte Trainingseinheit runden den vollgepackten Tag ab, ehe Chris Nikic zusammen mit seinem Vater noch eine Folge seiner Lieblingskrisisen schaut und es gegen 21 Uhr ins Bett geht. Samstags steht dann meist eine sechs- bis achtstündige Radtour auf dem Plan.

Das Radfahren ist für den 21-Jährigen zugleich auch die größte Herausforderung. „Ich kann nicht wie andere fahren, die sich auf ihren Aero-Bars nach vorn lehnen. Ich muss mit einem flachen Lenker und ohne Klickpedale fahren, also muss ich

extra hart arbeiten“, sagt Nikic. Die Balance auf dem Rad ist aufgrund seiner Gleichgewichtsprobleme eine weitere große Hürde. „Überhaupt mit dem Rad zu fahren, ist für jemanden mit Down-Syndrom bereits eine große Sache. Dann auch noch schnell zu fahren, war wegen des Gleichgewichts und der Reaktionszeit zunächst ein beängstigendes Vorhaben“, sagt sein Vater. Und auch das stundenlange Halten des Lenkers sowie die Belastung des Gesäßes sind für ihn um ein Vielfaches belastender. Das ist besonders durch die muskuläre Hypotonie bedingt – einem Mangel an Muskelspannung und -stärke – an dem viele Menschen mit Trisomie 21 leiden. Die Lieblingsdisziplin von Chris Nikic ist im Gegensatz zu den meisten Triathleten das Schwimmen: „Das gefällt mir am besten, weil es am leichtesten ist und bei jedem Wetter Spaß macht.“ Das Laufen wiederum sei hart für ihn, vor allem in Florida, wo es meist sehr heiß ist. Könnte sich Nikic selbst einen Triathlon zusammenstellen, würde sich dieser auch ein wenig von den sonst üblichen Disziplinen unterscheiden: „Der perfekte Ironman wäre ein Schwimmen, gefolgt von einer Runde Golf, und zum Abschluss eine Partie Basketball.“

ISOLATION UND AUSGRENZUNG IM ALLTAG

Nach schweren Zeiten mit vielen Hürden und Hindernissen, die ihm durch Trisomie 21 tagtäglich begegnen, genießt er die neue Aufmerksamkeit. „Es ist meine

Gabe, dass ich anderen ein Vorbild sein und beweisen kann, dass ein Mensch mit Down-Syndrom in der Lage ist, die Herausforderung zu meistern“, sagt Nikic. Diese Botschaft sei ihm wichtig, da viele andere Menschen mit Down-Syndrom häufig ein Leben in Isolation führen. „Wir werden nicht in die Dinge einbezogen, die andere Menschen machen, wie beispielsweise Partys, Sportveranstaltungen oder mit ihnen abzuhängen“, sagt er. Besonders bei jüngeren Mitmenschen verspüre er Ausgrenzung: „Andere Kinder machen sich über mich lustig und beschimpfen mich. Sie lassen mich nicht mitspielen, weil ich nicht mithalten kann. Sie haben nicht die Geduld, mit mir zu spielen. Erwachsene sind hingegen viel verständnisvoller.“ >

Belohnung nach dem Wettkampf: Nach seiner Mitteldistanz in Eigenregie im Mai nimmt ihn seine Schwester Jacky in den Arm.





Auf dem Weg zum Ziel: Chris Nikic wird bei seinem 70,3-Rennen von vielen Zuschauern bejubelt.

„ICH HABE DAS GEFÜHL, DASS WIR UNSER GANZES LEBEN GEGEN VORURTEILE KÄMPFEN.“

NIK NIKIC

Seine Familie hat es sich zum Ziel gemacht, ihn auf ein möglichst eigenständiges Leben vorzubereiten. Dazu gehören dann auch klassische Wünsche wie ein eigenes Haus, ein eigenes Auto und eine „heiße Blondine aus Minnesota“. Diese Lebensziele hat Nikic auf seinem überdimensional großen Whiteboard in seinem Zimmer verewigt, sodass er sie neben den täglichen Aufgaben immer vor Augen hat. Dass Chris Nikic einmal eine Art Vorreiterrolle einnehmen und andere Menschen mit Down-Syndrom zu einem selbstbestimmteren Leben motivieren würde, war für seinen Vater noch vor wenigen Jahren nahezu unvorstellbar.

