

Auch mit Behinderung auf der Karate-Matte

Drei Mitglieder des Handicapped-Teams Achern schafften es bis zum schwarzen Junior-Dan

Von Katrin König-Derki



Ein Trainingsabend beim Karate-Team Achern: Der Spaß an der Bewegung hat einen hohen Stellenwert. Vor allem aber herrscht große Heiterkeit, ein Scherz folgt auf den anderen. Foto: Katrin König-Derki

Achern. Donnerstag, kurz vor 17 Uhr. Marvin Weis (23) ist ein wenig

zu früh zum Training beim „Karate Team Achern“ erschienen. Er wärmt sich auf den Matten schon auf, als Daniela Doninger (26) sich zu ihm gesellt.

„Als unser Trainer mal im Stau stand, haben wir geweint.“

Nicole Schnurr, Mitglied im Handicapped-Karateteam

„Die sind total zuverlässig, da wird kein Training verpasst.“

Hans-Peter Wiegert, Karate-Cheftrainer

„Du hast vergessen, dich zu verneigen!“, ruft er ihr zu, woraufhin sie flugs wieder an den Eingang rennt, sich im Karateka-Stil verneigt und dann Marvin zur Begrüßung um den Hals fällt. Die beiden stellen sich Richtung Ganzkörperspiegel und strahlen sich darin an: Gut sehen sie aus, das ist wahr. Auch ihre schwarzen Gürtel machen etwas her.

Kurz darauf erscheint Nicole Schnurr (31), die es ebenfalls jüngst zum Schwarzgurt geschafft hat. Wie bei ihren Mitstreitern handelt es sich – trotz ihres Erwachsenenalters – um den „Junior-Dan“, denn: Nicole und Daniela (sie stellen sich direkt mit ihren Vornamen vor) haben das Down-Syndrom, Marvin ist Epileptiker und leicht geistig behindert. Seit vielen Jahren nehmen sie am „Karateunterricht für Handicapped“ teil, ein festes Angebot des Vereins.

Und laut Cheftrainer Hans-Peter Wiegert gelten für Menschen mit Behinderung etwas andere Maßstäbe bei den Gürtel-Prüfungen, Kindern und Jugendlichen vergleichbar. Dennoch sei die Leistung seiner Schützlinge beachtlich, so der vierfache Karate-Weltmeister.

„Sie sind aber auch total zuverlässig, da wird kein Training verpasst“, lobt er das Team, insgesamt rund 15 Personen ab zwölf Jahren.

Marvin und Daniela haben inzwischen sogar die Ausbildung zum Übungsleiterhelfer absolviert. Immer, wenn Wiegert durch das ABB-Gespräch abgelenkt wird, übernehmen sie die Regie – es wird im Kreis gelaufen, mit den Armen gerudert, auf allen vieren je ein Bein und ein Arm in die Höhe gestreckt. Vor allem aber herrscht große Heiterkeit; ein Scherz folgt auf den anderen. So, sagt Wiegert zufrieden, sei das immer.

Es geht schließlich hier weniger um die Leistung, denn um die Verbindung von Körper und Geist, wie der Trainer erklärt. Einerseits werde die Motorik verbessert und ein bewussterer Bezug zum Körper entwickelt. Zugleich hätten Spaß, Gemeinschaft, Respekt und Achtsamkeit einen hohen Stellenwert. Und letztlich die Inklusion: Gemeinsam mit den nicht behinderten Vereinsmitgliedern geht es regelmäßig auf Wettkämpfe.

Angefangen habe alles mit einem Kurs für die regionale Lebenshilfe im Jahr 2001, erinnert sich der Trainer. Einige der Teilnehmer hätten sich im Anschluss beim Verein angemeldet, daraus sei ein eigenes Team entstanden. „Kinder und Erwachsene trainieren in dieser Gruppe zusammen; das ist im ‚normalen‘ Training nicht möglich, passt aber hier perfekt.“ Die Gürtel wiederum seien gerade für junge Menschen ein wichtiges Zeichen für ihren persönlichen Fortschritt. Wiegert verwendet ein Kartensystem: Jedes absolvierte Training wird per Anwesenheitsstempel vermerkt, nach etwa 70 Einheiten folgt die nächsthöhere Prüfung.

Die „handicapped“ Karatekas lernen natürlich auch, sich zu verteidigen - unter anderem eine Methode, um sich aus einem

„Schwitzkasten“ zu befreien. Eine weitere Übung: Ein Karateka geht bedrohlich auf einen anderen zu, der weicht einen Schritt zurück, macht das Stopp-Zeichen und sagt „Hör auf!“

Überdies stehen gewisse Selbstschutz-Regeln auf der Agenda. „Ich darf nur bei Personen mitfahren, die ich kenne“, lautet eine. Oder: „Wenn ich beim Stadtbummel mit meinen Eltern verloren gehe, bleibe ich ruhig und wende mich an eine Frau mit Kindern.“

Das Regelwerk helfe, sich im Leben besser zurechtzufinden, so Wiegert. Auf Nachfrage sagt er, er habe jahrelang „aus dem Bauch heraus“ mit den Behinderten trainiert und erst spät ein Sonderpädagogik-Seminar absolviert. „Da habe ich zum Glück festgestellt: Ich hatte alles richtiggemacht.“

Fragt man Daniela, Nicole und Marvin, warum sie schon so lange und gern Karate trainieren, schwärmen sie unabhängig voneinander von Hans-Peter Wiegert. „Er ist als Weltmeister unser großes Vorbild“, sagt Daniela. „Wir haben das gleiche Ziel wie unser Chef.“ Das, räumt Wiegert ein, werde wohl ein Traum bleiben. „Es gibt zwar eine Karate-WM für Menschen mit Behinderung, aber den Stress möchte ich uns nicht antun. Außerdem könnten nicht alle mitmachen. Das würde die Gruppe zerreißen.“

Marvin kennt übrigens alle Erfolge seines Trainers auswendig, sogar Orte und Termine. („Die wüsste ich ja nicht einmal selbst“, sagt Wiegert). Auch daheim hält er sich fit. Mehr noch genießt er aber die gemeinsamen Donnerstage. „Ich freue mich jede Woche auf Herrn Wiegert“, sagt er. Und Nicole ergänzt: „Als er mal im Stau stand, haben wir hier geweint.“ Da hat „Herr Wiegert“ wohl wirklich alles richtiggemacht. Kommentar