

# **Exklusiv Inklusiv – Der inklusive Podcast von Fiona Fiedler**

## **Folge 24 mit Nico Langmann**

---

### **Fiona Fiedler:**

Ich darf Sie herzlich zu unserer 24. Folge des Podcasts Exklusiv Inklusiv begrüßen. Heute ist Nico Langman bei mir.

### **Nico Langmann:**

Freut mich sehr. Hallo.

### **Fiona Fiedler:**

Ich darf dich herzlich begrüßen. Ja, schön, dass du die Zeit gefunden hast, uns zu besuchen und uns die Ehre zu geben. Magst du dich für unsere Zuhörer:innen und Zuseher:innen kurz ganz kurz vorstellen?

### **Nico Langmann:**

Gerne. Also danke für die Einladung und für die Zeit, die ihr euch auch nehmt, sich mit mir zu beschäftigen und meinen Themen. Ich als Person bin 26 Jahre alt, bin von Beruf Rollstuhl-Tennisspieler und kann davon eigentlich meine Miete bezahlen. Also von Beruf, weil ich bin wirklich, ich mache nichts anderes, außer den lieben langen Tag Tennis zu spielen. Bin sozusagen aufgrund einer Querschnittlähmung im Rollstuhl. Ich habe die aufgrund eines Autounfalls im Alter von zwei Jahren und kann mich selber nicht dran erinnern. Bin eben im Rollstuhl aufgewachsen, hab recht früh schon zum Tennisspielen begonnen und ja, das ist das, was ich bin eben. Aja genau, insofern jetzt cool, weil ich bin die Nummer eins von Österreich im Rollstuhl Tennis und international, glaube ich gerade auf Nummer 27 der Welt - war ich auch schon mal besser.

### **Fiona Fiedler:**

Am Nummer 27 der Welt. Wie kann man sich das vorstellen, Tennis im Rollstuhl zu spielen? Also ich bin ja wirklich Laie, Laie Tennisspielerin. Ich habe, als ich klein war, Tennis gespielt mit meinen Großeltern, habe das dann aber nie machen können. War so eine Sommer-Tennisspielerin eigentlich.

### **Nico Langmann:**

Macht eh am meisten Spaß im Sommer.

### **Fiona Fiedler:**

Ja, genau. Und für mich war es immer irrsinnig anstrengend, da dem Ball hin und her nachzutiegern, weil mein Gegenüber immer gedacht hat, es fordert mich besonders

heraus. Jetzt stellt sich mir doch die Frage: Wie machst du das im Rollstuhl? Weil das ist ja super wendig und also eine Mehrfachbelastung sein?

**Nico Langmann:**

Ja, also man muss natürlich die fehlenden, die fehlende Beinkraft kompensieren. Also im Endeffekt ist es mit Worten zu beschreiben immer ein bisschen schwierig, aber ich versuche es so gut wie möglich. Also man spielt Rollstuhltennis auf den gleichen Plätzen wie unter Anführungszeichen normales Tennis. Man spielt sozusagen mit den gleichen Schlägern, das Netz ist gleich hoch, es sind genau die gleichen Regeln. Der einzige Unterschied ist zwischen dem Rollstuhltennis und dem nicht Behinderten Tennis ist, dass der Ball zweimal aufkommen darf. Also das ist sozusagen die einzige Erleichterung für uns. Mittlerweile ist das aber im Match einfach so selten der Fall, weil man eh so arg auf dem Ball drauf hat, dass das zweite Mal aufkommen hinten an der Plane passiert. Und die Rollstühle sind, diese Rollsportstühle, wie man sie vielleicht von Rollstuhlbasketball eher kennt, die eben sehr wendig sind. Und mit dem muss man versuchen, den Platz so gut wie möglich abzudecken. Ja, es ist schwierig. Tennis an sich ist eine schwierige Sportart, du hast es gerade erzählt. Es ist an sich ja anstrengend. Und Rollstuhltennis da vielleicht, nicht anstrengender. Aber du musst halt mit den Armen mehr machen. Und deswegen sind die dann vielleicht belasteter.

**Fiona Fiedler:**

Hast du da Vorbilder, dass du selber draufgekommen bist: Ich möchte gerne Tennis spielen.

**Nico Langmann:**

Das bringt uns schon an einen guten Punkt. Ja, natürlich. Ja, Entschuldigung wenn ich da gleich sozusagen die Metaebene Inklusion reinbringe. Aber sicher, ich habe im Fernsehen Jürgen Melzer zugeschaut als Jugendlicher. Thomas Muster habe ich verpasst, da war ich zu jung. Österreich ist eine Tennisation. Ähnlich dann vor kurzem natürlich Dominic Thiem und noch immer natürlich. Aber wie ich aufgewachsen bin, habe ich Tennis überhaupt nicht gesehen. Es gab in Österreich damals keine professionellen Rollstuhl Tennisspieler, weil ihnen Behindertensport viel zu klein war. Also ich habe gar nicht so das große Ziel gehabt, ich werde mal Rollstuhl Tennisspieler werden, weil ich nicht wusste, dass was geht. Also ich habe natürlich dazu geschaut und habe einfach Riesenspaß am Sport gehabt und bin sehr froh, dass ich in der Zeit lebe, dass sozusagen das dann jetzt möglich gemacht wurde. Und ich habe die beste Zeit erwischt, um behindert zu sein, weil ich dafür jetzt eben sozusagen diese Entwicklung miterleben, wo man plötzlich davon leben kann.

**Fiona Fiedler:**

Super guter Zugang. Gibt es so was wie inklusive Tennismatches?

