

„Kleine Nuancen machen viel aus“

Der 22-jährige Paraathlet Phil Grolla, der ohne linken Unterarm geboren wurde, will im nächsten Jahr „wieder voll da sein“. Beim VfL Wolfsburg hat er sich auf die Disziplin 100m Sprint spezialisiert, in der er 2018 mit der 4x100m Staffel Europameister wurde. Zudem gewann er Bronze im Einzel, trotzdem reichte es für den Schützling von Johannes Breitenstein am Ende nicht für ein Ticket zu den Paralympischen Spielen 2021 in Tokio. Die sportliche Antwort auf diesen Rückschlag lieferte Grolla 2022 in Leverkusen mit neuer Bestmarke unter 11 Sekunden und bestätigte diese Leistung auch beim Season Opener in 2023, bevor er vor eine neue Herausforderung gestellt wird.

Phil, du musstest dich Anfang Juni einer Operation unterziehen, was war passiert?

Ich hatte schon einige Wochen lang Probleme mit der Patellasehne und das Gefühl, das etwas lose ist im linken Knie. Als das Gehen immer schmerzhafter wurde, habe ich mich nochmal beim Arzt vorgestellt und erfahren, dass ich einen Knorpelschaden 4. Grades habe. Nachdem die Knorpelstücke entfernt wurden, lief die WM-Vorbereitung und ich konnte nicht voll belasten. In einem zweiten Schritt soll der Knorpelschaden behoben werden.

Was bedeutet das für dich in Bezug auf die anstehenden Paralympischen Spiele?

Das bedeutet konkret ein paar Wochen Schonung, bevor ich wieder ins Aufbautraining starte. Mein Ziel ist es, dass ich pünktlich für die Qualifikationen in 2024 wieder fit bin. Im Olympiejahr gibt es nochmal eine WM in Kobe (Japan) und da möchte ich versuchen, einen Slot für die Paralympics zu holen. Beim Grand Prix in Nottwil (Schweiz) gibt es eine top Bahn, auf der man gute Zeiten laufen und Weltranglistenpunkte sammeln kann. Und dann geht es schon Richtung Paris 2024.

Das klingt entschlossen - eine gute Überleitung für ein paar Fragen aus der Kategorie „spontan geantwortet“:

Welche drei Eigenschaften beschreiben dich am besten?

Ich würde sagen, ich bin verantwortungsbewusst, höflich und hilfsbereit.

Das Laufen bedeutet für mich...

...Freiheit, den Kopf vom Alltag auszu-



Phil Grolla über 100m beim integrativen Sportfest in Leverkusen Foto: IMAGO / Mika Volkmann

schalten. Und an meinen Stärken und Schwächen zu arbeiten.

Das Faszinierende am Sprinten sind für mich...

...die kleinen Details, auf die man achten muss, wie die Rumpfstabilität und die Technik, an der ich arbeite. Kleine Nuancen machen viel aus. Das ist im Körper zu spüren - faszinierend.

Lieber mit oder ohne Prothese laufen?

...ohne.

Mein schönstes Erlebnis im Sport war...

...die Goldmedaille im Team und Bronzemedaille im Einzel bei der EM 2018. Das war in Berlin und die ganze Familie war da und obendrein war es der letzte Staffellauf, bevor diese Disziplin aus dem Programm genommen wurde. Zusammen

zu laufen ist schon nochmal etwas anderes.

Diese eine Sache darf nicht fehlen am Wettkampftag...

...meine Kopfhörer - ganz wichtig. Ich höre viel Rap oder Musik, die mich pusht. Manchmal brauche ich auch Musik, die mich beruhigt. Das ist ganz unterschiedlich.

Die größte Herausforderung oder Überwindung in meinem Leben war für mich...

...ein Rückschlag, mit dem ich zu kämpfen hatte, war die Nicht-Nominierung für die Paralympischen Spiele in Tokio 2021. Das hat schon sehr weh getan, zumal ich die Entscheidung nicht ganz nachvollziehen konnte.

Wenn ich einen Wunsch für meine Sportart frei hätte, würde ich mir wünschen...

...dass die Staffel wieder ins paralympische Programm aufgenommen wird. Dafür braucht man drei Beinamputierte und einen Armamputierten oder aber vier Beinamputierte. Das ist schon eine spezielle Zusammensetzung.

Wenn ich nicht trainiere, dann mache ich am liebsten...

...mich mit Freunden treffen, bisschen erzählen und dabei einen Kaffee schlürfen - ich lieb's.

Erfolg bedeutet für mich...

...im Sport bedeutet es für mich, mich von Jahr zu Jahr immer weiter zu steigern und in die Weltspitze aufzusteigen. In anderen Lebenssituationen kann Erfolg auch etwas ganz anderes bedeuten.

Ich muss nochmal nachhaken bei der Frage zur Prothese. Was bedeutet sie dir?

