

Inklusionssport. Mach was d'raus!

Grenzen – Möglichkeiten – Chancen – Lebensqualität – Teilhabe

Martin Sowa

1. Alltagserfahrungen

„Schön Martin, dich mal wieder zu treffen. Wie geht es dir denn?“

Bist du immer noch so sportlich?“

„Ich engagiere mich nach wie vor stark im Inklusionssport.“

„Was ist denn das für eine Sportart?“

„Kannst du mir mal erklären, wie das gehen soll mit dem Inklusionssport?“

Ich begegne in meinem Alltag ja nie einem Menschen mit Behinderung.

Woher soll ich das denn dann wissen?“

Aussage eines Vereinsteilnehmers bei der Gründungsbesprechung einer inklusiven Fußballgruppe:

„Das ist ja alles schön und gut mit dem inklusiven Fußball.“

Wir wollen das hier auch auf die Beine stellen.

Aber wie soll denn das gehen mit dem Duschen?

Wir haben doch keine rollstuhlgerechten Duschen.“

Erstaunen auf der anderen Seite:

„Es gibt auch Menschen mit Handicap, die nicht im Rollstuhl sitzen,

laufen können und Fußball spielen möchten.“

Die Auflistung solcher Aussagen ließe sich an dieser Stelle leicht erweitern. Sehr viele Fragen und Meinungen dieser Art sind mir in den letzten Jahren häufig entgegengebracht worden. Versucht man diese etwas zu komprimieren und zu strukturieren, so lässt sich zusammenfassen: Immer noch haben sehr viele Menschen ohne ersichtliches Handicap Defizite im

Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen und wissen häufig auch nicht, wie sie sich im Fall einer Begegnung verhalten sollen.

Das verallgemeinernde Bild *Behinderung = Rollstuhlfahrer* scheint irgendwie in vielen Köpfen zementiert zu sein – vielleicht auch durch das Symbol des Rollstuhls als Zeichen für Behinderung.

Sport und Inklusionssport werden unter einem verengten Sportbegriff gesehen:

Sport = Sportart = höher – schneller – weiter – Sieger – Verlierer.

Auf diese Gesichtspunkte werde ich im Rahmen dieser Abhandlung wieder zurückkommen und sie in einer erweiterten Sichtweise in andere Bahnen lenken.

2. Positive Praxisbeispiele für Inklusionssport

Anhand einiger ausgewählter Beispiele soll an dieser Stelle schon einmal aufgezeigt werden, wie Inklusionssport aussehen und gelingen kann.

2.1 The Blue Poisons

Immer samstags trifft sich in Tübingen eine Gruppe junger Damen mit und ohne Behinderung, Läuferinnen und Rollstuhlfahrerinnen zum gemeinsamen Tanztraining. Ihr Sport: Cheerleading. Vor ein paar Jahren haben sich diese jungen tanzbegeisterten Frauen und Mädchen zusammengetan, um sich einem neuen bewegungsintensiven Hobby zu widmen. Was brauchte es dazu?

- die Begeisterung für die eigene Sache
- eine Trainerin, welche sich darauf einlässt, mit der Gruppe entsprechende Choreographien und Formationen einzustudieren

- einen Verein und eine Trainingshalle
- ein entsprechendes Outfit
- öffentlichkeitswirksame Auftritte

Die Blue Poisons (Abb. 1), die erste inklusive Cheerleader-Gruppe in Deutschland, haben seit einigen Jahren all dies verwirklicht und gewinnen im Rahmen ihrer Trainingsstunden und Auftritte immer mehr an Lebensfreude, Lebensqualität und Bekanntheitsgrad. Hier spielt es keine entscheidende Rolle, ob man Läuferin oder Rollstuhlfahrerin ist. Das einzige Kriterium ist, dass jede im Rahmen ihrer Möglichkeiten, Fähig- und Fertigkeiten ein Höchstmaß an Freude und Selbstverwirklichungsmöglichkeiten erfährt.



2.2 Erlebnissport in der Halle

Donnerstagabend, 18:00 Uhr in der Sporthalle der TSG Reutlingen Inklusiv. Zwölf Sportler mit und ohne geistige Behinderung im Alter zwischen 14 und 18 Jahren treiben gemeinsam Sport. Das Thema der heutigen Stunde: Erlebnis – Abenteuersport. Um den Abenteuercharakter in die Stunde einzubeziehen, ist es eine der Aufgaben, entweder auf einer schräg gestellten Langbank oder aber alternativ auf einer Leiter auf die ca. 2,5 m hohe und ca. 40 cm breite Balustrade in der Halle zu kommen, um dann dort auf dem schmalen Steg bis zum Ende zu gehen, um von hier aus auf das Trampolin zu springen.