**Nico Langmann:**

Also es ist insofern würde ich sagen, ist Tennis, die beste und inklusivste Sportart, wenn es um Behindertensportarten geht, weil man nicht viel braucht. Also ich habe auch damit begonnen, Rollstuhltennis zu spielen, weil mein älterer Bruder immer Tennis gespielt hat mit meinem Papa im Urlaub. Ich habe gesagt Hey, ich will mitspielen, gebt mir einen Schläger und ich will mitspielen. Das ist halt das Coole. Du brauchst nicht sozusagen ganz viele Menschen mit Behinderung, die gleichzeitig diese Sportart ausüben, sondern du kannst einfach auf jeden Tennisplatz gehen, zu jeden Tennisclub, vorausgesetzt, er ist barrierefrei, und mit jedem spielen. Es braucht niemand. Eine gewisse Ausbildung ist einfach, da muss man hin und herspringen und deswegen ist jetzt mein Profil eben so inklusiv. Weil Rollstuhltennis die beste Sportart ist. International auch von der Tour her inkludiert. Das heißt, im Tennis gibt es viele Grand Slam Turniere. Wimbledon, French Open, US, Open Street Orten, gleichzeitig auf der gleichen Anlage basierte Rollstuhl tennisturnier. Man spielt ganz in Weiß in Wimbledon, neben Roger Federer und Rafael Nadal. Was jetzt sehr, sehr cool ist. Und es gibt einige Turniere, die diesen Zugang zu sich gefunden haben. Das ist auch Tennis. Wir wollen dieses Angebot auch bieten für unsere Zuschauer. Und ich habe jetzt, vor drei Wochen war ich in München beim Turnier, auf der ATP-Tour, dort hat der Dominic Thiem im Viertelfinale gespielt und ich habe zwei Plätze weiter mein Viertelfinale gespielt. Und das ist einfach schon, wo ich sage, da sind wir sehr weit in der Sportart eigentlich.

**Fiona Fiedler:**

Aber gibt es Spiele, die du mit Dominic Thiem zum Beispiel spielen würdest?

**Nico Langmann:**

Wettkampfmäßig nein, das ist dann eher so ein Showmatch. Sein Vater, Dominiks Vater war drei Jahre lang mein Trainer. Also insofern wieder inklusiv, weil das Training sozusagen. Du kannst als Rollstuhl-Tennisspieler überall dabei sein und mittrainieren. Weil Tennis, ist im Endeffekt Tennis. Die Vorhand muss man immer gleich schwingen, aber der Ball weiß nicht, ob man steht oder sitzt. Aber wettkampfmäßig ist es doch getrennt.

**Fiona Fiedler:**

Okay. Du hast vorher die Barrierefreiheit angesprochen. Wie schaut es da aus mit barrierefreien Tennisplätzen?

**Nico Langmann:**

Da hab ich natürlich auch nicht die Übersicht über alles. Da gibt es vielleicht im Verband bessere Ansprechpartnerinnen, aber, nicht einmal ich trainiere auf einer richtig barrierefreien Anlage. Also ich kenne schon einige. Also natürlich ja, dass die Infrastruktur wirklich so geschaffen ist, ist schwierig. Vor allem, du bist nicht nur mit deinem eigenen Rollstuhl unterwegs, sondern musst deinen zweiten Sportrollstuhl noch herumschieben. Und der ist relativ breit, das heißt die Türen müssen ein bisschen breiter sein. Also dass das wirklich reibungslos abläuft, sieht man sehr, sehr selten auch international auf der Tour. Aber es wäre fad wenn alles schon geschafft wäre.

**Fiona Fiedler:**

Gesagt, ja man muss auch die Herausforderungen lieben.

**Nico Langmann:**

Genau. Beim Sport muss man sie lieben.

**Fiona Fiedler:**

Du bist ohne persönliche Assistenz gekommen. Hast du persönliche Assistenz?

**Nico Langmann:**

Ich bin im Endeffekt irgendwie so aufgewachsen. Also, ich bin natürlich in einer guten Situation. Physisch auch, dass ich ohne großen Einschränkungen leben kann. Sicherlich ich kann meine Beine nicht verwenden, aber hab meinen Oberkörper und meine Arme eigentlich sehr gut. Also komme ich eigentlich zu 99% der Zeit auch ohne Hilfe aus. Und ich will meine Freunde nicht als meine persönliche Assistenz bezeichnen. Ich wohne zusammen mit meiner Freundin, aber bin eigentlich aber hab auch davor alleine gewohnt. Also ich bin selbstständig was das betrifft.

**Fiona Fiedler:**

Super. Schön zu hören.

**Nico Langmann:**

Ja, es ist ja auch schön, wenn man mit Assistenz selbstständig leben kann.

**Fiona Fiedler:**

Natürlich, natürlich, aber es ist. Also ich sag mal, das Bild das ein Durchschnittsösterreicher von jemanden im Rollstuhl hat ist durchaus schon mit Assistenz, also ohne nicht möglich. Absolut. Ich habe auch ein Gespräch mit Philipp Hochenburger geführt, hier in dem Podcast. Wir haben uns ein bissl kennengelernt beim Sensibilisierungsworkshop, wo es darum gegangen ist. Wie ist es, mit dem Rollstuhl zu fahren? Wie ist es über Kopfsteinpflaster zu fahren, damals noch vor der Hofburg? Und er hat gesagt: Naja, auf dieser Rampe ist es relativ einfach, das auszuprobieren, als nicht Rollstuhlfahrer. Schwierig wird es dann, wenn man in ein Kaffeehaus gehen möchte. Und wir haben dann diese Challenge auf uns genommen und ich bin mit ihm in ein Kaffeehaus gerollt, im Starbucks gleich daneben. Und es war durchaus spannend, weil da eine Treppe ist.

**Nico Langmann:**

Und meistens, vor allem im ersten Bezirk, sind die Toiletten dann im Keller unten.

