

Sport als Inklusionsmotor

Rainer Schmidt

Inhalt

1. Persönlicher Zugang: Was mir Teilhabe ermöglichte	25
2. Inklusion: Die Kunst des Zusammen-Sport-Treibens von sehr verschiedenen Menschen	27
3. Die Inklusionsforderungen der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)	27
4. Wie wird Sport inklusiv?	29
4.1 Inklusion auf drei Dimensionen	29
4.2 Zwei zentrale Motive zum Sporttreiben	29
4.3 Drei Exkurse	30
4.4 Inklusiver Individualsport / Team sport!?	31
4.5 Inklusive Wettkämpfe!?	31
4.6 Inklusives Training	32
5. Dabei sein ist alles	33

Sport als Inklusionsmotor. Inklusion ist ein schillernder Begriff und ich konfrontiere Sie direkt am Anfang mit meiner These: **Sport kann Inklusion fördern: Aber auch das genaue Gegenteil: Sport kann Ausgrenzung fördern. Es kommt darauf an wie wir ihn gestalten.** Daher möchte ich in diesem Vortrag die Frage beantworten: **Wie müssen wir unsere Sportwelt gestalten, dass möglichst unterschiedliche Menschen daran teilnehmen können?**

1 Persönlicher Zugang: Was mir Teilhabe ermöglichte

Wenn man einen Vortrag hält, soll man direkt emotionalisieren. Das mache ich. Ich erzähle Ihnen, wie ich auf die verrückte Idee gekommen bin, Tischtennis, also Vorhand und Rückhand zu spielen, obwohl ich nicht einmal Hände habe. Wie ist bei mir die

Teilhabe von statten gegangen, obwohl ich mich von anderen Tischtennispielenden sehr unterschieden habe?

Ich war zwölf Jahre alt als meine Eltern auf die glorreiche Idee kamen, Urlaub in Österreich in einem 450 Seelen Bauerndorf zu machen. Nun wohnten wir in einem 450 Seelendorf im Bergischen Land, also etwa 50 Kilometer von hier entfernt. Wie man so bescheuert sein kann, 800 Kilometer zu fahren, um da anzukommen, wo man losgefahren ist, verstehe ich bis heute nicht. Einziger Unterschied: Es gab im Urlaubsort eine Tischtennisplatte. Und natürlich habe ich versucht, Tischtennis zu spielen, weil alle anderen Kinder gespielt haben. Nun denken Sie vielleicht: Na, da hatte er aber Pech, der Junge ohne Unterarme, dass es nur eine Tischtennisplatte als Freizeitvergnügen gab. Aber das bringt natürlich die Notwendigkeit mit sich, aus dem Gegebenen, Vorfindlichem etwas zu machen. Und ich wollte

machen, was alle machen. Also habe ich mir einen Schläger genommen und habe dann versucht, den Ball zu schlagen. Ich merkte aber rasch – ich kam weder links noch rechts, schon gar nicht an die kurzen Bälle dran. Und wenn die Kinder ernst gemacht haben, dann war ich sofort erledigt. Schnell war mir klar: Tischtennis ist nichts für mich. Ich bin gescheitert an der Barriere, die der Sport nun mal mit sich bringt, nämlich an der **Fähigkeitsbarriere**. Interessant ist nun, wie ich mit der unüberwindbaren Barriere umgegangen bin. Ich hätte mich auf mein Zimmer zurückziehen können, etwa um ein Buch zu lesen. Also Distanz zur Gruppe und eine andere Tätigkeit ausführen. Ich aber fühlte mich zur Gruppe der Urlaubskinder dazugehörig und wollte nicht außen vor sein. Intuitiv habe ich gemacht, was heute jeden Pädagogen freuen würde. Wenn ich nicht machen kann, was alle können, so suche ich eine neue Aufgabe, Tätigkeit, Rolle, um trotzdem dabei zu sein. Ich wurde Schiedsrichter: Kannst nichts, bist aber wahnsinnig wichtig. Sind Schiedsrichter unter uns? Dann entschuldige ich mich. Natürlich können die auch was. Mindestanforderung beim Tischtennis: Bis elf zählen, Regeln kennen, aufmerksam sein. **Ich hatte nicht die gleichen Fähigkeiten wie die anderen, habe aber eine andere Funktion eingenommen**. Nicht-Mitmachen-Können führte nicht zum Ausschluss.

