

Paralympics Zeitung

In Kooperation mit der



HOCH HINAUS

Mathias Mester wirft
den Speer Richtung Gold

AUF DEM SPRUNG

Heinrich Popow verabschiedet
sich vom Profisport

SONDERAUSGABE ZUR LEICHTATHLETIK-EM IN BERLIN



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Medienpartner

TAGESSPIEGEL



EDITORIAL



Foto: Karthaus/Schneider/dpa

LEISTUNG MACHT MUT

Dabeisein ist alles. So lautet eine Losung der olympischen Bewegung. Sie gilt für alle Menschen, ob mit oder ohne Behinderungen. Gerade im Sport geht es darum, gemeinsam mit anderen Erfolge zu feiern und zu zeigen, was in einem steckt. Das können wir kommende Woche in Berlin bei der Para-Leichtathletik-Europameisterschaft live miterleben. Die Wettkämpfe eröffnen und ermöglichen auch einen anderen Blick auf Menschen mit Beeinträchtigungen. Sehr viele Menschen respektieren, ja bewundern die gezeigten Leistungen. Das macht Mut. Denn es zeigt eine selbstverständliche und natürliche Verbundenheit zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen. Aber nicht nur im Sport, sondern in allen Bereichen des menschlichen Miteinanders wollen wir gelebte Inklusion. Auch im Arbeitsleben muss Teilhabe von Menschen mit Behinderungen selbstverständlich sein. Vieles ist bereits erreicht. Aber zur Wahrheit gehört auch, dass die Arbeitslosigkeit von schwerbehinderten Menschen nach wie vor zu hoch ist. Gemeinsam mit den Sozialpartnern, der Bundesagentur für Arbeit und weiteren Partnern möchte ich mit vereinten Kräften noch mehr Arbeitgeber für die Beschäftigung von schwerbehinderten Menschen gewinnen. Die Para-Leichtathletik-EM zeigt erneut, wie leistungsfähig Menschen mit Behinderungen sind. Manchmal müssen wir einfach noch genauer hinschauen.

HUBERTUS HEIL,
Bundesminister für Arbeit und Soziales



Foto: pramo

SPORT IST ALLES

Heinrich Popow, einer der erfolgreichsten deutschen paralympischen Athleten hat einmal gesagt: „Ich laufe nicht, obwohl mir ein Bein fehlt. Ich laufe, weil mir ein Bein fehlt.“ Sport ist seine persönliche Herausforderung, seine Leidenschaft, mit der er auch andere anstecken möchte. Denn Sport ist ein Weg, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Und das gilt – inklusiv – für Menschen mit und ohne Behinderung. Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil jeder Rehabilitation nach Unfallverletzungen. Deshalb unterstützt die gesetzliche Unfallversicherung den Behindertensport auf vielfache Weise. Sie beteiligt sich an Sportfesten, schreibt mit dem „German Paralympics Media Award“ regelmäßig einen Journalistenpreis für die besten Berichte über den Behindertensport aus und gibt zusammen mit dem Tagesspiegel die Paralympics Zeitung (PZ) heraus. Die PZ zeigt in ihren Artikeln, wie attraktiv der Behindertensport ist. Sie berichtet über Hintergründe und die vielen Sportlerinnen und Sportler in den Vereinen. Im Vereinssport beginnen Ausnahme-Karrieren wie die von Heinrich Popow. Er gibt bei der Europameisterschaft in Berlin seinen Abschied vom aktiven Wettkampfsport. Ein Grund mehr, in Berlin dabei zu sein!

JOACHIM BREUER,
Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)



Foto: Mike Wolff

WAHRE ATHLETEN

Seit vielen Jahren begleitet der Tagesspiegel intensiv die Para-Wettkämpfe in aller Welt. Für uns ist es deshalb eine besondere Freude, dass die Para-Leichtathletik-EM diesmal ein Heimspiel ist: Mitten in der Stadt, im Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion, empfängt Berlin die Sportlerinnen und Sportler, die sich für diesen Höhepunkt des sportlichen Sommers qualifiziert haben. Und alle, die sich irgendwann einmal haben anstecken lassen von der Begeisterung eines solchen Events, freuen sich auf noch mehr Spannung und Stimmung. Aber auch wer nicht selbst dabei ist in Berlin, kann teilnehmen: 27 Stunden Live-Übertragung im Internet sind Ausdruck des starken internationalen Interesses. Schade nur, dass die Para-EM und die Leichtathletik-EM in Berlin nicht nur hintereinander stattfinden, sondern auch völlig getrennt voneinander. Ich hätte mir hier mehr organisatorische und kommunikative Inklusion gewünscht, wie das ja auch bei den Olympischen Spielen und den Paralympics seit langem üblich ist. Das wäre leicht möglich gewesen – viel leichter jedenfalls, als einen der Wettkämpfe zu gewinnen. Denn in Punkto Leidenschaft und Leistung trennen die beiden Europameisterschaften nichts: Das Motto der Leichtathletik-EM, „Trueathletes“, trifft genauso auf die Para-EM zu. Wir freuen uns auf ein großes Fest des Sports!

LORENZ MAROLDT,
Chefredakteur des Tagesspiegels



Grafik: Fabian Barne/Tip

Sports in the City

In wenigen Tagen wird es wieder sportlich in Berlin. Im Pankower Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark treten vom 20. bis 26. August rund 650 europäische Sportler mit Behinderung in insgesamt 191 Entscheidungen an. Und vielleicht wiederholen die deutschen Athleten ja ihren Erfolg von 22 Medaillen bei der Para-Leichtathletik-WM letztes Jahr? In dieser Sonderausgabe der „PZ“ lesen Sie alles Wichtige rund um das Event. Und wer die Wettkämpfe live verfolgen will, kann sich Eintrittskarten unter www.para-euro2018.eu sichern. Tagestickets sind ab 3 Euro erhältlich, 20 Euro kosten „Best Seats“-Tickets, direkt an der Laufbahn. Auch Gruppen- und Familientickets gibt es. Schöner als selbst kaufen ist natürlich gewinnen: Dafür einfach bis zum 16. August eine Mail schreiben mit kurzer Begründung, warum Sie gern dabei sein möchten oder jemandem eine Freude bereiten wollen, an panda@para-euro2018.eu senden. Viel Glück und eine fröhliche EM!

Anreise **S** 1, 2, 8, 25, 41, 42, 85 **U** 2, 8 **Tram** M1, M10, M12



Rollen, werfen, fliegen

Bei der Para-EM der Leichtathleten starten insgesamt rund 650 Sportlerinnen und Sportler aus 45 Nationen. In welchen **Disziplinen** deutsche Athleten Favorit sind und worauf sonst so zu achten ist, finden Sie hier

Laufen

Medaillenhoffnung und Verletzungspech liegen in diesem Jahr dicht beieinander: Felix Streng und David Behre, beide beim TSV Bayer 04 Leverkusen beschäftigt, mussten nach jeweils drei Paralympics-Medaillen in Rio bei der Londoner WM verletzungsbedingt passen. Doch während der 23 Jahre alte Streng seine Entzündung an der Achillessehne auskuriert hat, laboriert David Behre nach einem Muskelfaserriss nun an Rückenproblemen, wird die Sprintwettkämpfe im Berliner Jahn-Sportpark von der Tribüne aus verfolgen müssen. Mit Irmgard Bensusan und Johannes Floors (Foto) schaut er dabei zwei weiteren Vereinskollegen zu, die als amtierende Weltmeister ins Rennen gehen. Für Irmgard Bensusan geht es auch darum, zwei Weltrekorde zu verteidigen: Anfang Juni ist die 27-Jährige die 200 Meter in 26,53 Sekunden gelaufen, eine Woche später definierte sie mit 1:00,07 Minuten auf 400 Meter eine weitere Bestmarke. Beide Rekorde erreichte Bensusan bei deutschen Wettkämpfen. Ein gutes Omen für das Heimspiel in der Bundeshauptstadt?