**Fiona Fiedler:**

Das sowieso. Also das sowieso. Und das war recht spannend, weil er da die Tür alleine aufgemacht hat, auch ohne Assistenz unterwegs und also mir hätte es jetzt wahrscheinlich schon aus dem Rollstuhl rausgeschmissen hätte.

**Nico Langmann:**

Aber ich muss schon sagen, der Erfahrungsvorteil ist schon auf unserer Seite.

**Fiona Fiedler:**

Und die Sportlichkeit nehme ich an.

**Nico Langmann:**

Ich geh nur von der Erfahrung aus.

**Fiona Fiedler:**

Gut. Du hast es schon kurz angesprochen, mit zwei Jahren hattet ihr den Unfall? Du kannst dich nicht daran erinnern, was ich so aus anderen anderen Gesprächen von dir schon schon mitbekommen habe?

**Nico Langmann:**

Uh da wurden Hintergrundchecks gemacht jetzt muss ich nervös sein.

**Fiona Fiedler:**

Die Frage ist also meine Frage. Du wachst quasi in das hinein, was du bist, ohne groß darüber nachzudenken, ohne irgendwelche Vorher/Nachher Situationen zu durchleben. Es ist einfach so wie es ist. Schreibst auch, wie man einen Traum aufgibt um mein Leben zu gewinnen. Was dann wieder sehr spannend zu verstehen ist. Aber das, was ich, so mitbekommen habe, ist das größte Problem das deiner Eltern gewesen. Das so hinzunehmen, wie es ist. Sicher durch eine schwierige Situation. Wie war die Zeit für dich?

**Nico Langmann:**

Na ja, das ist also du hast es angesprochen. Ich hab ein Buch geschrieben, sozusagen, wie man einen Traum gibt und wie man einen Traum aufgibt, um ein Leben zu gewinnen. Und es geht vor allem darum. Okay. Ich bin zwei Jahre alt. Ich hab ein Unfall, bin querschnittsgelähmt. Was dann? Wie geht man mit dieser Situation um? Wie geht auch dein Umfeld damit um? Bei mir war es eben so, meine Eltern sind in den Sechzigern geboren, in einer Zeit aufgewachsen, wo Menschen mit Behinderung überhaupt kein Teil der Gesellschaft waren, in den Sinn und haben sozusagen diese Diagnose bekommen. Aber wurde auch keine Hilfestellung mehr gegeben oder eine Verarbeitungsmöglichkeit. Es wurde gesagt: Okay Es wurde gesagt okay, ihr Sohn wird nie wieder gehen können und

wir können nichts für sie tun. Und damals war es sogar so, dass sozusagen die Ärzteschaft in das Zimmer meiner Mutter gekommen ist und gemeint hat also ihr Sohn ist querschnittgelähmt und jetzt verstehen Sie, warum man bei uns die Fenster nicht aufmachen kann. Damit Sie jetzt nicht runter springen. Also ihr wurde das schon so vermittelt. Das ist jetzt das Ende und es ist eine Katastrophe. Aber wir können euch nicht helfen. Und meine Eltern wollten es damals einfach nicht wahrhaben. Sie wollten für ihr Kind nicht dieses Leben haben, von dem sie überzeugt waren, dass es nicht lebenswert ist. Und haben dann eben auf der ganzen Welt gesucht und sozusagen ein Familienziel gesetzt, dass der Nico irgendwann wieder gehen lernen wird, auch wenn es eben medizinisch nicht möglich ist. Und haben versucht und versuchen versucht. Und das war dann eben in meinem Aufwachsen so dieses Mantra, Nic, du musst alles dafür tun. Das ist deine Priorität Nummer eins wieder gehen zu können, weil erst dann ist es sozusagen wieder gut. Und das ist auch aus dieser Situation heraus ja verständlich, weil es einerseits enorm dramatisch war, enorm deprimierend und Hilflosigkeit und sie wollten eben für ihr Kind nur das Beste. Es wurde dann aber im Laufe meines Aufwachsens nicht hinterfragt, sozusagen Hey, wie geht der Nic damit um? Oder wie geht es denn damit dann? Sozusagen die Behinderung wurde mehr oder weniger verdrängt aus dem Alltag, beziehungsweise nicht verdrängt aus dem Alltag aber verdrängt. Und der Alltag war trotzdem darauf ausgerichtet: Du musst immer wieder gehen können. Das heißt das waren Tag pro Tag und stundenlange Therapien am Programm. Ich durfte zu Hause meinen Rollstuhl nicht verwenden, weil das Wort Rollstuhl an sich wurde nicht in den Mund genommen, sondern es hat immer nur geheißen: das Drecksding. Da wirst du irgendwann aufstehen aus dem Dreck. Und das musste vor der Tür warten. Und ich hab sozusagen einerseits wieder sportlich gelernt, wie ich herum krieche und wir hatten auch die saubersten Böden ich war der lebende Staubsauger. Aber in diesem ganzen Aufwachsen hat es geheißen okay, da, du musst irgendwann eigentlich die Behinderung überwinden und irgendwann als Kind hinterfragt man sowas natürlich nicht und irgendwann kommt dann die Pubertät und eine Reflexion über sein eigenes Leben. Und man hinterfragt warum eigentlich das Ganze? Weil das, was mir gesagt wird, es so wie ich jetzt bin, mehr oder weniger so ist nicht gut. Auf der anderen Seite wird mir auch gesagt, das ist mein Lebensziel, das zu erreichen. Und ich bin dabei jeden Tag aufs Neue mich näher gekommen diesem Ziel. Ich hab viel dafür investiert, aber habe im Endeffekt meine Eltern Tag für Tag enttäuscht, habe mich selbst Tag für Tag enttäuscht und habe eigentlich, war in so einer Unglücksmühle gefangen. Und da bin ich draufgekommen, dass sozusagen mich dieses Ziel gar nicht wirklich glücklicher machen würde. Wie gesagt, ich kenne mein Leben nicht anders. Ich bin da hineingewachsen. Und wenn ich jetzt von heute auf morgen in der damaligen Zeit, mit 17, 18 Jahren Dinge gelernt hätte oder plötzlich wieder gehen könnte, dann wäre ich noch immer der gleiche Schüler, also Schüler der gleichen Schule, die gleichen Hobbys, die gleichen Interessen, hätte die gleichen Freunde und wäre der gleiche Nico. Das einzige wäre, dass ich jetzt von zu Hause in die Schule gehen würde, als von zu Hause in die Schule rollen würde. Und das, es wäre gleich schnell. So ich habe einfach den Effekt, diesen ganzen Aufwand gar nicht verstanden, um diese Einschränkung sozusagen wegzubringen. Und deswegen habe ich dann eigentlich - deswegen der Titel dieses Buchs - um diesen Kreis zu schließen. Deswegen habe ich dann den Traum aufgegeben, wieder gehen zu können, den Traum auch, den eigentlich andere für mich gehegt haben und habe mein Leben so akzeptiert, wie ich bin und hab mein Leben auch dann so gewonnen für mich, weil ich dann plötzlich für mich eine große Befreiung das war, dass ich all das hinter mir lassen konnte.

