

SWR2 Leben

Selbstverteidigung mit Behinderung – Der vermeintlich Schwächere muss nicht wehrlos sein

Von Lothar Nickels

Sendung: Dienstag, 21. Juli 2020, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Lothar Nickels

Produktion: SWR 2019

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Karl-Heinz Muhs

Wir fangen an mit einem ganz einfachen Aufwärmen. Ihr seid mit Gehhilfen auf der Matte. Ist aber kein Problem. Dann tut's Eurem Partner nämlich ein bisschen mehr weh. Wir verteilen uns hier so ein bisschen auf der Fläche. Und wir fangen ganz langsam an. Ein ganz einfaches Kontaktspiel: Wir haben die Arme oben und gehen einfach mal hin und versuchen, uns an den Oberarmen zu berühren und weichen aus. Nur ausweichen. So, und bei Lothar, Du gehst einfach mit den Füßen ran.

Autor

An Deine Schultern?

Karl-Heinz Muhs

Ja, nicht an die Schultern. Das kann auch an der Hüfte sein.

Erzähler

Ja, okay, ich muss schon sagen, da klinge ich leicht übermotiviert. Das liegt daran, dass ich mich riesig auf den Tag heute gefreut habe. Genauer gesagt auf den 30. Juni 2018.

Ich bin in einer Sporthalle in Köln Godorf. Und nehme teil an einem Selbstverteidigungskurs für Menschen mit Behinderung.

Außer mir sind davon 13 andere gekommen. Mit den unterschiedlichsten Einschränkungen: blind, kleinwüchsig, querschnittgelähmt, Multiple Sklerose... Ein bunter Strauß der Vielfältigkeit, die das Leben so in petto hat.

Autor

Wir haben eben nur ganz kurz diese Ausweichübung gemacht.

Karl-Heinz Muhs

Ja?

Autor

Und Du musst Dir vorstellen, wenn Du keine Arm hast, ist es ...

Karl-Heinz Muhs

... wird es schwierig ...

Autor

... nicht schwierig. Es ist anders. Ich muss mich halt anders austarieren, um mein Gleichgewicht zu halten. Pass auf, ich zeige Dir das.

Erzähler

Wem ich da gerade demonstriere, wie man als Mensch ohne Arme beim Gehen sein Gleichgewicht ausbalanciert – nämlich durch leichtes Pendeln nach rechts und links mit dem Oberkörper – das ist Karl-Heinz Muhs. Unter Sportsfreunden duzt man sich natürlich und deswegen ist Herr Muhs hier heute für alle ganz einfach Kalle.

An dieser Stelle noch ein kurzer Einschub zu meiner heutigen Rolle – besser gesagt zu meiner Doppelrolle. Zum einen bin ich ja selbst Teilnehmer des Kurses. Gleichzeitig aber auch journalistisch unterwegs. Daraus hat sich dann ergeben, dass ich die meisten Gespräche für diese Sendung mit den Menschen geführt habe, mit denen ich unmittelbar zu tun hatte. Und das waren in diesem Fall die Trainer.

Wie eben beispielsweise Kalle. Der ist Leiter der Kampfsport-Abteilung beim TuS Rondorf.

Zusammen mit Bernd – von dem wird später noch die Rede sein – hatte Kalle die Idee für den heutigen Workshop. Diese Idee dann aber umzusetzen und der Vielfältigkeit an Behinderungsformen gerecht zu werden, das war nicht so ohne, wie er mir später erzählt:

Karl-Heinz Muhs

Am Anfang dachte ich mir: Behinderung, okay! Du kennst einen Autisten. Einen mit Down-Syndrom. Und kennst einen Jungen, der im Rollstuhl sitzt. Ja, dachte ich mir, okay, dafür kriegst Du was zusammen. An Themen und Stoff. Und dann kamen so langsam die Anmeldungen rein. Da wurde mir – nicht flau im Magen – aber da dachte ich mir: Oh, da muss ich aber ein bisschen mehr tun. Da war auf einmal eine Anmeldung von einem Ohnarmer. Dann eine Anmeldung von einem Jungen mit Wasserkopf und der einen Stint im Kopf hat. Von einem Jungen, der einseitig verkürzte Knochen, Gelenke hat. Eine einseitig verkürzte Körperseite. Ein Junge mit Kleinwüchsigkeit. Viele waren mit MS anwesend. Oder haben sich angemeldet. Und da musste man natürlich für diese ganzen Behinderungen erst mal was finden. Und ich hab dann vor vier Wochen, als das Thema jetzt näher kam – ich hatte mich dann ein bisschen mit der Materie beschäftigt – auch im Internet – was man machen kann. Habe ich dann diese ganzen Behinderungen auf einen Aufgabenzettel geschrieben. Und habe meine Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusammengenommen und habe gesagt: Heute machen wir das Training ein bisschen anders.