Kugelstoßen

Mit 13 Athleten ist das deutsche Team im Kugelstoßen breit aufgestellt. Gleich vier davon rechnen sich realistische Medaillenchancen aus: Birgit Kober, Daniel Scheil, Sebastian Dietz (Foto) und Niko Kappel. Vier amtierende Paralympics-Sieger aus unterschiedlichen Startklassen. Der Jüngste im Champions-Quartett, Niko Kappel, ist mit 23 Jahren zugleich amtierender Weltmeister und Weltrekordhalter; 14,02 Meter sind bei den Athleten mit Kleinwuchs Bestmarke. Europameister aber ist Kappel bislang nicht. Vor zwei Jahren musste er sich gegen den Polen Bartosz Tyszkowski geschlagen geben, in Rio flog Kappels Kugel einen Zentimeter weiter. Es dürfte ein spannender Wettkampf werden.

Finale (F36) mit Sebastian Dietz: Do., 23.8., um 17:34 Uhr



Rennrollstuhl

Für Annika Zeyen wird es eine Premiere: Zwar hat die Spitzensportlerin in ihrer Karriere an insgesamt sieben Europameisterschaften teilgenommen, bei denen sie sechs Mal Gold und einmal Silber gewann. Doch holte die 33-Jährige diese Medaillen nicht auf der Tartanbahn, sondern auf dem Basketballparkett. Nach den Paralympics 2016 beendete sie ihre Karriere – um wenige Wochen später im Rennrollstuhl neue Ambitionen zu entdecken. Schon im folgenden Sommer reichten ihre Zeiten für die WM-Qualifikation und einen achten Platz in London. Was nach einer langwierigen Schulterverletzung in diesem Frühjahr nun bei der EM möglich sein wird, ist allerdings schwierig zu sagen. Von einer Medaille träumen darf in jedem Fall Zeyens Trainingspartner Alhassane Baldé, der in London zweimal zu Bronze fuhr.

Finals (T54) mit Annika Zeyen: Mo. (5000m/19.10 Uhr), Di. (200/19.30), Mi. (1500/20.19), Do. (400/20.04), Sa. (100/15.46), So. (800/15.22)

Weitsprung

Seit mehr als sieben Jahren führt Markus Rehm einen Wettkampf gegen sich selbst – und gewinnt ihn immer wieder neu. Bei der WM in Christchurch (Neuseeland) im Sommer 2011 ist der deutsche Athlet mit rechtsseitiger Unterschenkelprothese zum ersten Mal Weltrekord gesprungen: Seinen Wert von 7,09 Metern konnte der 29-Jährige immer wieder ausweiten; zuletzt in diesem Juli bei der Japan Para Championship auf 8,47 Meter. Mit diesem Wert wäre Rehm auch Olympiasieger. Doch sein Wunsch, als zweiter Para-Sportler bei Olympischen Spielen teilzunehmen, stieß beim Internationalen Leichtathletikverband auf Ablehnung. Die Frage, ob durch die „mechanische Hilfe“ seiner Prothese ein Vorteil bestehe, konnten wissenschaftliche Untersuchungen bislang nicht klären. Definitiv aber ist Rehm weiter in Top-Form – und könnte bei der Heim-EM, wenige Tage nach seinem 30. Geburtstag, sogar die Marke von 8,50 Meter überfliegen.

Finale (T64) mit Markus Rehm: Sa., 25.8., um 14:34 Uhr



4 x 100-Meter-Staffel

Seit der WM 2015 in Katar sind die deutschen Männer die Könige der 4x100-Meter-Staffel. Und die USA die alljährlichen Wegbereiter der Erfolge: Nach einem knappen Vorsprung in Doha vor drei Jahren sprinteten die US-Amerikaner bei den Rio-Paralympics 2016 wie auch bei der Londoner WM 2017 jeweils als Erste ins Ziel. Durch zwei nachträgliche Disqualifikationen allerdings landeten die Deutschen am Ende aber auf Platz eins. In Berlin braucht man die Konkurrenten aus Übersee nun nicht zu fürchten, hier ist Italien der größte Rivale. Sorgen bereiten sich die Deutschen derweil selbst: Vom amtierenden Champions-Quartett sind mit Markus Rehm, Johannes Floors und Felix Streng nur drei Athleten einsatzbereit. Als vierter Läufer kommen die Routiniers Heinrich Popow (35) und Reinhold Bötzel (42) infrage – den besten Zeitwert aber hat mit 11,57 Sekunden auf 100 Meter in diesem Jahr Phil Grolla erreicht. Der erst 17-Jährige ist der Jüngste im deutschen Team. In Berlin wird er das erste Mal bei einer EM ins Rennen gehen – und womöglich direkt auf dem Siebertreppchen stehen.

Diskus

Deutschland hatte mal einen Top-Mann im Diskus: Sebastian Dietz, der mit der Wurfscheibe drei Medaillen gewonnen und 2013 einen Weltrekord aufgestellt hat. Doch dann strich das Paralympische Komitee seine Startklasse, Dietz wechselte zum Kugelstoßen. Die Disziplin als solche hat weiterhin Bestand, mit sieben unterschiedlichen Klassifizierungen bei Frauen und Männern. In der Klasse der kleinwüchsigen Frauen gehört Niamh McCarthy (Foto) zu den Favoritinnen: Die Irin hat im Juni bei einer Weite von 32,67 Metern neuen Europarekord geworfen. Bei den zurückliegenden Paralympics und der Weltmeisterschaft konnte sich die Tunesierin Raoua Tlili vor McCarthy jeweils den ersten Platz sichern. Auf europäischer Bühne aber könnte nun der Weg frei sein zur Gold-Premiere der 24-Jährigen.

Finale (F40/41) mit Niamh McCarthy: So., 26.8., um 14:31 Uhr



Race Running

Eine internationale Premiere in Berlin: Mit dem Race-runner, einem Dreirad ohne Pedalen, treten Sportler mit Zerebralparese und anderen Bewegungs- oder Gleichgewichtsstörungen gegeneinander an. Seit Anfang dieses Jahres sind Rennen mit der 1991 von einem Dänen entwickelten „Laufmaschine“ eine offizielle Para-Sportart. Einen deutschen Starter gibt es bei der Europameisterschaft nicht.



Speerwurf

Das Speer lässt Martina Willing einfach nicht los. Mit 33 Jahren hat sie zum ersten Mal an den Paralympics teilgenommen und auf Anhub Gold gewonnen. Das war 1992 in Barcelona. 26 Jahre und 30 Medaillen später ist bei der 58-Jährigen vom Karriereende nichts zu hören. Im Gegenteil: Neben dem Speerwurf tritt Willing auch im Diskus und Kugelstoßen an, als Mitglied im „Top Team Tokio 2020“ gehört sie zu den Para-Athleten, die aufgrund ihrer hohen Medaillen Chancen vom Verband finanziell gefördert werden. Auch bei der anstehenden EM ist die Brandenburgerin optimistisch, obwohl mit der Lettin Diana Dadzite auch die Weltmeisterin an den Start geht. Ein weiterer deutscher Medaillenkandidat ist Mathias Mester, der im vergangenen Jahr WM-Bronze geholt hat.