**Fiona Fiedler:**

Oder eigentlich nur den anderen es recht zu machen gewesen wäre?

**Nico Langmann:**

Genau.

**Fiona Fiedler:**

Weil für dich war es ja in Ordnung.

**Nico Langmann:**

Ich bezeichne mich da gern als, aus meiner Sicht heraus als privilegierter Mensch mit Behinderung, weil ich es nicht anders kenne. Und ich hatte auch nie diesen Moment, von einem Moment auf den anderen mein Leben umstellen zu müssen. Also ich kenne zum Beispiel einen Thomas Geißbichler zum Beispiel, der mit 18 Jahren einen Autounfall hatte. Der ist sozusagen schon so an der Brücke oder an der Grenze des Erwachsenwerdens war und dann natürlich alles umstellen muss. Und ich will dann auch nicht jetzt hergehen und sagen: Hey, schau. Reg dich nicht auf, ich hab auch ein glückliches Leben. Warum hast du kein glückliches Leben? Hat er eh. Aber es ist nur für mich selber, kann ich sagen. Ich für mein, für den Erfolg und für das Glück meines Lebens ist es nicht von Belang, ob ich jetzt gehe oder rolle. Deswegen muss ich das gar nicht verfolgen.

**Fiona Fiedler:**

Ja, ein guter Zugang eigentlich.

**Nico Langmann:**

Also für mich ist es der Zugang, den ich einfach für mich finden musste. Also ich hab jetzt auch in diesem Buch und ich betone das hoffentlich auch im Buch immer genug, dass es nur für mich ist, weil ich insofern dann gar keine verdrehte Rolle einnehmen kann, weil jeder Mensch halt anders ist, jeder hat eine andere Geschichte. Ich kenne Personen, die aufgrund von Suizidversuchen mit einer Behinderung sozusagen mit der Behinderung wieder aufwachen zum Beispiel. Also eine ganz andere Situation als ein 2-jähriger, der sich gar nicht dran erinnert.

**Fiona Fiedler:**

Hast du da psychische Betreuung bekommen, um quasi den Traum deiner Eltern irgendwie abzulegen oder in Anspruch genommen oder darum gebeten?

**Nico Langmann:**

Das ist eigentlich, das ist im Endeffekt brandaktuell die Frage und ich glaube auch habe ich jetzt in dem Sinn nie so kommuniziert. Aber lustigerweise hat, nicht lustigerweise aber dadurch, dass ich sozusagen meine ganze Lebensgeschichte in dieses Buch verpackt hab und sehr, sehr offen da im Endeffekt über alles geschrieben hab. Es steht genauso drinnen,

wie meine sexuellen Erfahrungen mit Behinderung gelaufen sind, wie eben dieses ganz familiäre und intime Thema. Und das hat sich für mich sehr gut angefühlt. Das sozusagen alles zu verpacken und.. Was ich unterschätzt hab, war, dass man das sozusagen in die Welt hinausträgt und dann jeder das lesen kann und jeder sich auch eine Meinung darüber bilden kann und ich sehr, sehr cooles und großartiges Feedback bekommen habe. Aber natürlich auch kritische Stimmen und ich habe das nicht antizipiert, dass das doch viel mit einem macht und habe dann im Zuge dieses Buch veröffentlichens in eine sehr wilde emotionale Phase gekommen, wo ich mir dann psychische Hilfe in Anspruch genommen habe. Aber damals muss ich sagen, bin ich sehr stolz auf den 17- 18-jährigen Nico der das irgendwie alleine geschafft hat. Beziehungsweise muss ich immer sagen, dass mein älterer Bruder bei solchen Fragen immer eine sehr große Stütze war. Da habe ich das sozusagen im Familiären geschafft oder in der Innerfamiliär geschafft.

**Nico Langmann:**

Genau.

**Fiona Fiedler:**

Ist deine Familie jetzt so weit fein mit deiner Entscheidung, mit deinem...? Also die werden das Buch sicher auch gelesen haben. Verstehen Sie den Weg, den du da gegangen bist?

