

Warum eigentlich Behindertensport?

Rainer Schmidt

erschienen in: „Sport im Spiegel der UN-Behindertenrechtskonvention“, F. Kiuppis, S. Kurzke-Maasmeier (Hrsg.)

Warum eigentlich Behindertensport? Diese kurze Frage ist bewusst doppeldeutig, denn ich möchte zu zwei Fragenkomplexen Stellung nehmen:

Zum einen, warum treiben Menschen mit Behinderungen Sport? Haben sie vielleicht besondere, ja, andere Gründe als Menschen ohne Behinderungen, Sport zu treiben? Oder haben Sie besondere Bedürfnisse, die es erforderlich machen, spezielle Sportangebote und Sportvereine einzurichten?

Das führt mich zum zweiten Fragekomplex: Warum eigentlich brauchen wir Behindertensportvereine und –verbände? Was leisten die, was die Vereine in den allgemeinen Sportfachverbänden nicht leisten können, bzw. könnten? Es geht also zweitens um die Organisationsform des Sportes. Werden angesichts der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und der Inklusionsdebatte überhaupt noch eigene Behindertensportorganisationen benötigt?

Um es vorweg zu sagen: Bei diesem Text handelt es sich weder um eine sportpsychologische Abhandlung eines Wissenschaftlers, noch um eine sportpolitische Äußerung eines Funktionärs¹ sondern um die Stellungnahme eines behinderten Leistungssportlers. Ich argumentiere bewusst nicht mit einschlägigen Untersuchungen und Studien.² Vielmehr berichte ich von eigenen Erfahrungen. Nicht objektive Wahrheit, sondern subjektive Standpunkte teile ich Ihnen mit.

Ausgangspunkt meines Nachdenkens ist die Frage nach den Motiven und Bedürfnissen des Sporttreibenden. Erst danach frage ich, ob das jeweilige Motiv oder Bedürfnis am besten in den Behindertensportstrukturen oder in den allgemeinen Sportstrukturen erfüllt werden kann.³

Denn die Vereins- und Verbandsstrukturen des Sports sollten sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren, nicht umgekehrt. Nun suggeriert die erste Frage aber, es gäbe, was das Sporttreiben anbetrifft, einen Unterschied zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen. Sollte es diesen Unterschied nicht geben, so müsste die Ausgangsfrage lauten: Warum treiben Menschen Sport? In gebotener Kürze,⁴ sozusagen als Grundlegung meines Textes, möchte ich daher zuerst das geänderte Verständnis des Phänomens Behinderung erläutern, bevor ich mich meinen o.g. Fragen zuwende.

1. Das neue Verständnis von Behinderung

In den letzten 30 Jahren hat sich ein paradigmatischer Wechsel im Verständnis vom Phänomen Behinderung vollzogen.

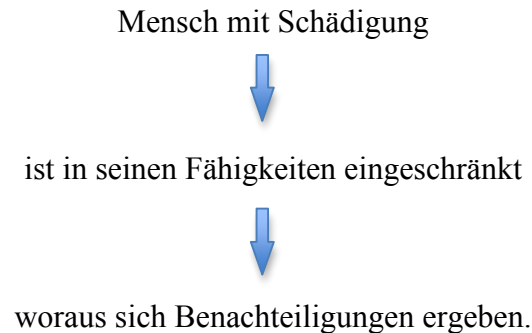
¹ Obwohl ich bis Juli 2011 Aktivensprecher des Deutschen Behindertensportverbandes war.

² Vergleiche: Gabler, Hartmut (2002): *Motive im Sport*. (Reihe Sportwissenschaft; 31); Jürgen Beckmann, Bernd Strauß, Anne-Marie Elbe (2006): *Motiv- und Motivationstheorien*; Fuchs, Reinhard [Hrsg.] (2007): *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils*. (Sportpsychologie; 4); Heckhausen, Jutta [Hrsg.] (2010): *Motivation und Handeln*. - 4., überarb. und erw. Aufl.. (Springer-Lehrbuch);

³ Das in Art 30, Satz 5 b) formulierte Recht von Menschen mit Behinderung, auf die Möglichkeit, „behinderungsspezifische Sportaktivitäten selbst zu entwickeln“ steht dem nicht entgegen. Und auch „die Bereitstellung eines geeigneten Angebots an Anleitung, Training und Ressourcen setzt keine separaten Vereine und Verbände voraus.

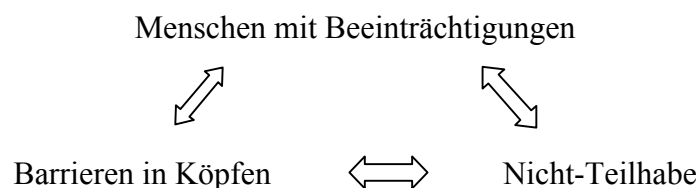
⁴ Ausführlich nachzulesen in Rainer Schmidt: „Lieber Arm ab als arm dran“, Gütersloh, 2004

Noch im Jahr 1980 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Behinderung definiert als eine physiologische und/oder anatomische Schädigung (impairment), bezogen auf Normwerte vergleichbarer Individuen, die zu Funktionsbeeinträchtigungen bzw. Aktivitätsbehinderungen (disabilities) führt, die für die Betroffenen Benachteiligungen (Handicaps) in sozialer Interaktion zur Folge haben.⁵ Behinderung wurde verstanden als Defizit eines Menschen im Vergleich zu anderen, woraus dann die Funktionsbeeinträchtigungen und die sozialen Benachteiligungen resultierten.