Finale (F56) mit Martina Willing: Donnerstag, 23. August, um 17:30 Uhr





Überflieger.
Heinrich Popow, 35,
ist einer der erfolgreichsten
deutschen Athleten.

Olympiastadion London, Startbahn 4. Heinrich Popow lächelt. Lässig streckt er den Daumen in die Kamera. Stille. Dann der Startschuss. 12,4 Sekunden später sprintet Popow über die Ziellinie. Erster. Es ist Popows erste Goldmedaille bei Paralympischen Spielen. Jahrelang hat er für diesen Erfolg trainiert. „Rückblickend waren die unerwarteten Medaillen schöner als diese“, sagt Popow heute. Trotzdem bleiben die Sommerspiele 2012 einer der Höhepunkte seiner Karriere. Eine Karriere, die nun mit der Leichtathletik-EM in Berlin endet.

Mit sieben Jahren kommt Heinrich Popow mit seiner Familie aus Kasachstan nach Deutschland. Zwei Jahre später finden die Ärzte einen Tumor in seiner Wade. Sie müssen sein linkes Bein bis zum Oberschenkel amputieren. Für Popow und seine Eltern keine leichte Zeit: „Mein Sportlehrer sagte: ‚Hol dir ein Attest. Dann bist du vom Sport befreit.‘ Ich war immer nur der Behinderte.“ Popow ist ehrgeizig; will zeigen, dass er mehr ist. „Das Bein ist ab, deshalb laufe ich. Wenn ich einen Arm ab hätte, wäre ich Kugelstoßer geworden“, hat der heute 35-Jährige einmal gesagt. 2001 beginnt er bei Bayer Leverkusen mit der Leicht-

So weit, so gold

Europa-, Weltmeister, Paralympics-Sieger: **Heinrich Popow** hat sportlich alles gewonnen – in Berlin setzt er nun an zum letzten Sprung

athletik. Popow trainiert viel, hat einen sehr engen Draht zu seinen Trainern. „Zuckerbrot und Peitsche funktioniert bei mir am besten“, sagt er. Schon 2002 springt er in Lille zu seiner erste Bronzemedaille bei einer WM.

Nun reiht sich Erfolg an Erfolg. Paralympics-Silber in China, WM-Gold in Neuseeland. 2016 gewinnt er Gold bei den Paralympics in Rio de Janeiro. Diesmal im Weitsprung. Heinrich Popow wird zum wohl bekanntesten Sportler mit Behinderung in Deutschland. Mehr als 25000

Menschen folgen ihm bei Facebook. 2017 nimmt Popow bei der Tanzshow „Let’s Dance“ teil. Seitdem wird er noch häufiger erkannt. Im Nachhinein bedauert er, dass er durch eine TV-Show mehr Aufmerksamkeit bekommt, als durch den Sport, er nennt das eine „bittere Pille“. Popow merkt, dass ihn Medaillen und Pokale nicht ewig erfüllen können. Irgendwann steht er im Startblock und denkt: „Das ist falsch, das ist nicht mehr meins. Ich bin nicht mehr hungrig.“ Rückblickend merkt er, was als Leistungssport-

ler all die Jahre auf der Strecke bleibt. Der Fokus liegt voll auf dem Sport. Vieles andere vernachlässigt er. „Mich kotzt diese Arroganz an, die man als Leichtathlet aufbringen muss“, sagt Popow. Ganz zufrieden wirkt er nicht. „Ich hätte noch mehr erreichen können. Ich habe nicht geschafft, alles aus meiner Behinderung zu machen.“

Die wahre Erfüllung findet er neben dem aktiven Sport. Popow will „etwas bewegen“. Bereits während seiner Sportlerkarriere hat er eine Ausbildung zum Orthopädietechniker gemacht. Er betreut Nachwuchssportler als Mentor. Er besucht Krankenhäuser und motiviert Menschen nach einer Amputation dazu, Sport

Jetzt tanzt er: Bei der Liveshow „Souldance“ im Admiralspalast

zu machen. „Inklusion durch Sport ist einfach perfekt“, sagt Popow. Genau hier will er nach der aktiven Karriere ansetzen. Er will helfen, am liebsten überall auf der Welt. Bei den Paralympics 2020 in Tokio wird er als Berater für das japanische Team arbeiten. Aber er will auch weiter tanzen: Ab Herbst steht er bei der Liveshow „Souldance“ auf der Bühne im Berliner Admiralspalast.

Durch seine Karriere hat Heinrich Popow den Behindertensport weiterentwickelt. Die technischen Möglichkeiten für junge Athleten sind nun besser. „Meine ersten sieben Jahre der Karriere wären heute in zwei Monaten abgefertigt.“ Auch die Anerkennung für den Sport sei in seiner Karriere deutlich gestiegen, findet Popow. Die Para-Europameisterschaft ist sein letzter Wettkampf. Nach 18 Jahren als Leistungssportler. Eine EM im eigenen Land sei ein toller Schlusspunkt. Popow freut sich auf die kommenden Aufgaben, aber er ist auch wehmütig. „Ich bin ein emotional getriebener Typ“, sagt er. Und deshalb will Heinrich Popow auch in Berlin nochmal alles geben. Sein Ziel ist klar: ein letztes Mal Gold. Julian Hilgers

Ein Schnürsenkel, der verbindet

Als Tandem gemeinsam über Straßen und Felder. In Berlin gibt es immer mehr Möglichkeiten für Sehbehinderte und Sehende gemeinsam Sport zu machen.

Wenn Regina Vollbrecht und Karl Mascher über das Feld hinter ihrem Haus joggen, sind ihre Bewegungen gleichmäßig. Als würde sie ein unsichtbares Band verbinden. Erst bei genauerem Hinschauen erkennt man, dass da tatsächlich ein Band vorhanden ist: Das Laufpaar Vollbrecht und Mascher ist mit einem Schnürsenkel an den Handgelenken miteinander verbunden. Eine Bindung, die für sie ganz normal ist. Die beiden sind ein „Lauf-Tandem“. Vollbrecht ist blind, ihren Hund hat sie auch dabei. Mascher begleitet sie, gibt hin und wieder Anweisungen.

In Berlin gibt es immer mehr Möglichkeiten für Sehbehinderte und Sehende miteinander sportlich aktiv zu sein. Das „Tandem-Prinzip“ gibt es in unterschiedlichen Sportarten. Ein sogenannter „Guide“ kann grundsätzlich jeder werden, der eine bestimmte Sportart mag. Bei Schulungsprojekten, wie dem von Kirsten Ulrich bei den Karower Dachsen, können Teilnehmer erste Erfahrungen darin machen, Menschen mit Sehbehinderung zu führen – und selbst geführt zu werden. Wichtig ist, dass das Leistungsniveau stimmt. Als Laufpartner etwa sollten die Guides eine gewisse läuferische Fähigkeit vorweisen. Immerhin: Sie müssen sich an das Tempo des Anderen anpassen und gleichzeitig Wege beschreiben, ohne aus der Puste zu kommen.



Laufen verbindet.
Regina Vollbrecht und Karl Mascher sind beim Laufen unzertrennlich.