**Nico Langmann:**

Nein, es ist vor allem schwierig. Im Endeffekt war das ja alles schon aufgearbeitet. Also sozusagen habe dieses Buch geschrieben, weil sozusagen das alles schon, ja, weil die Geschichte schon abgeschlossen war und es ist natürlich trotzdem noch aufgearbeitet worden. Also damals war es schwierig, dann nach diesen 15 Jahren voller Therapie und voller Einsatz und voller Traumjahrens. Dann meinen Eltern zu sagen: Hey, ich teile diesen Traum gar nicht mehr und die ganze, die ganze sozusagen ganze Arbeit, die ihr geleistet habt, war dann für sozusagen war, für die Fisch, weil ich eben diesen Traum nicht mehr teile und dann war das alles sozusagen eine große Überwindung auch und das ist dann mit 18 und 19 sozusagen hat man dann das dann als Familie aufgearbeitet und auch es war eigentlich abgeschlossen, aber meine Mutter hat dann das Buch gelesen zum Beispiel und Leute die das Buch gelesen haben, haben zu mir auch gesagt: Boah das muss hart gewesen sein für deine Mutter das wieder zu lesen und Nachdem sie das Buch beendet hat, hat sie zu mir gesagt, sie hat sich entschuldigt bei mir sozusagen nochmal für die Zeit damals. Was überhaupt nicht meine Intention war, dass sich meine Mutter bei mir entschuldigen muss, aber es war ja einfach, wie gesagt sehr ehrlich und intim einfach und leider dadurch eben sicher auch nicht einfach zu lesen für diejenigen, die das mit mir gemacht haben.

**Fiona Fiedler:**

Die involviert waren. Ja psychische Gesundheit. Großes Thema natürlich jetzt auch gerade nach der nach der Corona Pandemie. Etwas, was uns auch sehr, sehr stark politisch bewegt, weil es eben auch um die Kassenverrechnungen der Leistungen geht. Aber ich bin auch Gesundheitsprecherin und möchte diesen Podcast auch in eine in eine



Gesundheitsrichtung lenken ein Stückweit. Und deswegen auch die sexuelle Gesundheit thematisieren. Und du hast das auch in deinem Buch thematisiert. Was sind da, was sind da die Maintopics, die du da unseren Zuhörerinnen und Zuseherinnen mitgeben kannst?

**Nico Langmann:**

Also ich hab das. Ich hab's nicht nur ins Buch gegeben, weil ich danach einfach sagen kann: Sex sells. Insofern war es mir fast wichtig, da auch ein ehrliches und ach, es ist ja nicht so einfach, dieses intimen Sachen zu veröffentlichen, aber insofern war es mir wichtig, weil einfach beim Kennenlernen von neuen Menschen, vor allem in meinem Alter merkt man trotzdem, dass das ein absolutes Tabuthema ist, aber ein großes Interesse da ist. Im Sinne von: Du hast eine Behinderung, kannst du Sex haben? Und deswegen habe ich sozusagen meine Erfahrungen dann da hinein geschildert. Und im Endeffekt vielleicht die Grundaussage, die, die einfach das Wichtigste ist, was man mehr oder weniger sagen kann Mehr oder weniger, egal welche Form der Einschränkung. Die Menschheit ist schon so cool entwickelt. Es gibt für alles auch eine Lösung. Also egal welche, egal welche Einschränkungen, irgendein Hilfsmittel kann dir dazu verhelfen, auch sexuell aktiv zu sein. Bei mir war es eben so kurz noch sozusagen auch die persönliche Geschichte. Ähm, bei mir war es eben so, dass in meinem Aufwachsen, wie gesagt die Behinderung eigentlich verdrängt wurde. Das heißt, das wurde von meinen Eltern jetzt auch nicht, logisch ist es schwierig mit seine Eltern zu reden, aber mit meinen Eltern war dann nie eine Gesprächsgrundlage überhaupt da zu sagen: Hey, ich bräuchte da vielleicht Hilfe. Es ist eben so durch die Querschnittlähmung, wenn man sozusagen im Hirn Erregungen erzeugt, kommt das Signal einfach nicht an, wo die Erregung ankommen soll und sozusagen da ist einfach eine Barriere dazwischen. Und ich habe jetzt auch keine Anlaufstelle gehabt, wo man sagen kann: Hey wie, wie könnte es bei mir trotzdem funktionieren? Und dann wird das trotzdem natürlich ein Thema und ich hab das dann über meine Tenniscommunity mehr oder weniger so bei Gesprächen, wo ich zugehört habe, erfahren, dass da Viagra im Endeffekt ein Mittel ist, das vielen weiterhilft. Und ich bin dann zu meiner Hausärztin gegangen und zu der ich immer mit meinen Tennis Verletzungen gegangen bin und hab gesagt ja, ich hab da jetzt mal ein bisschen ein anderes Problem und die war ein bisschen überrascht. Die hat mir dann vier kleine Pillen mitgegeben. Und gemeint probiere dich aus und seitdem ist da sozusagen auf Rezept eine Lösung da, die für mich super funktioniert und dadurch auch ein sehr erfülltes Leben in diesem Bereich auch ermöglicht, was ja genauso zur Gesundheit beiträgt. Deswegen ja im Endeffekt Grundbotschaft, weil du nachgefragt hast, egal welche Einschränkung, es gibt immer eine Lösung.

**Fiona Fiedler:**

Sehr gut, immer Mittel und Wege und wichtig ist, dass man drüber spricht.

**Nico Langmann:**

Genau.

