

<http://www.faz.net/-gub-7vzqg>

FAZJOB.NET FAZSCHULE

FAZ.NET [F.A.Z.-E-PAPER](#) [F.A.S.-E-PAPER](#)Anmelden [Abo](#) [Newsletter](#) [Mehr](#)

HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INKA, BERTHOLD KOHLER, GÜNTHER NONNENMACHER, HOLGER STELTZNER

Champions
League
2014/2015Frankfurter Allgemeine
Sport

Frankfurt 11°



Montag, 24. November 2014

[VIDEO](#) [THEMEN](#) [BLOGS](#) [ARCHIV](#)[POLITIK](#) [WIRTSCHAFT](#) [FINANZEN](#) [FEUILLETON](#) [SPORT](#) [GESELLSCHAFT](#) [STIL](#) [TECHNIK & MOTOR](#) [WISSEN](#) [REISE](#) [BERUF & CHANCE](#) [RHEIN-MAIN](#)[Home](#) [Sport](#) [Mehr Sport](#) [Rollstuhl-Karate: Die Begegnung der Hände](#)

Rollstuhl-Karate

Die Begegnung der Hände

Seine Botschaft: Alles ist möglich, man muss sich nur trauen. Sven Baum ist Zollbeamter, Model und Karateka. Er sitzt im Rollstuhl und will Weltmeister werden - in Bremen reichte es nun immerhin zu Bronze.

06.11.2014, von ANNE ARMBRECHT, ERFURT



© ARCHIV

Auf dem Weg zum Titel: Karateka Sven Baum

Ein Hieb mit der Hand, ein Schlag, gezielt, und noch ein kräftiger Stoß, ehe der blockende Arm zur Verteidigung hochgerissen wird. Der Kämpfer vollzieht es mit Haltung, im klassischen Weiß und mit dem roten Gürtel um die Hüfte - er ist Karateka, und die „Begegnung der Hände“ ist sein Sport in ursprünglichster Form. Nur die Tritte und Fußfegetechniken fehlen. Denn Sven Baum, der Kämpfer, sitzt im Rollstuhl.

Und er darf sich fast Weltmeister nennen. Bei den seit Donnerstag laufenden Titelkämpfen in Bremen wurde es aber am Ende Bronze. Es ist das erste Mal, dass auch Sportler mit Behinderung teilnehmen. Auch wenn Kampfkunst und Handicap für die meisten Menschen erst mal nicht im Kopf zusammenpassen. „Das, was wir machen, ist ganz normales Karate“, sagt der 34 Jahre alte Erfurter, „wir bauen nur die Katas ein wenig um. So, wie das persönliche Handicap es eben zulässt.“

[Mehr zum Thema](#)[F.A.Z.-Themenseite Mehr Sport](#)
[Sport in Zahlen: Aktuelle Ergebnisse](#)
[F.A.Z.-Themenseite Sport kompakt](#)

Die Disziplin der Kata ist eine Aneinanderreihung festgelegter Bewegungen, eine Art Choreographie, wie es sie auch beim Turnen oder Eiskunstlauf gibt. Die Kata gleicht einem Tanz über die Matte - neben der Technik ist die Ausdrucksstärke des Tänzers von höchster Bedeutung. Sven Baum ist in dieser Disziplin bereits mehrmaliger deutscher Meister. Bisher ist sie die einzige, die für den Wettkampf im Rollstuhl anerkannt ist. Es gebe jedoch auch Länder, in denen versucht werde, Menschen mit gleichem Handicap „aufeinander loszulassen“.

Training von Geist, Charakter und innerer Einstellung

Sven Baum kann darüber nur den Kopf schütteln: Die Kumite, also der Wettstreit zu zweit, ist in seinen Augen die falsche Form der Begegnung. Der Schmerz sei nicht das einzige Problem: „Das ist einfach nicht der Sinn des Karate.“ Training von Geist, Charakter und innerer Einstellung seien die eigentlichen Ziele. Die Möglichkeit, dadurch einem anderen stilvoll eins auf die Nase zu geben, ergebe sich eher beiläufig.

Karate ist eine Art aktive Meditation. Sie fordert volle Konzentration, den Tunnelblick, weil die Schlagfolge kaum zwei Minuten dauert. „Es ist schon sehr kopflastig“, sagt Baum. Umso wichtiger sei es, auch mal abzuschalten, gerade jetzt, wo die Gedanken ohnehin um den Wettkampf kreisen und die Nervosität mit jeder Minute steigt. Besser einmal weniger in den Krafraum - die Arme sind am Rollstuhl ohnehin ganztags in Bewegung - und dafür etwas Spazieren in der Natur in Erfurts Umgebung, wo keiner ist und keiner nervt. Es sind Probleme, wie sie jeden Sportler vor dem Wettkampf plagen. Ob nun mit oder ohne Handicap.