Vollbrecht, selbst ehemalige Leistungsläuferin, hat sich ihre Begleiter mit Hilfe einer Anzeige in einem Berliner Stadtmagazin gesucht. Aus Zweckbekanntschaften, sagt sie, seien mittlerweile Freundschaften geworden. „Du bist da eine Stunde zusammengebunden, teilweise auch länger. Das machst du nicht nur, weil du zusammen laufen willst.“ Das macht man eben auch, weil man sich nett findet und was zusammen machen will. Laufen verbindet. Auf der persönlichen Ebene, genauso wie auf der gesellschaftlichen. Für Vollbrecht ist es ein wichtiger Schritt in Richtung Barrierefreiheit für Sehbehinderte: „Die wollen Sport machen, die können das auch und die Barriere, die es halt gibt, ist: Sie können nicht alleine laufen.“ Miriam Karout

„Da gehen Talente verloren“

Inklusiver Sportunterricht findet selten statt. DBS-Präsident **Friedhelm Julius Beucher** über die Auswirkung von schlecht ausgebauten Turnhallen und fehlenden Lehrkräften

Herr Beucher, Sie haben mal gesagt, Inklusion sei im Sport schon Normalität. Gilt das auch für den Schulsport?

Nein. Inklusiver Sportunterricht ist Theorie und selten Praxis. Entweder fehlen Lehrkräfte oder es gibt keine barrierefreien Sporthallen. Gerade bei letzterem haben wir bundesweit einen riesigen Rückstau. In vielen Schulen ist inklusiver Sportunterricht überhaupt nicht möglich.

Können Sie einschätzen, wie viele Schulen das betrifft?

Es gibt kein statistisches Material. Aber wir werden seit Jahren mit Beschwerden der Eltern und Lehrer konfrontiert. Viele Schüler, die an Regelschulen unterrichtet werden, hatten in ihrem Leben keine einzige Sportstunde. Die werden zum Riegenführer ernannt und darauf reduziert. Ein Zustand, der so nicht tragbar ist.

Welche Auswirkungen hat das?

Abgesehen davon, dass Kindern die Teilhabe verwehrt bleibt, hat es starke negative Einflüsse auf ihre körperliche Entwicklung. Wir wissen: Wer sich nicht be-

wegt, wird früher krank und alt. Das ist ja bei Menschen mit Behinderungen nicht anders. Außerdem wirkt sich Sport auf die Psyche aus. Wer fit ist und in Bewegung gehalten wird, hat mehr Lebensfreude.

DA ROLLT WAS AUF UNS ZU

Quietschende Reifen, krachende Rollstühle, zappelnde Netze:

Vom 16. bis 26. August findet in Hamburg die Rollstuhlbasketball-WM statt. 16 Männer und 12 Frauenteam werden in 96 Partien um den begehrtesten Titel außerhalb der Paralympics spielen.

VERBINDENDER LAUF

Wenn am 07. Oktober der Startschuss für den RheinEnergieMarathon fällt, werden in Köln mit dem Projekt „R(h)ein Inklusiv“ Menschen mit und ohne Behinderung dabei sein. Rund 20 inklusive Teams treten an, darunter Studierende der Sporthochschule Köln und paralympischen Spitzensportler.

Was muss passieren, damit sich die Situation bessert?

Inklusion gibt es nicht zum Nulltarif. Da muss eine Menge Geld investiert werden, um Schulen personell und materiell auszustatten. Bis dahin hängt viel auch am Engagement einzelner Lehrer. Wer sich weiterbilden will, kann das. Die Unfallkasse Berlin etwa hat mehrere Broschüren herausgegeben, die zeigen, wie inklusiver Sportunterricht gestaltet werden kann.

Stichwort Umsetzung: Im Sportunterricht geht es um Leistungen. Wer weiter springt oder schneller läuft, bekommt die bessere Note. Wie lässt sich das mit dem inklusiven Gedanken vereinbaren?

Da geht es ja nicht nur um Inklusion, sondern um die grundsätzliche Frage, ob die tatsächliche Leistung oder die individuelle Entwicklung bewertet werden soll.

Und?

Ich glaube: Je früher man an Leistungsvergleiche herangeführt wird, desto besser. Das gilt für Kinder mit Behinderung genauso. Sie lernen ihre Stärken kennen



DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher, 72

und sich weiterzuentwickeln. Ein Junge weiß vielleicht, dass er mit seinem Rollstuhl nicht so schnell fahren kann, wie ein anderer rennen. Aber beim Kugelstoßen hat er die Vergleichsmöglichkeit und wird sich wundern, was er alles schaffen kann, wenn er trainiert.

Vielleicht bis hin zum Leistungssport...?

Exakt. Wenn junge Menschen keine Chance haben sich zu entwickeln, gehen der Sportwelt und dem Land letztlich auch potentielle Talente verloren.

Das Gespräch führte Ann-Kathrin Hipp.

ANZEIGE

© Oliver Kremer/sports.pixalli.com



Herzlichen Dank an unsere Nationalen Förderer:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Angriff auf Augenhöhe

Im inklusiven Verein Fechtzentrum Berlin duellieren sich behinderte und nicht-behinderte Sportler. Ein Besuch

Fertig – los! Gerade noch ist der Anfeuerungsruf des Trainers zu hören, dann schlagen schon die Klingen aufeinander. Attacke, Parade und Riposte – die Szenen in guten alten Fechtfilmen sind nichts gegen die Duelle. Dann zieht Zoe Elsner ihre Fechtmaske wieder ab und steht auf aus dem fixierten Fechtrollstuhl. „Bringt echt was für die Technik, sitzend zu trainieren“, sagt die 16 Jahre alte Sportlerin. Steffen Nordmann, 34, bleibt derweil einfach sitzen. Rollstühle gehören seit seiner Geburt zu ihm, er kam mit Spitzfüßen auf die Welt, hat früher in der Halle die sitzenden Fechter trainieren gesehen und sich gedacht: Das will ich auch mal. Acht Jahre ist das her. Mittlerweile ist er vielfacher Deutscher Meister und internationaler Turniersieger. Bei den kommenden Paralympics 2020 in Tokio hat er Chancen anzutreten.

Im Verein Fechtzentrum Berlin trainieren behinderte und nicht-behinderte Sportler zusammen. Derzeit in einer kleinen Ersatzsporthalle in Marzahn-Hellersdorf. Die Heimhalle des Vereins wird gerade zur inklusiven Fechtsportstätte umgebaut, mit barrierefreien Toiletten und Rampen. Was Besonderes für Berlin. Insgesamt gibt es in der Stadt nur etwas mehr als 50 Sportstätten, die zumindest teilweise barrierefrei sind. Positivbeispiele sind die Schwimmhalle an der Landsberger Allee, der Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark, der sich gut als internationale Wettkampfstätte eignet und der Peter-Panter-Park in Pankow, Berlins erster kleiner, inklusiver Sportpark,



Attacke, Parade und Riposte. Steffen Nordmann (li.) und Zoe Elsner beim inklusiven Fechttraining in Berlin-Ahrensfelde.

der vor allem dank ehrenamtlichen Einsatzes und Spenden durch den Sportverein Pfeffersport e.V. und die Kurt-Tucholsky-Oberschule eröffnet werden konnte. Das Angebot ist besser als in anderen Städten, aber nicht ausreichend. Selbst prominente Athleten des Behindertensports wie Marianne Buggenhagen hatten immer wieder Probleme, geeignete Trainingsstätten zu finden.

