

Sportgeschichten

Im Gespräch mit Karen Achtermann

Trainerin und Gründerin von „Handball kennt kein Handicap“

Stell dich doch in ein paar Sätzen einmal vor.

Ich bin Karen, lebe in Hannover und habe 2017 gemeinsam mit Anja Oppermann, Ulrike Wilke und Susi Wittkowski das Projekt „Handball kennt kein Handicap“ ins Leben gerufen. Hauptberuflich bin ich nicht als Sportlehrerin, sondern als Chemie- und Biologielehrerin an einem Gymnasium tätig. Für Handball hatte ich schon immer eine Leidenschaft und Faszination, weil man sich ausprobieren kann, Körperkontakt hat und in kurzer Zeit richtig viele Tore fallen – für uns alle vier ist das der Sport, für den wir immer gebrannt haben und es heute noch tun.

Du warst gestern beim Frauen-Handball WM Viertelfinale in Dortmund. Wie war die Stimmung?

Die Stimmung war mega! Wie beim Handball üblich. Deutschland hat mit 30 zu 23 gegen Brasilien gewonnen, jetzt wird es richtig spannend.

Es ist mittlerweile fast zehn Jahre her – wie kamt ihr auf die Idee „Handball kennt kein Handicap“ ins Leben zu rufen?

Wir vier haben im privaten Umfeld kaum etwas mit Inklusion zu tun. 2016 haben in Hannover die Special Olympics, die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung, stattgefunden. Wir waren so angetan davon, was für eine ehrliche Freude bei dem Handballspiel zu sehen war und haben uns gefragt, warum Hannover so ein Angebot nicht bietet. Hamburg hatte damals schon eine eigene Liga im Inklusionshandball, dort haben wir uns erkundigt und großen Mut für eine Gründung zugesprochen bekommen. „Macht euch nicht so einen Kopf, fangt einfach an!“, haben sie gesagt und dem Rat sind wir gefolgt.

Hat sich bewahrt, dass die Kopfschmerzen umsonst gewesen wären?

Naja, unser erstes großes Problem bestand darin, eine Halle zu finden. Jeder war begeistert von der Idee und bot Unterstützung an, ging es dann aber um die Hallenzeit, kamen Vorschläge wie Sonntagmorgens um 8 oder Freitagabends um 22 Uhr. Daraufhin sind alle unsere Freunde durch die Hallen in der Umgebung gestromert, um zu schauen, welche Hallen wann



besetzt sind. In einer Halle in Bothfeld spielte ein Fußballer zehn Minuten den Ball gegen eine Wand und ging – dort kamen wir in Kontakt und konnten uns eine zumutbare Hallenzeit organisieren. Dann kam beim allerersten Training nur ein Kind und ich war total enttäuscht. Danach muss ein Lauffeuer entfacht sein, denn bereits nach dem dritten oder vierten Training mussten wir ein Aufnahmestopp veranlassen. Das war natürlich ein total schönes Gefühl und ich bin froh, dass wir zu viert sind, um uns gegenseitig zu regulieren und zu unterstützen. Mittlerweile trainieren 32 Kinder und Jugendliche bei uns. Dazu muss ich natürlich sagen, dass Vieles ohne langjährige Sponsoren gar nicht möglich gewesen wäre.

Wer kann bei euch mitmachen?

Alle! Wir haben auch keine Altersbegrenzung, da es ja ganz unterschiedliche Behinderungen gibt und wir das Training so inklusiv wie möglich gestalten. Manchmal spielen Kinder in normalen Vereinen, in denen sie dem Leistungsdruck nicht standhalten können und dann bei uns aufblühen. Wir haben aber auch eine Gruppe älterer Jungs zwischen 16 und 18, die teilweise gar keine Behinderung haben. Die müssen wir zwischendurch mal richtig aufs Tor ballern lassen, damit sie sich ausprobieren können – also, ich geh da nicht mehr ins Tor! Aber grundsätzlich spielen bei uns sowohl Kinder mit körperlicher als auch mit geistiger Beeinträchtigung.