Dann sah mich ein anderer Urlaubsgast: „Willst du nicht mitspielen?“ Ich: „Doch, aber ich kann das nicht.“ Er überlegt: „Ich habe da eine Idee“. Am nächsten Tag kam er wieder, hatte Schaumstoff und Schnüre dabei und sagte: „*Ich versuche, dir einen Schläger an den Arm zu binden*“. Ich hielt ihm meinen Arm hin und er hat mir den Schläger drangebunden. Dann habe

ich angefangen, mit der etwas wackeligen Konstruktion Tischtennis zu spielen. Ich konnte plötzlich einen Aufschlag, kurze Bälle erreichen und die links und rechts in der Ecke auch. Das war ein wunderbares Erfolgserlebnis. Warum treiben Menschen Sport? Weil sie wunderbare Erfolgserlebnisse bekommen. Sport fördert unser Selbststärkegefühl¹. **Wer Inklusion will, der sucht nach Beteiligungsmöglichkeiten und Erfolgserlebnissen für alle**.

Kaum zuhause, habe ich zu meinem Vater gesagt „Ich gehe in einen Tischtennisverein“. Da wartete die nächste Barriere auf mich. Zuerst war **die Barriere in meinem eigenen Kopf**. Was, wenn die Kinder mich ablehnen: „Willst du nicht erst einmal stricken lernen? Wäre doch auch ein schönes Hobby für dich.“ Wie habe ich die Barriere überwunden? Ich habe meinen Cousin gefragt: „Gehst du mit mir in den Tischtennisverein?“ Gemeinsam mit anderen lassen sich Barrieren besser überwinden. Sie merken, ich war damals schon klug.

Und dann hat uns mein Vater zum ersten Training gefahren. Zum Trainer sagte er: „Das ist mein Sohn, der möchte gerne Tischtennis spielen“. Trainer: „Ich verstehe viel von Tischtennis, habe aber keine Ahnung wie man ohne Hände spielt. Wir können ja gemeinsam herausfinden wie das geht.“ Was für ein Trainer! Gibt seine Verunsicherung zu, lässt sich von meinen (offensichtlichen) Unfähigkeitsbarrieren nicht abhalten und wird selbst zum Lernenden. **Wer Inklusion will, braucht keine fertigen Konzepte, sondern Experimentierfreude und Lernbereitschaft**. Ich habe mit Hilfe anderer meinen eigenen Weg gefunden, an Tischtennis zu partizipieren. Also eine wunderbare inklusive Geschichte.

1 Landläufig spricht man von Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl. Albert Bandura (1997) nennt es Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy)

2 Inklusion: Die Kunst des Zusammen-Sport-Treibens von sehr verschiedenen Menschen

Was ist Inklusion? Meine kürzeste Definition: **„Inklusion ist die Kunst des Zusammenlebens von sehr verschiedenen Menschen“**. Die Kunst des Zusammenlebens, also zusammen etwas machen, Sport treiben, wie auch immer, von sehr unterschiedlichen Menschen. Es wird also zweierlei zusammengedacht: Die Verschiedenartigkeit der Menschen und die Gleichwertigkeit der Menschen. Jeder ist anders, verschieden in seiner Art und Weise, aber alle sind gleich in ihren Rechten und Bedürfnissen. Das ist Inklusion! Und das ist wirklich eine Kunst. Dass die gelingt, ist nicht selbstverständlich. Dafür müssen und können wir einiges tun. Es kann nämlich auch gründlich in die Hose gehen.

Das wirft ein paar Fragen für den Sport auf. Braucht Sport nicht homogene Gruppen? Z. B. der 1. FC Köln, die müssen doch alle gleich-gut Fußball spielen. Was ist, wenn du da als Rollstuhlfahrer sagst: „Hört mal Leute, ich möchte mit euch Fußball spielen.“ Dann sagen die doch völlig zu Recht: „Nein, geht nicht. Wenn Du unser rechter Verteidiger wirst, dann hauen unsere Gegner uns die Hütte voll.“

Sport teilt Menschen ein, in Klassen, in Kategorien. Manchmal ist es uns gar nicht bewusst. Es gibt Klassen für Frauen und für Männer. Es gibt Turniere für Kinder, Erwachsene und für Senioren. Es gibt Behindertensport und Nichtbehindertensport. Müssen wir diese Aufteilung im Zeitalter der Inklusion nicht auflösen? Bedeutet Inklusion, dass Alle immer Alles mitmachen können? Beziehungsweise, wie kann ich den unberechtigten Ausschluss vom berechtigten Ausschluss unterscheiden?

3 Die Inklusionsforderungen der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)

Ich will in kurzen Worten und pointiert darstellen, was für mich das Wichtigste an der UN-BRK ist:

Relativierung der Aufteilung der Menschen

Früher gab es Menschen mit und ohne Behinderung. Heute hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass alle Menschen mehr oder weniger begrenzt sind.

