

KAFFEEPAUSE TEE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von Thomas Böhme

Thomas ist mehrfacher deutscher Meister, Champions-League-Sieger und Bronzemedallengewinner der Paralympics 2024 im Rollstuhlbasketball. Als Kapitän des RSV Lahn-Dill und Co-Kapitän der Nationalmannschaft steht er für Führungsstärke und Engagement. Mit seinem Kinderbuch „Tommy und das große Basketball-Abenteuer“ setzt er sich für Inklusion und die Ermutigung junger Menschen ein.



*“Auch wenn ich keinen Kaffee trinke,
bin ich gerne dabei ”*

Auch ohne Kaffee gehört Thomas genau in diese Runde. Weil es hier um Perspektiven, Erfahrungen und echten Austausch geht. Manche Gespräche funktionieren nicht wegen des Getränks auf dem Tisch, sondern wegen der Menschen, die daran sitzen.



**Auch ohne Kaffee Teil der Runde!
Und genau dafür steht diese Kaffeepause.**

Vom Nachwuchstalent zum Kapitän
Du hast mit elf Jahren mit dem Rollstuhlbasketball
begonnen und bist heute Kapitän des RSV Lahn-Dill.
Welche Erfahrungen haben dich auf diesem Weg
besonders geprägt?



André

Wenn ich heute auf meinen Weg zurückblicke kann ich es selber manchmal gar nicht glauben, wie weit ich es geschafft habe. Aber das zeigt, was durch viel Training und den Glauben an sich selbst alles möglich ist. Besonders geprägt haben mich aber die Erfahrungen aus meinen Anfangsjahren. Ich war als Kind sehr schüchtern und auch unsicher. Der Sport hat mir dabei geholfen, Schritt für Schritt Selbstvertrauen aufzubauen. Gleichzeitig hat er mir auch dabei geholfen, meine Behinderung zu akzeptieren und sie als Teil von mir anzunehmen. Im Team zu sein, Verantwortung zu übernehmen und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen, hat mich nicht nur als Spieler, sondern auch als Mensch weitergebracht.



Paralympischer Erfolg nach langem Anlauf
Nach mehreren Teilnahmen hast du 2024 die
Bronzemedaille bei den Paralympics gewonnen. Was
bedeutet dieser Erfolg für dich persönlich?



André

Mit dem Gewinn der Bronzemedaille ist für
mich mein größter sportlicher Traum in
Erfüllung gegangen. Die Medaille ist der Lohn
für jahrelange harte Arbeit und vielen
Rückschlägen auf dem Weg dorthin. Dieser
Erfolg ist der bisher größte in meiner Karriere.





Torsten

Inklusion durch Sport

Wie erlebst du die Rolle des Rollstuhlbasketballs als Plattform für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe?

Rollstuhlbasketball ist der inklusivste Sport der Welt. Es spielen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen in einer Mannschaft. Außerdem spielen auf Vereinsebene Frauen und Männer in einer Mannschaft. Das ermöglicht Menschen gemeinsam Sport zu treiben, wobei nicht die Einschränkung im Vordergrund steht, sondern Teamgeist und Spaß. Genau das ist gelebte Inklusion.





Torsten

Ein Kinderbuch als Herzensprojekt
Was hat dich dazu bewegt, ein Kinderbuch zu schreiben,
und welche Botschaft möchtest du damit vermitteln?

Ich weiß, wie es sich anfühlt nicht wie die anderen zu sein und vor Herausforderungen zu stehen. Deswegen möchte ich mit diesem Buch Kinder ermutigen an sich und ihre Träume zu glauben, egal was andere dazu sagen. Mit ein wenig Mut, Glauben an sich selbst und der richtigen Motivation von Freunden oder Familie können Träume wahr werden.



Führung auf und neben dem Spielfeld
Als Kapitän übernimmst du Verantwortung für dein
Team. Wie definierst du Leadership im Kontext des
Sports?



André

Für mich bedeutet Leadership im Sport, Verantwortung zu übernehmen und dem Team Orientierung zu geben – nicht nur in guten Phasen, sondern gerade unter Druck. Ich bin eher ein ruhiger Typ und versuche viel über Leistung zu führen. Ich versuche im Training und im Spiel voranzugehen, diszipliniert zu sein und in entscheidenden Momenten Verantwortung zu übernehmen. Am Ende geht es für mich darum, authentisch zu bleiben und das Team so zu unterstützen, dass jeder seine beste Leistung bringen kann. Wenn das gelingt, entsteht Vertrauen – und das ist aus meiner Sicht die Basis für echten Erfolg im Mannschaftssport.