**Fiona Fiedler:**

Also ohne Schambehauptung, ohne sonst irgendwas. Also ich bin ja Volksschullehrerin und hatte immer die die gute Aufgabe, den Kindern Sexualität näherzubringen. Was durchaus

spannend war, weil es teilweise doch Kinder waren, die ich fast nicht gekannt habe, weil die im ersten Jahr so in der Reserve Lehrerin war und von Schule zu Schule gefahren bin. Aber das war immer das erste Thema, das abgegeben wurde. Und das durfte ich dann übernehmen. Und die Eltern waren immer recht dankbar. Und ich denke mal, also ich sprech mit meinen Kindern auch drüber, weil ich einfach gerne hätte, dass sie in einem geschützten Rahmen über Sexualität erfahren und auch sprechen, sich drüber sprechen trauen und da keine Berührungsängste haben. Aber da sind wir eh bei den Berührungsängsten ein Stückweit. Ich habe einen Top Flop in meinem Podcast. Ein Satz oder ein Wort, das du nicht mehr hören kannst. Also ich finde ein Wort, das im Endeffekt so ein bisschen "trotzdem". Also immer dieser Satz ja du hast ja "trotzdem" ein gutes Leben oder du hast ja "trotzdem" ein glückliches Leben. Wo ich mir denke, nicht "Trotzdem" ich habe mit meiner Behinderung ein gutes Leben. Es ist ja nicht das es schlecht ist, und mein Tennis gut ist, sondern ich bin halt der Nico im Rollstuhl und der spielt viel Tennis zum Beispiel jetzt. Also ich will nicht immer sozusagen im Vorhinein, das ist glaube ich das, was mich persönlich dann daran stört, dass sozusagen man sieht mich, man steckt mich automatisch in diese Kategorie, der ist arm, der ist halt im Rollstuhl. Aber hey, cool, er spielt zumindest Tennis. Das will ich halt nicht sein. Ich will eine vollwertige Person sein, die genauso als vollwertig angesehen wird. Der halt anstatt herumgeht, herumrollt.

**Fiona Fiedler:**

Das heißt in erster Linie den Tennisspieler.

**Nico Langmann:**

Genau. Ich bin vielleicht auch noch mehr als ein Tennisspieler hoffentlich. Aber zurzeit auf jeden Fall.

**Fiona Fiedler:**

Ja ich finde es immer recht spannend, wie schnell man eben in diese Schubladen kommt und dann auch schwer wieder rauskommt. Also man muss sich fast mehr anstrengen, aus der Schublade herauszukommen als alles andere.

**Nico Langmann:**

Dann nehme ich mich selber gar nicht raus. Ich kann mich erinnern, ich war in London 2012 bei meinen ersten Paralympischen Spielen als Zuseher dabei, mit sechzehn zum ersten Mal als Athlet. Da war es in einem Jugendlager von Zukunftshoffnungen, die da die paralympische Luft schnuppern durften. Und da war mit mir waren eben Athletinnen und Athleten mit verschiedenen Einschränkungen und zum Beispiel auch sehbehinderte Menschen. Und da hat einer von den Athleten sein iPhone rausgenommen und hat begonnen mit seinem Smartphone rum zu spielen. Und ich hab mir gedacht: was soll der mit seinem Smartphone? Der sieht ja nix. Der braucht ja Tasten. Hallo hat ihm das niemand gesagt? Und dann bis ich gemerkt habe, dass der das im Endeffekt schneller bedienen kann als ich und dass es sozusagen vorgelesen wird und dass diese Smartphones eigentlich sehr, sehr barrierefrei sind, was das betrifft. Und ich mir dann gedacht habe, Nico du Trottel, schau zuerst zu, frag nach, bevor du dir deine Meinung bildest und ich bin da der erste, der dann auch wieder versteht, wenn mich jemand in eine Schublade steckt. Aber

deswegen ist er so cool, dass ich bei diversen Möglichkeiten oder diversen Plattformen wie hier zum Beispiel darüber reden darf. Also danke an der Stelle nochmal für die Einladung.

**Fiona Fiedler:**

Weil du die Paralympics angesprochen hast. Ich habe als 15, 16-jährige bei Eislauftweltmeisterschaften zuschauen dürfen im Zuge der Special Olympics. Und jedes Mal, wenn ich solche Sportwettbewerbe anschau, habe ich das Gefühl, dass die Menschen sich mehr freuen über ihre Erfolge als ein Sportler ohne Behinderung. Kannst du das irgendwie bestätigen? Nachvollziehen? Also gibt es da irgendwie Erfahrungswerte oder?

**Nico Langmann:**

Ich kann es wenig beurteilen, ob es mehr oder weniger Freude da ist. Das Ding ist Menschen, also paralympische Athleten und Athletinnen machen es ja weniger aus einem finanziellen Anreiz heraus, weil der ist einfach nicht so geschaffen. Also es ist eben wie gesagt, ein ganz neues Phänomen eigentlich, dass man wirklich davon leben kann. Das haben die letzten Jahrzehnte, haben das einfach aus ihrer Leidenschaft heraus gemacht, weils einfach ein geiles Ding ist, Sport machen zu dürfen. Und deswegen glaube ich, ist es vielleicht ein bisschen reiner noch am olympischen oder paralympischen Gedanken gewesen oder ist bei mir einfach, weil es einfach nur um diese absolut höchste klassische Leistung geht. Und auf der anderen Seite und das ist, glaube ich, das, warum mir das Paralympische auch so wichtig ist. Darf ich wieder kurz ausholen? Es ist halt dann man darf das glaube ich auch nicht in eine Waagschale werfen. Also wie ich zum Beispiel mich für meinen ersten Paralympischen Spiele qualifiziert habe 2016, habe ich im Endeffekt meinen Freundeskreis in allen Medien oder was auch immer erzählt ich bin bei den Olympischen Spielen dabei. Und hab immer diese Ringe sozusagen über diese fünf olympischen Ringe, die man kennt, mit denen ich aufgewachsen bin und habe wissentlich oder unwissentlich dabei eigentlich die paralympische Bewegung ein bisschen verdrängt und wollte sozusagen gleichgestellt mit den Olympischen Spielen wollt ich sozusagen sagen, ich bin Olympioniken und habe damit auch die Behinderungen ein bisschen verdrängt eigentlich. Und dann war ich dort und hab erst bei den Spielen dann wirklich begriffen, wie cool diese Paralympischen Spiele eigentlich sind, weil wir eben nicht nur diese olympische sportliche Medaille Maschinerie sind, sondern wir eben auch ein sozialpolitisches Event sind. Wir sind auch ein gesellschaftspolitisches Event, wo es eben nicht nur darum geht, okay, der spielt jetzt mega Tennis, sondern bist halt auch ein Menschen mit Behinderung, der Teil einer Randgruppe ist. Der Teil von der weniger im Rampenlicht steht. Und bei diesem Event, das ist ich das drittgrößte Sportevent der Welt, paralympischen Spiele, nach den Olympischen Spielen und der Fußball WM. Bist du halt plötzlich in der ganzen Welt zu sehen. Und du bist sozusagen auch ein Vertreter dann auch wenn ich nur Tennis spiele. Und trotzdem zu einem gewissen Grad irgendwo ein Vertreter oder ein Vorreiter in dieser paralympischen Inklusionsgleichstellungsbewegung. Und deswegen sage ich seitdem immer und es gibt auch diese Bewegung vom Internationalen Paralympische Komitee, dieses Hashtag proud paraolympian, und ich bin mittlerweile ein großer Verfechter eben davon und ich versuche - ich besser meine Athletinnen, Kollegen nicht aus - ich sehe dann ein paar die auf dem Handy Hintergrund die olympischen Ringe drauf haben. Danke ich mir, nein, eigentlich sollten da die drei Agitos sein von der Paralympischen Bewegung.

