

Die Krankheit stiehlt die Kraft

Eva Ulmann muss aufgeben: Die Kugelstosserin beendet ihre Karriere mit einer SM-Medaille. Text/Foto: Andrea Kobler

Eine strahlende, junge Frau öffnet die Türe. In der Hand sechs Schweizer Meisterschafts-Medaillen, gewonnen in den letzten vier Jahren. Eine starke Ausbeute. Noch fehlt Gold. Doch Eva Ulmann hat sich entschieden, dieses hohe Ziel nicht mehr anzuvisieren. Ihre Gesundheit ist in den Vordergrund gerückt. So tritt sie mit erst 18 Jahren, nicht ganz freiwillig, vom Spitzensport zurück. Die Leichtathletin des STV Oberriet-Eichenwies ist unheilbar krank.

Alles begann mit Knieschmerzen im Trainingslager im Juni 2018. Es folgten geschwollene, steife Finger, Morgensteifheit. «War ich erst am Frühstückstisch, war ich total verschwitz und schon wieder so müde, dass ich mir gleich wieder das Bett herbeisehnte», erinnert sich die Montlingerin an die ersten Symptome. Davor, so ihre Mutter Susann, habe sie ihre Tochter jeweils wachrütteln müssen. Jeder Tag, jeder Schritt war für Eva Ulmann ein Kampf.

Zwei Krankheiten auf einen Schlag

Ende Juni 2018 bestritt Eva Ulmann in Balgach ihren letzten Wettkampf: Persönliche Bestleistung im Diskus und Sieg im Kugelstossen: «Dies war vor allem eine mentale Leistung, gelang es mir doch die Schmerzen im Wettkampf wegzustecken.» Die Sportlerin legte eine Trainingspause ein, hoffte so, die Schmerzen wieder los zu werden. Der Hausarzt verwies sie an den Rheumatologen, dieser ans Kantonsspital. Schmerzmittel und Kortison konnten die Schmerzen nur wenig eindämmen. Im September erhielt sie die Diagnose Juvenile idiopathische Polyarthrititis. Eine schwere Rheumaerkrankung, wie sie in der Schweiz eine von tausend Personen durchmachen muss. Als Nebenwirkung leidet Eva Ulmann am chronischen Fatiguesyndrom. Eine Krankheit, an der oft auch Krebspatienten als Folgekrankheit von Chemo- und Strahlentherapie leiden. Sie ermüdet schnell – egal wie viele Stunden sie schläft. Das

Schwierige an der Krankheit ist, dass man sie der Person nicht ansieht. Schnell wurde die junge Frau als faul, empfindlich, mit der Lebenssituation überfordert, verurteilt: «Für mich, die zuvor soviel Power hatte, war dies unglaublich schwierig.»

Ausbildung trotz Schmerzen und Müdigkeit

Ein halbes Jahr lebte Eva Ulmann bereits mit Schmerzen, als sie während eines vierwöchigen stationären Aufenthalts im Januar 2019 in der Psychosomatik des Kinderspitals St. Gallen lernte, mit diesen umzugehen und sie zu vergessen. «Diese Skills zu erlernen gelang mir schnell und gut. Bereits nach vier Tagen konnten die Schmerztabletten abgesetzt werden. Sicher hat mir dabei der Kampfwille, den ich im Sport erlernte, geholfen», so Eva Ulmann. Der Weg ist hart. Deshalb ist sie froh in der Familie von Papa Patrick, Mama Susann und Bruder Fabian zu 100 Prozent unterstützt und begleitet zu werden. Trotz der Schmerzen, der Müdigkeit und Physio- und Ergotherapie versucht die Zeichnerin Fachrichtung Architektur ihre Ausbildung wenig zu vernachlässigen. Sie besucht die Berufsschule und versucht, diese möglichst gut voranzutreiben. Täglich steht sie um 7 Uhr auf, geht, wenn immer möglich um 8 Uhr zur Arbeit und arbeitet drei oder vier Stunden. «Es gab aber auch eine Zeit, da war ich nur beim Znüni im Betrieb», gibt sie offen zu. Die schulischen Leistungen sind gut. Ob Eva Ulmann die Lehrabschlussprüfung in rund einem Jahr absolvieren oder die Lehre um ein Jahr verlängern wird, wird kurzfristig entschieden. Im Moment wäre es eine zu grosse Herausforderung eine dreitägige Prüfung zu absolvieren.

