

Mittwoch, 1. Juli 2015

NAHAUFNAHME

# Dominik trainiert für Los Angeles

Dominik Herrlein sagt, mit dem Schwimmen hat sich sein Leben verändert. Ende Juli wird er für Deutschland an den Start gehen.

Von Angelika Sauerer, MZ

27. Juni 2015 17:01 Uhr



Der Regensburger Dominik Herrlein ist bei den Special Olympics in L. A. einer von vier deutschen Beckenschwimmern. Er trainiert hart, denn der Countdown läuft. Foto: Sabine Franzl

REGENSBURG. Wenn Jungs von etwas träumen, spielen sie Fußball für den FC

ANZEIGE

Bayern, oder zumindest kicken sie in der Bundesliga. Sie fahren Formel-1-Rennen, Vollgas vom Start bis zum Ziel, stehen dann oben als Sieger und duschen mit Champagner. Sie nehmen teil an Olympischen Spielen, wo ihr Wettkampf keine reine Privatsache mehr ist, sondern eine Leistung für ihr Land. Fast schon ein bisschen ehrfürchtig nimmt der 19-jährige Schwimmer Dominik Herrlein die rote Jacke aus dem Korb, faltet sie auseinander, streift sie glatt. Der Duft frisch gewaschener Wäsche steigt auf, als er den Reißverschluss öffnet und hineinschlüpft, zum ersten Mal. Er probiert auch die Shorts, das T-Shirt, den Trainingsanzug, begutachtet den Schnitt der Jeans. Dominik Herrlein muss nicht träumen. Er muss jetzt nur in den Spiegel schauen, um einen waschechten Olympioniken zu sehen: dunkelbraune Haare, wache, freundliche Augen, die schlanke Statur eines Sportlers, eingekleidet in der Kluft der deutschen Delegation. So recht glauben kann er es immer noch nicht, dass er bald ins Flugzeug nach Los Angeles steigen wird, als einer von 138 Athleten, die Deutschland bei den Special Olympics World Games vom 25. Juli bis 2. August vertreten werden.

### Mehr zum Thema



**NAHAUFNAHME**  
Der mit den Fischen lebt



**NAHAUFNAHME**  
Der Mathematiker am Pokertisch

### „Dommi, kannst du mir helfen?“ Und Dommi tut, was er kann



SCR-Trainer Maximilian Deichsel gibt klare Kommandos. Foto: Sabine Franzl

Special Olympics ist die größte, weltweite „Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung“ – so definiert sie sich. Eine Umschreibung, die selbst hinkt, da sie „Behinderung“ objektiv zu fassen versucht, wo sie doch nur subjektiv

erlebt wird, wenn überhaupt. Dominik war Schülersprecher, er hat oft vor vielen Leuten Reden gehalten, die er selbst formuliert hat. Nach dem Abschluss der Berufsschulstufe hat er den Job bekommen, den er wollte. Er kann ein bisschen Gitarre spielen, er fährt super BMX-Rad, er hat viele Freunde, darunter ein paar richtig gute, die mit ihm durch dick und dünn gehen (und er mit ihnen). „Dommi, kannst du mir helfen, fragen sie mich.“ Und Dommi tut, was er kann. Wenn er selbst Hilfe braucht, dann hat er seine beste Freundin. Auch die Mutter steht hinter ihm, sein großer Bruder Oliver (29) sowieso. Und wenn ihn der Papa vom Himmel aus sehen könnte, dann wäre er stolz auf seinen Buben.

Ende Juli wird Dominik Herrlein bei den World Games in L. A. für Deutschland starten. Im Regensburger Westbad bereitet sich der Schwimmer vor.