Unterschiedliche Herangehensweisen sind zu beobachten. Ein Großteil geht die Langbank hinauf, um dann allein oder zu zweit mit Handfassung auf dem schmalen Steg entlang zu gehen, um anschließend allein oder wiederum zu zweit auf das Trampolin zu springen. Tobias (Name geändert) hangelt sich dagegen vorsichtig auf der Leiter in die Höhe. Mit jeder Stufe, die er nach oben geht, sieht man ihm an, wie der Respekt vor der Höhe immer größer wird. Schweiß

rinnt von seiner Stirn, der rechte Fuß beginnt leicht zu zittern und mit der Hand tastet er sich nur langsam nach oben. Ihn begleitend, sporne ich ihn an, dass er es schaffen wird, so weit nach oben zu kommen, dass er die Balustrade mit der Hand abschlagen kann. Nach mehreren Anläufen ist das Ziel erreicht. Ein glücklich strahlender junger Mann blickt mich an und klettert stolz wieder nach unten.

2.3 Inklusiver Fußballsport

In Wilhelmsdorf, in der Nähe von Ravensburg, trainieren seit Jahren junge Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam, um sich in der Lieblingssportart der Deutschen – Fußball – zu verbessern (Abb. 2). Seit der Saison 2018/19 nimmt diese inklusive Mannschaft FG WRZ 2010 (Fußballgemeinschaft Wilhelmsdorf, Riedhausen, Zußdorf) am regulären Spielbetrieb teil. Wer nun denkt, dass das Team ganz am Ende der Tabelle rangiert, liegt weit daneben, denn in der Zwischenzeit vermeldet die Mannschaft Siege und ist keinesfalls Kanonenfutter. Was überwiegt, ist die Freude am gemeinsamen Spiel und es genauso gut und erfolgreich zu können wie andere Mannschaften in dieser Liga auch.



2.4 Inklusives Tischtennisteam der TSG Reutlingen Inklusiv

Ein ähnliches Phänomen erleben wir bei der inklusiven Tischtennismannschaft der TSG Reutlingen Inklusiv (Abb. 3). Auch diese Mannschaft nimmt am regulären Spielbetrieb in der untersten Kreisliga teil. Die Spieler haben neben dem Training, wie andere nicht behinderte Sportler auch, Heim- und Auswärtsspiele und nehmen an Turnieren teil. Bei den Gegnern ern-



ten die Inklusivspieler nur höchstes Lob und Anerkennung.

„Das war heute unser schönstes Auswärtsspiel bei euch. So viel Lebensfreude, Einsatzwillen haben wir noch nie erlebt. Wir freuen uns schon jetzt auf das Rückspiel bei uns“, so die Aussage eines Tischtennisspielers nach dem Spiel gegen die TSG Reutlingen Inklusiv, welche als eine Mannschaft unter anderem im TTC Reutlingen, einem ganz normalen Tischtennisverein, inkludiert ist.

Wie können wir das nun wieder vor dem Hintergrund der drei Ausgangsaussagen zusammenfassen? Das erscheint relativ einfach:

- Inklusionssport ist nicht einfach eine neue, bisher unbekannte Sportart.
- Inklusionssport kann ganz viele Gesichter und Ausrichtungen haben.
- Inklusionssport, verantwortungsvoll angeboten und strukturiert, schafft es, Barrieren abzubauen und Berührungsgängste aus dem Weg zu räumen.

Wenn Inklusionssport nun solch positive Auswirkungen haben kann und an vielen Stellen hat, dann fußt das einerseits auf vielfältigen jahrzehntelangen praktischen Erfahrungen, aber auch auf dem intensiven Nachdenken über das Phänomen und den Begriff *Sport*. Der Begriff *Sport* hat nämlich von seinem Ursprung her unterschiedliche Bedeutungen: So liegt ein Ursprung im Lateinischen, wo er abgeleitet von dem Wort *disportare* so viel bedeutet wie: Zerstreuung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel. Hinzu kommen Begriffe wie Fitness, Gesundheit, Erlebnis, Sensation, Leistung, Selbstbewusstsein, Spannung, Abenteuer. Miteinander, Geselligkeit (vgl. Sowa 1997, S. 100 ff.).

3. Sport ist mehr

Diese facettenreiche Betrachtungsweise habe ich versucht, in eine erweiterte Definition des Begriffes *Sport* zu fassen und daraus ein erweitertes Sportverständnis entwickelt:

► Definition Sport:

„Unter dem Begriff *Sport* werden sportartenorientierte, sportartenmodifizierte und sportartenunabhängige Angebote zusammengefasst, welche sowohl ergebnis-, fertigungs- als auch aufgaben- und erlebnisorientiert sind. Die verschiedensten Sportmöglichkeiten sollten so präsentiert werden, dass jeder mit seinen Interessen, Wünschen, Fähigkeiten und Fertigkeiten Teilnahmemöglichkeiten vorfindet. Die inhaltliche Gestaltung der Angebote sollte davon geprägt sein, dass jeder Sportler entsprechend den individuellen Fähigkeiten ein Höchstmaß an Unabhängigkeit und Selbständigkeit erfährt.“ (Sowa 1997, S. 134)

Betrachten wir auf diesem Hintergrund nun wieder unsere inklusiven Sportbeispiele, so lassen sie sich sehr leicht einordnen:

Tischtennis und Fußball fallen eindeutig in die Kategorie sportartenorientierte Angebote, denn diese Sportler betreiben wie viele andere einfach ihre Lieblingssportart.