Erzähler

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind Schüler von Kalle. Und unterstützen ihn beim Workshop.

Wir bilden Viererteams. Einer aus Eurem Team wird diese Behinderung nachstellen. So. Und ihr überlegt, was kann dieser Junge gegen verbale, physische, psychische Angriffe ausrichten. Und da möchte ich von Euch in 30 Minuten Lösungsvorschläge haben. Und daraus ist dann eigentlich diese lose Stoffsammlung von heute geschehen. Dass wir sagen, wir gehen unvoreingenommen ran. Wir haben ein Lösungsmuster im Kopf und können aber jederzeit zu anderen Seiten ausweichen.

Autor

Und wie hat sich das dann heute dann in der Wirklichkeit dargestellt? Die Überlegungen, die ihr im Vorfeld getroffen habt. Hat sich das gedeckt?

Karl-Heinz Muhs

Ja, ungefähr zu zehn Prozent. Ja, also zehn Prozent von dem, was ich mir

vorgenommen hatte, konnten wir wirklich so umsetzen. Und der Rest ist einfach gewachsen aus der Mitarbeit der ganzen Teilnehmer. Ja. Du hattest zum Beispiel die Idee gehabt: Was mache ich denn, wenn ich bei mir am Arbeitsplatz sitze? So, dann haben wir kurzfristig was entwickelt, wie man sich wehren und machen kann.

Erzähler

Ich sitze auf einem Stuhl. Der Rest ist nur in unserer Fantasie vorhanden.

Karl-Heinz Muhs

Okay. So! Du bist Radiomoderator und ich bin ein Junkie auf der Suche. Und das Tor war offen gewesen. Jetzt komme ich zu Dir rein und Du sitzt. Ja. Da ist Dein Schreibtisch. Ich komm auf Dich zu: "Ey, Alter! Haste mal zehn Euro?"

Autor

Äh, nein. Ich glaube, Sie haben sich hier verlaufen.

Karl-Heinz Muhs

Nee! Ich hab gehört, hier sind ganz viele reiche Leute. Komm, gib mir Kohle, Alter, sonst mache ich Dich platt.

Autor

Nein, hier gibt's kein Geld. Ich hab kein Geld.

Karl-Heinz Muhs

Ey, Alter! Hör auf damit! Gib mir Kohle! – Treten, treten, treten.

Autor

Treten?

Karl-Heinz Muhs

(schreit auf, fällt hin)

Autor

(lacht)

Karl-Heinz Muhs

So, jetzt ...

Erzähler

Jetzt kommt was, das hat mir besonders viel Spaß gemacht. Weil es so einfach – und gleichzeitig – wirkungsvoll ist. Kalle liegt ja jetzt vor mir am Boden und ich drücke mit meinem großen Zeh – weil ich damit am meisten Kraft habe – genau in den kleinen Spalt zwischen seinen Muskelsträngen an der Oberschenkelinnenseite. Genau da sitzt nämlich ein Nervendruckpunkt. Einer von ganz vielen an unserem Körper. Und an diesen Stellen sind wir alle sehr, sehr schmerzempfindlich.

Karl-Heinz Muhs
Aaau!!!

Autor
Das tut echt weh, nicht?

Karl-Heinz Muhs
Ja, das ist echt ... Nadine! Komm her! Mach weiter!

Autor
Darf ich noch einmal drücken? Darf ich noch mal drücken?

Karl-Heinz Muhs
Oooh. Jetzt ist gut!

Erzähler
Vorhin habe ich ja gesagt, dass ich mich riesig auf diesen Kurs gefreut habe. Einfach weil mich Selbstverteidigung und Kampfsport schon ziemlich lange faszinieren.

Angefangen hat das in meiner Jugend mit Bruce Lee. Der hat in seinen Filmen die Gegner meistens ganz ohne Waffen zur Strecke gebracht hat. Das fand ich ziemlich cool. So ein Held wollte ich auch sein. Aber ohne Arme ist das natürlich so eine Sache... Damals in den achtziger Jahren gab es – zumindest da, wo ich lebe – weit und breit keine Kampfsportvereine, die sich für Menschen mit Behinderung interessiert hätten.

