PluSport

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

3/2025

Persönlich

→ Sabrina mittendrin – Fussball ist ihr Leben

Sabrina mittendrin – Fussball ist ihr Leben

Für Sabrina ist Fussball mehr als ein Spiel: Im Fussballtraining von PluSport im FC Zürisee kann die Fussballerin, die eine Lernbehinderung hat, den Alltag vergessen und mit einem freien Kopf drauflos kicken. Sie geniesst wahre Lebensfreude.

Wöchentlich trainiert das PluSport-Team FC Zürisee in Erlenbach. Mit dabei sind fussballbegeisterte Menschen, wie Sabrina, mit unterschiedlichen Behinderungen und aus der Umgebung. Die junge 36-jährige Frau ist eine Frohnatur und spielt seit zehn Jahren leidenschaftlich Fussball bei PluSport im FC Zürisee. Sie hat das An- gebot über einen Flyer in der Martin Stif- tung in Erlenbach entdeckt, wo sie seit 18 Jahren wegen ihrer Lernbehinderung lebt und arbeitet.

Früher musste sie oft umziehen, deshalb schätzt sie die Stabilität, die sie heute in ihrem Leben hat. Mit Emanuel hat sie sogar die grosse Liebe in der Martin Stif- tung gefunden. Sie sind seit neun Jahren zusammen und seit knapp drei Jahren. verheiratet. Leicht verlegen erzählt sie vom Kennenlernen: «Ich habe ihn zwar zuerst gesehen, aber er hat mich angesprochen».

In ihrer gemeinsamen Wohnung in der Stiftung teilen sie sich die Aufgaben – als gelernter Koch übernimmt Emanuel das Kochen. Am liebsten essen sie Lasagne und hören dazu Schlagermusik. Besonders Andres Gabalier's Lieder gefallen Sabrina. Sie war auch schon an einem Konzert des österreichischen Sängers. In ihrer Freizeit gehen Emanuel und Sabrina gerne Wan- dern. Sie haben auch schon an einem Wandercamp von PluSport teilgenommen, das sie super fanden.

In Sabrinas Leben hat Fussball einen sehr hohen Stellenwert. Sie schaut gerne Profi-Spiele – auch im Stadion. Für ihren Lieblingsverein, den FC Zürich, hat sie Saisonkarten und ist bei fast jedem Heimspiel als Fan dabei. Ihr Fussballherz schlägt bei Cristiano Ronaldo, Breel Embolo und Antonio Marchesano höher.

Jeden Donnerstag geht sie selbst ins Fussballtraining. Das Fussballspielen macht ihr grossen Spass. Sie liebt es, dass sie nach einem anstrengenden Tag auf der Arbeit alles vergessen und einfach drauf los spielen kann. Zudem macht Fussball nicht nur ihren Kopf frei, sondern stärkt sie auch physisch. Sabrina spielt zwar in der Verteidigung, aber am liebsten schiesst sie Tore. Noch klappt das mit dem Tore schiessen im Training besser als an Turnieren, aber die auf- gestellte Fussballerin arbeitet daran.

Sie spielt gemeinsam mit ihrem Ehemann Emanuel, ihrer besten Freundin Fränzi und deren Ehemann Philippe bei PluSport FC Zürisee. Sabrina und Fränzi blicken auf eine über 15 Jahre alte Freundschaft zurück. Die beiden sind auf der Arbeit und auf dem Rasen ein eingespieltes und harmonisches Team. Sie würden übrigens lieber in einer reinen Frauenmannschaft spielen, denn vor zu harten Schüssen haben sie schon etwas Respekt. Aber sie sind auch glücklich, dass sie wertvolle Zeit mit ihren Ehemännern verbringen können. So laufen Sabrina und Emanuel auch immer gemeinsam zum Training.

Ihre Schienbeinschoner und Fussballschuhe kauft sich Sabrina eigenständig. Darüber ist sie schon ein bisschen stolz. Sie spürt keine physischen Einschränkungen im Sport und gibt besonders im Training immer Vollgas. «An Turnieren könnte ich manchmal etwas mehr angreifen», sagt sie lachend. Hier muss sie noch ihre Hemmschwelle und Angst überwinden. Schwierigkeiten hat die leidenschaftliche Fussballerin auch, wenn es darum geht, neue Techniken zu lernen. In solchen Momenten spürt sie ihre Lernbehinderung. Es fällt Sabrina oft schwer und sie braucht viele Wieder- holungen. Trotzdem verkündet sie freudestrahlend, dass sie schon eine Verbesserung ihrer eigenen Leistung beobachten konnte. Sabrina hatte auch viel mit Selbstzweifeln zu kämpfen. Diese konnte sie aber überwinden, indem sie sich selbst bewiesen hat, dass sie ihre Ziele erreichen kann.

Auch in diesem Training zeigt sie Disziplin, Eigeninitiative und Einsatz. Zum Abschluss gibt es jeweils ein kleines Fussballspiel: Sabrinas Lieblingsteil vom Training. Sabrinas Team ist stark auf- gestellt: Die Abwehrfront bilden Sabrina und Fränzi. Die enge Freundschaft ist auch auf dem Fussballfeld spürbar. Sie sind ein leidenschaftliches Team und lassen keinen Ball durch. Das macht es für den verspielten Elia im Tor einfacher. Die Aussenflügel sind mit Adi und Salome gut gedeckt, wobei das Spiel meist durch die Mitte geht. Glücklicherweise ist Emanuel standhaft. Der Fussball-Fanatiker gesteht am Rande des Trainings, dass er der in- offizielle Captain beim FC Zürisee sei. Gekrönt wurde alles mit dem Spitzentrio Jeremy, Luan und Jan. Der Zusammen- halt und die Freude am Fussballspielen machen sich bezahlt: Sabrinas Team gewinnt mit 8:1. Eine so hohe Niederlage ist nicht einfach zu verdauen, doch die ausgebildeten Trainerinnen fangen den Frust der unterlegenen Mannschaft auf. So gehen am Ende alle zufrieden nach Hause und sehen mit Euphorie dem kommenden Turnier entgegen.

PluSport ist das Kompetenzzentrum für den Behindertensport in der Schweiz. In unseren regionalen Sportclubs werden neben Fussball auch zahlreiche weitere Sportarten für Menschen mit Behinderung angeboten. In den über 110 Sportcamps, die in der ganzen Schweiz stattfinden, können Teilnehmende verschiedenste Sportarten entdecken und Ferien geniessen.

Mehr zu PluSport: **www.plusport.ch**

Impressum

Verlag und Redaktion

PluSport Behindertensport Schweiz

Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil

T 044 908 45 00

mailbox@plusport.ch

Auflage 50'000 Exemplare / erscheint 4× jährlich

Antenne Romande

Avenue du Grey 38A

1004 Lausanne

T 021 616 55 32

Haus des Sports

Talgut-Zentrum 27

3063 Ittigen

T 044 908 45 70