Die inklusive Cheerleader Gruppe lässt sich dagegen unter der Rubrik sportartenmodifizierte Angebote einordnen, denn hier wird das bekannte Cheerleading, wie wir es bei Handballspielen vor einem Spiel, in Auszeiten oder bei größeren Veranstaltungen sehen, so modifiziert, dass eine jede entsprechend ihren Fähigkeiten teilnehmen kann.

Das Beispiel des Sportlers Tobias lässt sich auf diese Weise unter sportartenunabhängige Angebote subsumieren.

Wenn wir in dieser Weise vorgehen, lassen sich eine Vielzahl von diversen Sportmöglichkeiten für eine große Anzahl von Menschen anbieten.

Was heißt dies nun wiederum für diejenigen, die Inklusionssport anbieten möchten?

Ein sehr erfolgreicher Weg ist, sein eigenes Verständnis von *Sport* zu überdenken.

- Ausgangspunkt für die Planung von Sportstunden ist deshalb immer der Mensch. Er sollte im Mittelpunkt stehen!

Dies heißt wiederum ganz konkret, dass wir uns als Sportlehrer und Übungsleiter die Fragen stellen müssen:

- 1 „Was für Fähigkeiten, Fertigkeiten, Bedürfnisse hast du als Sportler?“

② „Wie bekommen wir daraus ein Sportangebot konstruiert, welches dir und anderen viel Spaß macht?“

Dieser Weg ist zu Anfang nicht immer ganz einfach. Eine so erweiterte Sichtweise verlangt auf der einen Seite sehr viel Empathie und den Mut, Althergebrachtes, immer schon Dagewesenes zu hinterfragen, Sportangebote zu modifizieren und eventuell so abzuändern, dass sie in einem neuen Gewand erscheinen und mit viel Freude gespielt beziehungsweise betrieben werden können.

Das Praxisbeispiel von Tobias am Anfang dieses Beitrags zeigt, wie hier differenziert vorgegangen werden kann.

Am folgenden Beispiel des Badmintonspiels lässt sich exemplarisch darstellen, wie man in einen solchen kreativen Prozess hineinfinden kann.

4. Kreative Planung von Sportangeboten

4.1 Badminton Challenge

In einer heterogenen Sportgruppe von Jugendlichen mit geistiger und körperlicher Beeinträchtigung entstand der Wunsch, Federball zu spielen. Wer nun wiederum an seine eigene Freizeitaktivität des Federballspiels oder an seine Kindheit zurückdenkt, kommt schnell zu dem Ergebnis, dass dies ein leichtes Spiel ist, was jeder nach einer gewissen Zeit beherrschen kann.

Betrachtet man Federball oder Badminton allerdings etwas differenzierter und strukturierter, so ist dies auf keinen Fall so. Um den Ball zu treffen, benötige ich eine sehr gute Auge-Hand-Koordination. Ich muss ein sehr gutes Körperbewusstsein und Körpergefühl haben, damit ich abzuschätzen weiß, wie ich den Ball mit der Schlagfläche als Verlängerung meines Armes treffen kann, ohne dass ich die Schlagfläche immer in meinem Blick habe.

Ich muss ferner abschätzen können, wo der Ball meines Gegenübers in etwa landen wird etc. etc.

Das heißt, dass das Federballspiel äußerst komplex ist. In der Praxis endeten die immer wieder durchgeführten Federballversuche in unserer Gruppe zunächst im Frust, weil die Bälle nicht getroffen bzw. nicht zurück gespielt werden konnten. Sie befanden sich viel mehr auf dem Boden als in der Luft.

4.1.1 Spinnen ist Pflicht!

Dies verleitete mich im ersten Moment zu der Aussage: „Man muss ja auch nicht alles können.“



Aber die Erfahrung der letzten Jahrzehnte hat mir immer wieder gezeigt, dass genau solch eine Stelle den Ausgangspunkt für etwas Neues bildet.

Die Aussage: „Man muss ja nicht alles können“ wird dann in der Regel umgewandelt in: „Mach was draus. Mach es anders!“

An einem solchen Punkt setzt die im positiven Sinn gedachte „Spinnerei“ ein, wobei ich mich durchaus im positiven Sinne als einen Spinner bezeichne.

Wie kann man das Spinnen nun als einen positiven und als einen kreativen Akt sehen?

Das ist relativ einfach. Betrachten Sie eine Spinne im Morgentau an einer Pflanze oder im Eck eines Balkons. Sie spannt ihre Fäden nach allen Seiten aus, um so aus den vielen Feldern ein Netz zu spinnen, in welchem sie ihre Beute fängt. Dieses Fädenspinnen nach allen Richtungen bildet den kreativen Prozess (Abb. 4).