Ogleich die ICIDH (WHO, 1980) als Errungenschaft ihrer Zeit verstanden werden kann, die das Phänomen Behinderung – anstatt es medizinisch als Eigenschaft von Menschen zu verstehen – ansatzweise unter Heranziehung sozialer Komponenten erfasste, ist dieses Verständnis von Behinderung inzwischen veraltet, zumal es ausschließlich defizitorientiert war. Mittlerweile gilt als „common sense“, was in der Nachfolgeklassifikation zur ICIDH, in der ICF (WHO, 2001),⁶ unter Behinderung verstanden wird: Behinderung wird hiernach „auf der einen Seite als Ergebnis einer negativen Wechselwirkung zwischen einer Person und einem bestimmten Gesundheitsproblem gesehen [...] und auf der anderen Seite als Ergebnis von Kontextfaktoren auf die Funktionsfähigkeit dieser Person.“

Die UN-BRK versteht Behinderung nun, in weitgehender Entsprechung mit der ICF, als „Wechselwirkung zwischen Menschen mit Beeinträchtigungen und einstellungs- und umweltbedingten Barrieren, die sie an der vollen und wirksamen Teilhabe an der Gesellschaft hindern“.⁷



Behinderung wird also nicht mehr zuerst als ein Merkmal eines Menschen verstanden, sondern vor allem als gesellschaftliches Phänomen. Ein Mensch *ist* nicht nur behindert, vor allem *wird* er behindert. Die Toilettentür des Flughafens von Colorado Springs, die mit den für die USA typischen Drehknäufen versehen war, war für mich, den Ohnhänder, eine nicht zu überwindende Barriere.⁸ Hätte diese Türe eine Klinke gehabt, wäre ich durchaus fähig gewesen, sie zu öffnen. Ohne aber war ich auf Hilfe angewiesen.

⁵ Vgl. WHO (1980): International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps (Genf: WHO).

⁶ Vgl. WHO (2001): International Classification of Functioning, Disability, and Health (Genf: WHO).

⁷ UN-BRK, Präambel e)

⁸ Vgl. Abschnitt 2, Fußnote 11 [8].

Gleichwohl benutzt die UN-BRK noch den Begriff „Menschen mit Behinderungen“ (persons with disabilities) und ist sich damit der Möglichkeit und Notwendigkeit einer Unterscheidung von Menschen mit und ohne Behinderungen bewusst. Notwendig ist diese Unterscheidung allerdings nur, um Nachteilsausgleiche und besonderen Schutz zu gewähren (vgl. Präambel der UN-BRK-, insb. j). Menschen mit Behinderungen werden jedoch nicht mehr als defizitäre Abweichler vom „Normalmenschen“ angesehen, sondern vielmehr verstanden als normale Mitglieder der menschlichen Vielfalt. Als wertvoller Bestandteil menschlichen Lebens und menschlicher Gesellschaft werden Menschen mit Behinderungen ausdrücklich bejaht und darüber hinaus als Quelle möglicher Bereicherung wertgeschätzt.⁹ Insbesondere setzt die UN-BRK alles daran, dass die mögliche Einteilung der Menschen in Menschen mit und ohne Behinderungen nicht zu einer Diskriminierung, Ausgrenzung und Nichtteilhabe führt.¹⁰

Die UN-BRK legt daher den Fokus ganz auf die Frage, wie Barrieren in den Einstellungen der Menschen und der Lebenswelt soweit abgebaut werden können, dass möglichst alle Menschen volle Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erlangen. Eine Gesellschaft ist inklusiv im Sinne der UN-BRK, wenn die vorhandene Vielfalt der Menschen, bzw. mögliche Unterscheidungen nicht zu Ausgrenzungen führen. Positiv ausgedrückt: Eine Gesellschaft ist inklusiv, wenn allen Menschen entsprechend ihrer Fähigkeiten volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe an ihr erlangen (können). Alle Menschen sind andersartig, im Sinne von einzigartig, aber gleichwertig und daher gleichberechtigt. Jede unnötige Einteilung der Menschen in Menschen mit und ohne Behinderungen soll aber überwunden werden. Denn es gilt anzuerkennen, alle Menschen haben Einschränkungen, alle Menschen sind normal und alle Menschen können von Benachteiligungen betroffen sein. Daher formuliert die UN-BRK auch keine eigenen Rechte von Menschen mit Behinderungen, sondern sie konkretisiert die allgemeinen Menschenrechte, die uneingeschränkt für alle gelten. Eine spezifische Ausformulierung aber ist nötig, da Menschen mit besonderen Grenzen de facto eher von Diskriminierung und Ausgrenzung bedroht sind als andere.

Dieses Verständnis von Behinderung zeigt bereits: Menschen mit Behinderungen sind einerseits völlig normal. Sie werden daher dieselben Motive haben, Sport zu treiben wie alle anderen Menschen auch. Andererseits befinden sie sich zuweilen in besonderen Lebensumständen. Sie haben andere Fähigkeiten, manchmal auch weniger Fähigkeiten, um voll partizipieren zu können. Und sie treffen auf Barrieren in den Köpfen und Strukturen ihrer Umgebung, die das Potenzial haben, sie vom Sporttreiben abzuhalten.