Wenn Sie mich fragen, was ist der Unterschied zwischen einem behinderten Menschen und einem nichtbehinderten Menschen, sage ich gerne: „Meine Behinderung sieht man. Ihre wird erst offenbar, wenn wir Tischtennis gegeneinander spielen.“ Oder wenn Sie predigen sollen, dann könnten Sie sich auch als begrenzt erweisen. Auf dem Gebiet bin ich wiederum ziemlich talentiert. Ich habe nämlich eine theologische und rhetorische Ausbildung. Ich kann das. Bei Klavierspielen habe ich wieder kleine Nachteile, das muss ich zugeben. Sie merken, ich bin von meinem Wesen her kein Behinderter. Ich bin nur partiell und/oder temporär eingeschränkt. Das gilt allerdings für jeden Menschen. Deswegen definiert die Behindertenrechtskonvention Behinderung als ein Phänomen, welches aus drei Faktoren besteht.

Erster Faktor: Menschen mit Behinderungen. Aber aufgepasst, das ist kein anthropologischer Begriff, sondern **ein medizinischer Begriff**, eine medizinische Kategorie. Mediziner teilen Menschen zu recht in krank – gesund, behindert – nicht behindert ein. Ein Arzt sagt: „Blutdruck 120 zu 80 ist normal = gesund. Wer davon abweicht, der ist krank = normabweichend. Hände und Arme haben ist normal, wer davon abweicht, der ist behindert. Mediziner

beschäftigen sich mit Normabweichungen. Wohlwissend, dass der normabweichende Mensch gleichwohl normal ist im Sinne von, „es ist normal krank zu werden“. Das ist für mich als medizinischen Normabweichler wichtig. Es ist normal, wenn bei einer Mio. Kindern zwei mit zu kurzen Armen, nämlich so wie ich geboren werden. Ich als Theologe und Sie als Sportwissenschaftler können von medizinischen Kategorien absehen und behaupten: Vielfalt ist normal. Der Mediziner hat den Durchschnitt als Maßstab, der Theologe, der Sportwissenschaftler kann die Vielfalt als Maßstab haben. „Jeder ist anders, das ist normal“ hat Richard von Weizsäcker gesagt. Deswegen: erster Faktor, „Mensch mit Behinderungen“ ist ein medizinischer, kein universal anthropologischer Begriff.

Zweiter Faktor: Barrieren. Wenn der Mensch, der medizinisch als behindert klassifiziert wird, auf eine Barriere trifft. Ein Beispiel: In Deutschland bin ich türkompatibel, denn hier haben Türen in der Regel Klinken. Anders in Amerika. Flughafen Colorado Springs. Ich musste auf Toilette. Die Tür stand auf, ich rein, Riegel zu. Als ich raus wollte entdeckte ich statt einer Klinke einen Drehknopf. Der war so stark eingestellt, dass ich ihn nicht drehen konnte. Mit Verlaub, ich konnte die „Scheiß-Türe“ in diesem „Scheiß-Haus“ nicht öffnen. Barrieren in der Umgebung (=Umwelt) hatten mich gefangen genommen. Menschen im Rollstuhl scheitern an engen Türen, Mütter mit Kinderwagen an Straßenbahnen, die nicht Niederflurbahnen sind, gebrechliche Menschen an Treppenhäusern. Sie merken, jeden kann es treffen. Als ich in China war, war ich kommunikationsbehindert. Mit deutsch und englisch können sie da einpacken.

Dritter Faktor: Nichtteilhabe: Wenn die Barriere unüberwindbar ist, führt sie zur Nichtteilhabe. Angenommen, die Türe im Flughafen hätte nicht offen gestanden und niemand wäre da gewesen, der mir die Türe öffnet, dann wäre ich wirklich ausgeschlossen gewesen. Wenn der Rollifahrer vor fünf Treppenstufen steht und nicht ins Kino gelangt, wird er behindert. Begleitet ihn aber ein befreundeter Footi (Fußgänger), der mal eben den Rollstuhl ankippt, die Treppe hochzieht und somit den Kinobesuch möglich macht, dann entsteht Teilnahme. Inklusion ist nicht, jeder muss Alles in gleichem Maße gleich-gut können, sondern jeder hat das Recht auf Teilnahme (Teilhabe) und es gibt die nötigen Hilfen, diese Rechte durchzusetzen. Zum einen durch Hilfsmittel, da sind wir in Deutschland ganz groß, zum andern durch Hilfsmenschen. Dazu später mehr.