Konkret bedeutet dies, dass man zunächst einmal allen Gedanken freien Lauf lässt. Hier kommen nun viele Gedankengänge zum Tragen:

- Unsere Sportler haben fast durchgängig die Schwierigkeit, einen Rückschlag zu spielen.
Konsequenz: Verzicht auf das Rückschlagspiel.
- Ein Großteil der Spieler hat Schwierigkeiten, einen Aufschlag zu spielen.
Konsequenz: Es muss auch ein Aufschlag möglich sein, bei welchem man den Ball auf den Schläger legt.
- Die Reaktionsschnelligkeit ist bei vielen eingeschränkt, sodass viele Bälle, die nicht zu 100 % ankommen, nicht erlaufen werden können.
Konsequenz: Herausnahme der Dynamik beim Spiel mit einem Ball
- „Fußballhasser“ lassen sich bisweilen zu dem Spruch verleiten: „Gebt doch jedem einen Ball, dann müssen sie ihn sich nicht gegenseitig abnehmen und foul.“

Konsequenz: Deutliche Erhöhung der Anzahl der Federbälle. Wir haben in einem Badminton-Center die nicht mehr im Training oder Spiel eingesetzten Bälle eingesammelt. In der Zwischenzeit sind es rund 6.000, was uns in die Lage versetzt, die von uns entwickelten Spielformen in einer großen Halle auf mehreren Spielfeldern gleichzeitig zu spielen.

- Immer nur Federball spielen kann langweilig werden. Auch in inklusiven Gruppen will man gewinnen, mal besser sein als der andere oder die andere Mannschaft.

Konsequenz: Schaffung von Wettbewerbsformen für Mannschaften, sodass mehrere Spieler in einem Team, unabhängig davon, ob sie ein Handicap haben oder nicht, mitspielen können.

- Trainings- und Wettbewerbsanreize schaffen, um die Motivation hochzuhalten.

Konsequenz: Entwicklung einer Badminton-Challenge, welche alle zwei Jahre als inklusive Turnierform mit 12-16 Mannschaften gespielt wird.

partizipieren können. Auf diese Weise werden Champions-, Euro- und Lucky-League-Gewinner ermittelt. Alle Spieler erhalten eine Urkunde und eine Medaille. Das Turnier wird immer als inklusives Turnier gespielt.

Das an dem Badmintonspiel verdeutlichte erfolgreiche Prinzip, den Mut aufzubringen und zu spinnen, ist ein wesentlicher Faktor beim Gelingen von Inklusionssport. Er ist einer der Schlüssel zum Erfolg.

Sehr häufig werden wir gefragt: „Wie kommt ihr eigentlich immer wieder auf solche Ideen und Gedanken? Im Grunde genommen ist es ja ganz einfach, aber man muss erstmal auf das Einfache kommen.“

Der Weg dahin führt so gut wie immer über das genaue Hinhören, Hinsehen und sich Einfühlen in den oder die Sportler. Sie sagen und zeigen uns auf vielfältige und häufig ganz individuelle Weise, wie und auf welche Weise sie Sport betreiben möchten und können. An dieser Stelle soll auf die bereits zahlreich veröffentlichten Praxisbeispiele verwiesen werden (u. a. Sowa & Maubetsch 2013; Sowa 2015).

4.1.2 Die vier Spielformen der Badminton-Challenge

In unserer Arbeit haben sich dabei in den letzten sechs Jahren vier Spielformen herauskristallisiert (vgl. Tabelle sowie Abb. 5-8).

Damit keine Mannschaft nach der Vorrunde ausscheidet, wird danach in einer Champions-, Euro- und Lucky-League weitergespielt. Diese Gruppen werden nach den Platzierungsspielen der Vorrunde zusammengesetzt, sodass von nun an die Mannschaften in etwa alle auf dem gleichen Niveau weiter am Spiel

4.2 Inklusiver Mannschaftsmarathon

Die Idee eines inklusiven Mannschaftsmarathon-Wettbewerbs entstand aus der Frage von zwei meiner Schüler mit kognitiver Beeinträchtigung, als ich mit ihnen im Stadion einige Runden lief. Die Fragen lauteten: „Du Herr Sowa, wie lang ist eigentlich ein Marathon? Glaubst du, dass wir das auch schaffen?“ – Mein erster Gedanke damals war: Ich bin froh, wenn wir zusammen zwei Runden im Stadion schaffen.

Die weitere Auseinandersetzung mit den Fragen führte dann zur Initiierung von Marathon-Mannschaften mit

Kastenschuss	Zonenball	Stepp-Transport	Waschkorbrennen
Um einen umgedrehten kleinen Turnkasten stehen im Abstand von 1,5 bis 2 Meter vier Spieler auf jeweils einer Teppichfliese und versuchen innerhalb von drei Minuten, so viele Badmintonbälle als möglich in den Kasten zu treffen (Abb. 5).	In einem Badmintonfeld stehen sich auf beiden Seiten des Netzes jeweils vier Spieler gegenüber und versuchen innerhalb von drei Minuten, so viele Federbälle als möglich in eine zwei Meter hinter dem Netz befindliche Zielzone von einer Breite von 1,5 Metern zu spielen. Der Rückschlag ist verboten (Abb. 6).	Über drei hintereinander liegende Stepper müssen Badmintonbälle transportiert und anschließend mit dem Schläger in einen Gymnastikreifen geschossen werden, welcher ca. 1,5 Meter entfernt auf dem Boden liegt (Abb. 7).	Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von vier Metern gegenüber und versuchen, so viele Bälle als möglich in Waschkörbe zu treffen, welche zwischen ihnen von einem Ende zum anderen Ende der Halle gezogen werden (Abb. 8).