Meine Frage lautet also eigentlich: Warum ausgerechnet treiben völlig normale, aber außergewöhnlich begrenzte / anders begabte Menschen Sport, obwohl es manche Barriere gibt, die sie davon abhalten könnte?

2. Warum treiben Menschen (mit Behinderungen) Sport?

Warum also treiben Menschen Sport? Und inwieweit führen außergewöhnliche Lebensumstände zu besonderen Motivationen?

Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen über die Motivation zum Sporttreiben.¹¹ Von den dort genannten Motiven möchte ich mich auf vier „Klassiker“ beschränken. Alle vier sind eng miteinander verknüpft und stehen in engem Bezug zum Phänomen Behinderung. Ich nenne sie:

⁹ Vgl. UN-BRK, Präambel m): „In Anerkennung des wertvollen Beitrags, den Menschen mit Behinderungen zum allgemeinen Wohl und zur Vielfalt ihrer Gemeinschaften leisten und leisten können, und in der Erkenntnis, dass die Förderung des vollen Genusses der Menschenrechte und Grundfreiheiten durch Menschen mit Behinderungen ... zu erheblichen Fortschritten in der menschlichen, sozialen und wirtschaftlichen Entwicklung der Gesellschaft ... führen wird...“

¹⁰ Vgl. UN-BRK, Art. 3

¹¹ Vgl. u.a. Hartmut Gabler, Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien. Schorndorf 2002.

Menschen brauchen Aktivität (2.1), Menschen brauchen Erfolge (2.2), Menschen brauchen Kontakte (2.3) und Menschen brauchen Bewegung (2.4).

Doch zuvor möchte ich eine Erfahrung voranstellen, auf die ich mehrfach Bezug nehmen werde: Die Begebenheit, wie ich zum Tischtennis sport gekommen bin. Es war in einem Urlaub in Österreich. Ich war 12 Jahre alt. Das kleine Dorf bot für Kinder nur einen Spielplatz und eine Tischtennisplatte. Natürlich habe auch ich mit meinen kurzen Armen¹² versucht, einen Schläger zu halten und Tischtennis zu spielen. Das fand ich faszinierend. Leider gelang es mir kaum, den Ball übers Netz zu schlagen. Aus der Freude am Umgang mit Schläger und Ball wurde bald Frustration aufgrund des Scheiterns. Ich beherrschte das Spiel nicht und konnte nicht bewirken, was ich beabsichtigte. Mir misslang, was allen anderen Kindern scheinbar mühelos möglich war. Dann aber hatte ein Urlaubsgast eine grandiose Idee. Er polsterte meinen Arm mit Schaumstoff und band mit Schnüren einen Schläger an meinen Arm. Auf einmal konnte ich die Bälle links und rechts von mir erreichen. Immer öfter gelang es mir, den Ball übers Netz zu spielen. Jedes Spiel hielt neue, wenn auch kleine Erfolgserlebnisse für mich bereit. Jeden Nachmittag habe ich mich mit anderen Kindern zum Tischtennis spielen verabredet. Kaum aus dem Urlaub zurück, bin ich dann einem Verein beigetreten, um meine neue Leidenschaft regelmäßig zu genießen, mich unter professioneller Anleitung zu verbessern und um neue Freunde zu gewinnen. Diese Lust am Gelingen hat mich zeitlebens nicht mehr losgelassen.

2.1 Menschen brauchen Aktivität – Sport macht glücklich

Wer Sport treibt, erlebt sich als aktiv. Ich spüre meinen Körper, strenge mich an, erlebe, dass ich etwas bewirken kann. Ganz elementar geht es um die Erfahrungen, ich bin aktiv und fähig, ja, ich beherrsche etwas. Etwas bewirken zu können, etwas zu beherrschen, ist ein schönes Gefühl. Unser Gehirn belohnt uns bei Aktivität des Körpers und bei Erfolgserlebnissen mit der Ausschüttung von endogenen Opiaten (Opioide, Endorphine). Aktiv zu sein, sich sportlich zu betätigen und durch aktives körperliches Tun wirksam zu sein, macht schlicht glücklich. Die Säuglingsforschung fand heraus, dass schon bei Kleinstkindern Freude beobachtet werden kann, wenn man Ihnen einen Schalter unters Kopfkissen legt, mit dem sie die über sich an einer Schnur aufgehängten Spielzeuge durch einen kleinen Elektromotor in Bewegung setzen können.¹³ Bewegten sich die Spielzeuge ganz ohne eigenes Zutun durch einen zufällig einsetzenden kleinen Elektromotor, verlieren die Säuglinge in der Regel schnell die Freude am Spielzeug.

Jede und jeder wird sich an eigene Glücksgefühle erinnern, die sie oder er aufgrund eigener Aktivität hatten. Alle Menschen brauchen zur Entwicklung eines gesunden Selbststärkegefühls und eines positiven Selbstbildes die Erfahrung, selbst etwas zu können. Dass sich Sport ausgezeichnet eignet, um sich selbst stark und aktiv zu erleben, versteht sich von selbst. Die wichtigste Motivation zum Sporttreiben besteht in der Aussicht auf Aktivitätserlebnisse.

