

„Man kann bei jeder Einschränkung trainieren“

Sport eint Menschen mit und ohne Handicap: Talkrunde mit mehrfachen Weltmeistern und einer Olympiasiegerin

gk. „Auf so eine Goldmedaille arbeitet man jahrelang hin, da fällt schon viel von einem ab, wenn man das Ziel erreicht hat.“ Der Trainingsalltag von Anna-Lena Forster unterscheidet sich nicht groß von den anderer Spitzensportlern. Nur dass die Radolfzellerin nicht auf zwei Skiern, sondern auf einem Monoskibob den Hang hinunterrast. Bei der Abfahrt erreichen die Sportler Geschwindigkeiten von bis zu 110 Kilometer pro Stunden. Und auch die Rahmenbedingungen verbessern sich langsam: Mittlerweile ist Anna-Lena Forster im Zoll-Ski-Team, wie sie im Gespräch mit Evelin König berichtete.

Die bekannte ARD-Moderatorin interviewte auf der Bühne Sportler mit und ohne Einschränkung. Wie die blinde Biathletin Vivian Hösch („Ich fahre Ski, seit ich laufen kann“), die zusammen mit ihrem Trainer und ehemaligen Begleitläufer Michael Huhn aus Freiburg angereist war. „In der Loipe steuert der Begleitläufer per Sprache.“ Der Begleitläufer muss deshalb rund 20 Prozent fitter sein, erklärt der studierte Sportwissenschaftler, weshalb die blinden Läuferinnen meist von Männern geführt werden.

Olympiasiegerin im Turmspringen 1980 wurde Martina Jäschke, die Lebensgefährtin von Christoph-Benedikt Scheffel arbeitet heute als Sporttherapeutin mit Menschen mit Beeinträchtigung. „Es ist wichtig, die Muskeln zu trainieren, man kann bei jeder Einschränkung trainieren, um den Alltag möglichst eigenständig bewältigen zu können.“

Eine Marathonbestzeit von einer Stunde hat der Karlsruher Norbert Koch mit dem Handbike. Von Evelin König nach seiner größten Erfolg befragt, antwortete der Familienmensch offen: „Papa zu sein“.

Dreifache Mutter ist auch die Britt Großmann, die unter ihrem Geburtsnamen Weingand Titelsammlerin bei Deutschen Europäischen und Weltmeisterschaften im Karate war. „Es gibt große Menschen, kleine Menschen, Menschen, die sitzend ihren Alltag verbringen und jeder Mensch ist wertvoll“, betonte die Patin der Lebenshilfe Bühl.

Ein gefühvolles Händchen braucht Bastian Keller, Deutscher Meister im Para-Boccia, einer Sportart, die Fußgänger und Rollifahrer gemeinsam betreiben können. Sein Appell für Inklusion: „Die größte Barriere ist im Kopf, seid offen und macht!“



WELTMEISTERLICH: Organisator Christoph-Benedikt Scheffel (im roten Shirt) mit den erfolgreichen Spitzensportlern, Gebärdensprachdolmetscherin Silke Rönspies (Zweite von links) und ARD-Moderatorin Evelin König (Dritte von links). Foto: Keller