Herausforderung für den Sensei

Rollstuhl-Karate ist bislang kaum bekannt und wird nur selten in Vereinen angeboten. Dabei kann es, im Gegensatz zum rabiart geführten Rollstuhl-Basketball, auch noch im hohen Alter praktiziert werden. In Erfurt sind es drei Sportler - alle mit unterschiedlicher Einschränkung, aber einer Gemeinsamkeit: Die Bewegungen dauern länger. Rollstuhl-Karateka müssen erst mit beiden Händen an den Rädern fahren, ehe sie den imaginären Angriff blocken können. Bei den „Läufern“ ist das mit einer schnellen Fußdrehung getan.

Für den Sensei, den Lehrmeister, wird so jedes Training zur Herausforderung. Nicht jeder kann die Übung wie der andere, es braucht für alles eine individuelle Variation. Zumal die Sportler gemeinsam trainieren. Meistens macht die „Läufergruppe“ ihr eigenes Training und bindet die Rollstuhlfahrer ein, wo es geht. Sven Baum würde sich wünschen, dass solch ein Miteinander auf Augenhöhe irgendwann auch im Alltag zur Normalität wird. Der hauptberufliche Zollbeamte will für den Rollstuhl weder Mitleid noch Sonderbehandlung - am liebsten ist es ihm, wenn andere seine Behinderung einfach ignorieren. „Ich sehe mich nicht als gehandicapt. Der Rollstuhl ist mein Begleiter, nicht mehr und nicht weniger“, sagt er. „Er definiert nicht, wer ich bin.“

Erfurt ist kein leichtes Pflaster

Sport weckt Kampfgeist und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Man lernt Grenzen kennen, aber auch, sie zu erweitern - sich nicht einfach dem Schicksal zu ergeben. Warum auch sollte es im Rollstuhl nicht möglich sein, durch Boutiquen zu shoppen, in der Disko zu feiern oder bei Konzerten in der Masse mitzurocken? Oder eben japanische Kampfkunst zu praktizieren? „Man muss es sich nur zutrauen“, sagt Sven Baum.

Auch seine Heimatstadt Erfurt ist für Rollstuhlfahrer kein leichtes Pflaster. Doch Sven Baum nimmt die Herausforderung an. Jeden Tag. Barrierefreiheit beginnt im Kopf, sagt er. Er ist ein durchweg positiver Denker. Er selbst hat schnell gemerkt, was der Rollstuhl auch für Möglichkeiten bereithält. Den Blickfang versucht er als Foto-Model für seine Zwecke zu nutzen. Doch auch in Sachen Beweglichkeit will sich Sven Baum nicht beklagen. „Ich bin mit ihm schnell, wendig und flexibel“, sagt er. Ausgereizt hat er das vor seiner Zeit im Karate auch schon im Kugelstoßen und im Speerwurf. „Es ist schon so, dass ich einen gewissen Wettkampfgedanken in mir trage“, meint Sven Baum.

Das galt auch jetzt in Bremen bei der Weltmeisterschaft. Natürlich trat er an, um zu gewinnen. Doch dieses Gewinnen definiert sich für den Karateka nicht über den knapp verpassten Titel. „Wenn man voll abruf, was man kann - das ist doch das größte Erfolgserlebnis“, sagt er. Doch neben dem Kampf für den eigenen Ehrgeiz hat er sich auch noch etwas anderes vorgenommen. „Die WM ist eine einmalige Chance, Rollstuhl-Karate als Sport zu etablieren. Niemand weiß, was danach noch kommt, ob danach überhaupt etwas kommt.“

Sven Baum wünscht sich größtmögliche Aufmerksamkeit für die Wettbewerbe. Er will auch andere ermutigen, den Schritt zum Sport zu wagen, in die Disko, auf Konzerte - hinein ins Leben. „Es gibt bisher noch viel zu wenige, die sich das trauen“, bedauert er.

Quelle: F.A.Z.

[Zur Homepage](#)

Themen zu diesem Beitrag: [Bremen](#) | [Alle Themen](#)

Hier können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben

Weitere Empfehlungen

Sportpsychologie

Keine Angst vor der Seelenkunde

Immer mehr Athleten arbeiten mit Sportpsychologen. Auch wenn sie völlig gesund sind. [Mehr](#) Von JAN SCHWENKENBECHER
15.11.2014, 12:00 Uhr | Wissen



Erklärung in Berlin

Spitzensportler loben Anti-Doping-Gesetz

22 deutsche Spitzensportler setzen ein öffentliches Zeichen für das neue Gesetz. Athleten wie Tony Martin und Christina Obergföll sprechen sich ohne Vorbehalt für die strafrechtliche Verfolgung dopender Athleten aus. [Mehr](#) Von MICHAEL REINSCH, BERLIN
14.11.2014, 13:32 Uhr | Sport



Anti-Doping-Gesetz

Drei Jahre Haft für Sportler, harte Strafen für Hintermänner

Viele Jahre wurde darüber diskutiert - jetzt wird es ernst. Am Mittwoch stellen Bundesinnenminister Thomas de Maizière und Justizminister Heiko Maas den Entwurf für ein Anti-Doping-Gesetz vor. [Mehr](#)
11.11.2014, 14:33 Uhr | Sport



Frankfurter Allgemeine

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2014
Alle Rechte vorbehalten.