

## „Ich kann mich verteidigen“

### Kampfkunst für Rollstuhlfahrer und andere Behinderte

Von KNA-Mitarbeiterin Marion Balling

Freiburg (KNA) „Ich weiß genau, ich kann mich verteidigen.“ Das sagt eine Rollstuhlfahrerin. Und ihre Sicherheit hat sie durch die Beschäftigung mit Kampfkunsttechniken erhalten. In Freiburg fand jetzt eine Tagung „Kämpf dich frei“ statt, an der über 100 Menschen teilnahmen - mit und ohne Handicap.

„In der Ethik der Kampfkunst gibt es keine Ausgrenzung. Allein die Absicht und die innere Haltung zählen“, sagt Gertrud Schröder, Leiterin einer Freiburger Schule für Kampfkunst und Meditation. Sie hatte zusammen mit der Einrichtung „Barrierefreie Fabrik“ in Freiburg zu der Veranstaltung eingeladen. Eine vergleichbare Kampfkunst-Veranstaltung hat es nach Aussage der Organisatoren bisher generell noch nicht gegeben. Denn auch im Kampfsport seien behinderte Teilnehmende die Ausnahme.

„In die Flucht schlagen“

Aber es gibt sie. Zum Beispiel jene querschnittsgelähmte Rollstuhlfahrerin, die es gerade durch das Training geschafft hat, unabhängiger zu werden. „Eine wirkliche Kampfkünstlerin, die den Lebenskampf angenommen hat“, sagt Schröder. Inzwischen wohne die Querschnittsgelähmte selbständig in einer eignen Wohnung. Und sie ist laut Schröder in der Lage, selbst wenn sie aus dem Rollstuhl gekippt wird, ihre Angreifer durch spezielle Techniken in die Flucht zu schlagen.

„Es gibt keinen Menschen, der nicht in irgendeiner Form behindert ist. Aber man kann sich frei kämpfen.“ Das war die Leitlinie der Tagung. Auf dem Programm standen verschiedene Kampfkunst-Disziplinen und andere Techniken: Aikido, Judo, Enshin Karate aber auch Shiatsu, Alexander-technik und Rollstuhlsicherheitstraining. Die Kunst des Kämpfens bestehe darin, die eigenen Schwächen zu überwinden, sagt Schröder.

Ein Teil der Referenten und Übungsleiter der Tagung sind selbst körperbehindert - zum Beispiel ein Heilpädagoge, der trotz seiner Contergan-Behinderung den dritten Dan (Meistergrad) in Aikido erworben hat. Oder Jenny Holschermann, die zusammen mit ihrem Krankengymnasten „Rollstuhlsicherheitstraining“ gibt. Wegen einer spastischen Lähmung ist sie Rollstuhlfahrerin. Sie zeigt, was Betroffene tun können, wenn sie aus dem Rollstuhl gefallen sind.

Während der Tagung nahm Holschermann an Aikido- und Enshin Karate-Kursen teil. „Das ist ein ziemlich neues Gebiet. Ich hab gedacht, ich probier das einfach mal. Es war beeindruckend! Ich hab gesehen, dass Aikido und Karate trotz Behinderung gemacht werden können. Die Bewegungen und Techniken sind für Behinderte abgewandelt. Man muss sie auf die eigene Art anwenden.“ Sehr wichtig ist nach Ansicht der Rollstuhlfahrerin, dass Behinderte „Leute fürs Üben im Alltag haben“. Sie selbst kann auf zwei Krankengymnasten zurückgreifen. Das regelmäßige Training, aber auch die Tagung hätten ihr in „Richtung Sicherheit“ viel gebracht, sagt Holschermann.