



Moment sprechen alle von Inklusion – mir ist Wahlfreiheit wichtig. Menschen mit einer Behinderung sollen wählen können, ob sie in einer separativen Gruppe oder einer inklusiven Gruppe Sport machen möchten. Die Zugänge müssen offen sein, auf allen Niveaus, in allen Sportarten und in allen Lebensbereichen. Dabei gilt es, immer wieder Berührungspunkte zu schaffen und so Ängste und Vorurteile abzubauen.

Auch beruflich haben Sie mit Menschen mit Behinderungen zu tun.

Ja, mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Ich bin Mitglied der kantonalen Fachkommission «Schnittfläche Psychiatrie und Behinderung». Dabei geht es um die Behandlung und Betreuung von Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung und psychischer Erkrankung. Ich durfte den Aufbau neuer Angebote in diesem Bereich eng begleiten, und ich habe dort sehr viel über das Thema Behinderungen gelernt. Es ist ja eher unüblich, dass ich mich in diesem Bereich engagiere, ohne persönliche Betroffenheit.

Ist dies in der Öffentlichkeit auf positive Resonanz gestossen?

Das war kein Thema. Dass ich mich hier so stark engagiere, hat wohl mit meiner Erziehung zu tun. Meine Eltern haben mir mitgegeben, dass man sich für die Menschen in seinem Umfeld einsetzen soll. Für mich steht im Vordergrund, dass ich sehr gerne Menschen und Organisationen weiterentwickle. Mein Motto ist «Geht nicht, gibt es nicht»: Wenn jemand sagt, dass etwas nicht möglich ist, versuche ich, einen Weg zu finden, um es möglich zu machen. Meine Eltern waren mir dabei ein grosses Vorbild. Natürlich gibt es bei einer Behinderung bestimmte Grenzen. Aber ich will sie ausreizen.

Was macht Ihre Eltern zum Vorbild?

Dazu habe ich eine schöne Geschichte. Als Kind war es mein Traum, zu fliegen. Mein Vater stellte also eine Tellerschaukel in den Garten, an einem Dreizack, der fast so hoch war wie unser Haus. Ich schaukelte stundenlang und hatte das Gefühl, dass ich fliegen kann. Darum geht es. Ich möchte auch für die Menschen mit Behinderung, dass sie teilhaben können, dass sie Teil des Ganzen sind und dass sie das auch leben können. Das ist das, was mir wichtig ist.

Zur Person

Simone Michlig wurde im Mai 2025 zur Präsidentin von PluSport Schweiz gewählt – dem nationalen Dachverband und Kompetenzzentrum für Behindertensport. Zuvor leitete Michlig während acht Jahren PluSport Rheintal sowie den Altstätter Städtläuf und organisierte weitere Grossanlässe. Nach ihrer Ausbildung im Gesundheitswesen folgten Weiterbildungen in Marketing und Kommunikation, Personalmanagement, Führung und Leadership sowie ein Master in Coaching und Beratung. Die ehemalige Leichtathletin nahm 2015 an den Olympischen Kleinstaatenspielen teil und engagiert sich heute als Speakerin und Moderatorin. Seit 2011 ist Michlig für die Psychiatrie St. Gallen tätig.

PluSport ist das Kompetenzzentrum für den Behindertensport in der Schweiz. Als Dachverband fördert PluSport Menschen mit Behinderung vom Breiten- bis hin zum Spitzensport – für alle Zielgruppen, Altersklassen, Behinderungsformen, in unterschiedlichen Sportarten und stets mit dem Ziel der Integration und Inklusion.