Über Dominiks Bett in der kleinen Wohnung im Stadtosten, die er zusammen mit seiner Mutter bewohnt, hängen Bilder, die der Vater gemalt hat, Landschaften, Blumen, Idylle. Draußen vor dem Fenster breitet sich eine große Wiese zwischen den Häuserblocks aus, Wäschestangen und ein Sandkasten liegen in der Abendsonne: der Platz der Kindheit. Auf dem Fernseher balanciert Dominiks Lieblingslok. Wenn er an den Vater denkt, der vor drei Jahren nach langer Krankheit gestorben ist, sieht er sich mit ihm die Modelleisenbahn aufbauen. Dominik kramt unterm Bett eine selbst gezimmerte Holzkiste hervor, auf dem Deckel hat er einen Totenkopf eingebrannt. So bewahrt man Schätze auf. Er öffnet sie und ein Schwung Medaillen kommt zum Vorschein.

## Mit dem Rad zur Arbeit und ins Training



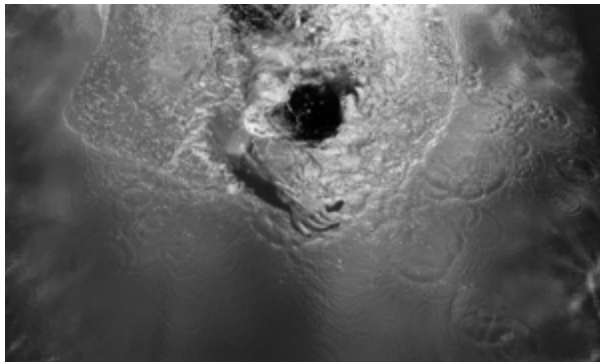
Bruder Oliver hilft beim Training. Foto: Sabine Franzl

Mit dem Schwimmen, sagt Dominik, hat sich alles verändert. „Du fühlst dich nicht mehr wie der Alte. Du bist ein neuer Mensch.“ Das passierte langsam, über die Jahre hinweg. Das passiert aber auch täglich, bei jedem Training. „Ich zieh mich aus, ich spring rein und schwimm

los. Da geht jeder Stress ganz schnell weg. Schwimmen hilft einfach“, erklärt

Dominik. Er packt seine Tasche, läuft die drei Treppen nach unten und steigt auf sein Fahrrad. „Ich fahr’ immer mit dem Rad, bei jedem Wetter.“ 6,5 Kilometer sind es von ihm bis zum Regensburger Westbad, hin und zurück 13 Kilometer. Davor war er in der Arbeit, auch mit dem Rad: 10 Kilometer. Und dort ist er ebenfalls ständig auf den Beinen. Er arbeitet in der Abteilung „Krankentransport“ im Krankenhaus Barmherzige Brüder. Dominik holt und bringt Patienten zu Untersuchungen oder auf ihre Zimmer. „Mein Job ist super“, sagt er. Und wenn die Leute so gut aufgelegt sind wie er, dann macht er dabei schon mal einen Scherz.

Aber jetzt wird es ernst. Nur mehr vier Wochen bis zum Wettkampf. Trainer Maximilian Deichsel ist nicht zum Spaß aufgelegt. Dominik braucht mehr Zeit, um die Technik zu verbessern. Eine kognitive Einschränkung bremst auch die Motorik. Außerdem gilt es, nach Erkältungen den Trainingsrückstand aufzuholen. Maximilians Kommandos vom Beckenrand sind laut, knapp, genau. Dominik zieht eine Bahn nach der anderen.



Abtauchen, auftauchen: Schwimmen hilft, sagt Dominik Herrlein, „du bist ein neuer Mensch.“ Foto: Sabine Franzl

2009 wurde er durch Freunde auf die Schwimmgruppe an seiner Schule, der Bischof-Wittmann-Schule, aufmerksam. Für sie startet er nun auch bei den Special Olympics. Die Schule nennt sich „Förderzentrum mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung“. Die Kinder und Jugendlichen hier kommen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen. Bei

Dominik ging es zum Beispiel vor allem darum, mehr Raum zum Üben und Lernen zu haben. Die Zeitfenster an einer Regelschule wären ihm dafür zu eng gewesen, das Tempo zu hoch.

