


Only the sky is the limit



A string of red Chinese lanterns hangs diagonally across the frame against a bright blue sky with scattered white clouds. The lanterns are round with gold-colored decorative patterns and tassels. The text 'Grenzen' is written in a bold, orange, sans-serif font across the middle of the image.

Grenzen

Überschreiten



*Holger Liedtke
Trainer des Projekts SVB -
Selbstverteidigung für
behinderte Menschen
in der Karate Schule Nippon*

Heute sprechen wir mit Holger Liedtke, dem Trainer des Projekts SVB-Selbstverteidigung für behinderte Menschen in der Karate Schule Nippon. Wir freuen uns sehr, einen Einblick in dieses Projekt geben zu dürfen und vielleicht den einen oder anderen zu ermutigen, einmal bei Holger vorbeizuschauen.

Holger, erzähl uns doch bitte ein paar Hintergründe zu SVB Selbstverteidigung für behinderte Menschen.

Wie kommt man auf die Idee irgendeinen Kampfsport oder eine Kampfkunst für behinderte Menschen anzubieten? Dies machen inzwischen eine Menge Schulen, Trainer und Lehrer?! Stimmt, aber als ich 2001 angefangen habe, war das Angebot äußerst dünn!

Zunächst zu mir. Ich war jahrelang im Kampfsport aktiv. Als Jugendlicher machte ich Judo, als Erwachsener begann ich mit Karate und wechselte dann später zum Kickboxen. 1991 erwarb ich dann den ersten Dan. 1993 wurde ein Gehirntumor bei mir festgestellt und seine Entfernung endete damit, dass ich zwar überlebte, fortan aber behindert war. Fast 8 Jahre kümmerte ich mich nicht mehr um Kampfkunst oder Kampfsport. Meine Krankengymnastin unterstützte mich dann sehr, als ich ankündigte, mein Wissen und meine (eingeschränkten) Möglichkeiten behinderten Menschen zur Verfügung zu stellen. Ich begann mit vier Schülern in den Räumen der Krankengymnastikpraxis. Inzwischen ist die Gruppe stark angewachsen (die Mitgliederzahlen schwanken zwischen 8 und 12 Personen), und wir trainieren jetzt seit 10 Jahren in den Räumen der renommierten Karateschule „Nippon“ in Bremerhaven. Aus den ersten Monaten ist noch ein Schüler dabei und viele andere sind, wie in allen Gruppen, gekommen und gegangen.

Zunächst war die Gruppe ausschließlich für behinderte Menschen konzipiert. Das Training sollte harte, kompromisslose Selbstverteidigung für die Straße vermitteln. Über den Kontakt zu anderen Gruppen (die sich später im Netzwerk „Barrierefreies Budo“ – <http://budonetzwerker.npage.de/ueber-uns.html> – zusammenschließen sollten) wurde mir klar, dass einem Training zusammen mit nicht behinderten Menschen nichts im Wege steht. Auch das Einüben von Elementen der traditionellen asiatischen Kampfkünste führte zu verblüffenden Erfolgen bei den Gruppenmitgliedern und wurde so regelmäßiger Bestandteil unseres Trainings.

Man kann also sagen: Anspruch und Training unterliegen einem ständigen Wandel und werden von den Schülern mitbestimmt.

Was immer ein großes Problem darstellte, war die Selbsteinschätzung der Behinderten, die wir ansprachen. „Ist ja eine tolle Sache, die Ihr da macht, aber mit MEINER Behinderung kann ich das nicht!!“ Diesen Satz habe ich mehr als einmal zu hören bekommen!

Im Nachhinein versteht keiner, der es versucht hat, warum er oder sie sich das nicht zugetraut hatte. Jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten in seinem persönlichen Rahmen.

Wie können wir uns das Training vorstellen und was erwartet mich, wenn ich bei Ihnen ein Probetraining besuche?

Das Training gestalte ich ganz „normal“. Erwärmung, Kraft- und Konditionsübungen, Techniktraining und Partnerübungen ... nur, dass die Schüler mit ihren Einschränkungen ständig vorgeben, wie weit wir gehen. Genaues Beobachten und ein hohes Maß an Flexibilität sind gefragt. Erst dadurch ist es möglich effektiv zu trainieren und den Spaß an der Bewegung und dem technischen Fortschritt beim Schüler zu erhalten. Frustration ist das Letzte, was wir beim Training gebrauchen können. Die hat der behinderte Mensch im täglichen Leben schon genug!

Im technischen Teil werden klassische Verteidigungstechniken erprobt und gegebenenfalls so lange modifiziert, bis sie zur Behinderung und Person passen.