In Berlin sind rund 50 Sportstätten teilweise barrierefrei

Im Behinderten-Sportverband Berlin sind derzeit rund 208 Vereine mit 28 000 Mitgliedern organisiert. Die Mehrzahl seien ältere Menschen im Rehasport,

sagt Geschäftsführer Klaas Brose. Es meldeten sich aber auch mehr Jüngere, etwa, „weil sie paralympischen Sport im Fernsehen gesehen haben“. Er schwärmt von den Angeboten, die es gibt, von Kadersportstätten Schwimmen, Tischtennis, Bogenschießen, Rollstuhlbasketball, von Tauch- und Klettersportangeboten. Für neue inklusive Sportangebote oder kleine Bauvorhaben zum Abbau von Barrieren unterstützt der Verband seine Vereine dabei, Fördermittel der „Aktion Mensch“ von jeweils bis zu 5000 Euro zu beantragen. In diesem Jahr können so 30 Vereine gestärkt werden. Laut Kirsten Ulrich, Vizepräsidentin des Landessportbundes für Frauen und Gleichstellung im Sport, scheiterten allerdings viele Vereine bei der Beantragung der Senatsfördergelder am bürokratischen Aufwand. Zudem sei zu bedenken,

dass Inklusion für Vereine oft mehr personellen und organisatorischen Aufwand bedeute. „Da gibt es noch viel zu tun.“

Im Verein Fechtzentrum Berlin macht sich der Förderverein Profencing e.V. für die „inklusive Fechtsportfamilie in Berlin-Marzahn“ stark. Er lebt von ehrenamtlich engagierten Menschen wie Uwe Proske, dem Trainer der Fußfechter. Seine Schützlinge mit Beeinträchtigungen errangen schon mehr als 25 deutsche Meistertitel und Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. Dumke ist 80 Jahre, athletisch-kraftig, und hat schon viel erlebt. Die Olympischen Spiele 1980 in Moskau etwa, als Nationaltrainer der DDR-Fechter. Und wie er da so in der Halle von seinen sitzenden Schützlingen schwärmt, ist zu spüren, was das inklusive Training so alles bewegt, von Mensch zu Mensch.

Annette Kögel

Das Beste, was Berlin zu bieten hat

Mitten in Berlin, zwischen Parks, Flohmärkten und Hipster-Bars, liegt der Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark. Hier findet die Para-EM statt – trotz geplanter Sanierungsarbeiten ab 2021.

Die ideale inklusive Stätte ist der Sportpark nicht. Die Entscheidung, die Spiele hier dennoch stattfinden zu lassen, „war ein Abwägen“, sagt Klaas Brose, Organisationsleiter und Geschäftsführer des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Berlin. Der Park sei vor allem wegen seines barrierefreien Zugangs ausgewählt worden. Mit der zentralen Lage und einer Kapazität von zirka 20 000 Plätzen hofft man zudem auf viele Zuschauer. Man wolle den Sport „ja auch in die Gesellschaft bringen“.

„Der Sportpark verfügt über zwei Stadien mit Leichtathletikanlagen. Damit befinden sich Trainings-, Aufwärm- und Wettkampfbereiche in unmittelbarer Nähe

und das Beste daran ist, dass es barrierefreie Sportmöglichkeiten bietet“, sagt Aleksander Dzembritzki, Berliner Staatssekretär für Sport. Viele Athleten hatten schon im Rahmen des Grand Prix die Möglichkeit, die Anlage kennenzulernen. Die achtzügige Laufbahn etwa ist groß genug, um für Läufer mit Sehbehinderung und deren Guides genug Platz zu bieten. Die notwendigen Sanierungsarbeiten wurden bisher mit temporären Maßnahmen für die Para-EM überbrückt. „Wir haben in Vorbereitung die Laufbahn des Kleinen Stadions vollständig saniert“, sagt Dzembritzki. Außerdem wird es einen Aufzug geben, der die rund 1000 Sportler und Trainer auf den Oberrang befördern kann. Barrierefreie Plätze und Sanitäreinrichtungen wurden für Zuschauer und Berichterstatter ebenfalls gebaut. Hindernisse, die es zu überwinden gilt, gibt es dennoch. Nicht alle Plätze für die

Zuschauer sind barrierefrei. Auch der Zugang zum anliegenden Funktionsgebäude ist es nicht. Außerdem ist der Sportpark alt, und das merkt man. Etwa bei der Bahn für die Rennrollstuhlfahrer, sagt Brose und vermutet, dass hier

höchstwahrscheinlich „keine Rekorde rollen werden“.

Darauf, dass sich Sportler häufig über starken Wind im Stadion beschwerten, kontert er: „Die freuen sich, wenn der Wind in den Rücken weht.“ Miriam Karout



Platz für alle. Der Sportpark wurde für die Para-EM zumindest in Teilen inklusiv umgebaut. Barrierefreie Plätze und Sanitäreinrichtungen wurden für Zuschauer geschaffen.

Herr Dusel, Sie sind beinahe zu 100 Prozent sehbehindert. Wie verfolgen Sie eigentlich Sportevents?

Sie kennen das vielleicht, wenn Sie mal Fußball im Radio gehört haben, man muss das gar nicht unbedingt sehen. Ich brauche manchmal eine Erklärung oder besser noch eine Audiodeskription. Bei der zurückliegenden WM konnte ich aber auch so ganz gut mitleiden (lacht).

Interessieren Sie sich auch für Behindertensport?

Na klar, ich finde das großartig. Menschen mit Behinderungen können da zeigen, was in ihnen steckt. Viele nicht behinderte Menschen schauen ja oftmals darauf, was Menschen mit Behinderungen *nicht* können. Und wenn man sich dann mal anschaut, was die beim Sommersport oder im Winter so leisten, ist das sehr beeindruckend.

Trägt ein Para-Sportevent denn zur Inklusion bei?

Erinnern Sie sich noch an die Paralympics und auch die Para-Leichtathletik-WM in London? Was das für ein Hype war um die Sportler! In Deutschland halte ich es aber immer noch für notwendig, für das Thema Inklusion zu werben. Wir sind da noch lange nicht am Ziel.

Wo sehen Sie Probleme?

Wir haben uns beim Thema Inklusion bisher sehr stark fokussiert auf Schule. Dabei ist Inklusion weit mehr als nur das gemeinsame Lernen. Schaut man sich beispielsweise die Statistik an, fällt auf, dass nur drei Prozent der Menschen mit Behinderungen bereits mit der Behinderung geboren wurden. Die allermeisten erwerben ihre Behinderung lange nachdem sie zur Schule gegangen sind. Die interessiert dann eher: Wie komme ich zu meiner Arbeit, wie behalte ich meinen Job, ist meine Arztpraxis barrierefrei zugänglich? Wir müssen das Thema Inklusion in Zukunft wesentlich breiter diskutieren.

Seit Mai dieses Jahres sind Sie der neue Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Wofür stehen Sie?

Eines meiner Grundprinzipien ist, dass Politik für Menschen mit Behinderung erst einmal Politik für Menschen ist. Bisher war das Thema immer stark im sozialen Bereich verortet. Mein Ansatz ist, zu vermitteln, dass Politik für Menschen mit Behinderung eine Querschnittsaufgabe für die gesamte Regierung ist. Es muss Aufgabe eines jeden Ressorts sein, die Belange von Menschen mit Behinderungen ausreichend zu berücksichtigen.

Können Sie da ein Beispiel nennen?

Wenn wir über Gewaltschutzprojekte für Frauen reden, dann muss den politisch Verantwortlichen bewusst sein, dass Frauen mit Behinderungen etwa dreimal so häufig von sexualisierter Gewalt betroffen sind wie Frauen ohne Behinderungen. Es gibt noch viele andere wichtige Beispiele aus anderen Bereichen.

Was sind die ersten Ziele für Ihre Amtszeit?