Tabelle: Vier Spielformen einer Badminton-Challenge



5



6



7



8



9



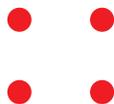
10

je 10 Läufern, von denen fünf gleichzeitig im Stadion ihre Runden liefen. Hatten sie eine Runde geschafft, waren dies addiert schon zwei Kilometer. Das heißt: Insgesamt müssen nur 21 Runden gelaufen werden, wobei innerhalb der Mannschaften auch nach jeder Runde gewechselt werden darf. Lässt man so mehrere Mannschaften gegeneinander laufen, hat man einen schönen inklusiven Mannschaftswettbewerb, welcher viel Spaß und Freude bringt. In unserem Fall bildeten wir zehn Mannschaften mit Erwachsenen, Kindern, Jugendlichen, Rollstuhlfahrern, Läufern, Menschen mit und ohne Handicap (Abb. 9 und 10).

Es wurde ein grandioses Fest mit mehreren hundert Sportlern und Zuschauern. Die Sportler selbst können den Wettbewerb in der Regel nicht in der Art strukturieren. Dies ist dann die Sache von uns Übungsleitern und Sportlehrern. Aber so gelingt es.

Abb. 5–8: © F. Neuscheler; Abb. 9 und 10: © O. Strigel

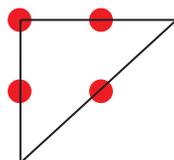
Und wieder geht es darum, scheinbar eng gesetzte Grenzen zu überwinden. Sehr schön verdeutlichen kann man sich dies an einer Aufgabe (vgl. Abb. 11).



11

Abb. 11: Aufgabe: Verbinde die vier Punkte durch drei Geraden so miteinander, dass Ausgangs- und Endpunkt wieder miteinander verbunden sind.

Es gibt nur eine Lösung (Abb. 12).



12

Ich muss aus den eingefahren Denkstrukturen heraustreten, scheinbare Grenzen und Normen überschreiten. Dann kann ich sehr viele Dinge miteinander verbinden. Selbst im Bereich des Fußballs ist dies möglich.

Die Wünsche von meinen Schülern, wie andere auch in einem Verein Fußball zu spielen, gipfelt heute in dem inklusiven Fußballprojekt unter dem Dach des VfB Stuttgart: PFIFF = Projekt für inklusive Fußball Förderung. Alle drei Fußballfachverbände des Landes Baden-Württemberg sind in dieses Projekt einbezogen, wobei der Württembergische Fußballverband, u. a. durch den unmittelbaren Sitz in Stuttgart, eine starke Rolle einnimmt. Nach drei Jahren haben wir es geschafft, für rund 700 Menschen mit und ohne Behinderung inklusive Fußball-Maßnahmen anzubieten, welche äußerst facettenreich sind. Das Fußball-Projekt PFIFF ist meines Wissens das größte inklusive Projekt dieser Art in Deutschland, weil es landesweit in Baden-Württemberg an acht Stützpunkten angesiedelt ist und deshalb flächendeckend agiert: Heilbronn, Stuttgart, Reutlingen, Ulm, Ravensburg, Ulm, Ellwangen, Opfingen bei Freiburg. Das Projekt beinhaltet:

- regelmäßige Trainings
- Teilnahme an inklusiven Turnieren im In- und Ausland
- inklusive Trainingslager
- inklusive Soccercourts in Städten
- Patenschaften von SBBZs und allgemeinbildenden Schulen
- Patenschaften mit Hochschulen und Ausbildungsstätten

- Stadionbesuche etc.
- Spiele gegen Mannschaften aus dem Nichtbehindertenbereich
- inklusive Mannschaftsbildung wie in Wilhelmsdorf
- Aus- und Fortbildungen
- Beratung von Studenten und Referendaren
- Beratung von Eltern
- Trainingsangebote an Schulen im Teilprojekt PFIFF on Tour

Das Projekt PFIFF wird sowohl vom VfB Stuttgart bzw. dem VfB Fairplay Projekt und dem württembergischen Fußballverband sowie dem WLSB gefördert. Regelmäßige Lehrgänge und Freundschaftsspiele der Landesauswahl der Fußballer mit mentaler Beeinträchtigung sowie weitere Maßnahmen der Landesauswahl werden vom Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg gefördert.

4.3 Sportangebot für Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen

Jetzt ließe sich natürlich anführen, dass die angeführten Beispiele davon ausgehen, dass die Sportler ihre Wünsche alle verbal äußern können. Es gibt aber auch viele Menschen mit Handicap, die hierzu nicht oder nur ansatzweise in der Lage sind. Was ist mit denen und dem Thema Inklusionssport?

Hier kommt dem genauen Hinsehen und dem sich Einfühlen eine besondere Bedeutung zu.