Meine Faszination für Kampfsport ist jedenfalls geblieben. Allerdings hat sich das, was mich daran fasziniert, im Laufe der Zeit verändert. Mittlerweile ist es die außergewöhnliche Körperbeherrschung im Kampfsport, die mich anspricht. Diese geschmeidig-fließenden Bewegungsabläufe, die so einfach aussehen, aber für die es sehr viel Kraft und Übung braucht.

Darum geht es hier heute zwar weniger. Dafür aber um die Frage, wie sich ein Mensch mit Behinderung im Ernstfall wehren kann. Nachdem ich ja jetzt einige Verteidigungstechniken mit Kalle geübt habe, schaue ich mich mal in der Halle um, was die andern so machen. Ein paar Meter weiter zum Beispiel trainiert Bernd mit einem Teilnehmer...

Bernd Parakenings
Abwehr im Rollstuhl von einem Angreifer, der sich von vorne nähert. D. h., der Rollstuhlfahrer selber nutzt den Raum Rollstuhl und die Stabilität des Sitzes. Und geht nicht weg, sondern geht in den Gegner rein. Versucht den Gegner zu umarmen.

Erzähler
Bernd ist Trainer für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Aufgrund seiner Behinderung, sitzt auch er zeitweise im Rollstuhl. Weiß also genau wie und vor allen Dingen, dass das funktioniert, was er hier erklärt.

Und indem er den umarmt, nimmt er den Schwung mit. D. h., der Gegner kommt in einen beweglichen Rollstuhl rein. Verliert die Stabilität, unten den Stand. Und damit gibt er dem Rollstuhlfahrer die Möglichkeit, ihn seitlich vom Rollstuhl weg zu stoßen. Und dann kann man wegrollen. Das ist so eine Methode der Abwehr, die sehr defensiv ist. Aber sehr erfolgreich.

Autor

Wie ist das denn dann im Ernstfall tatsächlich auch auf der Straße?

Bernd Parakenings

Also, wir haben sehr viele dieser Situationen schon simuliert. Wir haben die ja auch nachgespielt. Und im Behindertensportverband auch schon ausprobiert. Also, erst mal ist ein Rollstuhl ein Hilfsmittel. Wie es gesehen wird. In der Abwehr sind diese Rollstühle aber eigentlich echte Waffen. Unten im Trittbrettbereich, im Grenzbereich hier oben, lauter spitze Gegenstände, die weh tun können. Die sind zwar reduziert, damit dem Behinderten selber nichts passieren kann. Aber unten zum Beispiel hier die Schrauben, die ganzen Dinge, sind alles Dinge, wo man die Füße, die Gelenke die Schienbeine von potenziellen Gegnern massiv mit beschädigen kann. Man muss nur den Mut haben, ihn einzusetzen. Es ist schwierig für behinderte. Weil das ist unser Hilfsmittel. Das sind unsere Beine. Und wir möchten die nicht riskieren. Aber im Notfall empfehle ich jedem, schnelle, kurze Bewegungen mit dem Rollstuhl Richtung Bein und Fußgelenk gegen den Gegner. Und man hat eine effektive Abwehr.

Erzähler

Bernd hat schon viele Selbstverteidigungskurse für Menschen mit Behinderung gegeben. Von daher weiß er, was mit welcher Einschränkung wie möglich sein könnte. Wobei das natürlich auch immer auf den einzelnen ankommt.

Bernd Parakenings

Diejenigen, die Gehhilfen benutzen, also, bei vielen MS-Patienten: Du musst die Stabilität haben. Das musst Du trainieren. Du musst einen Stand finden. Du kannst jetzt heute hier ganz intensiv ausprobieren, wo ist mein Stand, wo ich noch stehen kann. Was schaffe ich? In welcher Form? Dass Du in diese Position reingehst und dann den Stock wirklich bewusst nutzen kannst. Ja? Du kannst es ja mal probieren. Du stehst ja jetzt gerade. Aber Du stehst nicht stabil. Ja? Darf ich mal? Darf ich Dich berühren?

Teilnehmerin

Ja, selbstverständlich. Klar.

Bernd Parakenings

Der Stand, den Du gerade hast, der ist instabil.

Teilnehmerin

Ja.

