

Paralympics

# Wie es ist, blind einen Berg hinunterzufahren

Noemi Ristau hat zwei Prozent Sehkraft und ist Skifahrerin. Paula Brenzel hilft ihr, unfallfrei den Berg runterzukommen. Bei den Paralympics wollen beide eine Medaille.

Von **Brigitte Wenger**

4. März 2022, 10:13 Uhr / [30 Kommentare](#) /

---

*"Hörst du mich?" – "Ja, passt."*

Vor jedem Lauf checken Paula Brenzel und Noemi Ristau ihre Funkverbindung. Beide tragen einen Skihelm mit Headset und Mikrofon. Sie stehen am Start eines Trainingslaufs. Etwa 30 Tore, rote und blaue Stangen. Noch ist es früher Vormittag, die Piste liegt im Schatten, der Schnee ist hart und frisch präpariert. Für Noemi Ristau ist das gut, harter Schnee ist lauter Schnee. Sie geben sich die Faust, rammen die Stöcke in den Schnee.

*"Ready?" – "Ja." – "Steady, go! Push, push, push!"*

Paula Brenzel fährt vorneweg. Noemi Ristau fährt mit einer Skilänge Abstand hinterher. Sie fährt fast vollständig nach Gehör. Denn sie hat nur zwei Prozent Sehkraft.

Noemi Ristau weiß, wie die Tore gesteckt sind. Sie rutscht den Lauf vor dem Start durch, kennt die Strecke auswendig, hat die Schlüsselstellen verinnerlicht. Fokussieren kann sie die Tore aber nicht.



Noemi Ristau nimmt jedes Tor mit. © Carlos Blanchard für ZEIT ONLINE

Wo sie hinschaut, erkennt sie nichts. Nur am Rand des Gesichtsfelds, ganz außen, nimmt sie Farben und Umrisse wahr. Sie kam als Sehende zur Welt, in der Pubertät hat sie fast ihre gesamte Sehkraft an die Stargardt-Krankheit verloren.

*"In die Hocke, mach dich klein. Wir ziehen nach rechts rüber. Und über die Kuppe, hochkommen, aufmachen, und reeeiin. Lösen, nach rechts, draauf. Und mach dich klein, und rein."*

Paula Brenzel kommentiert die ganze Fahrt. Rein und drauf bedeuten auf den Ski stehen, Kurve fahren. Hoch und lösen bedeuten Ski entlasten, geradeaus fahren.

Noemi Ristau macht genau, was sie hört. Im Slalom, wenn Brenzel etwa drei Meter vor ihr fährt, kann sie sie manchmal aufblinken sehen. In den Augenwinkeln, wo sie noch Farben und Schemen erkennt. Dafür trägt die Begleitfahrerin ein neongelbes Dress. Aber in den Speeddisziplinen, wenn Brenzel genau vor Ristau fährt und sie viel schneller unterwegs sind, nimmt sie so gut wie gar nichts wahr. Dann verlässt sie sich voll auf ihr Ohr.

Im Südtirol bei Mals trainiert das deutsche Para-Ski-alpin-Team zum letzten Mal vor den Paralympics in Peking. Zwei Sessellifte, ein Schlepplift, ein überschaubares Skigebiet.



Manchmal kann sie ihre Begleitfahlerin aufblinken sehen. © Carlos Blanchard für ZEIT ONLINE

Anna-Lena Forster ist hier, sitzend im Monoskibob, sie hat bei der Para-Weltmeisterschaft im Januar vier Goldmedaillen gewonnen. Anna-Maria Rieder, stehend, eine unvollständige Lähmung links. Andrea Rothfuss, stehend, ihr fehlt die linke Hand. Christoph Glötzner und Leander Kress, beide stehend, beide einbeinig. Noemi Ristau, zwei Prozent Sehkraft, und Paula Brenzel, Ristaus Auge. Ihr aller Job ist es, mit bis zu 100 Kilometer pro Stunde den Berg runterzubrettern.

Und ihr aller Ziel ist es, in Peking Medaillen zu gewinnen. Ristau und Brenzel können das nur gemeinsam schaffen. Ristau kommt ohne Brenzel nicht unfallfrei den Berg runter. Brenzel kommt ohne Ristau nicht nach Peking.

Ristau, 30, blinde Profi-Skirennfahlerin, sagt über Brenzel: "Sie beschreibt alles um uns herum. Es ist fast so, als ob ich es selbst sehen könnte. Ihre selbstbewusste Art gibt mir Sicherheit."

Brenzel, 22, Begleitfahlerin und Teilzeitstudentin, sagt über Ristau: "Manchmal frage ich mich, wie Noemi das schafft. Skifahren ist meine Leidenschaft, aber Noemi zu guiden, ist eine andere Perspektive, eine neue Herausforderung."

