

Erfüllung, Vollkommenheit – 21

Von Claudia Fehse

Rennsteig, wir kommen“, so lautet in diesen Tagen das Motto von 28 Jugendlichen. Ganz besonderen Jugendlichen. 14 von ihnen haben das Down-Syndrom, und zusammen mit einem Begleiter wird jeder von ihnen am 20. Mai den Rennsteiglauf bewältigen. Die Gruppe stammt aus Fürth, wo Anita Kienle, die Ursprungs-Initiatorin dieser Aktion, herkommt.

Angela Bleichner, Präsidiumsmitglied im GutsMuths-Rennsteiglaufverein, erinnert sich an ein ganz spezielles Ereignis. Ein Ereignis, das sie bis heute prägt. „Mein Mann und ich waren damals im Organisationsteam des Würzburg-Marathons, und als die Gruppe mit Down Syndrom kurz vor dem Ziel war, sind wir die letzten tausend Meter gemeinsam mit ihnen gelaufen“, erzählt sie. Um dann mit Begeisterung hinzuzufügen: „Das war unheimlich schön.“ Zuvor hatte sie auf der Pressekonferenz Anita Kienle kennengelernt, die ihr Anliegen, auch Menschen mit Down Syndrom für das Laufen zu begeistern, vorstellte.

Seitdem kreuzen sich die Wege von Anita Kienle und Angela Bleichner immer wieder. Und so war es nur eine Frage der Zeit, ehe sich der Fürther Laufclub 21 – der wissenschaftliche Begriff für das Down Syndrom ist Trisomie 21 – für den Rennsteiglauf anmeldete. Jedes Jahr entscheidet sich der Club für ein anderes Projekt, das er vereint in Angriff nimmt. In diesem Jahr soll es nun also soweit sein, in diesem Jahr heißt das Projekt Rennsteig. „Natürlich können Menschen mit Down Syndrom auch län-



Down Syndrom, na und? Den Trainingslauf haben einige der Teilnehmer bravurös gemeistert, der Rennsteig kann also kommen.

Foto: privat

An all das, die gezielte Vorbereitung und die jeweiligen Begleitäufer, haben die Fürther gedacht. Im Gegensatz zu den Special-Cross-Läufern wollen sie den richtigen, den großen, den echten Halbmarathon oder wahlweise die 17-km-Wanderroute absolvieren. Und damit einmal mehr beweisen, dass Behinderte auch sportlich genau das leisten können, was Gesunde tun. Beim 6-Stunden-Lauf in Fürth anlässlich des Welt-Down-Syndrom-Tages am 21. (na klar) März, schafften einige der Teilnehmer, an den Start waren natürlich auch ganz normale Men-

20-Kilometer-Testlauf. „Alle haben nur Gutes berichtet, die Vorbereitung läuft“, erzählt Angela Bleichner. Die 54-Jährige ist Fachärztin für psychosomatische Erkrankungen und hat seit ihrem 40. Lebensjahr, als sie mit dem Laufen begann, selbst über 30 Marathons und Ultraläufe sowie mehrere Etappenläufe absolviert, darunter selbstredend auch den Rennsteig-Etappenlauf. Gerade erst ist sie mit Ehemann Franz den Hamburg-Marathon gelaufen. Am 20. Mai, wenn sie ihren siebenten Rennsteiglauf-Ultramarathon laufen wird – es soll ihr persönlicher Frühjahrs-Saisonhöhepunkt werden –, wird sie wohl auf das Erlebnis verzichten müssen, „ihre“ Down-Syndrom-Läufer im Ziel in Schmiedefeld empfangen zu können.

Dennoch, das Leben von Angela Bleichner ist seit dem ersten Kennenlernen von Menschen mit dieser Art

von Behinderung reicher geworden. Reicher an ehrlichen Emotionen, die diese Menschen zeigen. Ob positiv, ob negativ. Völlig unverstellt und absolut ungeschminkt zeigen Menschen mit Down Syndrom ihre Gefühle. „Wenn ihnen etwas nicht passt, bekommt man das auch frontal zu hören“, so Angela Bleichner und lacht. Emotional seien diese Menschen so etwas wie Kleinkinder in Körpern von Erwachsenen.

