



Abenteuer in der Hauptstadt: Marathon-Debütant Peter Reisinger, Edith Voigt und Begleitläufer Ludger Norrenbrock (von links) meisterten die berühmten 42,195 Kilometer.

FOTOS (3): PRIVAT

Prominente in Laufschuhen

Marathon-Mann Ludger Norrenbrock baut mit seinem Lauftreff der Lebenshilfe Delmenhorst für Menschen mit und ohne Behinderung Barrieren ab. Bei Volksläufen genießen er und seine Sportler mittlerweile VIP-Status.

VON DANIEL NIEBUHR

DELMENHORST. In Hamburg wusste man schon, was da für ein historischer Besuch aus Delmenhorst bevorstand. Dafür hatte Ludger Norrenbrock gesorgt; mit „ein bisschen PR“, wie er zwinkernd erzählt. Als Edith Voigt am 29. April 2007 in der Hansestadt am Start stand, um mit Norrenbrock an ihrer Seite als erste Deutsche mit geistiger Behinderung einen Marathon zu bewältigen, waren die beiden deshalb schon kleine VIPs – und genossen den entsprechenden Promi-Bonus. Der Veranstalter spendierte ihnen die Teilnahmegebühr, entlang der Strecke wurden sie von fremden Schaulustigen namentlich angefeuert, und noch während ihres bemerkenswerten Laufs über die berühmten 42,195 Kilometer mussten sie der Presse Interviews geben. Ins Ziel kamen sie nach 4 Stunden und 53 Minuten. Es hätte schneller gehen können, erzählt Norrenbrock: „Aber Edith hat so viel getrunken, dass sie bestimmt 18 Mal aufs Dixi-Klo musste.“

Sieben Jahre und diverse gemeinsame Marathons ist das inzwischen her. Bis heute, erzählt Norrenbrock, sei das der schönste Lauf seines Lebens gewesen: „Ich hatte mir so viele Sorgen gemacht. Und dann ist Edith einfach gelaufen wie eine Nähmaschine.“ Seite an Seite schrieben die bei-

den Delmenhorster Läufer damals Sportgeschichte, Voigt wurde zwei Jahre später zur Behindertensportlerin des Jahres gewählt. Seitdem ist bei der Lebenshilfe, für die Norrenbrock seit 21 Jahren als Pädagoge arbeitet, ein kleiner Lauf-Boom ausgebrochen. Der 49-jährige Betreuer zweier Delmenhorster Wohngruppen leitet seit 2009 den Lauftreff, der sich immer mittwochs in den Graftanlagen trifft. 25 Behinderte und Nichtbehinderte laufen zusammen, jeder in seinem Tempo. Das sei erst eine fixe Idee gewesen, berichtet Norrenbrock:

„Aber irgendwie hat das eine Eigendynamik bekommen.“

Wie vieles im Leben ist Norrenbrocks außergewöhnlicher Werdegang praktisch durch Zufall entstanden. Eigentlich war er eher ein Zahlenmensch, sagt er, deshalb habe er auch Industriekaufmann gelernt. Während seiner Zivildienstzeit bei der Caritas in Altenoythe verstarb dann einer der Betreuer, Norrenbrock übernahm – und fand seine Berufung. „Ich gehe in dieser Arbeit auf. Ich will nichts anderes mehr machen“, sagt er.

In mehr als zwei Jahrzehnten hat Norrenbrock, der in Oldenburg wohnt, schon einiges erlebt. Der Beruf an sich verändert sich ständig, oft zum Positiven,

wie er meint: „Als ich anfing, war alles sehr problemorientiert. Heute geht es mehr um die Menschen.“ Er selbst ist das beste Beispiel: Der passionierte Läufer und 24-fache Marathonstarter kann sein Hobby im Lauftreff ausleben, „eine Win-Win-Situation“ sei das: „Ich spüre mehr Befriedigung im Job. Mein Arbeitgeber freut sich, dass jemand etwas anbietet. Und wir bauen nebenbei viele Barrieren ab.“