In einer meiner inklusiven Sportgruppen mit Sportlern mit und ohne Handicap kam ein Flüchtlingsjunge, welcher beidseitig oberarmamputiert und einseitig beinamputiert war. Zudem war er der deutschen Sprache nicht mächtig. Hier ein adäquates Sportangebot für alle Beteiligten zu finden, erscheint auf den ersten Blick nicht einfach. Doch genau an einer solchen Stelle setzt wieder der kreative Prozess ein, in dem man sich fragt: Was ist vorhanden und was kannst du mit einem Bein, einem Kopf, einem Rumpf, einem Fuß, einem Mund alles machen? Stellt man dies alles einmal zusammen, so ergeben sich viele Möglichkeiten, z. B.:

Mit einem Kopf kann ich

- wackeln
- nicken
- drehen
- etwas wegdrücken
- etwas schieben
- etwas transportieren

Mit dem Mund kann ich

- blasen
- pfeifen
- pusten
- rufen
- Geräusche machen

Mit dem Rumpf kann ich

- mich an etwas lehnen
- mich auf etwas legen
- mich an jemanden legen
- mich zu zweit aneinander legen

Mit dem Fuß kann ich

- vor etwas treten und nach vorn bugsieren, z. B. einen Ball
- auf etwas treten und es zerstören
- Auf- und Abbewegungen vollziehen
- mich in etwas einhängen und diesen Gegenstand zu mir herziehen
- einen Rollstuhl vorwärtsbewegen
- Anschwung auf dem Rollbrett geben.

Im Vergleich zu den Möglichkeiten an Sportarten ist das Spektrum, welches der Sportler zur Verfügung hat, also schon etwas größer (vgl. Sowa & Maulbetsch 2013, S. 168).

In unserem Fall wurde daraus eine inklusive Fernsehshow entwickelt: die glorreichen 12 (12 Teilnehmer), bei der alle Bewegungsspiele von dem am stärksten Beeinträchtigten aus geplant wurden. Zwei Beispiele:

► Luftballontransport ohne Zuhilfenahme der Hände:

Ausführung: Der Luftballon wird zwischen zwei Köpfen genommen und transportiert. Bei unserem Rollstuhlfahrer schob einer der nichtbehinderten Sportler den Rollstuhl, während der Luftballon zwischen ihren Köpfen war.

► Decken-Transport:

Ausführung: Vier Sportler ziehen einen auf einer Decke Sitzenden bis zum Ende der Halle und zurück. Auf diese Weise entstand eine große Anzahl von Spielmöglichkeiten, welche alle in die Spielshow einfließen. Überhaupt bieten gerade nachgespielte oder eigens kreierte Fernsehshows eine mehr als gute Möglichkeit, Inklusionssport im Sportunterricht zu verwirklichen und durchzuführen.

Weitere Beispiele sind zu finden in Sowa & Maulbetsch (2013 und 2015).



4.4 Die Rolle des Übungsleiters und Sportlehrers

Inklusionssport lebt vor allen Dingen von der Fähigkeit der Übungsleiter und Sportlehrer, die Sportler ganz tief in ihrem Inneren anzusprechen, Gefühle lebendig werden zu lassen und das Strahlen in den Herzen und dann auch in den Augen und im ganzen Körper zu wecken. Die eigene Begeisterung reißt alle anderen mit (Abb. 13). Dies gelingt hauptsächlich durch folgende Aspekte:

- Er sollte sich selbst von Spielen begeistern lassen.
- Er sollte selbst mit Begeisterung mitspielen.
- Er sollte wissen, dass er mit Begeisterung erzeugender Atmosphäre das Staunen und die Freude in den Augen der Mitspieler wecken kann.
- Er sollte zum Ziel haben, die Mitspieler tief in ihrem Inneren anzusprechen, sodass sie mit allen Sinnen bei der Sache sind und total in dem jeweiligen Spiel aufgehen (Sowa 2005).

Gelingt es uns, diese Begeisterung zu wecken und diese positive Atmosphäre zu schaffen, dann steht einem gelingenden Inklusionssport nichts mehr im Wege. Die Aussage von zwei nichtbehinderten Fußballern, welche auch bei unseren inklusiven Trainings mitmachen, verdeutlicht dies wohl am besten: „Wir spielen auch weiterhin gerne in unserer Fußballmannschaft mit und trainieren dort, aber hier ist alles viel lockerer und lustiger. Hier kann man richtig viel lachen.“ Vielleicht drückt diese Aussage das Wesen des Inklusionssports aus.

Wie bekommen wir nun den Inklusionssport gut in die breite Fläche platziert? Hier sind zwei Stränge zielführend: Öffentlichkeitsarbeit sowie Aus- und Fortbildungen.