Chris Nikic wird am 10. Juni 1999 mit drei Löchern im Herz geboren, muss sich im Alter von fünf Monaten einer Herzoperation unterziehen. Bis zum dritten Lebensjahr kann er nicht laufen und ist immer wieder sehr krank. Besonders mit den Ohren hat er wie viele Menschen mit Trisomie 21 schwere Probleme und braucht heute ein Hörgerät. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen sind vor allem die gesellschaftlichen Vorurteile stets eine große Heraus-

forderung. „Ich habe das Gefühl, dass wir schon unser ganzes Leben gegen Vorurteile kämpfen. Egal ob Schule, Freunde, Sport oder Arbeit: Alles ist ein Kampf“, sagt Nik Nikic. Es gehe immer darum, was Menschen mit Down-Syndrom nicht können. Nicht darum, welches unentdeckte Potenzial vielleicht in ihnen steckt. „Mir wurde irgendwann klar, dass es meine Aufgabe ist, Chris dabei zu helfen, der beste Mensch zu werden, der er sein kann, und nicht die Welt dazu zu bringen, ihn zu akzeptieren“, sagt er. Und auch im direkten Umfeld muss er immer wieder um Gleichberechtigung für seinen Sohn kämpfen. Als er im Januar seinen Trainer damit beauftragt, einen Trainingsplan zu entwerfen, mit dem Chris für einen Ironman im November fit gemacht werden kann, gibt es zunächst starke Gegenwehr. „Dann sagte ich ihm, dass er meinem Sohn die gleiche Chance zum Scheitern geben muss wie allen anderen auch.“

Einer von vielen Begleitern ist der Triathlontrainer Hector Torres, der eigenen Angaben zufolge bereits zahlreiche Athleten zur Hawaii-Qualifikation

verholfen hat und auch als Paratriathlon-Trainer für die USA tätig war. Chris Nikic kennt er seit Beginn des Triathlonprogramms der Special-Olympics-Gruppe. „Chris hat bereits viele Barrieren innerhalb der Down-Syndrom-Gemeinschaft durchbrochen und wird auch noch viele weitere brechen“, sagt Torres. Die Gesellschaft habe Menschen mit Trisomie 21 bisher viel zu sehr etikettiert und ihnen nicht erlaubt, sich zu entwickeln, zu wachsen. „Die Menschen sind talentiert und begabt, wenn man ihnen nur die Gelegenheiten und die Zeit gibt“, sagt er.

Eine für Chris' Vater erstaunliche Erkenntnis zu Beginn des Triathlontrainings: „Je härter er arbeitete, desto leichter wurde der Kampf“, sagt er. „Chris ist von einem zerbrechlichen Kind mit Down-Syndrom, das ständig krank wurde und das wir beschützen mussten, zu jemanden geworden, der bald einen Ironman bestreiten wird.“ Früher gehörten Medikamente, Allergien und langwierige Krankheitsverläufe zur Tagesordnung. Heute sei davon nur noch wenig übrig geblieben und er brauche keinerlei Medikamente mehr. Und nicht nur

physiologisch habe der Sport für weitreichende Verbesserungen gesorgt, auch geistig machte er seitdem große Fortschritte. „Und das war eine Überraschung für uns. Wir bemerkten, dass Chris immer schneller neue Fertigkeiten lernte, und stellten fest, dass er sich besser und schneller an Details erinnerte. Seine Rechenleistung nahm zu und seine Reaktionszeit wurde schneller. Jeden Tag zeigt er mir, dass er körperlich und geistig mehr leisten kann, als ich jemals für möglich gehalten hätte“, sagt Nik Nikic.

