12 Menschen

# Mein Körper als Instrument

Silke Pan ist Artistin mit Leib und Seele. Ein Trainingsunfall veränderte ihr Leben von Grund auf. Aber, sie hat die neuen Herausforderungen angenommen – und das mit Erfolg. Mit der Handstand-Equilibristik hat sie nun auch eine Alternative für ihre Leidenschaft gefunden. Für sie gilt: Die Lebensenergie erhalten und nach vorne schauen.

Gemeinsam mit ihrem Mann arbeitet Silke Pan 2007 als Artistin in einem Freizeitpark in Italien. Sie erinnert sich: „Wir hatten eine außergewöhnliche einzelne Saison hinter uns, mit drei Auftritten pro Tag, drei Animationssessions, sieben Tage die Woche." Das sei in diesem Beruf normal. Obwohl sie hohen Sportsinn der Meinung, dass das für solche Artisten, die wie ein Hochleistungssportler arbeiten, besonders viel ist. „Man hatte nie eine Erholungspause. Aber damals war das für uns Alltag, somit stellten wir das nicht infrage", ergänzt sie.

Die beiden Artisten waren gerade dabei, ihr Trapezannumer etwas umzustellen, um sie den Anforderungen des nächsten Freizeitparks anzupassen. Die Saison im Carnbland hätte zwei Wochen später beginnen sollen. „Beim Training einer neuen Figur konnten wir uns nicht auffangen und ich stürzte auf den Boden. Der rohrte ich nach ein starkes Schädel-Hirn-Trauma." Erst zwei Wochen nach dem Unfall kam Silke wieder zu Bewusstsein. „Dann habe ich erfahren, was passiert war. Meine ersten Gedanken waren: Was mache ich nun aus meinem Leben? Wer bin ich jetzt?"

## Das bisher Unbekannte (er)leben

Als Artistin benötigte Silke Körperbehinderung, die sie aufgrund der Querschnittlähmung verloren hatte. „Das gibt einem das Gefühl, im eigenen Körper gefangen zu sein. Ich habe mich nach dem Unfall wie gelähmt gefühlt und wusste eintmal nicht, wie ich mich nun ausdrücken soll. Mein Körper war sozusagen mein Instrument, mit dem ich viel geprobtet und verwirklicht habe. Ich hatte meine ganze Identität als Artistin verloren und musste einen neuen Weg einschlagen." Silke hatte viele Ideen, stand aber gleichzeitig noch vor einer großen Ungewissheit. Sie wusste noch nicht so richtig, was sie bedeutet, mit einer Querschnittlähmung zu leben. Eine Unbekannte machte ihr Angst und lief sie zweifelte. Nach zehn Monaten Krankenhaus begann dann Silke neuen Leben im Rollstuhl. Im ersten Jahr nach dem Unfall arbeiteten sie und ihr Mann weiter als Artisten in einem Freizeitpark. „Wir hatten natürlich unsere Darbietung komplett umgestellt, da ich mit meinem Körper nicht mehr viel machen konnte. Es war eine Vorstellung für Kinder mit etwas Musik, Theater, Zauberei, Komik und

### Handstand-Equilibristik mit Querschnittlähmung

*Bereits mit 18 Jahren entdeckte Silke Pan die Handstand-Equilibristik an der Artistenschule. Die Handstände wurden dann Teil ihrer Darbietungen. Heute diene ihr eine etwa 1,50 Meter lange Stange aus Stahl als Hilfsmittel. Diese legt sie auf ihren Nacken und bindet ihre Füße daran. Somit ist es Silke möglich, das Becken mit in die Höhe zu ziehen, sobald sie ihre Rumpfmuskulatur anspannt. Mit ihrer Hockenmuskulatur, mit der sie die Stange etwas bewegen kann, balanciert sie die Fülle, die sie mit ihren Augen kontrolliert. Sie weiß: „Die Hauptschwierigkeit ist, dass ich absolut kein Gefühl in meinem Becken und den Beinen habe. Ich muss die Bewegung mit einem Teil meines Körpers machen, den ich nicht spüre und den ich im Moment der Ausführung der Übung zum größten Teil auch nicht sehe. Den Körper unter Kontrolle zu halten, verlangt eine neue Form der Körperwahrnehmung. Ich muss meinen Körper sozusagen lernen, ohne ihn mit meinem physischen Nerven wirklich zu fühlen." Silke Pan übt so gut wie jeden Tag zwischen zwei und fünf Stunden – sie beginnt mit Handbiken, die Handstand-Equilibristik schließt sich an. Ihrer Meinung nach kann jemand mit einem nicht allzu hohen Querschnitt (mit einer Lähmung ab dem zehnten oder elften Brustwirbel oder noch tiefer) diese Disziplin ausüben. Allerdings verlangt das Kraft in Oberkörper und ein gutes Gefühl fürs Gleichgewicht.

Silke Pan hat ihre Lebensenergie nie verloren.
Foto: Sedrik Nemeth

## Ein Projekt jagt das nächste

„Ich habe dauernd Projekte. Eins kommt nach dem anderen. Das bewahrt mir meine Lebensenergie und stimuliert mich, immer nach vorne zu schauen. Momentan ist mein größtes Projekt, eine schöne Darbietung in Handstand-Equilibristik aufzubauen.

Ich habe im April dieses Jahr ganz zufällig und überraschend entdeckt, dass ich nach 13 Jahren im Rollstuhl und einem komplett neu strukturierten Leben dieses Gefühl für die Akrobatik nicht verloren hatte. Ich habe mir nun eine neue Technik erarbeitet, um wieder auf meinen Händen balancieren zu können, trotz meiner kompletten Lähmung. Ich habe letzte Woche meinen ersten Auftritt vor Publikum gemacht und es hat alles geklappt", berichtet sie stolz. Silke hat bereits einen Vertrag für den Weihnachtszirkus Helvetia in der Schweiz unterzeichnet. „Ich freue mich schon riesig auf diese neue Herausforderung."