Da Menschen zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes nun unbedingt solche Aktivitätserfahrungen brauchen, suchen sie sogar danach. Biologen nennen diesen Prozess Appetenzverhalten: Wir vermeiden Erfahrungen des Scheiterns und suchen Stärkeerlebnisse. Heute ist mir klar, warum ich mich so gierig auf Tischtennis stürzte und ich kaum das nächste Training erwarten konnte. Weil ich dort gefunden habe, was ich für ein positives Selbstbild benötigte: mich fähig und stark zu fühlen.

Mit leicht negativem Unterton könnte man sagen: Die Behinderten kompensieren im Sport die Frustration über ihre sonstigen Unfähigkeiten. Ich formuliere es positiv: Wer Frustration

¹² Das Femur-Fibula-Ulna-Syndrom ist gekennzeichnet durch Defekte eines Oberschenkelknochens (Femur), eines Wadenbeines (Fibula) und der Ellen (Ulna). Bei mir ist es das Fehlen beider Unterarme und einer Verkürzung des rechten Oberschenkels.

¹³ Vgl. z.B. Martin Dornes (2001), Der kompetente Säugling (Frankfurt am Main: Fischer).

aufgrund eigener Unfähigkeiten fühlt, der braucht und sucht Lebensbereiche, in denen er sich kompetent und stark erlebt. Es ist eine sinnvolle Strategie der Bewältigung von Erfahrungen des Scheitens, sich seiner Stärken gewahr zu werden. Derselbe Paradigmenwechsel, der sich durch die oben ausgeführte Weiterentwicklung der ICIDH zur ICF und schließlich zur UN-BRK abzeichnet, hat sich nämlich auch in der Psychotherapie (und der Pädagogik)¹⁴ vollzogen. War Psychotherapie früher – im Sinne des medizinischen Modells – zuerst damit beschäftigt, die Probleme eines Menschen zu analysieren und dann zu kurieren, so greift man heute – dem sozialen bzw., wie in der ICF, „bio-psycho-sozialen“ Modellen von Behinderung folgend – auch und vor allem auf die Ressourcen eines Patienten zurück. Das neue ICF-Modell hat dazu beigetragen, dass Menschen nicht zuvörderst als unfähig und defizitär betrachtet werden (das ist ja genau die Perspektive des Patienten), sondern zuerst und vor allem als kompetent und fähig. Lösungsorientierte Therapien¹⁵ stärken den Menschen, der dann mit neuem Selbstwertgefühl seine Defizite betrachten kann.

Nun erzählt meine Eingangsgeschichte auch davon, dass Sport neben der Freude an der Aktivität und dem Gelingen auch die gegenteilige Erfahrung bereithält: nämlich Scheitern und das Nichtbeherrschen von etwas. Die Erfahrung und die Einsicht, etwas nicht zu können, kränkt das Ego und beschädigt das Vertrauen in sich selbst. Sport hat auch das Potenzial, sich als schwach und unfähig zu erleben.

Menschen mit Behinderungen stehen aufgrund ihrer Einschränkung in der besonderen Gefahr, zu wenig Aktivitätserfahrungen zu machen. Wo andere sich an ihren Fähigkeiten erfreuen, erlebt man sich selbst als unfähig. Während andere beispielsweise beim Völkerball, Gitarrespielen, Basteln oder Kämpfen aktiv waren, musste ich oft zusehen – war also häufig passiv. Das kann zur völligen Frustration und Selbstaufgabe führen („ich bin ganz und gar unfähig“), oder zur gesteigerten Sehnsucht und damit wachsender Anstrengung, einen Lebensbereich zu entdecken, in dem ich potent bin („jetzt erst recht“).

Dabei kommt es besonders auf den Beginn an. Kleine, zarte Geschöpfe, die bei ihren ersten Völkerballerfahrungen von harten Bällen getroffen werden, entwickeln kaum eine Affinität für diesen Sport. Wer als Ski-Laie auf einer zu steilen Piste beginnt und 10mal auf dem Hosenboden landet, der verliert die Lust am Skifahren. Wer mit Beinprothese sofort einen 5000-Meter-Lauf bestreiten muss, der wird resignieren.

Und es kommt darauf an, dass jeder Mensch das Maß an Aktivität und Anforderung findet, welches er bewältigen kann. Menschen brauchen Herausforderungen, aber keine Über- oder Unterforderungen. Die Motivation eines Menschen steigt in dem Maß, in dem der Sport für ihn eine Herausforderung darstellt. Und das ist nun mal, je nach Fähigkeiten eines Menschen, sehr verschieden. Zudem hängt die Möglichkeit, individuelle Herausforderungen zu schaffen, entscheidend von der jeweiligen Sportart ab. Mannschaftssportarten sind dafür weniger geeignet als Individualsportarten. Treten in einer Fußballmannschaft sehr große Leistungsunterschiede auf, so setzt schnell ein Aussonderungsprozess ein. Und dies trifft umso mehr zu, je leistungsbezogener ein Team ist. Je wichtiger das Erreichen einer definierten Leistung ist, desto unwohler werden sich weniger begabte Menschen fühlen. Hingegen kann beispielsweise beim Schwimmtraining jede/-r sein eigenes Tempo wählen.