Seine Leidenschaft überträgt sich unübersehbar auf seine Mitläufer. Wer den Lauftreff besucht, erlebt Inklusion in ihrer effektivsten Form: Jeder scherzt mit jedem, während des Laufens wird über Fußball diskutiert. „Alle wissen, dass ich glühender Gladbach-Fan bin“, verrät Norrenbrock: „Einige finden eher andere Vereine sympathisch.“ So wie WG-Bewohner Thorsten, der neben ihm läuft und von der aktuellen Entwicklung bei Werder Bremen schwärmt. „Ist dir bei Werder was aufgefallen, Ludger? Die gewinnen jetzt immer“, erzählt Thorsten. Norrenbrock, noch unter dem Einfluss der jüngsten Gladbacher 0:1-Niederlage in Dortmund, erwidert: „Nun übertreib mal nicht.“

Die Gruppe ist auch regelmäßig bei Volksläufen unterwegs, beim Köln-Ma-

rathon zum Beispiel und natürlich auch beim Delmenhorster Burginsellauf. Mittlerweile hat mit Peter Reisinger ein weiterer Sportler mit Behinderung den Marathon bewältigt. Er ist Autist. Seine Premiere feierte er in Berlin – inklusive Interview auf der Zielgeraden. Wo die Lebenshilfe-Läufer auch auftauchen, sind sie kleine Stars. Das öffnet natürlich Türen: Zusammen mit Voigt und Reisinger lernte Norrenbrock Franz Beckenbauer kennen, Marco Bode und Dieter Baumann. Mit dem 5000-Meter-Olympiasieger von 1992 und Hobby-Kabarettist bildeten Voigt und Reisinger in Delmenhorst

und beim Hannover-Marathon ein Team, das für das GOP-Theater startete. Die drei sind Freunde geworden. „Das sind Dinge, die andere niemals erleben würden. Wir werden wie Berühmtheiten behandelt“, sagt Norrenbrock und befindet: „Das ist schon fast Über-Inklusion.“

Er sieht allerdings weniger am Promi-Status als vielmehr im Alltag, was der Sport bewirkt. Das Laufen macht stolz und steigert das Selbstbewusstsein. „Ich sehe das zum Beispiel an Peter. Sein Selbstwertgefühl ist enorm gestiegen. Er tut mittlerweile Dinge, die er sich vorher niemals getraut hätte, und verblüfft mich

immer wieder“, berichtet der Pädagoge.

Nicht zuletzt ist der Lauftreff auch für ihn gerade jetzt unverzichtbar. Bei einem Skiunfall hat er sich das Knie verletzt. Sein Meniskus musste genäht werden, doch ein Knorpelschaden blieb zurück. Längere Distanzen sind für ihn momentan kaum möglich – ein Lauf-Junkie kann da schnell melancholisch werden. Sein Arzt habe ihm zwar geraten, mit moderater Intensität wieder anzufangen, „aber der Schmerz wirkt sich schnell auf die Lust aus. Auf deutsch gesagt: Ich kriege meinen Hintern nicht hoch.“ Doch dann ist wieder Mittwochabend, Lauftreff-Zeit. „Das ist ein Termin, der mich richtig hochzieht. Die Leute sind so klasse, das könnte ich nicht ausfallen lassen.“ Für einen erfahrenen Langstreckler ist die Distanz von rund fünf Kilometern zweimal quer durch die Graftanlagen zwar nur ein besseres Aufwärmprogramm – „aber es muss ja nicht immer ein Marathon sein“.

DARUM GEHT'S

Das dk stellt während seiner vierwöchigen Themenwochen „Wir für euch“ auf einer täglichen Sonderseite Menschen vor, die sich sozial engagieren. Dabei geht es nicht nur um Ehrenamtliche, sondern auch um Menschen mit Berufen, die ein hohes Maß an sozialem Engagement erfordern.

THEMEN

Teil 15 | **Der Marathon-Mann**
Laufen für die Lebenshilfe

Teil 16 | **Suche nach Gott**
Männergruppe im Altenheim



Besuch vom dk: Sportredakteur Daniel Niebuhr (rechts) zusammen mit dem Lauftreff der Lebenshilfe.

FOTO: ROLF TOBIS



Fachgespräch: Dieter Baumann und Ludger Norrenbrock.



Mannschaftsfoto in Köln: Die Delmenhorster Lebenshilfe-Läufer posieren vor der Abfahrt zum Start in ihrem Teamhotel.