In Zukunft möchte sie sich in der Artistik weiterentwickeln. „Das ist immer noch meine Leidenschaft, obwohl ich das in den 13 letzten Jahren, wegen meiner Behinderung, verdrängt habe!"



Luftballons. Obwohl es beim Publikum gut ankam, hat mir diese Saison gezeigt, dass ich nicht mehr in meinem alten Beruf arbeiten wollte." Gemeinsam mit ihrem Mann schuf sie dann eine eigene Gesellschaft in der Ballon-Dekoration und Vermietung von Hüpfburgen, das „Canniballoon Team. „Seitdem haben wir uns in dieser Szene einen Namen gemacht. 2020 haben uns allerdings die Corona-Krise und die damit verbundenen Absagen der meisten Veranstaltungen ausgebremst."

## Vom Amateur zum Profi

Sobald Silke Pan im Frühjahr 2008 nach ihrem Unfall aus dem Krankenhaus entlassen worden war, kaufte sie sich ein Handbike. „Ich empfand es wie eine Befreiung, mit dem Bike radeln zu können. Die ersten Jahre fuhr ich nur amateurhaft. Mein vorrangiges Ziel war es, meine Gesundheit zu erhalten und wieder etwas Lebensfreude zu finden."

2012 begann sie dann Rennen zu fahren, ihre Ziele entwickelten sich dementsprechend. „Ich versuchte natürlich gute Ergebnisse bei den Rennen zu erzielen. Außerdem wollte ich verschiedene Sportarten kennenlernen. Deshalb begann ich nebenbei mit dem Para-Triathlon (Schwimmen, Handbike, Rennrollstuhl) und machte einige größere Touren. 2013 fuhr ich die Weltbestzeit auf der Marathonstrecke, zwei Jahre später gewann ich das Straßenrennen beim Weltcup und wurde im selben Jahr Vize-Weltmeisterin."

Ab 2016 musste sie drei Jahre mit den UCI Rennen aussetzen, um für ein neues Land, die Schweiz, fahren zu können. In dieser Zeit fuhr Silke mit einem italienischen Team, gewann den Giro d'Italia und begann große Touren zu bewältigen. Sie überquerte 13 der berühmtesten schweizer Pässe; fuhr in zehn Tagen 800 Kilometer und über 26 Pässe durch die Pyrenäen; sieben Pässe über 2.000 Höhenmetern in sieben Tagen oder letztes Jahr eine 1.000-Kilometer-Tour über zwei Wochen im Para-Triathlon, wobei sie 30 Seen und zehn Pässe überquerte.

Die Artistin ist stolz auf sich: „Auch wenn es da keine Medaillen gab, sind das für mich große persönliche Erfolge. 2019 durfte ich wegen dem Wechsel des Landes noch nicht an der Weltmeisterschaft mitmachen, dafür war ich aber am Weltcup dabei. Hier gewann ich die Silbermedaille."

## Silke Pan als Testpilot

Seit 2016 arbeitet Silke Pan mit den Ingenieuren der eidgenössischen Technischen Hochschule in Lausanne zusammen, um das Exoskelett TWIICE weiterzuentwickeln. „Ich bin sozusagen ihr Testpilot", berichtet sie. „Es war ein unbeschreiblich schönes Gefühl, als ich zum ersten Mal, neun Jahre nach meinem Unfall, wieder senkrecht auf meinen Beinen stehen konnte. Es war wie ein Traum, der in Erfüllung ging. Ich hatte mich mit dem Gedanken bereits abgefunden, dass meine Beine bis ans Lebensende einfach nur unter meinem Becken hängen würden. Und plötzlich machten sie wieder diese Gehbewegung, dank der Motoren des Exoskeletts!"

## Mut machen, nie aufzugeben

Ihre Geschichte hat Silke Pan im Buch „A LA CONQUETE DE NOUVEAUX SOMMETS" (deutsch: „Neue Gipfel erobern") beschrieben. „Seit frühester Kindheit stellte mich mein Schicksal vor große Herausforderungen. Ich war Leistungssportlerin im Turnen und Turmspringen. Ab der Pubertät führte mich das dann immer mehr zur Artistik. Ich arbeitete in diesem Beruf bis zu dem Tag des Unfalls. In all diesen Jahren erlebte ich sehr bewegende Ereignisse. Mein Buch ist eine Zusammenfassung von dem, was mich geprägt hat und mich innerlich hat wachsen lassen." Mit ihrer Geschichte möchte Silke Pan anderen Menschen Mut machen. „Ich erzähle in dem Buch, wie oft und wie hart ich schon gefallen und dennoch immer wieder aufgestanden bin, auch wenn es als Paraplegikerin ein virtuelles Aufstehen ist. Oft befand ich mich in Situationen, in denen ich keinen Ausweg mehr sah; aber nie habe ich aufgeben wollen. Indem ich immer wieder versucht habe voranzukommen, haben sich immer wieder neue Türen geöffnet."

Sie ergänzt: „Leider habe ich selber keine Zeit, mein Buch ins Deutsche zu übersetzen. Bis heute habe ich noch keinen Übersetzer gefunden. Das Buch hat 384 Seiten, das gibt eine Menge Arbeit."

Gemeinsam mit ihrem Mann auf der Bühne. Silke hat ihren Weg mit Querschnittlähmung gefunden.

Mit dem Handbike zu radeln, für Silke eine Art Befreiung.