Mich persönlich hat die Prothese oft gehindert, dadurch, dass ich sie nicht so beugen kann, wie den rechten Arm. Ich benutze sie noch für Stabi-Training oder Dehnung, aber seit letztem Sommer laufe ich ohne. Das ist eher durch einen Zufall entstanden, als ich einmal Starts üben wollte und die Prothese vergessen hatte. Anstelle dessen habe ich die Blackroll als Stütze genommen und bin damit sehr gut klargekommen. Mein Patenonkel hat mir eine Stütze gebastelt, die nach dem Start stehen bleibt. Ich bin auch als Kind ohne Prothese gelaufen. Das fühlt sich für mich einfach natürlicher an.

Wenn ich mir eine radikale Frage erlauben darf; fehlt dir der Unterarm überhaupt mental?

Überhaupt nicht, dadurch dass ich von Kind an damit aufgewachsen bin und von Anfang an alles so gelernt habe. Vielleicht gab es Momente, wo man sich versteckt hat, wie z.B. in der Pubertät. Sicher wären einige Dinge leichter, wie das Schreiben auf der Tastatur, aber es geht auch so. Die einzige Sache, die ich auf den Sport bezogen gern mal machen würde, ist Bankdrücken mit der Langhantel. Dass mit der fehlenden Schwungmasse merke ich überhaupt nicht und denke, dass sich meine Statur und Muskulatur angepasst haben, aber beim Krafttraining habe ich einige Nachteile.

Das hat dich im letzten Jahr nicht daran gehindert, die 100m in 10,88 Sekunden zu laufen...

Es wurde einfach Zeit, denn ich wollte schon längst unter elf Sekunden laufen. Das hatte schon 2022 geklappt: Beim Grand Prix in der Schweiz bin ich eine 10.69 Sekunden gelaufen, allerdings war 0,1 zu viel Wind. Bei der Deutschen Meisterschaft war mein Lauf auch super, aber die Zeitmessanlage ist ausgefallen. In Leverkusen hat es dann endlich geklappt. Ab dann geht es nur noch bergauf. Wenn man erstmal diese Schallmauer durchrochen hat - das ist eher so eine Kopfsache. Ich bin zuversichtlich, dass ich nach einer guten Regeneration im nächsten Jahr wieder voll da bin und alles möglich ist. Sobald die Norm feststeht, muss ich sie einfach nochmal laufen.

Du trainierst in Wolfsburg unter Trainer Johannes Breitenstein in einer Gruppe mit Läufern ohne Behinderung. Wie würdest du die Zusammenarbeit beschreiben?

Die Zusammenarbeit finde ich super und sie ist besonders, denn mit Johannes bin ich anfangs noch in der gleichen Trainingsgruppe gelaufen. Als dann unser damaliger Trainer krankheitsbedingt nicht mehr konnte, hat er sich entschieden, den Trainerschein zu machen und in dessen Fußstapfen zu treten. Er war selber ein guter Sprinter und kann sich in viele Situationen hineinversetzen. Er erstellt für mich individuelle Trainingspläne. Es ist ein guter Austausch auf Augenhöhe.

Wie kann man sich so einen typischen Wochentag im Leben von Phil Grolla vorstellen?

Ich stehe um 6:20 Uhr auf, frühstücke und mache mich fertig. Um 8 Uhr beginnt meine Arbeit. Ich arbeite in Wolfsburg bei VW Immobilien - einer Tochterfirma von VW. Hier habe ich meine Ausbildung im Immobilienbereich vor Kurzem abgeschlossen, d.h. ich bin jetzt offiziell Immobilienkaufmann. Ich arbeite im Vertrieb, vermiete Wohnungen und mache Wohnungsbesichtigungen. Gegen 16.30 Uhr fahre ich zum Training und trainiere von 17-19.30 Uhr. Gegen 20 Uhr komme ich nach Hause, esse, dusche und viel geht dann nicht mehr.

Wie lässt sich eine Vollzeitstelle mit deinem Trainingspensum vereinbaren?

Ich bin sehr zufrieden und werde in Bezug auf den Sport unheimlich gut von meinem Arbeitgeber VW unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar. Zum Herbst werde ich mich freistellen lassen mit Wiedereinstellungszusage und im Fernstudium Immobilienmanagement oder -wirtschaft an der Internationalen Hochschule (IU) studieren. So kann ich mich für einige Zeit noch stärker auf den Sport konzentrieren. Ich will aber auf jeden Fall später wieder zurück zu VW.

Ab dann bist du auf andere Säulen der Unterstützung angewiesen oder?

Genau, z.B. auf die Unterstützung durch die Deutsche Sporthilfe. Die Stiftung hat eine Förderung „Duale Karriere Berufsqualifikation“ (DK BQ) ins Leben gerufen, die paralympische Kaderathletinnen und -athleten in Ausbildung oder Studium unterstützen. Außerdem bin ich im Team BEB - einer Initiative vom Landesverband mit einem Budget, das ich für sportliche Ausgaben nutzen kann. Mein Verein VfL Wolfsburg unterstützt mich, ebenso der LandesSportBund Niedersachsen. Ohne dieses Engagement wäre es mir kaum möglich, meine sportlichen Ziele zu verfolgen.

Gibt abschließend noch etwas zu ergänzen?

Ich möchte mich auf jeden Fall bei meinen Eltern bedanken, die mich auf dem Weg unterstützt haben und das auch jetzt noch tun.

Text: Katja Abel