Ich setze mich dafür ein, dass mehr Jugendliche mit Behinderungen einen betrieblichen Ausbildungsplatz bekommen. Arbeit zu haben, ist ein Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Darüber hinaus wünsche ich mir, dass wir auch im sozialen Wohnungsbau grundsätzlich barrierefrei bauen. Das ist notwendig und sinnvoll. Auch der digitale Wandel muss barrierefrei gedacht werden. Meine aktuelle Herzensangelegenheit ist das inklusive Wahlrecht. Derzeit sind rund 85000 Menschen mit Behinderungen pauschal vom Wahlrecht ausgeschlossen sind.

Kritiker des inklusiven Wahlrechts warnen vor dem Missbrauch durch einen Betreuer und dass Menschen mit Behinderung die Folge ihrer Wahl nicht einschätzen könnten. Was entgegnen Sie denen?

Das sind zum Teil die gleichen falschen Argumente, die man vor Einführung des Frauenwahlrechts gehört hat! Sie folgen einem Menschenbild, das nicht der Realität entspricht. Wir sollten aufgrund unserer Geschichte in Deutschland besonders darauf achten, dass bestimmten Bevölkerungsgruppen nicht pauschal ein fundamentales demokratisches Grundrecht verwehrt wird.

Haben Sie durch Ihre Behinderung Vorteile für Ihr Amt?

Ich weiß aus meiner eigenen Situation, dass bei Debatten um Inklusion behinderungsbedingte Problemlagen häufig



Jürgen Dusel, 53, spielt nach Feierabend leidenschaftlich gern Klavier. Für ihn war die Musik der Weg zur Inklusion.

„Wir sind noch lange nicht am Ziel“

Jürgen Dusel ist der neue Behindertenbeauftragte der Bundesregierung. Der Jurist über die Probleme bei der Inklusion, die Ängste von Arbeitgebern, einen Behinderten einzustellen, und Fußballhören vorm Radio

fig marginalisiert werden. Menschen mit Behinderung haben aber nun mal eine Behinderung – und verlieren die auch nicht einfach so. So sehr ich mich deswegen auch für Inklusion einsetze, so sehr weiß ich auch, dass wir achtsam sein müssen mit den unterschiedlichen Bedürfnissen. Wenn man selbst mit einer Behinderung lebt, dann lernt man das ganz automatisch.

Ihre Karriere scheint von Ihrer Behinderung kaum beeinflusst worden zu sein. Warum ist aber generell der Einstieg in den Arbeitsmarkt für Menschen mit Behinderung so schwierig?

Natürlich hat meine Behinderung meinen Berufsweg beeinflusst. Bestimmte Berufe standen mir nicht offen und

auch beim Studium habe ich erlebt, dass etwa die Universität Heidelberg nicht auf sehbehinderte Studierende vorbereitet war. Das sieht heute zwar häufig besser aus. Wir müssen trotzdem die Rahmenbedingungen für behinderte Auszubildende und Studierende weiter verbessern.

Vielen Menschen mit Behinderung bietet sich nach der Förderschule nur der Weg in die Werkstätten.

Ich glaube, wenn die Menschen erst in den Werkstätten sind, ist es schwer, da wieder herauszukommen. Angebote der Berufsberatung nach der Schule sollten deswegen auch auf die speziellen Bedarfe von Jugendlichen mit Behinderungen ausgelegt sein. Mein Ziel ist es, dass möglichst viele eine realistische Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt haben, wenn sie dies wollen.

Wird es Arbeitgebern schwergemacht, Menschen mit Behinderung zu beschäftigen oder sind das Ausreden?

Es gibt den Spruch: Wer Inklusion will, findet Wege – wer keine will, findet Begründungen. Ich glaube, dass wir so große Schwierigkeiten haben, Arbeitgeber davon zu überzeugen, schwerbehinderten Menschen einen Job zu geben, weil die es sich gar nicht vorstellen können, wie jemand – beispielsweise mit einer starken Sehbehinderung – arbeitet und lebt. Wir wissen noch zu wenig voneinander. Deshalb ist das gemeinsame Lernen gerade für nicht behinderte Menschen so wichtig. Wenn Stadtplaner einen Mitschüler im Rollstuhl in ihrer Klasse gehabt hätten, wären mit Sicherheit weniger öffentliche Plätze mit Kopfstein gepflastert.

Wenn Irmgard Bensusan losrennt, sieht man kaum, dass sie im rechten Fuß kein Gefühl mehr hat. Die Orthese, eine Carbon-Schiene, die den rechten Fuß der muskulösen, großen Frau fixiert, fällt fast nicht auf. Krafttraining, Starts, Schnellkeitsübungen – zehn Trainingseinheiten à zwei Stunden absolviert sie jede Woche bei ihrem Verein Bayer Leverkusen. Die 27 Jahre alte Sprinterin startet über 100, 200 und 400 Meter.

Bei den Paralympics in Rio 2016 holte Irmgard Bensusan zweimal Silber, dieses Jahr will sie ihre Leistung noch steigern. „Jetzt fehlt nur noch eine Medaille“, sagt sie. Anfang Juli aber verletzte sich die Sportlerin beim Training an den Außenbändern ihres rechten Fußes und musste beinahe zwei Wochen lang pausieren. An ihren Zielen für die Para-EM änderte das nichts: Bei der läuft sie um Gold.

Schon seit ihrer Kindheit machte Bensusan Profisport, 2009 trat sie bei den südafrikanischen Meisterschaften an. Bei einem Sprung über eine Hürde stürzte sie und durchtrennte so Nervenbahnen im rechten Fuß. Sie dachte erst, es sei nicht so schlimm. Lange Zeit lies man sie im Ungewissen, wie lange die Heilung dauern würde, wann sie wieder Sport machen könne: Nach einem halben Jahr war klar, dass sie nie mehr laufen können würde wie davor. Sie kann den rechten Fuß nicht mehr ansteuern.

Bensusan brauchte Zeit, um über den Schock hinwegzukommen. Aber auch, um zu begreifen, dass sie das Laufen zu sehr liebte, um einfach aufzuhören und so nahm sie das Training an der Universi-

WETTKAMPFKLASSEN

Es gibt beim paralympischen Klassifizierungssystem drei Arten von Behinderungen: körperliche, geistige und Sehbehinderung. Da die benötigten Fähigkeiten je nach Sportart variieren, hängt die Klassifizierung von der Sportart ab. In der Leichtathletik spielen Klassen mit T („Track“ – Disziplinen, in denen Beinfunktion wichtig ist) und F („Field“ – Disziplinen, in denen Armfunktion wichtig ist) eine Rolle. Generell gilt: Je höher die Zahl hinter dem „T“ oder „F“, desto geringer ist der Grad der Behinderung. Mindestens alle zwei Jahre werden die Sportler neu bewertet.

Läuft bei ihr

Sie sagten ihr, sie habe keine Behinderung – doch **Irmgard Bensusan** gab nicht auf. Bei der Para-EM rennt die Athletin nun um Gold



Zielgerade. Die Behinderung von Irmgard Bensusan fällt äußerlich kaum auf.

tät in Johannesburg wieder auf. Wenig später versuchte sie sich in Kapstadt für den Behindertensport zu klassifizieren, mit einem ernüchternden Ergebnis: Man sagte ihr, sie habe keine Behinderung. Bensusan lies sich davon nicht entmutigen. Ihre Mutter ist Deutsche und stellte den Kontakt zum Verein Bayer Leverkusen her und Bensusan ging nach Deutschland. 2014 wurde sie in Berlin für die Startklasse T44 klassifiziert. In dieser Klasse starteten Athleten mit amputierten Unterschenkeln oder, wie Bensusan, mit einem „Drop foot“. „Dass ich in Südafrika nicht klassifiziert wurde, ist das Beste, was mir passieren konnte“, sagt sie. In Deutschland seien die Möglichkeiten und die Ausrüstung viel besser. Und sie wollte die Sprache lernen. In Johannesburg schloss sie ihr Studium in Rechnungswesen ab, seit Anfang des Jahres arbeitet sie bei der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft KPMG in Düsseldorf.