Zusammenfassend: die UN-BRK hat mindestens zwei Perspektivwechsel vollzogen

1. Niemand ist nur behindert, niemand ist unbehindert (lebt ohne Begrenzungen). Einschränkungen haben ist ein völlig normales Phänomen. Auch der aus medizinischer Perspektive behinderte Mensch ist ein begabter Mensch. **Inklusion heißt, jede unnötige Einteilung in Behinderte und Nichtbehinderte zu verbannen.**²
2. Von der Einschränkung des Einzelnen hin zur Aufgabe Aller. Nicht-Teilhabe und Barrieren-überwinden sind nicht mehr Probleme eines Einzelnen, sondern Teilhabe ermöglichen ist Aufgabe unserer Gesellschaft. In Kurzform: Nicht mehr „ich bin behindert“, sondern „wir

² Im weiten Sinne geht es bei Inklusion um die Infragestellung von Zuordnungen und Kategorisierungen. Wer permanent Jungs von Mädchen, Schwarze von Weißen, Reiche von Armen, Große von Kleinen, Klugen von Dummen unterscheidet, verfestigt Kategorien, die zuweilen unangemessen und oft genug schädlich sind. Die Einteilung der Menschen ist menschliche Leistung und Konstrukt (oft genug völlig willkürlich).

ermöglichen Teilhabe“. **Inklusion bedeutet: Ob und wie Menschen in Sportvereinen mitmachen können, ist Aufgabe aller im Verein und nicht mehr nur des Einzelnen.** Vereine sollen so gestaltet sein, dass kleine Kinder, alte Menschen und Menschen im Rollstuhl mitmachen können und dazugehören.

4 Wie wird Sport inklusiv?

Was bedeutet das jetzt für den Sport? Inklusion verwirklicht sich, so sagen die Indexe für Inklusion, die es mittlerweile für Schule, Kindertagesstätten, Kommunen, Kirchen etc. gibt, auf drei Ebenen: Kulturen (Haltungen und Einstellungen), Strukturen und Praktiken.

4.1 Inklusion auf drei Dimensionen

Mit welcher **Einstellung**, inneren Haltung begegnen wir einander? Sehen wir in einer blonden gut aussehenden Frau ein Sexobjekt oder sind wir offen dafür, sie könnte Hochschulprofessorin sein? Betrachten wir einen Menschen als behindert oder haben wir Augen für seine Talente?

In welchen **Strukturen** leben wir? Wie sehen Sportstätten aus, wie barrierefrei sind Umkleidekabinen? Nach welchen Regeln treiben wir Sport? Wo werden Menschen unnötig von der Teilhabe ausgegrenzt?

Und mit welcher **Methode**, also wie betreiben wir Sport? Stets als Wettkampf in Wettkampfklassen oder auch als Spiel, wo jeder willkommen ist? Und müssen Teams immer aus gleichaltrigen, gleichgeschlechtlichen und gleich talentierten Akteuren bestehen? Wie kann man Training organisieren, wenn Hoch- und Tiefbegabte miteinander üben?

4.2 Zwei zentrale Motive zum Sporttreiben

Wie nun können wir Sport inklusiv machen? Um diese Frage zu beantworten, möchte ich auf die beiden wichtigsten Motive hinweisen, warum Menschen Sport treiben: Erstens, weil sie sich im Sport aktiv, wirksam, ja stark erleben. Zweitens, weil sie sich im Sport einer Gruppe zugehörig fühlen.

Selbststärkeerfahrung: Sport ist dann inklusiv, wenn möglichst alle Selbststärkeerfahrungen machen. Das aber hängt stark von der Methodik ab. Denn Sporttreiben kann auch Misserfolgsenerlebnisse bringen. Ein Bsp: Trainer: „Zum Aufwärmen 20 Runden in der Halle laufen. Ihr habt dafür 10 Min. Zeit!“ Bei einer Trainingsgruppe, in der es große Unterschiede in der Leistungsfähigkeit gibt, würde folgendes passieren. Einige sind nach Runde 10 schon völlig ausgepumpt (die Aufgabe hat sie überfordert). Andere haben die 20 Runden absolviert, ohne zu schwitzen (die Aufgabe hat sie unterfordert). Wenn dann der Trainer den Langsamen noch Druck macht, vergeht denen die Freude am Aufwärmen. Vielleicht kommen sie zum nächsten Training gar nicht wieder. Und schon hat die Methode zum Ausschluss geführt. Es wird übrigens nicht besser dadurch, dass der Trainer seine Aufwärmübung an den Langsamsten ausrichtet. Auf die Dauer würde das für die schnellen Läufer völlig langweilig werden. Das wäre so, als wenn ich heute gegen Sie Tischtennis spielen müsste. Was würde ich mich langweilen. Die Lösung liegt in einer geänderten Aufgabenstellung: „Jeder läuft in seinem Tempo. Nach 10 Minuten sollt ihr einen Puls von 150 haben.“