Bernd Parakenings

Wie müsstest Du stehen ... noch mehr! Noch mehr. Noch mehr. Geh ruhig ... geh ruhig in den stabilen Stand. Richtig! So rum. Richtig sauber. Und den Fuß noch ein bisschen schräger, wenn es geht. Ja, klasse! So, und jetzt pass mal auf! Darf ich? Ja? Kuck mal, wie stabil Du stehst. Ja? Von wegen: instabil, Du bist nicht standfest! Du stehst! Du stehst richtig fest. Ja?

Erzähler

Wer richtig feste steht, der fühlt sich sicher. Der kann überlegt und ohne Hektik den nächsten Schritt planen.

Bernd Parakenings

Und dann kannst Du aus dieser Position raus auch Deinen Stock absetzen. Probier's mal. Du stehst gerade sicher. Du kannst nach vorne beugen. Beug Dich ruhig mal nach vorne. Passiert Nix! Und kannst den Stock einsetzen als Waffe. Nimm ihn mal nicht klassisch wie sonst, sondern nimm ihn wirklich mal so. Ja? Nimm ihn mal ganz unten. Ganz unten. Ganz feste anfassen, soweit Du es kannst. Die andere Hand dazu. Und geh ruhig mal hier rein. Und steck den hier rein und zieh feste. Ja! Richtig feste ziehen.

Teilnehmerin

Entschuldigung!

Bernd Parakenings

Nein, Nix Entschuldigung! Dafür sind wir hier. Ja? Okay? Aber Du musst feste stehen! Ja?

Teilnehmerin

Okay.

Bernd Parakenings

Aber der feste Stand ist ganz wichtig. Der ändert sich, bei MS-Patienten praktisch wöchentlich manchmal. Das heißt, man muss immer wieder üben. Bei ihm zum Beispiel, ohne Arme: das Gleichgewichtselement, was wir haben mit den Armen, das fehlt. Er hat einen natürlichen Instinkt schon entwickelt, dass er sowieso stabil steht. Aber wenn er jetzt in eine Angriffssituation käme – darf ich?

Autor

Ja.

Bernd Parakenings

Ist das gleiche! Guck mal! Haste gesehen?

Teilnehmerin

Hmmm ...

Bernd Parakenings

Er kennt das. Ja? Er geht instinktiv in den Rückschritt. Ja? Er sucht die stabile Position. Wenn wir uns verändern körperlich. Wenn wir unser Gleichgewicht verlieren. Wenn wir uns nicht mehr ganz sicher sind. Dann nimmt diese automatische Bewegungen, die sind nicht mehr da. Die brauchen wir aber bei der Selbstverteidigung. Das heißt, wir müssen sie uns wieder antrainieren. Ja? Das musst Du üben. Das musst Du können. Aus einer Situation wieder die Normalität herzustellen. Auch wenn es irre schwer ist.

Bei Dir ist klar:

Du gehst in Deinen sicheren Stand. Und Du ziehst dann tatsächlich, wenn Du in der Lage bist, in einer gebeugten Form, wo die Stabilität für Dich größer ist vom Gleichgewicht, weil Dir fehlt ja dieser Ausgleich der Arme – also, diese Balance-Stangen fehlen Dir. Aus dem kannst Du dann tatsächlich mit den Füßen arbeiten.

Autor

Und tatsächlich würde ich auch, wenn Du mich jetzt angreifen würdest...

Bernd Parakenings

Ja.

Autor

Ich kann nicht so gut schnell weglaufen. Das ist nicht meins. Und stehen bleiben wäre ganz schlecht.

Bernd Parakenings

Ja.

Autor

Wenn Du mich jetzt angreifen würdest, dann würde ich ... direkt auf den Boden. So. Und jetzt mach mal was!

Bernd Parakenings

Du bist für mich als Gegner uninteressant geworden.

Erzähler

Während ich – am Boden liegend – versuche zu erklären, warum ich da jetzt überhaupt am Boden liege und was ich mir dabei gedacht habe, scheint Bernd das schon längst zu wissen.