Dass sie in Südafrika nicht klassifiziert wurde, war ihr Glück

Bensusan erzählt, sie habe auch schon von anderen Fällen gehört, bei denen Südafrikaner Probleme mit der Klassifizierung hatten. Allerdings gibt sie zu bedenken, dass ihre Behinderung in ein „graues Feld“ falle. „Ich habe zwar ein Bein, aber das funktioniert nicht.“ Ihr ehemaliger Trainer, Karl-Heinz Düe, sieht noch andere Probleme: Sportler mit amputierten Beinen starten mit einer technisch hochwertigen Feder. „Dagegen hat Irmgard keine Chance“, sagt er. Das Lustige sei aber, sagt Jörg Frischmann, Leiter des Behindertensport-Stützpunktes bei Bayer Leverkusen, dass Athleten mit amputierten Unterschenkel Bensusans Start in der Klasse als unfair wahrgenommen hätten. Ihre Behinderung falle zwar optisch weniger auf, funktionell sei sie deutlich eingeschränkter.

Seit diesem Jahr starten deshalb Athleten mit einem amputierten Unterschenkel separat in der Klasse T46. Klassen werden immer wieder neu angepasst, weil Behinderungen und die damit verbundene Leistungsfähigkeit oft falsch eingeschätzt werden. „Die Klassen sollen annähernde Gerechtigkeit schaffen, eine absolute Gleichstellung wird es aber nie geben“, sagt Frischmann. Denn jede Behinderung ist individuell. Lisa Kuner

Auf die Länge kommt es an

Prothesen ermöglichen vielen Athleten die Teilnahme am Leistungssport. Wichtiger als die Technik aber ist das Zusammenspiel mit dem Athleten.

In vielen Sportarten sind technische Hilfsmittel verboten. Im Behindertensport sind sie erwünscht. Ohne Prothesen könnten viele Athleten gar nicht antreten, gerade in der Leichtathletik. Genau hier liegt ein Problem: Viele Athleten können sie sich nicht leisten. „Prothesen werden von erwachsenen Sportlern privat gezahlt. Für Einsteiger ist das ein großes Hindernis“, sagt Julian Napp, Cheftechniker beim Prothesenhersteller Otto Bock. Eine komplette Prothese mit Kniegelenk

kostet zwischen 10 000 und 12 000 Euro. Sportler aus reichen Ländern oder mit sportlicher Förderung sind im Vorteil. Sportprothesen funktionieren im Grundprinzip noch immer wie zu Beginn ihrer Entwicklung. „Johannes Floors läuft auf einer Prothese aus den 90er Jahren“, sagt sein Teamkollege Heinrich Popow. Bei den Alltagsprothesen sind die technischen Fortschritte viel größer. „Das Entwicklungspotenzial liegt deshalb mehr in der Optimierung des Zusammenspiels mit der Prothese“, sagt Napp. Die Athleten arbeiten eng mit ihren Technikern zusammen. „Man könnte die Prothese von Heinrich Popow zum Beispiel nicht ein-

fach jemand anderem unterschrauben“, sagt Napp.

Immer wieder gab es Vorwürfe, Athleten würden sich durch illegale Prothesen Vorteile verschaffen – durch „Techno-Dop-

Seit diesem Jahr gibt es neue Regularien für Bein-Prothesen

ping“. Doch es gibt klare Regeln: Prothesen müssen rein mechanisch sein, ein elektrisches Kniegelenk etwa ist nicht erlaubt. Und es dürfen nur Passteile ver-

wendet werden, die auf dem freien Markt erhältlich sind. Vor jedem Wettkampf werden sie kontrolliert.

Seit Januar gibt es eine neue Regel für Athleten mit Doppelamputation: Ihre Prothesen dürfen eine bestimmte Länge nicht überschreiten. Alle bisherigen Weltrekorde wurden annulliert. Zuvor waren die Athleten mit zwei längeren Prothesen klar im Vorteil. Mit der Regeländerung will das Paralympische Komitee Ungerechtigkeiten gegenüber jenen mit nur einer Prothese vermeiden. Heinrich Popow bringt das Problem auf den Punkt: „Wenn ich meine Prothese künstlich verlängere, laufe ich im Kreis.“ Julian Hilgers



Regeneration ist wichtig 🙌😄
so müsste es doppelt so schnell gehen 🤔🙄



Safety First 🤔🙄



Ich „steh“ einfach auf Nutella 🤔🙄

Ein großer Spaß

Niko Kappel und Mathias Mester sind kleinwüchsig und haben damit so gar kein Problem. Den Fans bei **Instagram** gefällt's

Niko Kappel: Ich habe den Mathias das erste Mal – und eigentlich auch rein zufällig – bei den Paralympischen Spielen 2008 im Fernsehen gesehen. Mathias ist ja neun Jahre älter als ich. Ich bin erst 23. Und er schon über 30. Aber das nur so für's Protokoll (*lacht*).

Mathias Mester (im Bild oben rechts): Danke.

NK: Bitte (*lacht*). Für mich war das damals auf jeden Fall der Startschuss, dass auch zu probieren. Ich hatte bis dahin nur Fußball gespielt – und dann zu sehen, dass man sich mit seinesgleichen auch auf internationaler Ebene sportlich messen kann, hat mich als 13-, 14-Jähriger schon sehr beeindruckt. Mathias hat damals die Silbermedaille im Speerwurf gewonnen und war seitdem ein Vorbild für mich. Das wollte ich auch schaffen, und ich habe dann angefangen mit Kugelstoßen. Irgendwann sind wir uns dann mal über den Weg gelaufen und haben uns regelmäßig bei Wettkämpfen getroffen. Der Humor war da gleich eine Brücke für uns.

MM: Wir können beide sehr gut übereinander lachen. Das ist mir persönlich auch sehr wichtig. Als irgendwann die Sozialen Medien aufkamen, war das für mich dann auch der perfekte Weg, diesen positiven Umgang mit mir selbst mit ganz vielen anderen Menschen zu teilen. Mit den Bildern auf Instagram lebe ich Inklusion, da fallen Barrieren.

NK: Jeder Mensch hat ja Vor- und Nachteile. Der eine trägt eine Bille, der andere trägt keine Brille, der eine ist ein bisschen kleiner, der andere größer, der eine dicker, der andere dünner, und so weiter. Jeder wird ja mal mit so einer Situation konfrontiert, dass jemand über einen lacht. So ist das bei uns eben mit der Körpergröße. Wir wollen mit unserer Haltung vermitteln und die Menschen dazu bewegen, dass sie zu sich selbst stehen. Wir wollen da Mut machen. Jeder sollte austreten dürfen. Und jeder muss auch einstecken können.

MM: Wenn man mich beispielsweise zum ersten Mal sieht, dann fällt sofort auf, dass ich eine Behinderung habe, und die Leute fragen sich dann, wie sie mich wohl behandeln sollen. Wenn ich dann gleich einen flotten Spruch bringe, dann macht das die Sache für den Gegenüber schon wesentlich leichter. Ich finde es einfach wichtig, mit Spaß durchs Leben zu gehen.