5. Öffentlichkeitsarbeit und Begegnungsmöglichkeiten

Auch hier zeigen die praktischen Erfahrungen einen ganz eindeutigen Trend. Je mehr positive Begegnungs- und Mitmachmöglichkeiten wir schaffen, desto höher sind die Akzeptanz und der Abbau von Barrieren. Dabei können die Menschen mit Handicap als Botschafter in eigener Sache bestens agieren. Der inklusive Soccercourt des VfB Stuttgart im Rahmen des PFIFF-Projektes beim Empfang des Bundespräsidenten im Jahr 2018 war Beweis genug. Innerhalb von Sekunden fielen Barrieren und es wurde zwei Tage lang mit viel Freude und Spaß im Park des Schloss Bellevue inklusiver Fußball gespielt (Abb. 14).

Ein gleiches Bild ergab sich 2019 auf dem Stuttgarter Schlossplatz (Abb. 15). Überall herrschte nur angenehme Überraschung über so viel Lebensfreude, welche durch unsere Sportler mit Handicap ausgestrahlt wurde. Sobald der Ball rollte, war der Bann gebrochen und der Soccercourt wurde zu einem inklusiven Soccercourt.

Das gleiche Bild erleben wir in Reutlingen seit vielen Jahren. Der alljährliche Reutlinger Altstadtlauf wird



14



15



16



17



18

seit 2007 inklusiv durchgeführt. Seit vielen Jahren gestalten wir hier auch das Auftakt- und Rahmenprogramm (Abb. 16 und 17).

Keine Sportlerehrung in der Stadt und im Landkreis geht ohne Inklusivsportler über die Bühne. Es ist zur Normalität und unsere Sportler mit Handicap sind längst zu Botschaftern in eigener Sache geworden (Abb. 18).

Mittlerweile übernehmen auch einige in unserer Abteilung verantwortungsvolle Aufgaben als Co-Trainer, Cateringhelfer, Übungsleiterhelfer, Abteilungsjugend-sprecher etc. (Abb. 19). Aus diesem Grund haben wir 2018 das Projekt HEROES ausgerufen und sind dafür vom Württembergischen Landessportbund mit dem Innovationspreis ausgezeichnet worden. HEROES steht für *Heimstarke Ehrenamtliche rocken organisierten ehrlichen Sport*.



6. Aus- und Fortbildung

Einen wichtigen Aspekt im Inklusionssport stellen Aus- und Fortbildungen dar.

Hier liegen gerade für den Bereich der Fortbildung fertig erprobte Konzepte vor, welche sich in jahrelanger Durchführung bestens bewährt haben (vgl. Sowa 2015). Weitere Fortbildungsangebote haben in Kooperation mit Pädagogischen Hochschulen, Fachhochschulen, Fachseminaren und Universitäten stattgefunden, wobei der Schwerpunkt hier unter anderem auf dem inklusiven Fußballprojekt lag. Ganz neue Entwicklungen der Kooperation zwischen der TSG Reutlingen Inklusiv mit der PH Ludwigsburg und der Fachhochschule für Soziale Arbeit zeigen, wie Win-win-Situationen auf beiden Seiten entstehen können.

Momentan im Aufbau ist die Implementierung in Trainerfortbildungen. Es liegen so viele Erfahrungen vor. Man muss das Rad nicht jeden Tag neu erfinden.

7. Gelingensfaktoren des Inklusionssports

Im Folgenden werden die Gelingensfaktoren zu einem guten Inklusionssport noch einmal aufgelistet. Ich maße mir dabei nicht an, alles zu wissen und zu können. Ich lerne vielmehr jeden Tag neu hinzu. Ich kann Ihnen aber versichern, dass mir die folgenden Aspekte äußerst dienlich sind:

1 Im Mittelpunkt steht der Mensch!

Sehen Sie den Menschen mit Handicap als einen Menschen an, der die gleichen Sehnsüchte und Teilnahmewünsche an Sport hat wie Sie auch. Nehmen Sie

dies als Grundlage, um von hier aus Teilnahmemöglichkeiten am Sport zu kreieren, in welcher Funktion und Form auch immer: aktiver Sportler, Fan, Kassierer, Einpeitscher, Berichterstatter, Schiedsrichter etc.

2 Hör zu und schau hin!

Hören Sie genau zu und schauen Sie genau hin, wenn Sie sich mit Menschen mit Handicap unterhalten. Achten Sie auch auf kleinste Äußerungen oder nonverbale Hinweise.

3 Menschen wollen nicht nur Theorien hören, sondern Leben spüren.

Seien Sie mit dem ganzen Herzen bei der Sache. Lassen Sie Ihre Sportler mit und ohne Handicap spüren, dass Ihnen selbst der Inklusionssport sehr wichtig ist. Lassen Sie die Begeisterung für Ihr Anliegen spürbar werden. Seien Sie authentisch.

4 Zuverlässigkeit

Seien Sie für Ihre Sportler und deren Angehörigen ein zuverlässiger Partner. Wenn Sie etwas versprechen oder vereinbaren, dann setzen Sie es auch um. In vielen Gesprächen und Begegnungen habe ich gerade den Wunsch nach Zuverlässigkeit als einen der größten Wünsche von Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen erlebt.

5 Kontinuität

Planen Sie kontinuierliche Angebote, d. h. ganz konkret: Wenn Sie Inklusionssport planen und anbieten wollen, dann schauen Sie vordringlich nach einer wöchentlichen Sportstunde. Hier haben die Beteiligten etwas davon, auf das sie sich jede Woche freuen, und das sie in ihr Alltagsleben integrieren können.

