

Glück nicht von äußeren Umständen oder anderen Menschen abhängig zu machen, und der Glaube daran, dass das Beste noch kommt – das ist das Erfolgsrezept von Silke Pan. Nach einem Unfall am Trapez und dem vorläufigen Ende ihrer Artistinnen-Laufbahn, nahm die in Bonn geborene Athletin ihr neues Leben selbst in die Hand. Nach einer erfolgreichen Para-Sportlerinnen-Karriere und unzähligen Kilometern mit dem Handbike ist Pan wieder bei ihren Wurzeln angekommen – der Akrobatik. Wofür der Sport Ausdruck ist, weshalb sie gern auf dem Rücken eines Glücksdrachens reiten würde und wie sie sonst so tickt, hat sie uns auf REHACARE.de erzählt.



© Sedrik Nemeth

Name: Silke Pan

Wohnort: Aigle/Schweiz

Beruf: Para-Artistin, ehemalige Handbike-Athletin (unter anderem Vize-Weltmeisterin und Europameisterin)

Behinderung: Nach einem Sturz vom Trapez habe ich mir den 10. und 11. Rückenwirbel gebrochen und bin querschnittsgelähmt.

➔ [Hier geht es zu ihrer Webseite:](#)

www.silkepan.ch

➔ [Hier geht es zu ihrem Instagram-Profil:](#)

[instagram.com/silke.pan](https://www.instagram.com/silke.pan)

Was macht einen Tag für Sie zu einem guten Tag?

Silke Pan: Ein gelungener Tag ist für mich, wenn ich mit Vertrauen und fröhlicher Stimmung die Arbeit erledigen konnte, die ich mir vorgenommen habe. Und was mein Tag umso schöner sein lässt, ist, wenn ich meinen Mann lachen sehe, unser Hund Lebensfreude ausstrahlt und ich sehe, dass es trotz schwierigen Umständen viele glückliche Menschen gibt.

Welche Hilfsmittel oder Alltagshilfen sind für Sie unverzichtbar?

Silke Pan: Ich bin nun seit mehr als 13 Jahren auf den Rollstuhl angewiesen und all das, was so eine Paraplegie mit sich bringt. Außer dem Rollstuhl brauche ich ein [angepasstes Auto](#), einen Treppenlift, um in meine Wohnung zu kommen, sowie tägliche Pflegeprodukte wie zum Beispiel die [Blasenkatheter](#) und so weiter. Was der Beine und des Beckens hat.

Was würden Sie sich von der Gesellschaft und Ihren Mitmenschen im Umgang mit Menschen mit Behinderung wünschen?

Silke Pan: Ich wünsche mir Mitgefühl, Unbefangenheit und Nächstenliebe.

Ich habe festgestellt, dass viele Menschen nicht wissen, wie sie sich gegenüber einer Person mit Behinderung verhalten sollen. Ich schätze es immer sehr, wenn mir jemand seine Hilfe anbietet, auch wenn ich es nicht unbedingt gerade nötig habe. Die Geste ist das Wichtigste und wenn jemand nicht weiß, wie er anpacken muss, um helfen zu können, dann sollte diese Person es ruhig offen ausdrücken dürfen, ohne irgendeine Kritik oder einen Angriff von der behinderten Person zu bekommen (was leider manchmal passiert).

Was war bisher Ihre größte Herausforderung, die Sie gemeistert haben – und was hat Ihnen dabei geholfen?

Silke Pan: Meine größte Herausforderung war es, nach dem Unfall nie aufzugeben und nie den Mut zu verlieren.

Diese Einstellung habe ich durch meine verschiedenen sportlichen Unternehmungen zum Ausdruck gebracht: Die großen Wettkämpfe mit dem Handbike, sowie die Zusammenarbeit zur Entwicklung des **Exoskeletts TWIICE**. Dann meine Touren mit insgesamt schon über 80 mit dem Handbike überquerte Pässe sowie 30 Seen bei meinem 1.000 Kilometer lange Ultra-Para-Triathlon. Das alles waren sportliche Highlights, die mich innerlich haben wachsen lassen. Und seit 2020 meine Rückkehr zur **Artistik**, als ich nach 13 Jahren Paraplegie eine Technik entdeckt habe, die es mir jetzt erlaubt, wieder auf meinen Händen zu balancieren. Damit habe ich eine neue Darbietung aufgebaut und ein Engagement im Zirkus bekommen.