## Einige Konkurrentinnen sehen mehr

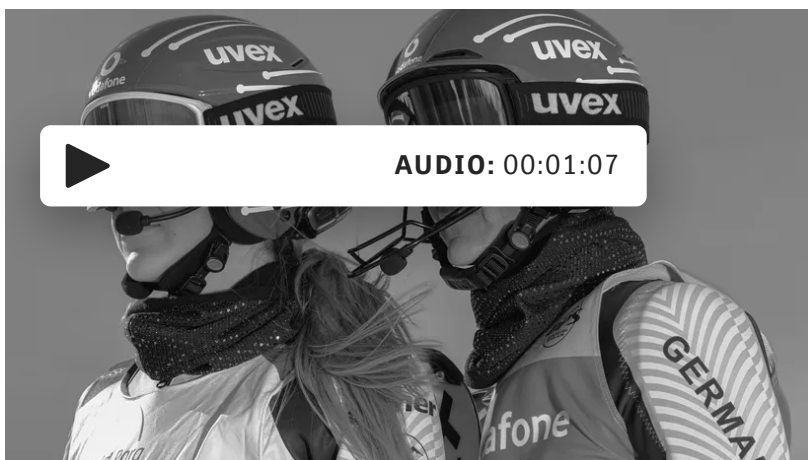
*"Lösen und draauuf. Lösen und drauf. Hoch und reeiin, lösen und drauf, und hoch und nach rechts, rein und schlucken und nach links, drauf."*

Die Begleitfahlerin Paula Brenzel muss drei Aufgaben gleichzeitig erledigen: Sie muss fehlerfrei Ski fahren, nonstop passende Kommandos geben – auch wenn sie vom Schatten in

die Sonne fährt oder wenn ein Hobbyfahrer zu nahe kommt – und sie muss schauen, was Noemi Ristau macht.

"Ich ziehe die Linie weiter und runder, als wenn ich allein fahre", sagt Paula Brenzel, "ich darf die Stangen nicht berühren, sonst schlagen sie Noemi ins Gesicht. Außerdem neigen sehbehinderte Skirennläufer dazu, die Kurven abzukürzen. Noemi erkennt mein Neongelb links, obwohl sie noch etwas nach rechts fahren müsste und biegt dann zu früh rein. Zusätzlich muss ich bei jeder zweiten Kurve über die Schulter gucken und schauen, ob Noemi noch dran ist."

Noemi Ristau sagt: "Ich höre auch viel aus Paulas Stimme raus. Sie spricht sehr melodios. Geht die Stimme hoch und ist laut, wird es steiler, geht die Stimme runter und ist ruhig, wird es flach."



Die Kommunikation zwischen Paula Brenzel und Noemi Ristau als Audio  
© Carlos Blanchard

*"Hoch und jetzt in den Zieher, rüberziiiiiehn, rein. Hochkommen und draauf. Lösen und rein. Komm, komm, komm und drauf, drauf, okay. Und schlagig, und rein."*

Um bei den Paralympics starten zu können, müssen Sportlerinnen eine "klassifizierbare Mindestbehinderung" nachweisen können, wie der Deutsche Behindertensportverband DBS auf seiner Website schreibt. "Die Klassifizierung für Sportlerinnen und Sportler mit einer Behinderung gewährleistet einen fairen und sinnvollen Leistungsvergleich."

Bei den visuell eingeschränkten Athlet:innen gibt es drei Startklassen: B1 vollblind, B2 wenig Sehrest – hier ist Noemi Ristau mit ihren zwei Prozent klassiert – und B3 sehbehindert. Alle Athletinnen der drei Startklassen fahren um eine und dieselbe Goldmedaille. Je nach Startklasse tickt die Uhr unterschiedlich schnell – für vollblinde Athletinnen B1 tickt die Uhr langsamer, für sehbehinderte Athletinnen B3 schneller.

Ristau/Brenzel wollen bei den Paralympics in vier Disziplinen starten: Riesenslalom, Slalom, Super-G und Abfahrt. In den technischen Slalomdisziplinen gehen sie von geringen Chancen

aus. Die Konkurrenz ist stark und einige Athletinnen in der Startklasse B2 sehen besser als Noemi Ristau. Sie können ihren Guide und die Tore fokussieren, eine engere Linie fahren, Zeit rausholen.

Ristaus Stärke sind die Speeddisziplinen, also Super-G und Abfahrt. Denn Ristau traut sich, hat keine Angst vor dem hohen Tempo.