Ulrike Schön-Nowotny betreut zusammen mit Georg Velser das Special Olympics-Sportprogramm an der Schule. 1999 begannen sie mit dem Skifahren, 2002 kam das Schwimmen dazu. Die Katholische Jugendfürsorge, der Elternbeirat, die Sozial- und Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg und weitere Sponsoren unterstützen die Initiative. „Wir machen das im Team – das ist



mir ganz wichtig“, betont die Lehrerin. Dazu zählen der Rückhalt durch die Schulleitung, das Verständnis der Kollegen. Dazu gehören aber auch Trainer des Schwimmclubs Regensburg (SCR), Günter Bartl und jetzt Maximilian Deichsel. „Dominik, halt den Kopf nicht so steil!“ ruft Max zu Bahn acht hinüber. Er hat die Augen aber auch überall. Max hat Dominiks Trainingsprogramm auf einen Zettel gepackt: für den Bruder, denn der hilft nun mit. Zusatztraining.

Über 50 Meter Freistil und 50 Meter Rücken hat sich Dominik Herrlein als einer von vier deutschen Beckenschwimmern für die World Games qualifiziert. Ausschlaggebend waren nicht nur seine Zeiten, sagt Ulrike Schön-Nowotny, sondern auch seine „unheimlich große Sozialkompetenz“. Er wird sich in Los Angeles ohne Heimtrainer zurechtfinden und in ein Team integrieren müssen. Keine leichte Aufgabe, meint Ulrike Schön-Nowotny, die selbst bereits zweimal Sportler aus Regensburg zu Special Olympics begleitet hat – 2005 zu den Winterspielen in Nagano, 2007 zu den Sommerspielen in Shanghai. „Aber der Dominik, der schafft das.“ Unter Menschen ist er genauso in seinem Element wie im Wasser. Bei der Abschlussfeier an seiner Schule trat er zum Beispiel als Conchita Wurst auf. Er war der Star der Veranstaltung.

## Den inneren Schweinehund bekämpfen – darum geht es



„Mein Job ist super“, sagt Dominik. Er arbeitet in der Abteilung Krankentransport im Regensburger Krankenhaus Barmherzige Brüder. Foto: Sabine Franzl

Als Dominik aus seiner Bahn wieder auftaucht, ist noch lange nicht Schluss. Sprungtraining. Auch Ulrike Schön-Nowotny kann beharrlich sein. Der Absprung gefällt ihr nicht so ganz. „Die Beine, Dominik, achte auf die Beine. Los, noch mal, das kannst du besser“, ruft sie. Und Dominik springt, ein ums andere Mal, bis er die Beine besser im Griff hat.

„Gut, Dominik, hast du’s auch gemerkt?“ Er nickt und taucht wieder ab: mindestens 200 Meter Ausschwimmen, auch wenn der Körper schon bleischwer im Wasser liegt. Den inneren Schweinehund bekämpfen. Nicht auf dem Sofa rumhängen, keine Chips essen. Sich einen Schub geben. Darum gehe es, sagt die

Trainerin und Lehrerin. „Was wir hier machen, unterstützt die Persönlichkeitsbildung der jungen Leute. Das hilft dann auch im Beruf.“ Von einer Teilnahme bei den World Games könne man sein Leben lang zehren. „Das wird dem Dominik keiner mehr nehmen.“

Manchmal malt er sich aus, wie's sein wird: Er hört HipHop gegen das Lampenfieber vorm Start. Er wird die Brille nass machen, sie aufsetzen, den Startblock einstellen. Aber erst wenn er reinspringt, wird das Lampenfieber nachlassen. Es muss nicht Gold sein. Aber schön wär's schon.

Mit einem kraftvollen Schwung hievt sich Dominik Herrlein aus dem Becken, schiebt die Brille auf die Stirn und hängt sich das Handtuch um die Schultern. Feierabend.

### [Links zu diesem Artikel](#)

MZ-Spezial: Alle Teile der Nahaufnahme >



**Angelika Sauerer**

## Kommentare (0)

[Unsere Community Regeln](#)

noch 700 Zeichen

VERÖFFENTLICHEN



**HANDEL**  
Schwibbögen wurden  
zum Anziehungspunkt

**VERBRECHEN**  
Einbrecher scheitert an  
Wohnungstür