Kugelstosserin ohne Krafttraining

Obwohl ihr die Ärzte bereits einen Tag nach der Diagnose vom Spitzensport abieten, versuchte Eva Ulmann immer wieder an die Wettkampfstätten zurückzukehren. Sie



Mit Stolz zeigt Eva Ulmann nach dem unfreiwilligen Karriereende ihre sechs Schweizer Meisterschaftsmedaillen. Trotz ihrer Krankheit bleibt sie optimistisch, will den Kopf nicht in den Sand stecken und das Beste aus der Situation machen.



konnte kaum trainieren, doch die Technik hatte sie nicht verlernt. Sie stand am Gesa-Cup im Einsatz, gewann letzten Sommer in Basel gar einen Wettkampf mit der guten Weite von 12,96 Metern. Ende 2019 nahm die Leichtathletin nochmals einen Anlauf, trainierte zu Hause auf dem Rudergerät, machte Übungen für Gleichgewicht und Rumpf und stiess die Kugel alle zwei Wochen. Sie wechselte den Arzt und erhielt neben vielen täglichen Medikamenten ein neues Medikament – monatlich per Infusion. Die Schmerzen hat sie seither gut im Griff, die Müdigkeit aber ist noch immer sehr stark. Der Alltag ist somit sehr eingeschränkt, sie ist immer noch sehr schnell müde und am Anschlag. Dennoch bereitete sie sich noch einmal auf eine Schweizer Meisterschaft vor. «Ich war über all die Monate optimistisch, dachte, das wird schon wieder. Doch schon eine Woche nachdem ich das Training wieder aufgenommen hatte, war klar: es werden meine letzten nationalen Titelkämpfe sein. Der Körper macht nicht mehr mit», erzählt sie und ergänzt mit Galgenhumor: «Hast du schon mal eine Kugelstosserin gesehen, die kein Krafttraining machen darf? Im Oberkörper war ich noch einigermaßen fit, darunter aber habe ich schwabbelige Beine.»

Der Körper macht nicht mehr mit,

Letztes sportliches Ziel erreicht

Eva Ulmann wäre nicht sie selbst, hätte sie sich nicht nochmals ein hohes Ziel gesteckt. Drei Wochen vor der Schweizer Meisterschaft sagte sie zu ihrer langjährigen Trainerin Manuela Loher: «Ich gebe an der Schweizer Meisterschaft meinen Rücktritt bekannt. Davor aber gewinne ich noch eine Medaille.» So war es auch. Sie gewann mit der Weite von 11,90 Metern Bronze und zeigte Emotionen. Beim letzten Wurf kullerten die Tränen. Doch dann wischte sie diese weg und feierte ein grosses Fest. Dabei dachte sie vor allem an die Menschen, Trainer, Physiotherapeuten, die sie über all die Jahre unterstützten: «Vielen Dank an

Manuela Loher, Roger Matt, Lea Nadig und Natalie Fritz.»

Eva Ulmanns Palmarès lässt sich sehen. Ihre Karriere beginnt als Zweijährige am Berglauf in Montlingen, den sie damals mit der neun Jahre älteren Kugelstosserin Lea Herrsche bestritt. Als Siebenjährige gewann Eva Ulmann den ersten Jugitag, sieben weitere Siege folgten. 2011 stand sie am Rhylauf zuoberst auf dem Treppchen. Zweimal stand sie im Schweizer Final des UBS Kids Cup im Zürcher Letzigrund, feierte Erfolge an Sgalv-Meisterschaften, war Teammitglied an Staffelmeisterschaften und im Ostschweizer Kader. 2016 feierte sie ihr schönstes Erlebnis: Silber an der Schweizer Meisterschaft im Kugelstossen U16. Es folgten weitere fünf SM-Medailen. 2017: Silber Kugel U16, Bronze Hochsprung U16 (Indoor-SM), Silber Kugel U16 (Outdoor), 2018; Bronze Kugel U18 (Indoor) und schliesslich Bronze Kugel U20 an der Indoor-SM 2020. Die erste Schweizer Meisterschaft mit Persönlicher Bestleistung im Kugelstossen und dem vierten Rang im Hochsprung sei ein Highlight gewesen, auch die Tatsache, dass sie sich stetig steigern konnte: «Doch noch schöner als die sportlichen Erfolge war die Freude der jungen Athleten des STV Oberriet-Eichenweis, wenn sie mit mir trainieren durften.»