Eine Ärztin im Präsidium des Rennsteiglaufvereins, da bietet es sich geradezu an, beide Funktionen miteinander zu verknüpfen. Und so ist die Mutter zweier erwachsener Kinder primär für die sportmedizinischen Belange zuständig und ganz konkret auch für die Aktion „Geh aufs Ganze“, bei der Rennsteigläufer darauf vorbereitet werden, den Marathon möglichst gesund und möglichst ohne Herzerkrankungen durchzustehen. Das gilt natürlich nicht nur für die Leute vom Laufclub 21, sondern für alle anderen ebenso.

„Gehen wir davon aus, dass das Down-Syndrom keine Behinderung ist, sondern ein Ausdruck der Vielfalt unserer Natur, wie anders erscheint dann in diesem Moment unsere Welt.“ Diese Worte stehen auf der Homepage von Anita Kienle, die selbst einen Sohn mit Down-Syndrom hat.

„Kinder mit Down Syndrom sind gesegnet mit einem reinen Wesen, das nicht eingeengt wird durch die Schattenseiten des Lebens.“

Eine unbekannte Erzieherin, um die Jahrhundertwende 1899/1900

Es könnte passender nicht sein für diesen 20. Mai, wenn zum ersten Mal eine Gruppe, wenn auch (noch) recht klein, den Rennsteig laufenderweise unter ihre Füße nimmt. Wie gesagt, eine Hälfte von ihnen hat das Down Syndrom. Für sie gilt das, was wir uns ganz sicher alle wünschen, sie möchten akzeptiert sein. So wie sie sind, so und nicht anders. Denn die einzige Behinderung im Leben ist und bleibt eine schlechte Einstellung. Die Numerologie beschreibt die Zahl 21 als Erfüllung und Vollkommenheit. Noch Fragen?

www.laufclub21.de

Noch 21 Tage



gere Strecken laufen“, sagt Reinhard Morys, Sportkoordinator der Stiftung Rehazentrum Thüringer Wald in Schleusingen und Special Olympics Deutschland und kürzlich erst zum Thüringer Trainer des Jahres gewählt. Morys weiter: „Natürlich muss das Ganze gut vorbereitet sein und die Läuferinnen und Läufer jeweils eine Begleitperson dabei haben.“ Auch von der Schleusinger Lindenschule werden in diesem Jahr wieder vier, fünf oder sechs Menschen mit Down Syndrom am Special Cross, dem speziellen Angebot des Rennsteiglaufes für Menschen mit geistiger Behinderung, teilnehmen.

schen gegangen, sage und schreibe 30 Kilometer. „Es war völlig irre und unheimlich schön, das zu sehen“, erzählt Angela Bleichner. Noch immer ist sie fasziniert von den Leistungen dieser Menschen.

Dieser Menschen, denen man ihre Behinderung ansieht, im Alltag deshalb aber leider auch allzu oft und allzu schnell auf eine geminderte Leistungsfähigkeit schließt. Was mitunter sogar der Fall sein mag – doch genau das zu widerlegen, dafür treten die Fürther an.

An diesem Samstag vor einer Woche traf sich der Fürther Laufclub 21 in der Nähe der Stadt zu einem

Urheberrechte liegen bei John Langdon-Down

Laut Internet-Lexikon Wikipedia ist das Down-Syndrom ein bei Menschen vorkommendes Syndrom, bei dem aufgrund einer Genommutation das gesamte 21. Chromosom oder Teile davon dreifach vorhanden sind (Trisomie), eine weitere übliche Bezeichnung dafür lautet Trisomie 21.

Der Begriff geht auf den britischen Arzt und Apotheker John Langdon-Down zurück, der das Syndrom 1866 erstmals umfassend beschrieb. Menschen mit Down-Syndrom weisen in

der Regel typische körperliche Merkmale, bei der Geburt zum Teil organische Schädigungen auf und sind in der Regel mehr oder weniger in ihren kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt; unter Umständen werden sie als geistig behindert bezeichnet und eingestuft.

In Deutschland leben etwa 30 000 bis 50 000 Menschen mit Trisomie 21. Der Laufclub 21 ist deutschlandweit vertreten und hat aktuell 250 Mitglieder.