Habe ich gerade behauptet, Mannschaftssportarten seien weniger geeignet, jedem Athleten nach seinen Fähigkeiten individuelle Herausforderungen zu bieten, so möchte ich das sofort relativieren. Mannschaften haben nicht zwangsläufig Aufstieg und Meistertitel zum Ziel. Darüber hinaus haben viele Mannschaften unterschiedliche Positionen. Der Zuspielder beim Volleyball darf ruhig kleiner sein als die Angreifer. Während meiner Kindheit war ich beim

¹⁴ Wobei das im deutschen Schulsystem noch kaum erkennbar ist. Immer noch werden vor allem Defizite diagnostiziert, die dann durch besondere Förderung behoben werden sollen. Außergewöhnliche Talente fallen dagegen kaum auf.

¹⁵ Vgl. die Werke von Milton Erikson und vor allem Steve de Shazer.

gemeinsamen Fußballspiel aufgrund meiner Beinprothese kein Dribbelkünstler im Angriff, wohl aber ein passabler Abwehrspieler (im Tor wäre ich wiederum ein Totalausfall gewesen). Darüber hinaus finden sich in jeder Mannschaft bessere und schlechtere Mitglieder. Ein Team wird dann zu einem starken Team, wenn alle trotz der Leistungsunterschiede das Beste geben und jeder für jeden kämpft. Mannschaftssportarten können nicht für jeden Athleten individuelle Herausforderungen bereithalten, dafür aber bieten sie mehr als jede Individualsportart die Chance auf Zusammengehörigkeitsgefühl.

Zusammenfassung: Menschen (mit Behinderungen) brauchen benötigen Aktivitätserfahrungen. Machen (außergewöhnlich begrenzte) Menschen verstärkt Erfahrungen des Scheiterns, kann dies fatale Folgen für die Entwicklung des Selbstwertgefühls haben. Es kann aber auch umgekehrt dazu führen, dass ihr Bedürfnis nach Erfolgserlebnissen und damit die Motivation wächst. Sport bietet solche Erfahrungen, wenn (vor allem zu Beginn) Über- und Unterforderung vermieden werden und es keine festgelegten Leistungsnormen gibt. Darauf haben sich Behindertensportvereine spezialisiert. Sie bieten individuell angepasste Sportangebote an, damit sich alle aktiv erleben können.

Damit bin ich bei meiner zweiten Frage angelangt: Braucht es zur Befriedigung der auf Sport bezogenen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen unbedingt besondere (Behindertensport-)Vereine? Derzeit sehe ich keinen Grund, warum nicht jeder „reguläre“ Sportverein solcherart Differenzierungsmöglichkeiten anbieten kann. Genau genommen, geschieht das bereits – oft unbemerkt, es müsste nur weiter kultiviert werden. Ein kleines Beispiel aus meiner eigenen Praxis: Ich trainiere einmal pro Woche die Jugendlichen meines Tischtennisvereins. Natürlich sind dort auch große Leistungsunterschiede vorhanden. Am meisten Spaß macht ein Spiel, wenn beide Spieler etwa gleich stark sind. Einen Tisch weiter aber spielen bereits zwei auf anderem Niveau. Außerdem gibt es auch andere Trainingsformen. Am „Balleimer“ können z.B. sehr verschieden talentierte Spieler gleichzeitig agieren. Manchmal werden die Fortgeschrittenen zu Trainern für die Anfänger gemacht. Beim Aufschlagtraining schließlich macht jeder etwas anderes. Die Individualsportart Tischtennis eignet sich somit also bestens für Menschen mit Downsyndrom, Rollstuhl, Spastik, Brille – alle können miteinander spielen. In Bezug auf die Ermöglichung von Stärke-Erfahrungen gilt: Eigene Behindertensportvereine braucht es dann nicht mehr, sobald andere Vereine auch ein differenziertes Sportangebot anbieten.

2.2 Menschen brauchen Erfolge und Anerkennung – Sport macht stark

Eng verknüpft mit dem ersten Motiv ist das zweite, das bereits mehrfach erwähnt wurde. Allerdings soll dem im Folgenden entfalteten Motiv des Erfolgs ein gesonderter Punkt gewidmet werden, um auf eine wichtige Unterscheidung hinzuweisen, nämlich zwischen Wettkampf und Training.

Das erste Motiv zum Sporttreiben ist die Aussicht Aktivitätserfahrungen, auf Erfolgserlebnisse. Wiederholt habe ich angedeutet, dass diese Erfahrung unter anderem von Vergleichen mit Anderen abhängt. Beispielsweise konnte ich mit den kurzen Armen einen Tischtennisschläger festhalten und habe den Ball hin und wieder über das Netz zu spielen vermocht. Für mich alleine im Keller hätte mir das vielleicht sogar gereicht. Aber ich war umgeben von anderen Kindern, die das viel besser konnten als ich. Tausend Meter zu laufen ist beglückend, weil ich aktiv bin. Sie in persönlicher Bestzeit zu laufen ist beglückender, weil ich ein Anwachsen meiner Fähigkeit erlebe. Tausend Meter als erster bei den olympischen Spielen zu beenden, ist höchstes Glück, da ich mich stärker erlebe als alle anderen. Zum Sport gehört der Vergleich, der Wettkampf. Siegen ist ebenfalls ein starkes Motiv zum Sporttreiben – und zwar so stark, dass man sogar das Risiko des Verlierens eingeht. Dieses zweite Motiv könnte pointiert

genannt werden: Ich kann etwas (besser als andere), ich beherrsche den oder die Gegner. Sportler sagen zuweilen: „Ich hatte den Gegner im Griff“, „Wir haben sie bezwungen“,

Durch den Wettkampf, durch den Vergleich mit anderen erfahren die eigenen Leistungen neue Relation und damit verbunden auch die Anerkennung von anderen Menschen. Keine Zeitung berichtet über den Schwimmer, der mit persönlicher Bestzeit als Siebter ins Ziel kommt. Wohl aber vom Sieger, selbst wenn der seine persönliche Bestzeit verfehlt.