Wie würden Sie den Fokus Ihres Trainings sehen. Ist er eher sportlicher Natur oder geht es, wie der Name vermuten lässt, vor allem um das Thema Selbstverteidigung?

Wie schon angedeutet geht es zwar in erster Linie um reine Selbstverteidigung, wir betrachten das Training aber eher „ganzheitlich“. Bewegungsmuster, die von den täglichen Gewohnheiten abweichen, werden ausprobiert, ebenso werden Entspannungs- und Atemübungen gemacht. Außerdem versuchen wir noch Kondition und Koordination zu verbessern.





*Bei uns ist jeder
willkommen.
Wir grenzen keine
Behinderung aus.*

Für welche Menschen ist Ihr Verein geeignet bzw. mit welcher Art von Behinderung kann ich mich an Sie wenden?

Bei uns ist jeder willkommen. Wir grenzen keine Behinderung aus. Es hat sich allerdings gezeigt, dass Menschen, die dem Training auf geistiger Ebene nicht folgen können, keinen Spaß daran haben. Das wäre aber natürlich kein Grund jemanden mit einer geistigen Behinderung nicht aufzunehmen. Ich würde lediglich auf diese Erfahrungen hinweisen und es, auf Wunsch, versuchen.

Außerdem versuche ich darauf zu achten, dass der Anteil der Menschen ohne Behinderung nicht zu groß wird (zZ. ist es nur eine Person. Es waren noch nie mehr als drei.)

Spielen bei Ihnen auch therapeutische Aspekte eine Rolle?

Ganz klar: Nein. Dazu fehlt mir jede Qualifikation. Natürlich gibt es „Nebeneffekte“ (z. B. verbesserte Koordination usw.), die bei einem therapeutischen Ansatz gewünscht wären, aber das sind, wie gesagt, gewünschte „Erfolge am Rande“.

Gibt es auch Wettkämpfe bei Ihnen?

Im Moment nehmen wir an keinen Wettkämpfen teil. Keiner meiner Schüler hat da Ambitionen.

2003 haben zwei Schüler bei den Rheinlandopen der „ETF“ (European Taekwondo Federation) mit einer Selbstverteidigungsvorführung teilgenommen.

2005 hat eine Schülerin von mir am „Worldcup“ der „ETF“ mit einer Form teilgenommen und sich als Weltmeisterin qualifiziert.

Im Jahr darauf hat sie beim gleichen Verband erfolgreich am „Eurocup“ teilgenommen.

Eine Frage, die, glaube ich, jeden Menschen beschäftigt, der sich überlegt mit einer Kampfkunst zu beginnen: Muss ich Vorkenntnisse mitbringen?

Vorkenntnisse sind natürlich nicht notwendig. Spaß an der Bewegung und am Training in der Gruppe sind die einzigen Voraussetzungen, um zu uns zu kommen.

STILE: SV FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Erzählen Sie uns doch abschließend ein paar persönliche Eindrücke, die Sie als Trainer sammeln konnten.

Ich persönlich empfinde das Training ständig als neue Herausforderung. Man muss immer flexibel sein und das eigene Handeln infrage stellen. Aber wenn dann nach dem Unterricht alle erschöpft und zufrieden das Dojo verlassen, hat sich das jedes Mal gelohnt.

Meine „Erfolge“ sind sehr vielschichtig. Ein junger Mann mit einer spastischen Lähmung traf am Anfang nicht einmal die Pratze. Nach einem dreiviertel Jahr war er in der Lage Schlagübungen in die (bewegten) offenen Hände eines Partners zu machen.

Ein anderer junger Mann kam nach einem Schlaganfall zu uns. Nach nur 6 Monaten brauchte er seinen Gehstock nicht mehr (daran war unser Training sicher nicht unbeteiligt, jedenfalls sahen er und wir das so). Ein anderer, ganz wesentlicher, Aspekt ist die Angst.

Häufig berichten die Leute, die zu mir kommen, von Übergriffen oder bedrohlichen Situationen. Daraus resultieren dann meistens angstbesetzte Situationen in den verschiedensten Lebensbereichen. In aller Regel erklären die gleichen Schüler, nach einiger Zeit regelmäßigen Trainings, sich bedeutend angstfreier zu fühlen.

Angst schränkt die Lebensqualität ein. Der Abbau von Angst führt also zu erhöhter Lebensqualität – was will man mehr?

Es hat sich gezeigt, dass jeder, im Rahmen seiner Möglichkeiten, Selbstverteidigung erlernen kann. Bisher ist es uns immer gelungen, jedem ein eigenes „Verteidigungskonzept“ auf den Leib zu schneiden.

<http://www.behinderung-selbstverteidigung.de>

