



Im Tandem zu den Paralympics

★★★★★ Rating: 5.0/5 (13 votes cast)

June 30, 2011

4 Comments

Er ist fast blind - trotzdem braust er nach der Arbeit mit seinem Rennrad durch die Straßen. Ralf Arnold leidet an einer Stoffwechselkrankheit, die ihn immer schlechter sehen lässt. Der einstige Entwickler kann seinen ursprünglichen Aufgaben bei SAP deshalb nicht mehr nachgehen. Doch Ralf lässt sich nicht unterkriegen. Er wechselte seinen Job innerhalb der SAP - und trainiert täglich für sein großes Ziel: die Paralympics 2012.



Als Ralf vor genau zehn Jahren bei SAP anfing, verlief sein Leben noch ziemlich normal. Schon damals litt er an der Augenkrankheit, die im Alter von 14 Jahren bei ihm diagnostiziert wurde. Doch weder in seiner Freizeit noch bei der Arbeit musste er sich deswegen enorm einschränken. „Ich arbeitete jahrelang als Entwickler an einem ganz normalen Monitor“, erinnert sich Ralf. „Das Auto musste ich zwar stehen lassen, aber ich hatte ja noch mein Fahrrad.“

Die Krankheit des heute 40-Jährigen machte sich anfangs nur durch Nachtblindheit und Blendempfindlichkeit bemerkbar. Mit der Zeit wurde sie schlimmer und nahm immer größeren Einfluss auf sein tägliches Leben. „Bald stieß ich auch bei der Arbeit an meine Grenzen“, erzählt Ralf. Er benötigte einen speziellen Monitor sowie eine Software für Sprachausgabe. Acht Stunden vor dem Bildschirm sitzen und Code programmieren wurde für Ralf unmöglich. „Im Herbst 2010 musste ich schließlich meinen Job innerhalb der SAP wechseln und meine Arbeitszeit auf 40 Prozent reduzieren“, so Ralf. Heute arbeitet er im Eskalationsmanagement und hat täglich mit Kundenanfragen zu tun.

Sportliche Ziele neben der Arbeit Der junge Mann war schon immer sportlich und trotz seiner Sehbehinderung oft mit dem Rennrad unterwegs oder joggen. Ralf trainierte neben der Arbeit bei SAP sogar für Triathlon-Wettbewerbe. Doch mit dem Fortschreiten seiner Krankheit stand Ralf vor einem Problem: „Durch mein eingeschränktes Sichtfeld wurde Radfahren zu gefährlich für mich und meine Mitmenschen - aber den Triathlon-Sport wollte ich auf keinen Fall aufgeben.“

Eine Lösung musste her. Ralf überlegte, wie er trotz seiner Sehbehinderung weiterhin an seinem Hobby festhalten konnte. Denn ein Leben ohne Bewegung, ohne einen sportlichen Ausgleich zur Arbeit, das konnte er sich nicht vorstellen. Seine visuellen Grenzen musste er akzeptieren - doch an seine sportlichen Grenzen wollte Ralf erst noch stoßen. Er recherchierte, telefonierte und grübelte nächtelang. Schließlich erfuhr er von der Möglichkeit, Tandem-Rennrad zu fahren. Ralf war begeistert: „Alles, was ich brauchte, war ein Tandem und ein sehender Tandem-Partner.“



Der Hobby-Sportler wurde Profi

Ein maßangefertigtes Renn-Tandem war schnell bestellt und auch einen Piloten konnte Ralf für sich gewinnen. „Durch Zufall wurde ich sogar gleich zur Deutschen Bahn-Meisterschaft im Para-Cycling eingeladen“, so Ralf. Er bestritt seine Premiere mehr als erfolgreich und wurde Vize-Meister in zwei Disziplinen. Triathlon steht seitdem nur noch an zweiter Stelle bei Ralf. Die Sehbehinderung nahm ihm zwar die Hälfte seiner Arbeitszeit bei SAP. Da er nur noch halbtags arbeitet, hat er nun jedoch Zeit für bis zu 20 Stunden Training pro Woche - und ein ehrgeiziges Ziel, für das er täglich trainiert: Die Teilnahme als Tandemfahrer bei den Paralympics 2012 in London.

Nützliche Links:

- Homepage von Ralf: <http://www.ralf-arnold.net>
- SAP News Aufruf: Wir suchen eure Work-Life-Balance-Geschichten
- Work-Life-Balance: Yogalehrerin und Research Analyst
- Work-Life-Balance: Naturfotograf und Projektmanager
- Work-Life-Balance: Opernsängerin und Marketing Specialist

Article in English

„Mit einem normalen Arbeitsvertrag hätte ich auf keinen Fall ausreichend Zeit, um für die Paralympics zu trainieren“, erklärt Ralf. Dennoch ist er auch jetzt noch auf die Flexibilität und Unterstützung seines Managers und seiner Kollegen bei SAP angewiesen. Nur so könne er das Training und die Rennen am Wochenende mit seinem Beruf vereinbaren. „Ein Vollzeitjob und sportlicher Erfolg auf internationaler Ebene sind unrealistisch“, meint Ralf. Leistungs- und Breitensport auf regionaler und nationaler Ebene seien jedoch für jeden SAP-Mitarbeiter machbar. „Nur eine Sache des Zeit-Managements.“

Seit Anfang des Jahres werden der Tandemfahrer und sein Pilot sogar offiziell von SAP gesponsert. Zusammen mit eiserner Disziplin und der Unterstützung seines Arbeitgebers will Ralf das Ziel Paralympics 2012 unbedingt erreichen. Er schmunzelt ein wenig, als er seinen jetzigen Alltag schildert: „Mein Leben besteht derzeit nur aus Arbeiten, Trainieren, Essen und Schlafen.“ Einen unglücklichen Eindruck macht er im Hinblick auf dieses puristische Sportler-Leben nicht. Im Gegenteil - ein ziemlich normales Leben ist ja auch ein dehnbarer Begriff.

Von *Sophie Kirsten*

Wie findest du einen Ausgleich von Beruf und Privatleben? SAP News sucht andere Kollegen, die wie Ralf ein Hobby außerhalb des Berufs mit Leidenschaft betreiben. Wenn Ihr einen Ausgleich zur Arbeit gefunden habt und dadurch auch noch wichtige Erfahrungen für Beruf und Privatleben sammelt, dann schickt Eure Geschichte an SAP News (*My WorkLife Balance Story*) oder macht uns auf Kollegen aufmerksam, die Euch inspirieren.