Und dies ist oft ein großes Problem von „außergewöhnlichen“ Menschen. Beispielsweise musste ich in der 12. Klasse des Gymnasiums im Sportunterricht die 1000-Meter-Strecke laufen – dies war eine benotete Prüfungsaufgabe. Ich strengte mich wirklich an, hatte aber aufgrund meiner Beinprothese keine Chance, mit den anderen mithalten. Ich kam mit weitem Abstand als Letzter ins Ziel. Sogar hinter dem letzten Mädchen, obwohl die nur die 800 m Distanz laufen mussten. Ich war völlig frustriert. Dann aber teilte mir mein Sportlehrer meine Zeit mit: 7.35 min. Ich jubelte, denn das war meine persönliche Bestzeit! Nichtsdestotrotz erhielt ich ein Ausreichend. Und laut Notentabelle hätte ich gar ein Ungenügend erhalten müssen. Für den 1000-Meter-Wettkampf genügte meine Leistung eben nicht. Gemessen an meinen Voraussetzungen hatte ich Großes geleistet. Gemessen an den anderen war ich der Schlechteste.

Daher gilt insbesondere für Wettkämpfe: sie müssen fair sein, also einen gerechten Vergleich bieten. Nur dann motivieren sie Menschen zu Höchstleistungen. Menschen werden dann vom Wunsch nach einem Sieg angetrieben, wenn dieser möglich erscheint, nämlich dann, wenn Chancengleichheit besteht.

Die Behindertensportverbände haben dieses Prinzip verstanden. Alle können miteinander trainieren, aber im Wettkampf gibt es verschiedene Startklassen. Nun ist das aber auch in jedem anderen Verein der Fall, da es hier ebenfalls Startklassen wie etwa Altersklassen (Schüler, Jugendliche, Senioren) und darüber hinaus differenzierte Klassen für verschiedene Geschlechter gibt. Im Boxen und Ringen gibt es Gewichtsklassen. Würde man eine Basketball-Liga für Spieler unter 1.80 m erfinden oder Weltmeisterschaften in dieser Größenklasse austragen, könnte das Talent vieler durchschnittlich großer Menschen bewundert werden. Behindertensportverbände machen nichts anderes. Sie „erfinden“¹⁶ Startklassen, um gerechte Wettkämpfe zu ermöglichen, die Menschen dann zu Hochleistungen motivieren. Wieder sehe ich keinen Grund, warum in den Strukturen des Nichtbehindertensportes nicht Platz für weitere Wettkampfklassen sein sollte. Warum kann der Deutsche Tischtennisbund neben Jugendmeisterschaften nicht auch Turniere für die Wettkampfklassen 1-10 des Behindertensportverbandes ausrichten? Umgekehrt wird es noch deutlicher. Wir alle wären empört, wenn sich der Tischtennisbund in einen Verband für Männer und einen für Frauen teilen würde.

In Bezug auf die Ermöglichung von Erfahrungen des Siegens gilt: Eigene Behindertensportvereine und -verbände werden spätestens dann nicht mehr benötigt, sobald andere Vereine und Verbände ein differenziertes Wettkampfangebot vorhalten.

2.3 Menschen brauchen Kontakte – Sport schafft Beziehungen

Als drittes überaus wichtiges Motiv zum Sporttreiben werden Kontakte genannt. Menschen sind soziale Wesen und brauchen verlässliche Mitmenschen, also Bindungen, Beziehungen und Freundschaften. Wir streben danach, dazuzugehören, z.B. zu einem Team, einer Gruppe, einem Land. Am liebsten zu einer Gruppe, die geachtet ist und auch bei Außenstehenden hohes Ansehen genießt.

¹⁶ Die Einteilung in Gewichtsklassen, Motorenklassen, ... richten sich einerseits an vorgegebenen Fakten aus. Menschen „finden“ also Startklassen vor (Männer – Frauen – Zwitter?). Andererseits werden sie von Menschen erdacht (z.B. Altersabgrenzung von Schülern und Jugendlichen).

Um individuell sehr verschiedene Menschen zu einer Gruppe zusammenzuschweißen, braucht es eine verbindende Gemeinsamkeit, etwa die Leidenschaft für Tischtennis. Und diese eine Gemeinsamkeit reicht in der Regel aus. Es muss keinen Tischtennisverein für Deutsche Männer im Alter von 35-50 geben, die außerdem Volksmusik lieben. Ich jedenfalls würde mich dort nicht anmelden. Gerade der Umstand, dass im Grunde eine einzige Gemeinsamkeit ausreicht, macht bereichernde Begegnungen mit vielfältigsten Menschen möglich. Männer begegnen Frauen, Kinder spielen gemeinsam mit Senioren, Deutsche freunden sich mit Türken an. Gerade weil Sport so verführerisch motivierend ist, eignet er sich bestens zur Verbindung von ansonsten sehr verschiedenen Menschen. Er hat also große integrierende Kraft. Zudem lässt man im Sport andere Menschen im wahrsten Sinne des Wortes nahe an sich heran, wie die vielfachen körperbetonten Rituale (Abklatschen, Umarmungen, Schulterklopfen usw.) beweisen. Und schließlich sind Sporttreibende stets auf Kooperationen mit anderen angewiesen. Nur im Team, also „gemeinsam sind wir stark!“. Und selbst der Individualsportler braucht einen Trainer, der Tischtennispieler braucht einen Mitspieler.