Zugehörigkeit erleben. Menschen sind soziale Wesen. Wir wollen zu einer Gruppe dazugehören. Gemeinsam sind wir stark. Deswegen sind wir so gerne Fans. Deswegen stehen wir da zu Tausenden in der Fan-Ecke und johlen völlig triviale Gesänge und holen den Urmenschen aus uns heraus. Aber wir

sind eine Gruppe. Ich bin nicht mehr Rainer Schmidt, sondern wir sind Deutschland. Das ist ein wirklich berauschendes Gefühl. Wir Menschen brauchen das und am besten gehören wir zu einer sozial hoch angesehenen Gruppe, also zur High Society. Als ich damals von der Sonderschule ins städtische Gymnasium gewechselt bin, war das pures Glücksgefühl. Sechs Monate lang bekam ich das Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht. Denn die Stärke der Gruppe färbt auf den Einzelnen ab. Oder wenn sie als Fußballer vom FC Bayern weggehen und dann hier in Köln ankommen, dann wissen sie, sie haben den Sprung in die High Society geschafft ;-). Sportvereine bieten Bindung und Wertigkeit. Sie gehören zum 1. FC Köln, sie sind Bayer Leverkusen-Fan. Und deswegen sind da auch so viele Menschen mit Behinderung, sie gehören zu einer starken Gruppe und das Fansein ist verbindender als der Unterschied zwischen Behinderung und Nichtbehinderung.

4.3 Drei Exkurse

Bewertungen: Kurzer Zwischengedanke. Ich glaube, dass Behindertensport mittlerweile eine ganz gute Reputation hat. Allerdings würde vermutlich kaum ein olympischer Leistungssportler nach einem Unfall sagen: „Ja gut, dann mache ich halt bei den Paralympics mit.“ Es ist immer irgendwie noch ein kleiner Abstieg, auch wenn die Paraolympioniken sich versuchen einzureden, Olympia hätte nur das Warm-Up für die Paralympics gemacht. Es hat etwas mit Wertigkeiten zu tun und die sollten wir nicht wegdiskutieren. Behindertensport ist mittlerweile in der Reputation weit oben angekommen. Das ist wichtig, damit die Menschen mit Stolz sagen können „Ich habe im Behindertensport richtig was geleistet!“

Eine Gemeinsamkeit reicht: Noch ein kleiner Exkurs: Manchmal versuchen wir Gruppen mit mehreren Kriterien zu bilden.

Im Sport in der Regel nicht. Wer bei einem Tischtennisverein mitspielen möchte, braucht nur Lust auf Tischtennis. Es spielt keine Rolle, welcher Nationalität die Mitglieder sind, ob Mann oder Frau, achtjährig oder 75-jährig, und so weiter. Es spielt nicht einmal eine Rolle, ob sie gut oder schlecht Tischtennis spielen. Eine einzige Gemeinsamkeit reicht aus, um sehr verschiedene Menschen miteinander zu verbinden. Das ist der Clou bei Inklusion. Sobald wir ein zweites, drittes, x-tes Teilnahmekriterium dazu erfinden, also etwa einen Tischtennisverein für 30–40 jährige Männer mit einem Einkommen über 5.000,- Euro, die alle zwei Kinder und Mercedes-Benz fahren, wäre die Inklusion dahin. Mich würde eine solche homogene Gruppe auch nicht reizen. Einen Verein ohne Frauen, Kinder, Radfahrer und Harz-4-Empfänger fände ich langweilig.

Inklusion heißt: Verschiedene Menschen verbinden sich, weil sie eine einzige Gemeinsamkeit haben. Mehr Gemeinsamkeiten sind nicht notwendig. Das ist die große Chance beim Sport. Deswegen kann Sport Inklusionsmotor werden.