*"Lösen und drauf. Hoch und jetzt über die Kuppe und ziiieh, rein, schlucken, und nach links, drauf. Hoch und rein. Und Ziel."*

Noemi Ristau hat jedes Tor genommen. Meistens kriegt sie die Stange irgendwo am Körper ab. Im Ziel ist ihr Kopf rot, aber auch Paula Brenzel ist außer Atem.

Der Bundestrainer gibt beiden ein schnelles Feedback. Zufrieden sind sie noch nicht. Ristaus Knie zickt rum, ihr fehlt die Schnellkraft, denn sie fährt mit einem gerissenen hinteren Kreuzband.

Sowieso ist die Vorbereitung auf diese Saison alles andere als gut verlaufen. Aber darüber können sie auf dem Sessellift sprechen. Sie wollen noch mal hoch, den lauten Vormittagsschnee ausnutzen. Wer ihnen folgen will, muss sich beeilen.

Kurzer Stopp an der Talstation. Noemi Ristau wechselt die Skibrille, von durchsichtig zu dunkelorange. Farbige Gläser mag sie eigentlich nicht, sie verfälschen das Neongelb von Brenzels Dress, den sie manchmal aufblinken sieht. Aber die Sonne drückt, die Licht-Schatten-Wechsel werden zu stark. Bewölkt wäre Ristau lieber.

Paula Brenzel braucht nicht zu helfen. Weder beim Brille-Suchen noch beim Einsteigen in den Sessellift. Nur manchmal schlägt sie – klack, klack, klack – die Stöcke zusammen, damit sich Ristau orientieren kann. Aber immer hat Brenzel ein Auge auf Ristau, um jederzeit reagieren zu können.

Der Sessellift ruckelt, die beiden haben Zeit zurückzublicken.

## **"Wir sind eher wie Schwestern"**

2021 war ein schwieriges Jahr. Im Januar wurde die Weltmeisterschaft um ein Jahr verschoben ("Wir waren so stark, wir hätten Gold geholt!"). Dann blieb Ristau mit dem Arm an einem Tor hängen, stürzte, verletzte sich an der Schulter und fuhr die Saison mit Schmerzen zu Ende. Im Sommer ließ sich Ristau die Schulter operieren, sie bekam eine Depression und kaum konnte sie im Herbst wieder auf die Ski, riss sie sich das hintere Kreuzband im linken Knie.

"Ich kenne diese depressiven Phasen", sagt Noemi Ristau, "seit ich professionell Ski fahre, habe ich sie aber gut im Griff. So schlimm wie im vergangenen Jahr war es noch nie."

Fehlende soziale Kontakte, die Schulter, die Schmerzen – 2021 war zu viel. Und dann kam auch noch die Knieverletzung.

Das belastete auch das Duo. Die beiden, die von Herbst bis Frühling fast ständig miteinander unterwegs sind, gemeinsam funktionieren müssen, voneinander abhängig sind, mussten mal alles auf den Tisch legen. Brenzel, die gerne Verantwortung übernimmt, wird dabei auch mal laut, Ristau, die Verantwortung abgeben können muss, zieht sich eher mal zurück.

"Das Schöne ist", sagt Paula Brenzel, "wir sind nicht nur gut befreundet, wir sind eher wie Schwestern. Es darf mal krachen, wir sagen uns die Meinung, beide brauchen mal Zeit für sich. Und dann ist auch einfach wieder gut."

Aus dem kühlen Morgen ist ein prächtiger Mittag geworden. Noemi Ristau zieht das Halstuch aus. Schwarz mit Pailletten, von Paula Brenzel genäht. Es ist ihr Markenzeichen, sie tragen es im Partnerinnenlook.

Oben am Sessellift drehen sich Touristinnen nach ihnen um. Die beiden fallen auf. Nicht nur, weil sie neongelbe Germany-Rennanzüge tragen, eng hintereinanderfahren und ständig sprechen. Sondern auch, weil sie die Schnellsten sind. Ein gelber, quasselnder Skizug, der sich überall vorbeischlängelt.

"Ist Ihre Kollegin blind?", wird Paula Brenzel an diesem Vormittag mehrfach gefragt. Immer dieselbe Frage, immer dieselbe Antwort: "Ja, sie sieht etwa zwei Prozent." "Oh, krass!", und ein anerkennendes Nicken. Immer ist es Brenzel, die Sehende, die gefragt wird, nicht Ristau.

Nur einer traut sich, Noemi Ristau anzusprechen. Ein Junge, der extra in seiner Hotellobby nach einem Stift gefragt hat. Er fährt jetzt Ski mit einem silberfarbenen Autogramm auf dem Helm.



"Ist Ihre Kollegin blind?" © Carlos Blanchard für ZEIT ONLINE