Wie sieht so eine Trainingseinheit bei euch aus?

Eigentlich wie ein ganz normales Handballtraining: Wir wärmen uns erst auf, machen dann ein paar Übungen und am Ende wird gespielt. Und was nicht geht, brechen wir runter. Mittlerweile gibt es Ligen, für den Erwachsenenbereich die Inklusionsliga und für die Kinder und Jugendliche gibt es die Initiative Glücksliga, die aus Dänemark kommt. Hier machen auch Kinder mit ganz schweren Handicaps mit,



die kleinschrittig an die Regeln herangeführt werden. Wenn bei dem Sprungwurf fünf Schritte gemacht werden, wird nochmal gezählt und dann erinnern sich die Kinder, dass sie nur drei machen dürfen. Oder wir individualisieren die Regeln ein bisschen, wenn ein Kind beispielsweise aufgrund einer Halbseitenlähmung nur zwei Schritte laufen oder mit dem „falschen“ Bein abspringen kann.

Gibt es klare Regeln?

Zum Beispiel müssen die Bälle festgehalten werden, wenn der Trainer etwas sagt. Kein untereinander Kuseln während des Trainings (lacht). Das ist wirklich wichtig, weil wir ein paar Kinder haben, die jeden umarmen wollen, und das Training dann nicht weiter geht. Außerdem haben wir eine Pausenbank eingeführt, damit sich niemand zum Ausruhen mitten aufs Feld legt. Handballerisch sind es die klassischen Regeln, nur dehnbarer.

Was stellt die größte Herausforderung für dich dar?

Manchmal denke ich eher, dass wir noch mehr machen könnten. Oder ich mache mir Sorgen, dass unsere großen Kids abwandern. Das ist dann natürlich total okay, wir haben sie immerhin acht Jahre begleitet – aber Loslassen tut immer weh. Manches ist auch anstrengend, sodass ich nach dem ein oder anderen Training ziemlich platt bin. Aber deswegen verteilen wir die Trainings eben auf uns vier und mittlerweile drei Jugendtrainer*innen, die das total toll mit den Kindern machen. Unser Jugendtrainer Levin hat sogar schon die reguläre C-Lizenz als Trainerschein erworben.

Du arbeitest als Lehrerin – ist Inklusion im Sport auf Inklusion in der Schule übertragbar?

Zur Inklusion an der Schule habe ich eine etwas andere Meinung. Ich finde es wichtig, dass es ausgebildete Förderschullehrkräfte gibt.



Außerdem müssen die Rahmenbedingungen und Curricula in heterogenen Klassen modifizierbarer sein. Beim Handball wollen wir Handball spielen, der Rest ist uns egal. In der Schule ist das durch die vorgegebenen Lehrpläne nicht so einfach und es gibt noch viel Bedarf. Es bräuchte kleinere Klassen, mehr Lehrkräfte, schöneres Ambiente und individuelle Lernfördermaterialien. Generell kann ich sagen, dass Kinder mit Beeinträchtigungen in beiden Bereichen, dem Sport und der Bildung, häufig unterschätzt werden – man kann so viel von ihnen lernen.

Es ist dir anzumerken, dass du für dieses Engagement brennst.

Das ist ein Herzensprojekt, etwas, das mich tief berührt. Wenn ich so darüber spreche und daran denke, was wir über die letzten acht Jahre alles gemacht haben, kommen mir schon die Tränen in die Augen. Das hätten wir uns nicht vorstellen können. Es freut mich auch zu sehen, dass sich beim Thema Inklusion viel getan hat. Früher waren wir das einzige inklusive Sportangebot in Hannover und viele Kinder hatten wenige Möglichkeiten, etwas anderes zu machen. Mittlerweile gibt es inklusives Schwimmen, Tennis, Fußball, aber auch inklusive Theater- und Tanzgruppen. Das lässt mich optimistisch in die Zukunft blicken.

