

# RehaTreff

E 56699

rehatreff.de

4 | 2020

DAS MAGAZIN FÜR MENSCHEN MIT MOBILITÄTSEINSCHRÄNKUNG

Weihnachten  
werde ich  
wieder tanzen

Welche Rolle  
spielt die Psyche  
bei der Amputation?

Der  
Elektrorollstuhl  
Scewo Bro

Wenn Treppen keine  
Hürden mehr sind

Reisen in Zeiten  
von Corona

Auch Deutschland  
hat schöne Flecken

Mein Körper  
als Instrument



## Lieber ein guter Rollifahrer als ein schlechter Fußgänger

Sven Baum konnte früher einmal laufen. Eine spastische Lähmung der Beine mit einer leichten Störung der Feinmotorik in den Händen erschwert ihm heute den Alltag. Durch zwei verunglückte Operationen sitzt er im Rollstuhl. Seiner Leidenschaft zum Sport tut dies aber keinen Abbruch.

**S**eine Kindheit verbrachte Sven Baum in der DDR. Er besuchte eine sogenannte Körperbehindertenschule mit einem integrierten Kindergarten. „Da hatte ich dann die Woche über eine therapeutische, schulische und betreuerische Rundumversorgung. Das hätten meine Eltern nie leisten können, da man in der DDR zwingend arbeiten musste. Als Kind waren meine Einschränkungen für mich schwer zu begreifen. Ich habe noch einen gesunden Zwillingbruder. Von ihm immer losgerissen zu werden, war nicht leicht.“ Als Erwachsener rückblickend war es aber das Beste, was ihm je passieren konnte. „Es hat dafür gesorgt, dass ich eigenständig wurde! Durchsetzungsvermögen habe ich in 17 Jahren Internat gelernt, denn ich habe keine Bequemlichkeit anerzogen bekommen. Ich kenne meine Grenzen. Dadurch versuche ich immer an das Ende meiner Komfortzone zu kommen.“

### Jetzt erst recht!

Der Rollstuhl hat Sven Baum schon früh gezeigt, welche Möglichkeiten er hat. Der Sportbegeisterte ist sich sicher: „Die hätte ich als Fußgänger nie gehabt. Ich wäre nicht so selbstständig geworden. Ich habe schon recht früh entschieden, dass ich lieber ein guter Rollstuhlfahrer bin als ein schlechter Fußgänger. Mein Umfeld und auch die Gesellschaft hatten damit nur sehr lange ein Problem, weil man ja per se alle aus dem Rollstuhl raus haben will. Anstatt ein Handicap als Teil eines Lebens zu sehen. Wenn mein Vater gesagt hat, lass das, es ist zu schwer für dich, war meine Reaktion: Jetzt erst recht!“

Bereits mit sieben Jahren hat Sven mit Leichtathletik angefangen. Bis 1997 war er aktiver Leistungssportler in der Leichtathletik. Ein sportlich ausschlaggebender Punkt für ihn war das paralympische Jugendlager von Atlanta – bis heute. Ausbildungsbedingt musste



„Der Sport ist ein maßgeblicher Bestandteil meines Lebens und meiner Persönlichkeit.“ – Sven Baum

er seine Leichtathletikkarriere jedoch beenden, da er keine Ausbildungsstätte die Voraussetzungen nicht gegeben hätte aber versucht, mich mit allen möglichen sportlichen Aktivitäten, über Wasser' zu halten. Ich habe Volleyball bei den Fußballern mitgespielt, habe Tischtennis gespielt, Krafttraining gemacht und bin geschwommen.“ Nach seiner Ausbildung hat Sven etwa zwei Jahre in einer Kurklinik gearbeitet, um dann eine Zollabteilung im mittleren Dienst zu absolvieren. „Derzeit bin ich beim Hauptzollamt Erfurt beschäftigt. In Erfurt wohne ich auch mit meiner Partnerin. Beim Hauptzollamt Erfurt ist er als Vertrauensperson für Menschen mit Handicap tätig. So kann er seine eigenen Erfahrungen einbringen. „Mein Handicap ist in dieser Position ein Vorteil. Ich bin authentisch und ich weiß, wovon ich rede.“

### Neue sportliche Herausforderung

Ein Zettel im Briefkasten weckte 2006 Svens Interesse bei Karate. Im Jahr 2008 wurden über den deutschen Karateverband die ersten deutschen Meisterschaften im Para-Karate ausgerichtet. Hier wurde sein Sportlerherz dann wieder aktiv. Er wollte Aufmerksamkeit erregen und Nachwuchs generieren. Er war auch, dass das Para-Karate als paralympische Sportart anerkannt und ins paralympische Programm aufgenommen werden sollte. 2009 nahm er dann selbst an den deutschen Meisterschaften teil. „Ich habe damals gewonnen. Das hing wohl damit zusammen, dass ich eine sportliche Grundbildung aus der Leichtathletik mitbrachte. Ich habe den passenden Trainer an meiner Seite mitgebracht.“ In den folgenden zwei Jahren sind dann ein bis zwei Wettkämpfe dazu gekommen. Er erinnert sich: „2014 war die erste WM in Deutschland. Die World Karate Federation hat einen Teilbereich, in dem Menschen mit Handicap gefördert und unterstützt werden.“