Was hat mir dabei geholfen? Mein Glaube daran, dass das Leben viele schöne Überraschungen für jeden von uns bereithält, solange wir willig sind nach vorne zu schauen, uns ständig zu verbessern und auch anstrengende Aufgaben auf uns zu nehmen.

Mein Mann hat auch viel dazu beigetragen, dass ich all diese Dinge unternommen habe. Oft hat er mir Vorschläge gemacht und war der Meinung, ich sei dazu fähig. Ich wollte ihn nicht enttäuschen und das hat meine Willenskraft gestärkt.



Was kann die Hilfsmittelbranche aus der Corona-Pandemie lernen, um zukünftig das Leben von Menschen mit Behinderung zu erleichtern beziehungsweise zu verbessern?

Silke Pan: Das frage ich mich auch und es fällt mir nicht leicht, darauf eine passende Antwort zu finden.

Die Technologie im Bereich der Behinderung versucht den Menschen mehr Unabhängigkeit, Autonomie und Mittel zur Selbstverwirklichung zu schenken. Die Pandemie sperrt die Leute bei sich zu Hause ein, was ganz das Gegenteil erzeugt. Ich denke, dass viele betroffene Menschen deshalb weniger Perspektiven haben und manchmal sogar die Hoffnung verlieren.

In diesen Zeiten ist es noch wichtiger geworden, dass auch Menschen mit Einschränkungen einen Zugriff haben können auf das Internet und die digitale Welt. Das ist heutzutage oft die einzige Art, noch irgendwelchen sozialen Kontakt zu

haben. Aber nicht jede*r kann die Hände frei bewegen, nicht jede*r hat genügend Sehkraft oder Konzentrationsvermögen, um selbstständig solche Aufgaben lösen zu können. Dafür könnte die Entwicklung der Technologie hilfreich sein.

Im weiteren Sinne macht uns die Corona-Krise wieder bewusst, wie wichtig unsere Gesundheit ist und dass jede*r Einzelne dafür etwas tun kann. Gesundheit ist nämlich etwas Ganzheitliches, sie spielt sich sowohl im Körper wie im Geist ab.

Wenn nichts unmöglich wäre: Wen würden Sie gerne einmal treffen und warum?

Silke Pan: Dann würde ich gerne Fuchur, den Glücksdrachen aus der "Unendlichen Geschichte" von Michael Ende treffen. Zusammen würden wir über diese Welt fliegen und den Menschen wieder ihre Fähigkeit zu lieben und zu träumen zurückgeben. Fuchur würde uns die Sprache der Freude und der Hoffnung lehren.

Was war Ihr schönstes REHACARE-Erlebnis?

Silke Pan: Über das professionelle REHACARE-Netzwerk und die [REHACARE als internationale Fachmesse](#) habe ich schon viel Gutes gehört, aber stand selber noch nie in direktem Kontakt.

Ich lebe in der Schweiz und wurde nach meinem Unfall im [Schweizer Paraplegiker-Zentrum](#) betreut. Ob hier oder dort, es ist angenehm, wenn man weiß, wo man Hilfe finden kann, wenn es nötig ist.

Was ich noch sagen wollte ...

Silke Pan: Im Falle einer Behinderung, Krankheit oder anderen Schwierigkeit, die uns einschränkt und betrübt, sollten wir uns bewusst bleiben, dass die Quelle der Lebensfreude weder in äußeren Umständen noch in irgendwelchen anderen Personen zu suchen ist. Die Antworten auf unsere Probleme finden wir, wenn wir auf die Stimme unseres Herzens hören und uns trauen, den Weg einzuschlagen, der unseren Träumen entspricht, auch wenn es anfänglich nicht machbar erscheint.

Wenn du auf dem Lebensweg bist, der für dich richtig ist, wird alles in Einklang kommen und Türen werden sich wie von selbst öffnen. Glaube an das Wunder und an die magische Kraft des Lebens!