Was steht denn bei euch in naher Zukunft an?

Uns steht jetzt eine große Weihnachtsfeier bevor. Dafür ist eine Fahrt zum Flughafen mit



Flughafenführung und leckerem Essen geplant. Solche Aktivitäten finden neben dem Training regelmäßig statt und machen unheimlich viel Spaß. Anlässlich unseres fünfjährigen Jubiläums sind wir in ein Ferienresort an der Ostsee gereist, der einen riesigen Flachwasserbereich für Wassersport hat. Auf unsere Frage an die Crew vor Ort, ob wir das schaffen würden, mit den Kindern zu surfen, bekamen wir eine optimistische Antwort: „Wir bekommen das schon irgendwie hin“. Dann haben alle Kinder ein Surfbrett bekommen und selbst diejenigen, von denen ich nie gedacht hätte, dass das gut geht, sind dann locker zehn Meter auf einer Welle gesurft. Unvergessliche Momente wie diese wollen wir auch im nächsten Jahr gestalten. Außerdem wird der nächste Spieltag der Inklusionsliga am 21. Februar 2026 in der IGS Roderbruch von uns ausgerichtet. Generell planen wir viele Spiele mit anderen Mannschaften von unseren Vereinen, damit auch die Kleinen ihren Spaß haben. Wir wollen auch unbedingt bei dem inklusiven Beach Turnier in Cuxhaven mitspielen und die Glücksliga steht natürlich auch wieder ganz vorne auf dem Programm. Dass wir unser Zehnjähriges groß feiern werden, steht auch zweifellos fest.

Hast du ein ambitioniertes Ziel oder einen Wunsch?

Wir haben schon manchmal im Team darüber gesprochen, ob wir noch größer werden wollen. Aber mal abgesehen von den fehlenden Hallenzeiten in Hannover haben wir auch erkannt, dass unsere kleine Oase wunderbar ist und wir sie so lange wie möglich halten möchten. Dazu gehört, niemanden festzuhalten und



neue Kinder zu integrieren. Wir sind wie ein Strauß Blumen, in dem jede einzelne Blume individuell und schön ist. Ein ambitioniertes Ziel von uns ist es, andere Vereine zu motivieren, Inklusionsangebote zu starten und zu zeigen, was für ein Spaß das mit sich bringen kann. Dafür braucht es allerdings Leute, die sich so etwas zutrauen und motiviert sind, deshalb wünsche ich mir, dass Menschen das Selbstbewusstsein und -vertrauen in sich entdecken, damit das Inklusionsnetzwerk weiter wächst.

Können die Kinder zum Training einfach vorbeikommen?

Um zu sehen, wer wir sind und was wir so machen kann man auf unserer Homepage oder Instagram Seite vorbeischauen: handball_kennt_kein_handicap. Aber natürlich kann auch jede*r zum Training vorbeikommen. Dafür einfach vorher Bescheid geben und dann sind wir da sehr flexibel. Eltern und Betreuer können natürlich mitkommen. Allgemein läuft die Arbeit mit den Eltern echt super. Viele sind sehr engagiert, so dass ich mich bei manchem Turnier schon gefragt habe, wie viele Zuschauer die Eltern denn bei einem so riesigen Buffet erwartet haben (lacht). So haben wir aber auch schon den ein oder anderen Passanten in die Halle gelockt. Wir trainieren immer montags mit der kleinen Gruppe ab 17:15 bis 18:30 und danach mit den Großen bis 20 Uhr und wir freuen uns jederzeit über Zuwachs, also schaut vorbei!

• Emilia Encke

In Kooperation mit ...

NIEDERSÄCHSISCHE LOTTO SPORT STIFTUNG
www.lotto-sport-stiftung.de

rsb regionssportbund hannover e.V.
www.rsbhannover.de

Stadt Sport Bund Hannover
www.ssb-hannover.de