Soziale Barrieren: Und wo ich gerade bei Exkursen bin, schiebe ich schnell noch den dritten hinterher. Die größten Barrieren entstehen gar nicht für die Menschen mit Behinderungen, soviel soll der Fairness halber gesagt werden. Soziologen behaupten, die größten Barrieren bestehen zwischen den Milieus. Zwischen Gutverdienenden und Schlechtverdienenden bestehen heftige Barrieren. Wenn sie arm sind in Deutschland, dann ist die Teilhabe viel schwieriger, als wenn sie kurze Arme haben. Ich brauche nur sagen „Ich bin Pfarrer, lassen Sie mich durch“, und schon bin ich vorne am Büfett. Aber wenn du auf der Straße lebst oder einen verwehrten Eindruck machst, dann bist du schnell Außenseiter. Dagegen ist Behindertsein eine Kleinigkeit. Bei Inklusion geht es um Alle. Auch um Menschen, die manche von uns, mich eingeschlossen, nicht gewöhnt sind. Auch bei diesen Menschen

gilt es zu entdecken, was deren Ressourcen sind und was sie in unsere Gemeinschaft einbringen können. Aber das ist nur eine kleine Notiz. Sie merken, ich kann den Pfarrer nicht ganz ablegen.

4.4 Inklusiver Individualsport/ Teamsport!?

Wie kann Sport Inklusion fördern? Das ist jetzt die eigentlich wichtige Frage. Lassen Sie mich den **Mannschaftssport vom Individualsport** unterscheiden. Ich fange beim Individualsport an, weil Inklusion hier einfacher geht. Wenn sie in einen Schwimmverein gehen, springen sie ins Becken und können selbst wählen, wie lange, wie schnell und in welcher Technik sie schwimmen. Jede wie sie kann. Individualsportarten ermöglichen vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten. Kleiner Nachteil: Der Sport ist so individuell, dass ich mich überhaupt nicht mit anderen Sporttreibenden verbinden muss. Jeder kann völlig für sich sein. Im Freibad habe ich ja auch nichts mit dem neben mir zu tun.

Bei den Teamsportarten ist das Zusammen-Sporttreiben von sehr Verschiedenen schwieriger. Wer zu einem Volleyballteam gehören möchte, sollte einigermaßen gut Volleyball spielen können. Die meisten Teams werden so zusammengestellt, dass die Mitglieder etwa auf dem gleichen Leistungsniveau sind. Ob sich ein Basketballteam wohl über die Anmeldung eines Athleten mit kurzen Armen freuen würde? Teams sind oft homogene Gruppen. Also Gruppen, in denen jedes Mitglied eine bestimmte Fähigkeit in etwa gleichen Ausprägung haben muss, damit die Gruppe ihr Ziel erreicht. Und damit ist eine legitime Grenze für Inklusion benannt.

Inklusion heißt nicht, jeder muss immer und überall alles mitmachen dürfen. Es gibt es einen berechtigten Ausschluss. Das Violinquartett kann mir die Teilnahme untersagen, denn ich beherrsche die Violine nicht.

Teamsport kann aber auch in heterogenen Gruppen betrieben werden, man muss ihn nur dementsprechend organisieren/regeln. Im Behindertensportverband sind Teams, die per Regel heterogen sind der Normalfall: Ein Rollstuhl Basketballteam etwa besteht immer aus sehr unterschiedlich behinderten Athleten. Manche sind ab Halswirbel, andere ab Brustwirbel, wieder andere ab Lendenwirbel gelähmt. Und manche sind sogar nichtgelähmte Footies. Diese Idee ließe sich mühelos auf den sogenannten Nichtbehindertenbasketball übertragen. Man könnte in der Bundesliga die Regel einführen, dass mindestens ein Spieler unter 1.80m groß sein muss, einer unter 1.90m und alle anderen dürfen beliebig groß sein. Es kann Wettbewerbe für geschlechtergemischte Teams, altersgemischte Teams, und eben fähigkeitsgemischte Teams geben. Ein schönes Bsp. für begabungsgemischte Teams gibt es im Triathlon: Eine/r schwimmt, eine/r fährt Rad, eine/r läuft. Niemand muss alle drei Disziplinen beherrschen. Teams müssen nicht unbedingt aus homogenen Gruppen bestehen. Hier können Sportverbände, Sportvereine und die einzelnen Sporttreibenden noch sehr kreativ werden.