NEUE ERKENNTNISSE FÜHREN ZUM ERFOLG

Für ihn und seine Frau seien die Diagnose Trisomie 21 und die ersten Jahre mit ihrem Sohn eine große Herausforderung gewesen. „Wir waren darauf nicht vorbereitet und wussten nichts darüber. Alles, was wir versuchten, machte es noch deprimierender“, sagt Nik Nikic. Erst im vergangenen Jahr hätten seine Frau und er gemerkt, dass die beste Lernstrategie für jemanden wie Chris das genaue Gegenteil von dem sei, was sie zuvor getan hatten. Jetzt ist die Devise: Weniger, aber häufiger. „Statt also jeweils zehnmal drei Dinge zu tun, ist es besser, eine Sache 30-mal zu tun.“ Damals sei die Frustration extrem groß gewesen, da sie trotz enormer Bemühungen keine greifbaren Ergebnisse sehen konnten. All das habe sich in den vergangenen zwei Jahren geändert. „Ich wünschte, ich hätte damals bereits das gewusst, was ich heute weiß“, sagt Nik Nikic. Aus diesen Erkenntnissen entwickelt sich auch Chris Nikics Lebensmotto: Jeden Tag ein Prozent besser zu werden. „Ich habe im November 2019 mit einem Push-up, einem Sit-up und einer Kniebeuge begonnen. Mittlerweile bin ich bei 124“, sagt er. Genau diese kleinen Schritte sind für seinen Vater wichtige Schlüssel

zum bisherigen Erfolg. „Eine Verbesserung um ein Prozent verursacht wenig bis gar keine Schmerzen“, sagt Nik Nikic. Und eben genau dieser Schmerz sei der schlimmste Feind bei der Schaffung von Gewohnheiten, die wiederum für Menschen mit Down-Syndrom extrem wichtig seien. „Die meisten Menschen mit Down-Syndrom lieben Routine“, sagt er. Zusammen habe man sich nun eine „Gewohnheit der harten Arbeit“ zum Alltag gemacht. „Das ist jetzt seine Superkraft“, sagt Nik Nikic. Bei der von außen betrachtet vielleicht manchmal „harten Gangart“ sei er sich auch mit seiner Frau nicht immer einig gewesen. „Sie ist eher diejenige, die Chris beschützt, während ich dazu bereit bin, Chris an seine Grenzen zu bringen und dabei auch eine Verletzung zu riskieren“, sagt er. So habe sein Sohn bereits drei schwere Stürze mit dem Rad gehabt. Anstatt das Projekt nach dem ersten Sturz zu begraben, habe er sich Gedanken

gemacht, wie man das Training sicherer gestalten kann. So trägt Chris Nikic mittlerweile Schoner beim Radfahren. Und so viel ist sich sein Vater ebenfalls sicher: „Ich würde wetten, dass jeder auf dem Weg zum Ironman mal vom Fahrrad gefallen ist.“

All diese Erkenntnisse will die Familie Nikic nun mit der Öffentlichkeit teilen. So ist neben den Präsentationen und Auftritten als Motivationsredner auch ein Buch geplant, in dem Chris Nikic, seine Familie und seine Begleiter den Weg zum Ironman niederschreiben wollen. „Am Ende des Tages hoffen wir, dass Chris ein Vorbild sein wird, das zehn weitere Kinder wie ihn dazu bringt, mehr zu tun. Und diese werden dann wiederum weitere Kinder motivieren. Wenn sich dieser Zyklus fünf- bis sechsmal wiederholt, werden wir Tausende Kinder mit Down-Syndrom haben, die Dinge tun, die niemand für möglich gehalten hätte. Sie werden ein integrierter und inklusiver Teil der Gesellschaft.“

Alles im Blick: Auf dem Whiteboard in seinem Zimmer hält Chris Nikic die ganz großen Ziele und auch die täglichen Einheiten fest.