NK: Wir brauchen ja auch keine Sonderbehandlung, jeder Mensch ist eben anders – und das ist auch okay so, dass versuchen wir in die Köpfe zu kriegen. Vor allem auch in die Köpfe derjenigen, die von der Inklusion betroffen sind. Auch die müssen einen Schritt machen. Nur weil ich kleiner bin, kann ich ja nicht verlangen, dass jetzt alles für mich gemacht wird, wenn ich bloß schreie. Auch das wollen wir damit zeigen.

MM: Wir machen das zwar in erster Linie für uns. Aber wenn man dann so ein Feedback bekommt wie „Ich bin schwanger und bekomme ein kleinwüchsiges Kind, ich wusste gar nicht wie es weitergehen soll, aber jetzt habe ich deine Bilder gesehen und gemerkt: Du kannst ja alles machen!“, dann hat man sowieso alles richtig gemacht. Wir können mit unseren Posts zeigen, was aus einem werden kann. Dass man den Mut nie verlieren sollte und Spaß hat im Leben. Aufgezeichnet von Benjamin Apitius



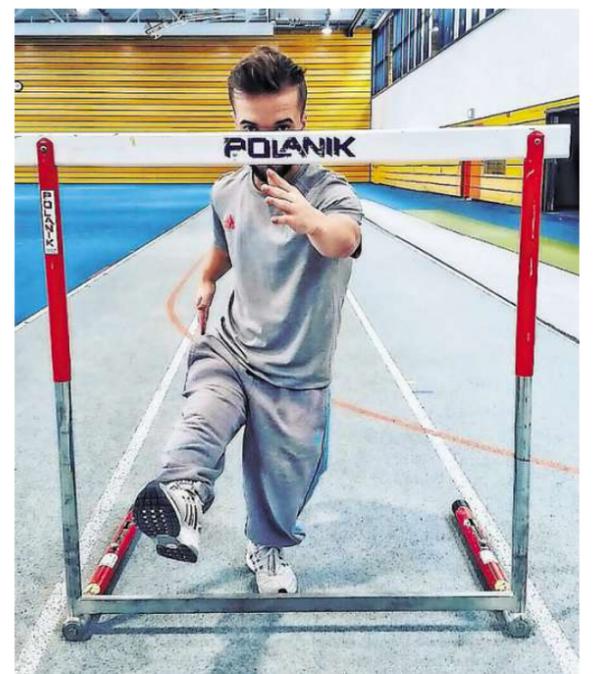
Da steig ich lieber nicht ein... oder??? 🤔
Das kann nur ein Trick sein 🤔🙄🤔



Wartebereich für die Halben in der Physio 🤔

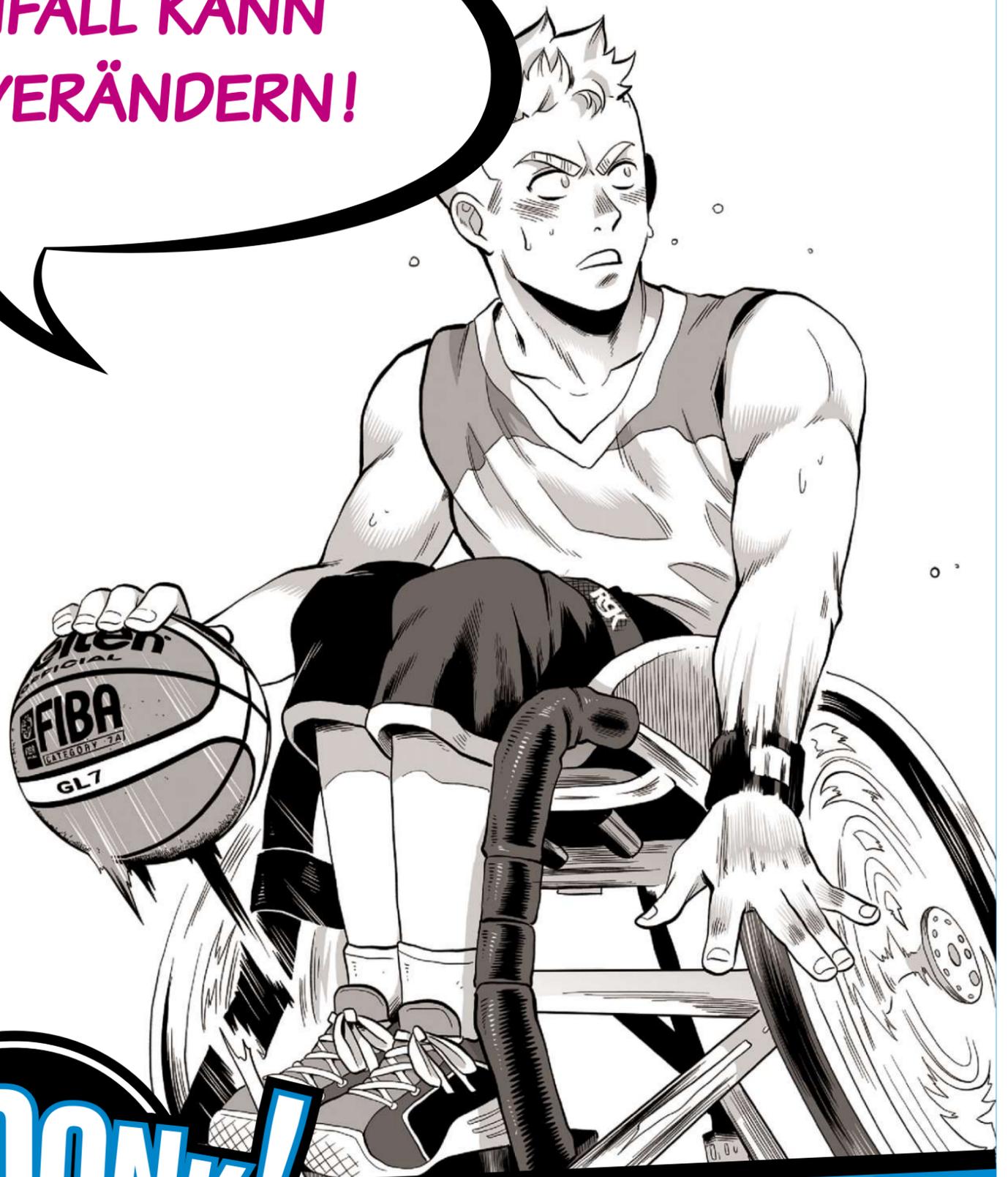


Auch ich verabschiede mich in den wohlverdienten Urlaub 🌴 ...die Flüge werden aber auch immer preiswerter 🤔👍👍



Ich habe es kommen sehen 🤔

**EIN UNFALL KANN
ALLES VERÄNDERN!**



ZA-DONK!

**ROLLSTUHL-
BASKETBALL-WM**
16.-26. August 2018
HAMBURG

Bewegung hilft, den Weg zurück ins Leben zu finden. Sport motiviert, fördert das Körpergefühl und schafft Selbstvertrauen. Deshalb unterstützen die Hamburger Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sowie der Spitzenverband der gesetzlichen Unfallversicherung die Rollstuhl-Basketball-WM 2018.

**Wir sind dabei. Besuchen Sie uns
auf der WM-Plaza!**

 **DGUV**
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

 **UK|BG**
Unfallkassen und
Berufsgenossenschaften
ihre gesetzliche Unfallversicherung

OFFIZIELLE PARTNER