4.5 Inklusiv Wettkämpfe!?

Was für die Regeln zur Zusammenstellung eines Teams gilt, gilt ebenso für die Gestaltung von Wettkämpfen. Wettkämpfe sind nur dann fair, wenn die Teilnehmenden Athleten ungefähr die gleichen Fähigkeiten besitzen. Erinnern Sie sich noch an ihre Bundesjugendspiele? Dritte Schulklasse, Laufen? Die Schüler werden immer in Altersklassen und Geschlechterklassen eingeteilt! Warum eigentlich? Warum bilden wir beim Laufen keine Startklassen nach Körpergewicht oder nach Körpergröße. Körpergröße ist fürs Laufen ein wichtiges Kriterium. Warum sagt Schule nicht: „Alle Kinder zwischen 1.30m und 1.40m laufen in der Klasse U

1.40m“. Beim Kugelstoßen kommt es noch viel weniger auf das Alter an. Körper- und Muskelmasse sind hier entscheidend. Sie merken, der Behindertensport weiß, die Einteilung der Athleten in Wettkampfklassen ist ein schwieriges, aber wichtiges Thema. Fantasie, neue und gerechtere Wettkampfklassen zu bilden ist eine wichtige Inklusionskompetenz.

Es bleibt aber die Erkenntnis, dass Wettkämpfe zu Recht Menschen voneinander separieren. Alle Wettkampfklassen aufzulösen und eine einzige große Startklasse zu bilden, würde den Sporttreibenden nicht gerecht werden. Inklusion heißt nicht, behinderte Athleten müssen ab sofort immer an den Wettkämpfen der Nichtbehinderten Athleten mitmachen. Sie würden dann zwar zu dieser Gruppe dazu gehören, hätten aber auch genug keine Erfolgserlebnisse mehr. Ein Beispiel aus meinem Leben zur Veranschaulichung: Ich musste in Klasse 12 am Gymnasium 1.000 Meter im Sportunterricht laufen (notenrelevanter Leistungsnachweis). Um möglichst schnell zu sein, habe ich jeden zweiten Tag trainiert und bin 1.000m gelaufen. Am Prüfungstag teilte uns der Lehrer in zwei Gruppen ein. Gruppe A lief während Gruppe B die Zeiten nahm, dann umgekehrt. Übrigens, die Mädchen (Achtung Geschlechterklassifizierung) mussten nur 800m laufen. Ich lief in Gruppe B. Und was soll ich Ihnen sagen: Ich habe alles gegeben, kam aber als Letzter ins Ziel. Noch hinter dem langsamsten Mädchen. Ein peinlicher Moment für mich als Achtzehnjährigen, eine echte Kränkung. Völlig ausgepumpt ging ich zu meinem Lehrer und fragte: „Wie war ich?“ „Ja, schau mal Rainer. 2:55min ist eine Eins. Guck mal, das hier ist die Zeit für eine Vier. Du kriegst ... grübel ... eine Neun.“ Ich war gar nicht drauf auf der Tabelle. Ich war so langsam. Ich erwiderte: „Sie wissen schon, dass ich eine Prothese am rechten Bein trage? Apropos, welche Zeit bin ich denn gelaufen?“ Seine Antwort: „07:35 min“. „07:35 min!“ rief ich erfreut: „Persönliche Bestzeit!“ Da sehen sie

das Dilemma des Wettkampfsportes. Sollte er mir eine Eins geben? Goldmedaille für Rainer Schmidt, obwohl er als Letzter ins Ziel gekommen ist? Andererseits war ich der einzige mit persönlicher Bestzeit und hätte eigentlich die beste Note bekommen müssen. Kaum hatte ich diesen Gedanken ausgesprochen, meldete sich ein Mädchen: „Herr Lehrer, ich müsste eigentlich auch in eine andere Startklasse. Sabine ist 20 Kilogramm leichter als ich und 10cm größer. Ist doch klar, dass die schneller laufen kann als ich. Da begriffen wir: Jeder Wettkampf ist immer ein Vergleich zwischen Äpfeln und Birnen. Sport als Wettkampf muss immer bemüht sein, faire Wettkampfklassen (homogene Gruppen) zu bilden. Ich bin an diesem Tage schlicht in der falschen Klasse gestartet.

Ich habe übrigens von dieser Erkenntnis sehr profitiert. Ich bin kein wirklich guter Tischtennispieler. Ich spiele inzwischen nur noch in der Herren-Bezirksklasse der Langarmigen in Bonn. Gäbe es keine Startklasse für Herren-Kurzarmige, hätte ich nie Gold gewonnen. Nur in einem Wettkampf, der unter einigermaßen homogenen Teilnehmern stattfindet, kann ich glänzen. Deswegen starten Männer und Frauen oft getrennt. Deswegen gibt es neben der Kreisliga auch die Bundesliga. Denn Athleten sehr unterschiedlicher Stärke gegeneinander antreten zu lassen, macht keinen Sinn. Im Wettkampfsport sind Abgrenzungen also völlig legitim.