Bernd Parakenings

Kommt ihr mal kurz her. Guckt mal hier: Die vermeintliche Schwäche, ja, die wir haben – oder, die manche von uns haben. Er hat ja keine Arme. Ja? Er kann sich nicht wehren. Ziemlicher Blödsinn! Bei denen, die damit geboren sind, ja, die gelernt haben, ihre Füße, ihre Beine, ihre ganzen unteren Gliedmaßen komplett einzusetzen als Greifwerkzeug: Die Essen damit. Die ziehen sich damit an. Die machen alles damit. Die brauchen keine Hilfe mehr irgendwann. Aber der Gegner, der

Standardgegner, dem ist das nicht bewusst. Wie er gerade sagt: Er begibt sich auf den Boden, wenn er die Möglichkeit hat. Damit hat er die feste Position, so wie Du eben im Spreizschritt. Ja? Der hat die feste Position. Und seine Waffen liegen auf dem Boden frei. Und er kann damit frei arbeiten. Ja? Versuch mal irgendeiner ... Platon! Versuch ihn mal anzugreifen in der ... Erst mal ist er umgefallen. Da guckst Du blöd als Angreifer, ja? Demonstrier es vielleicht mal ganz kurz. (ganz leise) Ja! Und jetzt?

Platon

Ja, dann schauen wir in die Technik. Ja? Ich kenne die schon. Ich weiß, dass ich gleich fallen werde. (Platon fällt)

Bernd Parakenings

Ja. Hervorragend! (Applaus) Er setzt seinen ganzen Körper ein. Das, was wir normale Menschen nicht tun. Wir verlassen uns auf unsere Arme. Ja.

Erzähler

Normale Menschen sind wir alle... Aber geschenkt!

Ton 12

Bernd Parakenings

Der Körper als Mittelpunkt, das ist die Kunst, die viele Eingeschränkte tatsächlich nutzen, um das auszugleichen, was sie als Einschränkung haben. Und das müssen wir in der Selbstverteidigung natürlich auch nutzen.

Erzähler

Um den Körper als Mittelpunkt einzusetzen, dazu muss man sich intensiv mit dem eigenen Körper auseinandergesetzt haben. Um rauszufinden, wie dieser Körper mit Einschränkung funktioniert und was damit überhaupt möglich ist.

Vor der körperlichen Arbeit steht aber ein innerer Prozess. Ein Prozess des sich Bewusstwerdens. Sich bewusst werden darüber, dass der eigene Körper anders ist. Dass er vielleicht anders aussieht und möglicherweise weniger leistungsfähig ist. Damit muss man sich irgendwie arrangieren, das Anderssein annehmen und sich damit versöhnen.

Mit einer angeborenen Behinderung ist das wesentlich einfacher als mit einer Einschränkung, die im Laufe des Lebens durch Unfall oder Krankheit erworben wird.

Letztendlich geht es ganz einfach darum, den Spieß umzudrehen. Was das für Selbstverteidigung mit Behinderung heißt, das bringt Bernd Parakenings auf den Punkt.

Bernd Parakenings

Ein Tourette-Patient, ja? Das, was auffällt, ist diese Beschimpfung. Diese Stimme. Das ist das, was sie offensichtlich zu einem etwas ausgesonderten Personenkreis macht. Ist aber gleichzeitig ihre größte Waffe! Wenn sie die gezielt einsetzen – und

das können die. Meisten. Dann ist das eine Waffe. Ja? Und damit können sie sich wehren. ADHS-Patienten sollen ruhig sein. Sollen nicht so nervös sein. Aber in Grenzsituationen, wenn sie angegriffen werden, sollen sie eigentlich alles ... Wenn Du so auf einen Angreifer zugehst, ja, (BP imitiert erneut) – guck mal, der arme Platon! Ja? Der ist das gewöhnt. Aber selbst das irritiert den vollständig. Ja? Dieses ganze paradoxe Verhalten, was der Mensch nutzen kann als Abwehr, macht das ruhig mal! Wenn der Angreifer kommt – wie der Karl-Heinz, trainiert, fit. Ist albern! Aber ist legitim. Das ist Abwehr. Wir dürfen alles einsetzen an Abwehr, was wir haben. Nicht nur den Körper! Nicht nur Kraft! Auch Intelligenz. Und Intelligenz heißt, alles das, was ungewöhnlich ist, was mir entgegenkommt, ist etwas, was andere abschreckt. In irgendeiner Art und Weise irritiert. Das hilft uns, Raum zu gewinnen zum Fliehen. Oder vielleicht den Angreifer von vornherein dazu zu bringen: Nee, da gehe ich nicht dran!? Und das sind die Erfahrungen, die wir von Täter-Befragungen zum Beispiel haben. Wenn sie solche Opfer gehabt hätten, wären die gegangen.

Erzähler

Meine Bodenaktion von vorhin, die scheint Bernd gefallen zu haben. Denn dazu erzählt er mir anschließend noch was:

Bernd Parakenings

Trainierst Du das, was Du eben demonstriert hast?