Nun ist Zusammengehörigkeit das genaue Gegenteil von Aussonderung und Abgrenzung. Ein Tischtennisverein speziell für Menschen mit Behinderungen erfüllt also das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit schlechter als ein Verein für alle. Denn er teilt die Gruppe der Tischtennispielenden in zwei Teilgruppen, die wahrscheinlich keinen Kontakt zueinander haben, weder im Training, noch im Wettkampf.

Es könnte allerdings Gründe geben, warum Athleten eigene Behindertensportvereine haben wollen. Die Gründe können Barrieren auf Seiten der Sportvereine sein: Barrieren in den Köpfen oder technische Hindernisse, bewusste oder unbewusste: Neue Mitglieder werden nicht willkommen geheißen; Unsicherheiten, wie man mit dem Neuen umgehen soll; Mangelnde Bereitschaft, andere zu unterstützen oder der fehlende barrierefreie Zugang zu den Sportstätten. Kurz gesagt: Jeder Verein besitzt das Potenzial, sehr verschiedene Menschen miteinander zu verbinden und jeder Verein steht in der Gefahr, Menschen auszugrenzen. An dieser Stelle sieht man, dass Barrierefreiheit ein häufig fehl- bzw. zu eng interpretierter Begriff ist. Barrieren sind, wie hier deutlich wird, nicht nur im physischen Sinne zu verstehen, sondern ebenso als durch die Einstellung von Dritten bedingte Hürden, wie etwa fehlende Toleranz.

Aber auch auf Seiten des Sportlers kann es Barrieren geben: Ein behinderter Tischtennispieler traut sich vielleicht nicht, einem beliebigen Verein beizutreten. Womöglich schämt er sich seines Körpers und befürchtet, der schlechteste Spieler zu sein oder benötigt Assistenz, die er dort nicht erwartet. Solche Barrieren können zum einen durch einen geschützten Raum beseitigt werden.¹⁷ Von einem Behindertensportverein sollte – übrigens im Sinne der UN-BRK – zu erwarten sein, dass man dort Assistenz findet, nicht ausgelacht wird und sich seiner selbst nicht schämen muss. Es bleibt aber in diesem Fall das Problem, keine Beziehung zu anderen Tischtennispielern zu haben.

Außerdem ist zu fragen, warum gibt es solche Barrieren, zum einen auf Seiten der Vereinsmitglieder und zum anderen auf der Seite eines Athleten mit Behinderungen? Welche Erfahrungen haben dazu geführt, dass man sich häufig nicht traut, den Anderen zu sich oder gar an sich heran zu lassen? Ich glaube, die frühe Trennung der in Kategorien aufgeteilten Menschen in Sonderschulen, Sondervereine, etc. führt zu einer Entfremdung und lässt dadurch erst die oben beschriebenen Barrieren in den Köpfen entstehen.

Ich möchte mich also mit dieser zweitbesten Lösung (Verein für Tischtennispieler mit Behinderungen) nicht zufrieden geben. Vereine sollten kommunizieren, dass alle Menschen

¹⁷ Der Begriff „geschützter Raum“ wurde oft als Begründung für Behinderteneinrichtungen benutzt. Gemeint war ein Lebensraum, wo behinderte Menschen unter „ihresgleichen“ waren und jederzeit die nötige Assistenz verfügbar war. Ich meine, in meinem Tischtennisverein bin ich unter meinesgleichen, nämlich Tischtennispieler, und dort hilft man sich gegenseitig.

willkommen sind und man sich gegenseitig beim Sporttreiben unterstützt. Athleten, gleich ob mit oder ohne Behinderungen, sollten der integrierenden Kraft des Sportes und den anderen Sporttreibenden selbstverständlich, ja natürlich vertrauen. Je selbstverständlicher das gemeinsame Sporttreiben ist, desto mehr werden Barrieren in Vereinen und bei einzelnen Sportlern fallen. Und um beider Seiten Willen sollte diese zweitbeste Lösung nicht favorisiert werden: Für den behinderten Athleten nicht, weil er andernorts viele Beziehungen hinzugewinnen und vor allem Athlet – und nicht mehr der behinderte Athlet – sein könnte; für den Verein nicht, da Menschen, die auf andere angewiesen sind, die also Assistenz brauchen, das kooperative Verhalten aller fordern und fördern helfen. Nur dort, wo die Notwendigkeit des Füreinander-Einstehens besteht, wächst der Zusammenhalt einer Gruppe. Die Konfrontation und der Umgang aller mit der eigenen Angewiesenheit verändern sich. Die Bereitschaft, sich gegenseitig zu (unter-)stützen, wächst. Und schließlich vergessen beide Seiten den Unterschied und werden letztendlich zu einer Seite.