4.6 Inklusives Training

Training kann gemeinsames Sporttreiben von sehr unterschiedlich Talentierten ermöglichen. Es kommt allerdings darauf an, wie wir das Training gestalten (Methode). Beispiele aus der Individual- und Team-sportart Tischtennis. Jugendtraining, 13–17 Jährige, geschlechtergemischt von Kreisliga bis Jungensverbandsliga. Alle Teilnehmenden

sollen Erfolgserlebnisse haben und das Gefühl der Dazugehörigkeit:

1. Differenzierung nach Fähigkeiten: Die Stärksten trainieren mit den Stärksten, die Zweitbesten mit den Zweitbesten und so weiter. Alle gehören aber zum selben Verein und trainieren in derselben Halle zur selben Zeit.
2. Kooperation verschiedener Leistungsstärken: Die Fortgeschrittenen werden zum Co-Trainer für die Leistungsschwächeren. Entscheidend wichtig hierbei, den Fortgeschrittenen ihren Lerngewinn zu verdeutlichen (präzises Zuspiel üben, Schnittvariationen üben, ...). Kleine Anmerkungen: Selbst ein Wettkampf zwischen unterschiedlich Starken ist möglich. Es braucht dann einen Nachteilsausgleich. Etwa, der Stärkere darf nur verhandeln spielen oder keine Angriffstechnik, der Schwächere bekommt Vier Punkte Vorsprung oder darf alle Aufschläge machen.
3. Individualisierung: Vier Athlet/innen völlig unterschiedlicher Leistungsstärke spielen dieselbe Übung am Balleimer. Alle machen Aufschlagtraining und müssen mit dem Ball Gegenstände unterschiedlicher Größe treffen.
4. Trainingsschwerpunkte setzen, Wahlfreiheit gewähren: Trainer: „Wir trainieren heute Beweglichkeit am Tisch (früher wäre es Beinarbeit gewesen, das aber können bei uns nicht alle mitmachen). Ich habe hier Zettel mit fünf verschiedenen Aufgaben. Ihr sucht euch die passende Aufgabe und den Schwierigkeitsgrad (wie schnell, wie viel Spin etc.) selbst aus.

5 Dabei sein ist alles

Als letzten Gedanken möchte ich erwähnen, dass sogar viele Menschen durch Sport verbunden sind, obwohl sie überhaupt gar keinen Sport (mehr) treiben. Am Ende des Lebens, ist für viele Menschen die Sportaus-

übung nicht mehr möglich. Sie kommen trotzdem noch und sehen beim Training oder Wettkampf zu. Bei Vereinsfeiern und sonstigen Aktionen sind sie dabei.

Andere Menschen sind überhaupt nie Aktive gewesen, dafür aber treue Fans. In jedem Fußballstadion gibt es Menschen mit Behinderungen, die dazu gehören, weil sie demselben Verein die Daumen drücken. Da verbinden sich Menschen unterschiedlicher Religionen, verschiedener Herkunft, verschiedener Milieus und so weiter miteinander. Ich ende wie ich begonnen habe, emotional. Beim ersten Training sagte mein Trainer zu mir: „Ich weiß nicht wie du mit uns Tischtennis spielen kannst, aber wir werden es gemeinsam herausfinden.“ Inklusion heißt: Gemeinsam ausprobieren wie mehr Teilhabe gelingen kann. Damals durfte ich dann mit meinem Cousin 20 Minuten Tischtennis spielen. Da es nur sechs Tischtennisplatten gab, aber ungefähr 35 Kinder, die spielen wollten, dachte ich: Das war wohl mein erstes Training. Aber weit gefehlt. Nach einer halben Stunde kam ein Junge auf mich zu und fragte: „Wollen wir miteinander spielen?“ Ich strahlte: „Ja gerne, aber ich bin total schlecht.“ Er sagte: „Ist egal, ich kann dir ja etwas beibringen.“ Erst Wochen später habe ich mitbekommen, dass dieses Verhalten zur Kultur dieser Trainingsgruppe gehörte. Denn unser Trainer hat uns immer wieder gesagt: „Wenn Neue zu uns kommen, sollen die sich wohl fühlen. Also kümmert euch um sie. Und zweitens: Es geht mir als Trainer nicht darum, dass einer von euch Deutscher Meister wird. Ich möchte, dass ihr alle besser werdet.“

Heute denke ich, es waren genau diese Grundsätze, die mich zum Goldmedaillengewinner werden ließen. Es waren diese Grundsätze, die uns gemeinsam zu starken, sozialen und verantwortungsbewussten Menschen werden ließen. Inklusion ist gut für alle, weil alle herzlich willkommen sind und alle mitmachen sollen.