Weil du einfach.. Ich bin jetzt auch sehr stolz darauf, dass man Teil dieser Bewegung ist, weil man eben ein bisschen mehr ist als nur ein Sportler.

**Fiona Fiedler:**

Schöner Gedanke. Was bedeutet für dich Inklusion? Weil du es immer wieder auch besonders hervor hebst? Was hat es für dich für eine Bedeutung?

**Nico Langmann:**

Gut das Wort habe ich auch erst sozusagen in meinem Aufwachsen gelernt. Ganz ehrlich, vor 15 Jahren gab es das Wort in dem Zusammenhang überhaupt nicht. Aber im Endeffekt glaub ich bedeutet es für mich diese Vollwertigkeit auf der einen Seite, dass du einfach als Mensch vollwertig integriert bist in der Gesellschaft. Und es gibt diesen schönen Satz Inklusion ist dann erreicht, wenn man sie nicht betonen muss, wenn man nicht drüber reden muss, weil es einfach selbstverständlich ist. Und ich glaube, das ist echt das, was ich mir wünsche, dass es einfach nicht mehr hinterfragt werden muss, sondern einfach jeder das weiß, dass es selbstverständlich ist. Dass es selbstverständlich ist, dass man einfach alle Menschen in allen Bereichen mit einbezieht.

**Fiona Fiedler:**

Und wie schwer ist der Weg dorthin?

**Nico Langmann:**

Die Frage ist, ob man das überhaupt wirklich jemals erreichen kann. Weil eben Menschen oft anders gepolt... Das klingt jetzt heftig, aber einfach ja, bis man da einen gesamtgesellschaftlichen Konsens da erreicht, ist es einfach schwierig. Und natürlich sind da sozusagen diese faden, man muss ja im Endeffekt mit den faden Maßnahmen beginnen, um zu den coolen gesellschaftlichen Sachen zu kommen. Und die faden Maßnahmen, also das sind bauliche Regelungen und all diese Sachen und im Endeffekt sogar Quoten oder sowas, um mal die Ursprungshürde und das ist nun mal die physische Hürde, die muss einmal verschwinden, um dann zu den psychischen Hürden zu kommen. Und es ist noch ein langer Weg. Aber auf der anderen Seite ich bin jetzt 26 Jahre alt, das heißt, bewusst habe ich meine letzten 20 Jahre der Entwicklung schon erlebt und da schon unglaublich viel passiert.

**Fiona Fiedler:**

Das stimmt schon.

**Nico Langmann:**

Also jetzt habe ich dich nur ganz kurz, weil du vorher die Volksschule angesprochen hast. Ich durfte zum Beispiel nicht in die gleiche Volksschule gehen wie mein Bruder, weil mein Bruder ist zwei Jahre älter. Bei der Anmeldung zur Volksschule hat meine Mutter gesagt: Der Alex (mein älterer Bruder) hat einen zwei Jahre jüngeren Bruder, der würde gern in die gleiche Schule gehen, ist im Rollstuhl. Es wurde zwar damals gesagt ja, für den wird ein Platz reserviert. Zwei Jahre später, wie ich mich anmelden wollte, hat es geheißen von der

Direktorin: Es haben sich jetzt genug normale Kinder angemeldet. Das Rollstuhlkind brauchen wir nicht. Sucht euch eine andere Schule und das war 2003. 2005 ist das Behindertengleichstellungsgesetz gekommen. Das heißt, damals war das voll legal. Das heißt wir konnten damals gar nicht rechtlich einklagen oder was auch immer. Also an das hätte man gar nicht gedacht, weil es war halt für mich auch so, ja, ist okay, ist verständlich, weil ich bin halt anders. Ich durfte am Anfang gar nicht Tennis spielen bei den gleichen Plätzen, weil alle gesagt, man macht so ja die Plätze kaputt. Ich habe mir sehr viel Mühe gegeben und ich habe es bis heute nicht geschafft, den Platz kaputt zu machen. Ich habe also, wie gesagt, in diesen 20 Jahren ist schon sehr, sehr viel passiert.

### **Fiona Fiedler:**

Ja, Gott sei Dank, Gott sei Dank und trotzdem immer noch zu wenig ich. Was ich auch herausgefunden habe, ist deine Foundation, die du gegründet hast. Und wenn ich es richtig verstanden habe, ist auch dieses Buch ein Stück weit Teil dieser Fondation, nämlich von Kindern, die Sport machen möchten, auch solche Rollstühle irgendwie zu organisieren, ihr Kind zu finanzieren.