Keine Kinoabende, aber Lichtblicke

Eva Ulmann hofft nun, die Müdigkeit weiter bekämpfen zu können. Der Fokus gehört ganz klar der Ausbildung. «Ich danke dem Team von 4D Holzarchitektur für das Verständnis und die Zuversicht, dass wir gemeinsam bis an das Ziel gehen.» Ein Kinoabend mit Freundinnen unter der Woche oder ein Tag Skifahren funktioniert nicht mehr. Dennoch sieht sie Lichtblicke. So freut sie sich, bald die Autoprüfung ablegen zu können und hat schon Ideen für ihre zukünftige Freizeitgestaltung: «Vielleicht nehme ich Schwyzerörgeli-Unterricht oder kaufe mir eine Fotokamera und lerne fotografieren.» Sportarten mit Stossbewegungen oder auch Joggen sollte sie nicht mehr betreiben. Doch möchte sie im Verein bleiben, zwischendurch ein Training absolvieren und in der kommenden Saison ihren Bruder Fabian und Freund Andrin an Schwingfeste begleiten: «Das tut mir gut, kann ich doch in solchen Momenten meine Krankheit vergessen.»

«Eva soll wissen, dass wir hinter ihr stehen»

Eine Herausforderung sind die Krankheiten von Eva Ulmann vor allem auch für ihre Eltern Susann und Patrick. Vor allem Mutter Susann ist praktisch rund um die Uhr für ihre Tochter da. Sie begleitet Eva an alle Termine, wie zum Arzt, zur Ergo- und Physiotherapie.

Was können Sie, als Eltern, über dies hinaus für Ihre Tochter tun?

Wir versuchen Eva mit Kleinigkeiten zu entlasten, immer für sie da zu sein und sie etwas zu verwöhnen.

Was sind die schwierigsten Momente für Sie als Eltern?

Die Diagnose im Sommer 2018 war sehr schwierig für uns alle. Auch die Rückschläge, die Eva immer wieder hat und vor allem, wenn man sie an den Schmerzen leiden sieht, ist es sehr hart. Eine Herausforderung waren auch die vier Wochen, die Eva in der Psychosomatik des Kinderspitals St.Gallen verbrachte. Am Ende hat es sich aber gelohnt. Immer wieder treffen uns auch die kritischen Kommentare Ausenstehender. Da man Eva die Krankheit nicht ansieht, ist es schwierig zu beurteilen, wie sehr sie wirklich leidet. Wir begleiteten Eva über Jahre an ihre Wettkämpfe. Deshalb war es auch für uns schwierig zu akzeptieren, dass sie den Sport aufgeben musste. Traurig sind wir vor allem darüber, dass sie ihr Leben als Teenager nicht so geniessen kann wie Gleichaltrige.

Was machen Sie, um gemeinsam mit Eva über die schlechten Phasen hinweg zu kommen?

Ihr gut zureden und versuchen, sie auf andere Gedanken zu bringen. Auch machen wir hin und wieder eine Ausfahrt mit dem Auto. Das ist zwar nicht ökologisch, aber beim Autofahren kann sich Eva richtig gut entspannen. Wenn nichts mehr geht, hilft nur noch der Papa. Er ist Eva's Fels in der Brandung.

Woraus schöpfen Sie diese Kraft, um positiv zu bleiben?

Ganz klar aus der Familie. Wir versuchen immer das Gute aus einem Tag herauszuholen. Schön ist, dass Eva auch in der Familie ihres Freundes Andrin gut aufgehoben ist.

Was erhoffen Sie sich für die Zukunft Ihrer Tochter?

Was das chronische Fatigue-Syndrom betrifft eine Besserung durch die homöopathischen Medikamente. Sehr wichtig ist für uns, dass Eva eine berufliche Zukunft hat. Wir werden sie aber in allem unterstützen und uns für sie einsetzen. Sie soll immer wissen und spüren, dass wir hinter ihr stehen.