Para-Karate entstanden. Bei der WM habe ich Bronze geholt. Das war bis jetzt mein größter internationaler Erfolg. 2015 haben wir es dann geschafft, als Paralympische Sportart anerkannt zu werden. Was aber nicht heißt, dass wir im Paralympischen Programm sind. Darum kämpfen wir nach wie vor.“ Die ersten Europameisterschaften im Para-Karate fanden 2018 statt. Da wurde Sven Vierter. „Seitdem versuche ich das Para-Karate nach vorne zu bringen. Und auch der Gesellschaft zu zeigen: Inklusion machen wir nicht für uns, sondern für euch!“

Durch Corona sind Wettkämpfe und alle Möglichkeiten, den Sport voranzubringen, weggebrochen. „Seit Februar musste ich mich trainingstechnisch neu erfinden, um den Leistungsstand nicht ganz zu verlieren. Mittlerweile bin ich auch aufgrund der Lockerungen wieder ganz gut im Trainingsbetrieb drin. Mit einem Veranstalter habe er jetzt auch ein internationales Online Para-Karate Turnier ins Leben gerufen. Außerdem nutzt Sven die Corona-Zeit für administrative Arbeiten, die die Verbesserung in der Organisation im Para-Karate beziehungsweise in der Klassifizierung im Fokus haben.

### Nicht nur reden, machen!

Sein Blick ist immer auf die Menschen ohne Einschränkung gerichtet. „Inklusion bedeutet für mich nichts anderes wie Sport, Wirtschaft und Gesellschaft miteinander zu verzahnen. Man sollte nicht nur davon reden, sondern es auch machen! Ich bin der Meinung, wenn die Wirtschaft den Rolli als Blickfang nimmt, ihn ins Marketing einbaut, sticht man aus der grauen Suppe der Werbung hervor. Wenn die Wirtschaft das kapiert hat, versteht das meiner Meinung nach auch der Rest der Gesellschaft. Wir sollen uns auf das wirklich Machbare konzentrieren.



Die Wettkämpfe finden, soweit es geht, inklusiv statt.

Einen Standard entwickeln. Im Rahmen der Inklusion denken wir, jeder muss alles machen können und dürfen. Meiner Meinung nach völlig falsch, weil jeder Mensch, ob mit oder ohne Handicap, unterschiedlichste Voraussetzungen hat und auch ein Mensch ohne Handicap kann nicht alles machen. Dabei kann es eben nicht sein, dass die Bundesrepublik 2009 die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert hat und es an vielen Ecken und Enden immer noch klemmt. Von Betroffenenseite müssen aber auch gleichzeitig Lösungsvorschläge/-ansätze kommen, denn Menschen ohne Handicap wissen nicht, was wir brauchen. Mein Wahlspruch ist: Das Handicap dort würdigen, wo es notwendig ist und ansonsten die Gesellschaft so gestalten, dass das Handicap nach Möglichkeit keine Rolle mehr spielt. Das bedeutet aber auch immer, dass man ehrlich zu sich und zu anderen sein muss.“ Auch in Zukunft wünscht er sich, dass er lange fit bleibt und sein Leben so weiter gestalten kann, wie jetzt. „Mein Weg, den ich sportlich gehe, soll noch lange nicht zu Ende sein. Der Sport gibt mir so viele Möglichkeiten, die hätte ich als „Nichtsportler“ nicht gehabt. Ohne Sport wäre ich heute nicht der Mensch, der ich bin!“

Para-Karate

Man unterscheidet Para-Karate als Wettkampfsport und zur Selbstverteidigung. Beim Wettkampfsport findet die WM der Fußgänger gleichzeitig mit der WM für Menschen mit Handicap statt – zum selben Zeitpunkt, am selben Ort, unter denselben Gegebenheiten. Im Karate gibt es zwei Disziplinen: Kumite (der Zweikampf) und Kata (Bewegungsgrundform).

Im Wettkampf präsentieren die Athleten des Para-Karate eine Kata. Die wird auch anhand von Korrektur-Ausführung bewertet.

Sven Baum erklärt: „Eine Kata kämpft man praktisch gegen einen imaginären Gegner. Es handelt sich um eine feste Bewegungsabfolge. Hierbei kommt es auf Kraft, Ausdauer, Atmung und technische Sauberkeit an. Diese Disziplin gibt es auch im Para-Karate unter dem Dach der World Karate Federation.“

Diese Kata Wettkämpfe werden je nach Behinderung in mehrere Klassen gegliedert. Hier gibt es international die Klassen:

1. Rollifahrer,
2. Menschen mit Lernbehinderung/geistigen Einschränkungen
3. Blinde.

Bei nationalen Wettkämpfen können auch Menschen mit anderen Handicaps an den Start gehen.

Die Anforderungen können an das Handicap angepasst werden.

Das Kumite wird im Para-Karate noch nicht durchgeführt.



Sven Baum beim Wettkampf. Er präsentiert eine Kata.