6 Zusammenarbeit mit verlässlichen Partnern

Suchen Sie nach Partnern, mit denen sie dauerhaft zusammenarbeiten können. Bilden Sie sich ein kleines persönliches Netzwerk. In diesem Netzwerk muss und sollte nicht jeder das Gleiche können, sondern jeder seine individuellen Fähigkeiten einbringen. Eine gute Fußballmannschaft besteht auch nicht nur aus Torspielern, Verteidigern, Mittelfeldspielern oder Stürmern. Die gute Zusammensetzung aller Macht den Erfolg aus. Schauen Sie danach, dass jeder seine Fähigkeiten einbringen kann:

- Herstellung von Spielmaterialien
- Bearbeitung einer Homepage
- Erledigung von Schriftverkehr
- Öffentlichkeitsarbeit

- Übernahme von PC-Arbeiten
- Gang zu Behörden etc.

Je mehr solcher verlässlicher Partner Sie haben, desto mehr Chancen auf Erfolg erhalten Sie.

7 Die Konzentration auf das Wesentliche einer Sache erhöht deren Effektivität um 70 – 80 %.

Wenn ein Problem auftaucht, versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, wie Sie dieses lösen können. Schalten Sie Nebenschauplätze aus und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Es muss nicht von Anfang an perfekt sein.

8 Haben Sie den Mut, verrückt zu sein und zu spinnen.

Gehen Sie Wege, die vielleicht andere vor Ihnen noch nicht gegangen sind. Vergessen Sie Sätze wie:

- Das geht doch nicht!
- Das tut man nicht!
- Was sollen denn andere von mir denken?
- Das passt doch gar nicht!

Erlauben Sie sich alles einzubeziehen, auch wenn es Ihnen als verrückt oder gesponnen erscheint. Aus diesem Verrücktsein und Spinnen sind viele gute Ideen und Sportmöglichkeiten entstanden. Haben Sie lieber einen 360°-Rundumblick als einen Tunnelblick.

9 Verwendung von Alltagsmaterialien

Nicht immer ist der Kauf von teuren Sportmaterialien notwendig. Häufig helfen Ihnen auch Alltagsmaterialien. Schauen Sie nach, was Sie damit anfangen können und entwickeln Sie eigene Spielideen.

10 Inklusionssport braucht auch Gelassenheit

Geben Sie sich die Zeit, dass sich Dinge entwickeln können. Haben Sie an sich nicht den Anspruch, dass alles von Anfang an perfekt sein muss. Damit überfordern Sie sich in den allermeisten Fällen. Auch viele Menschen mit Handicap erwarten in der Regel nicht, dass alles sofort wie am Schnürchen klappt. Entwickeln Sie die Dinge langsam, aber stetig. Den Urknall wird es auch im Inklusionssport nicht geben.

8. Schluss

Und das Leben ist ein Teppich, gewoben aus den Begegnungen mit Menschen (Abb. 21). Wenn etwas tief aus unserem Inneren kommt, wir absolut ehrlich mit

uns sind, wird es (manch) andere berühren, denn dort beginnt der wahre Kontakt zwischen den Menschen! (Sowa 2015, S. 235)

Literatur:

Dittmann, M. (2019): Die Unified-Mannschaft aus Wilhelmsdorf, Riedhausen und Zußdorf. In: Im Spiel. Ausgabe 6, S. 26–28.

Sowa, M. (1997): Sport ist mehr. 2. Auflage. St. Ingbert: Röhrig Verlag.

Sowa, M. (2005): Lasst uns das Leuchten und Staunen in den Augen durch Bewegungsspiele wieder wecken. Schwäbisch Gmünder Hochschulschrift, S. 99–105.

Sowa, M. & Maulbetsch, W. (2013): So einfach ist das. 4. Auflage. Dortmund: verlag modernes lernen Dortmund.

Sowa, M. (2015): ... Und die Tore schießt Lore. Inklusionssport auf den Weg gebracht. Dortmund: verlag modernes lernen.

Sowa, M. (2010): Integrationsmarathon für Menschen mit und ohne Behinderung. Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 1, S.35–39. Dortmund: verlag modernes lernen.

Weber, R. (2018): PFIFF – Projekt für inklusive Fußball-Förderung. Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 4, S. 235-239. Dortmund: verlag modernes lernen.

VfB Stuttgart (2019): PFIFF – Projekt für inklusive Fußball-Förderung. Broschüre.

Über den Autor:

Martin Sowa lebt in Großengstingen. Der promovierte Sonderpädagoge arbeitete u. a. als Referent für Inklusionssport in Baden-Württemberg. Neben zehn Fachbüchern hat er mehr als 150 Fachartikel zum Inklusionssport verfasst.

Der Autor:



Dr. Martin Sowa
Herrmann-Hesse-Str. 12
72829 Engstingen
martin.sowa@gmx.net

Stichwörter:

- Inklusionssport
- Handicap
- Teilhabe
- Lebensqualität