Torsten

Mentale Stärke und Resilienz
Welche Strategien helfen dir, mit Rückschlägen umzugehen und dich immer wieder neu zu motivieren?



Rückschläge gehören im Leistungssport einfach dazu, entscheidend ist der Umgang mit ihnen. Mir hilft es, solche Phasen bewusst zu reflektieren und einzuordnen – dabei arbeite ich seit etwas mehr als einem Jahr eng mit einem Mentalcoach zusammen. Dazu kommt, dass ich nur sehr ungern verliere, was mich nach Niederlagen nur noch mehr motiviert wieder anzugreifen und es beim nächsten Mal besser zu machen.



Torsten

Langfristige Bindung an den Verein
Du hast deinen Vertrag beim RSV Lahn-Dill bis 2028 verlängert. Was bedeutet dir diese Kontinuität?

Es ist für mich die Möglichkeit langfristig zu planen. Mein großes Ziel ist es, noch einmal bei den Paralympics 2028 dabei zu sein und damit ein 5. Mal zu paralympischen Spielen zu fahren. Und hier sehe ich die perfekten Bedingungen, um mich optimal darauf vorzubereiten. Beim RSV habe ich ein Umfeld, in dem ich mich sportlich und persönlich weiterentwickeln kann. Gleichzeitig bin ich aber auch ein Familienmensch und die Nähe zu meiner Familie ist mir sehr wichtig. Das gibt mir die nötige Stabilität, um auf höchstem Niveau Leistung zu bringen. Diese Kontinuität ist für mich deshalb so extrem wertvoll, weil sie mir erlaubt, mich voll auf meine Ziele zu fokussieren und Schritt für Schritt darauf hinzuwirken.



Vorbildfunktion und gesellschaftliches Engagement
Wie nutzt du deine Bekanntheit, um auf Themen wie
Barrierefreiheit und Inklusion aufmerksam zu
machen?



André

Ich sehe meine Bekanntheit als Chance, Themen wie Barrierefreiheit und Inklusion sichtbarer zu machen und ihnen eine Stimme zu geben. Ich nutze vor allem Veranstaltungen und Vorträge, um meine Perspektive zu teilen und konkrete Einblicke zu geben, wo im Alltag noch Barrieren bestehen – aber auch was möglich ist, wenn Inklusion wirklich gelebt wird. Gleichzeitig spreche ich auch auf meinen Social Media Kanälen, insbesondere auf LinkedIn, regelmäßig über diese Themen, um Bewusstsein zu schaffen und Diskussionen anzustoßen. Mir ist dabei wichtig, nicht nur auf Probleme hinzuweisen, sondern auch Lösungen und positive Beispiele zu zeigen. Denn am Ende geht es darum, Menschen mitzunehmen und zu zeigen, dass Inklusion kein Sonderthema ist, sondern ein Gewinn für die gesamte Gesellschaft.