In Bezug auf die Ermöglichung von Kontakt-Erfahrungen gilt: Eigene Behindertensportvereine helfen denen, die Barrieren für unüberwindbar halten, indem sie einen geschützten Raum bieten. Allerdings verhindern sie die Begegnung mit der Mehrzahl von anderen Sportlern. Je mehr Barrieren fallen, desto mehr Beziehungen werden möglich.

2.4 Menschen brauchen Bewegung – Sport erhält Gesundheit

Von Sporttreibenden wird schließlich ein weiterer Motivationsgrund für Sport genannt: Fitness und Gesundheit. Auch dieser Punkt hängt eng mit dem ersten Motivationsgrund zusammen. Wer sich bewegt, ist aktiv und hat größere Chancen, dies auch zu bleiben.

Da dieser Punkt für den Athleten evident ist, kann ich direkt zu meiner letzten Fragestellung kommen: Können sich Behindertensportvereine besser um „gesunden“ Sport kümmern als andere Vereine? Aus meiner Perspektive tun sie das de facto. Behindertensportvereine kümmern sich um Gesundheitsuntersuchungen, sie arbeiten eng mit Sportmedizinern zusammen, und fast immer wird das Training von ausgebildeten Übungsleitern verantwortet. Wer sich nach einem Herzinfarkt weiterhin sportlich betätigen möchte, der ist derzeit in einem Behindertensportverein besser aufgehoben als anderswo. Gleiches gilt für den Leistungssport. Der Mannschaftsarzt kann einen Athleten gegen seinen Willen aus dem Wettkampf nehmen, wenn er eine Gefährdung für seine Gesundheit sieht. Nicht „fit spritzen“, sondern Gesunderhalten ist oberste Maxime.

Aber auch für den letzten Punkt gilt, dass es keinen guten Grund zu geben scheint, warum Nichtbehindertenvereine -verbände dies nicht ebenso halten sollten, denn sie tun dies oft genug schon. Immer mehr Vereine bieten besondere Angebote für Senioren oder Schlaganfallpatienten an. Dann ist auch eine Trainingsgruppe für Handbiker möglich. Und ein verantwortungsvoller Trainer wird im Breitensport wie im Leistungssport zuerst die Zukunft seines Athleten im Auge haben und nicht den kurzfristigen Erfolg. In Bezug auf die Ermöglichung von Gesundheitserfahrungen gilt: Sowohl Doping, als auch Training, welches den Aktiven über kurz oder lang zum Invaliden macht, haben in Sportvereinen nichts zu suchen. Im Gegenteil: alle Sportvereine sollten sich der Gesundheitsförderung verschreiben und geeignete Maßnahmen dazu vorhalten.

3. Summa

Haben Menschen mit Behinderungen besondere, ja andere Gründe, Sport zu treiben als Menschen ohne Behinderungen? Haben Sie, in Bezug auf Sport besondere Bedürfnisse? Knapp gesagt: Nein!

Der Ausdruck „Mensch mit Behinderungen“ ist nur ein Hinweis auf die Abweichung von einer medizinischen Norm. Tatsächlich besitzen alle Menschen mehr oder weniger ausgeprägte individuelle Fähigkeiten. Alle Menschen haben das Bedürfnis nach Aktivitätserfahrungen. Sie stehen aber in unterschiedlich großer Gefahr, Erfahrungen des Scheiterns zu machen. Das jedoch hängt nicht nur von ihren Fertigkeiten ab, sondern maßgeblich auch von den Lebensumständen, in denen sie leben. Eigene Behindertensportvereine und -verbände braucht es dann nicht mehr, sobald andere Vereine auch ein differenziertes Sportangebot machen, damit sowohl schwerst-mehrfach begabte als auch stark eingeschränkte Athleten in ihnen eine passende Herausforderung finden. Nicht umsonst gilt es nach dem Inkrafttreten der UN-BRK „sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderungen *ermutigt* und *befähigt* werden, in der allgemein üblichen Weise an breitensportlichen Aktivitäten *selbstbestimmt* zu partizipieren.“

Alle Menschen brauchen Erfolgserlebnisse, ansteigende Fähigkeiten stärken das Selbstvertrauen. Wer Siege feiert, bekommt Anerkennung. Eigene Behindertensportvereine und -verbände braucht es dann nicht mehr, sobald andere Vereine oder Verbände Wettbewerbe für alle Startklassen anbieten.

Alle Menschen sind notwendig auf Beziehungen angewiesen. Das gemeinsame Ausleben der Sportleidenschaft kann die verschiedensten Menschen verbinden. Je heterogener eine Gruppe ist, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass es keine Außenseiter gibt. Alle wären normal, weil alle verschieden anders, aber in ihrem Anderssein gleich sind.

Jeder Mensch hat ein vitales Bedürfnis nach Gesundheit. Gesundheitsförderung sollte eine Querschnittsaufgabe aller Sportvereine werden, denn ein übersteigertes Leistungsdenken, das zum Missbrauch von Dopingmitteln oder auch zu Sportinvalidität führen kann, schadet nicht nur den Spielern, sondern letztlich auch dem Verein.

Erfüllen sich beim Sporttreiben jedoch die genannten vier Bedürfnisse, ist das für die Aktiven wie für die Sportorganisationen ein Glücksfall.