### **Nico Langmann:**

Das ist auch und ich habe das schon öfter gesagt glaube ich heute, ich sage es noch ein letztes Mal, dass ich insofern wieder eine privilegierte Situation hatte, als Mensch mit Behinderung, und zwar durch meinen Autounfall und auch meinen Autounfall, hatte ich insofern wieder Riesenglück, weil ich meine Behinderung durch einen Umstand bekommen habe, wo eine Versicherung im Spiel war, wo ein finanzieller Rahmen im Spiel ist, der dich auffängt nach so etwas. Es gab einen Unfallschuldigen und die Versicherung musste dann aufkommen für alle Unfallfolgen und die Unfallfolgen sind die Kosten, die aufgrund meiner Behinderung entstehen. Das heißt, ich war acht Jahre alt, beginn zum Tennisspielen, will einen Tennisrollstuhl, ist eine Unfallfolge.

### **Nico Langmann:**

Das ist eine Unfallfolge und habe meinen Tennis Rollstuhl meinen ersten von der Versicherung bekommen. Ich wollte Skifahren gehen mit meiner Familie. Ich habe einen Skirollstuhl bekommen von dieser Versicherung. Ich wollte Rad fahren gehen mit meiner Familie. Ich habe ein Rad bekommen, weil das sind enorme Aufwände jedes Mal sagen, das ist immer ein angepasstes Sportgerät. Das kostet immer 5.000 bis 6.000 €. Und das brauchst du, um mit der Sportart überhaupt zu beginnen. Und wenn du jetzt aufgrund von anderen Umständen im Rollstuhl landest, wie, sei es Geburtstkomplikationen, sei es eine Krankheit, sei es, weil man.. ich kenne eine Tennis Kollegin von mir ist als Kind auf einen Baum geklettert, ist runtergefallen, sitzt seitdem im Rollstuhl, da zahlt keine Versicherung dafür, es gibt es keinen Schuldigen. Und dass die Krankenkasse dann. Also das ist in Österreich nicht so weit, dass die Krankenkasse dann die Freizeitaktivitäten ermöglicht. Da musst du dann selber in die Tasche greifen und selber blechen, weil du Sport betreiben willst. Ist aber insofern wieder unfair, weil du als Mensch mit Behinderung viel mehr Geld brauchst, um Sport zu betreiben und deswegen war es am Ende wieder unfair, weil ich konnte diesen ganzen Sport machen, andere Kids nicht, habe ich letztes Jahr die Nico Langmann Foundation ins Leben gerufen, die eben Sportrollstühle kauft, für Kids in

Österreich, die es sich nicht leisten können und haben da jetzt schon sieben Rollstühle bestellt. Und weil wie gesagt das Buch stimmt auch das, alle Erlöse die der Autor, ich, bekommen würde vom Buch fließen auch in die Fondation. Das heißt da sind wir schon... Wir werden nicht die Welt verbessern oder verändern, aber ein bisschen was können wir da schon anpacken. Und ich glaube, da funktioniert also das Wenige, das wir machen können, funktioniert sehr gut. Und die paar Leute konnten wir schon echt glücklich machen.

**Fiona Fiedler:**

Aber das heißt auf in die Buchläden und das Buch kaufen.

**Nico Langmann:**

Und deswegen verkaufe ich so schamlos, ich verdiene eh nichts damit. Deswegen kaufts es.

**Fiona Fiedler:**

Sehr gut. Wunderbar. Gibt es irgendetwas, was du, was du noch loswerden möchtest?

**Nico Langmann:**

Das mit dem Buch kaufen habe ich gesagt. Deswegen perfekt. Ich bin schon happy.

**Fiona Fiedler:**

Alles losgeworden. Sehr gut. Ich habe zum Schluss noch einen Wordrap vorbereiten. Der ist nicht allzu schwierig.

**Nico Langmann:**

Passt ich gebe meine Bestes.

**Fiona Fiedler:**

Einfach das was dir am ersten einfällt, einfach lossagen. Der schönste Ort ist

**Nico Langmann:**

Paris. Sind die nächsten Paralympischen Spiele auch.

**Fiona Fiedler:**

Sehr gut! Wann?

**Nico Langmann:**

2024.

**Fiona Fiedler:**

Liebe ist:

**Nico Langmann:**

Lebensglück.

**Fiona Fiedler:**

Ein guter Tag beginnt für mich mit.

**Nico Langmann:**

Einem ausgiebiges Frühstück.

**Fiona Fiedler:**

Sport oder Tennis bedeutet für mich: Leidenschaft. Mit dieser Person würde ich gerne einen Kaffee trinken.

**Nico Langmann:**

Ja, also, das ist schwierig. In einem Podcast sollte das schneller gehen. Roger Federer.

**Fiona Fiedler:**

Dieses Wort beschreibt mich am besten.

**Nico Langmann:**

Glücklich.

**Fiona Fiedler:**

Mein großes Ziel ist.

**Nico Langmann:**

Grand Slam Teilnahme.

**Fiona Fiedler:**

Lieblingsmusikrichtung oder Lieblingslied?

**Nico Langmann:**

Oh ja, ich höre wirklich alles. Aber Musikrichtung... sagen würd... Jazz!

**Fiona Fiedler:**

Zum Lachen bringt mich mein Bruder. Und von einer Fee würde ich mir wünschen.

**Nico Langmann:**

Eine bessere Vorhand.

**Fiona Fiedler:**

Nico, vielen, vielen Dank für das Interview. Es hat wirklich Spaß gemacht!

**Nico Langmann:**

Danke.

**Fiona Fiedler:**

Ich freue mich schon, dich bald einmal dann beim Grand Slam zu sehen.

**Nico Langmann:**

Da muss ich jetzt direkt zum Training, da muss ich heute noch Gas geben. Sehr gut.