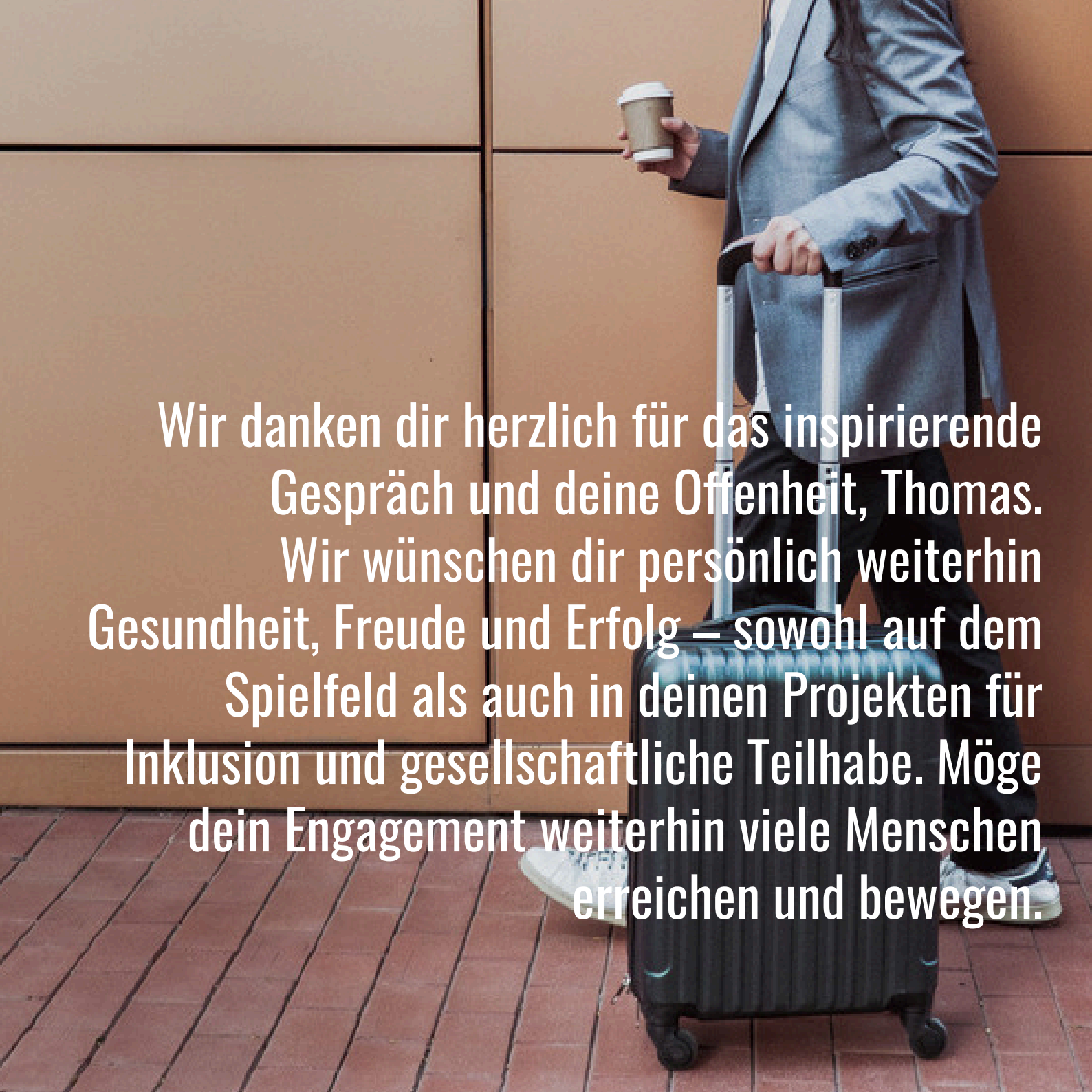
Gesundheit und Balance im Leistungssport
Wie schaffst du es, körperliche Gesundheit und
mentale Ausgeglichenheit in Einklang mit den
Anforderungen des Spitzensports zu bringen?



André



Da körperliche und mentale Gesundheit das Wichtigste ist, um Höchstleistungen zu bringen investiere ich viel Zeit dafür. Für meine körperliche Gesundheit habe ich regelmäßig Physiotherapie und lege großen Wert auf Regeneration nach den Trainingseinheiten oder Spielen. Für meine mentale Ausgeglichenheit versuche ich mir bewusst auch Pausen zu nehmen. Ich mag es außerhalb vom Sport eher ruhig und bin gerne in der Natur mit meinem Hund unterwegs oder verbringe Zeit mit der Familie.

A person wearing a grey suit jacket and dark trousers is walking on a brick-paved path. They are holding a brown paper coffee cup in their right hand and pulling a black rolling suitcase with their left hand. The background is a wall with large, light-brown rectangular panels.

Wir danken dir herzlich für das inspirierende Gespräch und deine Offenheit, Thomas. Wir wünschen dir persönlich weiterhin Gesundheit, Freude und Erfolg – sowohl auf dem Spielfeld als auch in deinen Projekten für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe. Möge dein Engagement weiterhin viele Menschen erreichen und bewegen.



**Wenn auch du Lust hast, deine
Erfahrungen zu teilen und Teil
unserer **KAFFEPAUSE** zu
werden – schreib uns einfach!**

Torsten Schäfer

+49 162 6030358

torsten@spielintelligent.de

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

+49 170 4737328

andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke

www.spielintelligent.de

Fotos: Eigen/KI, pixabay.com