Autor

Nee! Ich habe das noch nie trainiert. Ich habe mir das einfach nur mal ausgedacht. Aber, was ich häufig mache, ist: Ich habe großen Spaß da dran, mit Kindern auf dem Boden zu rollen, zu balgen. Acht, neun Jahre sind die wunderbar vom Gewicht auch für mich zu händeln. Und dann kann man das 1A ausprobieren. Auch so diese physikalischen Momente. Und ein Kumpel von mir macht auch Kampfsport. Und mit dem unterhalte ich mich oft. Und der sagte mir dann auch, es gibt halt verschiedene Ebenen, auf denen Kämpfer stark sind. Und es gibt eben auch welche, die am Boden sehr stark sind. Und dann habe ich mir eben überlegt, es sei für mich das klügste, weil wenn ich stehe, ich biete Dir ja eine offene Fläche an.

Bernd Parakenings

Ja, das Problem bei Dir ohne Arme ist ganz einfach: Du hast keine Rumpfstabilität. Du hast eine Bauchstabilität. Aber Du hast keine Rumpfstabilität. Die, die Arme haben, haben immer die Möglichkeit die Arme als Balance-Stangen zu benutzen, sobald im unteren Bereich des Körpers irgendwelche Irritationen auftreten. Wenn hier eine Ungleichheit auftritt, nehmen wir automatisch die Arme raus. Finden so unsere Balance wieder. Auch bei einem Rempler oder verschiedenen anderen Dingen. Das kannst Du nicht. Das geht nun mal nicht. D. h. für Dich, ist die Idee, die Du gerade gezeigt hast als Abwehr erst mal als Irritation des Gegners – Du kippst um. Ja? Liegst auf dem Rücken wie ein Käfer. Der denkt: Was ist los? Ja? Dann werden aber Deine Beine aktiv. Weil das Deine eigentlichen Werkzeuge sind. Und Dein Oberkörper liegt stabil auf dem Boden. Ja? Du kannst also den Körper drehend einsetzen und kannst Deine kompletten Arm-Beine, wie ich dazu sage – denn das sind Arm-Beine bei Dir – als Waffe einsetzen. Bewusst. Du kannst damit nämlich fast alles. Ja? Und das ist das Geniale.

Erzähler

Mir ist aber auch bewusst, mit dieser Technik allein würde ich gegen einen trainierten Gegner trotzdem nicht den Hauch einer Chance haben. Und ehrlich gesagt bin ich auch nicht scharf darauf, es so weit kommen zu lassen.

Mir ist miteinander sowieso viel lieber als gegeneinander. Besonders ein Miteinander, wie in diesem Kurs heute. Wo jeder mit jedem offen und selbstverständlich umgeht. Wo jeder dazugehört. Und wo jeder gut und richtig ist, genau so, wie er ist.

So einfach kann das sein.

Und wenn man sich mal nicht ganz sicher ist, dann fragt man den anderen eben. Wie Karl-Heinz Muhs, heute Morgen, als wir beide uns zum ersten Mal gegenüberstanden.

Karl-Heinz Muhs

Für mich war am Anfang die Begrüßung... Da habe ich Dich ja ganz offen gefragt: Wie begrüße ich Dich eigentlich. Du hast keine Arme. Da hast Du gesagt: Leg mir die Hand auf die Schulter. So. Und das war für mich klar gewesen. Und, dass Du keine Arme hast, das habe ich nachher eigentlich ausgeblendet im Sport. Ja, Du bist für mich ein Mensch wie jeder andere auch. So. Und ob da jetzt ... Ich gebe mal ein Beispiel: So, früher gab's eigentlich immer in der Schule die Zahnspangenträger, die Brillenträger und die mit den roten Haaren. Ich gehörte eigentlich zu der Schnittmenge. Ja? Ich hatte eine Zahnspange, eine Brille und rote – ja, rote nicht – aber rotblonde Haare.

Autor

Da hat's Dich aber auch ganz bitter erwischt.

Karl-Heinz Muhs

Ja, ja. So, und dieses „fussich Julchen“ mit den roten Haaren, das gehört zum Thema Vielfalt dazu. Und Vielfalt ist: Kein Mensch ist wie der andere. Ob jetzt einer rote Haare hat oder keine Arme hat, das mag zwar im Leben besondere Herausforderungen geben. Aber letztendlich ist es ein Mensch. Und wenn man unvoreingenommen rangeht, dann passiert da auch Nix.