

Vierdreifundfünfzig

Mit langem Atem: Wie eine geistig behinderte Frau aus Delmenhorst in Hamburg ihren ersten Marathon lief

Ein Marathonlauf ist Schwerarbeit. Für jeden von uns. Für Edith Voigt aus Delmenhorst ist es aber noch viel mehr. Die gut 42 Kilometer bringen die 44-Jährige auch ein ganzes Stück voran auf dem weiten Weg zur Normalität. Sie ist wohl die einzige geistig behinderte Frau in Deutschland, die je einen Marathon absolviert hat.

Von Ingo Hartel

Vergangenen Sonntag hat die 44-jährige Edith Voigt sicher den Rekord im seligen Dauerlächeln aufgestellt. Und zuvor noch eine ganz andere sehr viel mehr Kräfte zehrende Bestleistung hinter sich gebracht. Aber der Reihe nach: Auch wenn Edith Voigt in den vorderen Ranglisten der Langläufer selten eine Rolle spielt, leistet sie doch immer wieder Erstaunliches und bricht regelmäßig persönliche Rekorde.

Eine Tugend der Ausdauer und des Willens, die sie jetzt mit der erfolgreichen Teilnahme am Hamburg-Marathon krönte. Nichts Besonderes? Doch. Denn Edith Voigt ist geistig behindert und leidet an einer schweren cerebralen, also gehirnabhängigen, Fehlsteuerung. 1993 hat die schon vorher sportlich aktive Frau ihre Leidenschaft für den Langlauf entdeckt und seitdem 150 Wettkämpfe und Volksläufe absolviert. Mit sehr viel Ausdauer und langem Atem ist sie unterwegs zu einem Stück Normalität.

Nicht ganz unschuldig an Edith Voigts Lauferei dürfte Ludger Norrenbrock (42) sein. Der bei der Lebenshilfe beschäftigte Sozialpädagoge ist passionierter Langstreckenläufer und hat Edith Voigt, die seit 1991 in einer betreuten Wohngemeinschaft der Lebenshilfe in Delmenhorst lebt, offensichtlich mit dem Laufvirus infiziert und ihr auch den Floh mit dem Marathon ins Ohr gesetzt. Er hat sie aber damit nicht allein gelassen, sondern Trainingspläne aufgestellt und Edith Voigt in den vergangenen Jahren zu zahlreichen langen Läufen begleitet. So tauchen sie als Team auch regelmäßig bei der Bremer Winterlaufserie auf.

Natürlich ist Ludger Norrenbrock auch in Hamburg bei Edith Voigts erstem Marathon dabei. Zuvor hatte er bereits die kardiologische Untersuchung seines Schützlings organisiert und auch dafür gesorgt, dass die Hamburg Messe, die den Marathon in der Hansestadt organisiert, den beiden die Startplätze unentgeltlich überlässt. Schließlich verdient Edith Voigt nicht allzu viel Geld in der Behindertenwerkstatt, in der sie als Töpferin unter anderem Vasen, Krüge und Becher formt.

Bei solcher Vorbereitung ist es kein Wunder, dass auch beim Marathon selbst alles wie am Schnürchen läuft. So gut, dass Edith Voigt, deren Beeinträchtigung sich auch in erheblichen Sprachproblemen äußert, nach dem Lauf im Ziel vor lauter Stolz und Freude über ihre Leistung gleich zwei richtige Sätze sagt: „Ich hab's geschafft.“ Und auf die Frage nach der Zeit: „4.53.“

Nun gut, „vierdreifundfünfzig“ ist vielleicht kein richtiger Satz, aber mit Zahlen kann Edith Voigt nun einmal besser umgehen als mit Wörtern. Und diese Zahl hat es wirklich in sich. Unter fünf Stunden ist sie geblieben, in vier Stunden und 53 Minuten ist Edith mit ihrem „Trainer“ Ludger die 42 Kilometer und 195 Meter durchs sonnige Hamburg getraut. Ob es anstrengend war: „Ja.“ Ob sie es noch einmal machen will: „Jaaa-aaah.“ Und wieder lacht sie. Sie lacht nur. Es ist wohl einer der schönsten Tage in ihrem Leben, auch wenn die Beine schwer sind.

„Wir haben alles richtig gemacht“, freut sich Ludger Norrenbrock, nach dessen Informationen Edith Voigt die erste geistig behinderte Frau ist, die in Deutschland bisher überhaupt einen Marathonlauf absolviert hat. Was „alles richtig“ meint, erläutert Ludger Norrenbrock: „Wir haben an jedem Stopp angehalten und im Gehen getrunken. Wir haben auch einige Pausen genommen, um wieder zu Kräften zu kommen. Edith hat alles beachtet und ist gleichmäßig wie ein Uhrwerk gelaufen. Es war perfekt.“

Viel Begeisterung für einen sonst sehr ehrgeizigen Läufer, dessen Marathonbestzeit wohl rund einundeinhalb Stunden unter der aktuellen liegen dürfte. Aber Ediths Freude ist einfach ansteckend, so dass auch ihr „Trainer“ schwärmt: „Es war mein schönster Lauf.“

Dabei hat er auch während des Laufens einiges zu tun. Mit dem Mobiltelefon dirigiert Ludger Norrenbrock den kleinen Fanclub an der Strecke. Alles Freunde und Bewohner der Lebenshilfegemeinschaft. Auch Erich steht am Streckenrand und feuert Edith an. Erich ist Ediths Freund und lebt auch bei der Lebenshilfe. Früher ist er selbst gelaufen. Aber er kannte kein Maß. Er konnte seine Kräfte nicht einteilen. Ist gelaufen bis er umfiel.

Ganz anders Edith. Ihr gelingt es offenbar, ein Gefühl fürs Tempo und das richtige Maß zu entwickeln. Mit dem Sprechen ist es ja nicht so gut, und so bleibt Edith beim Laufen lieber für sich. Dann fällt es ihr auch leichter, den eigenen Rhythmus zu finden. Und beim Laufen können die Gedanken fließen. Dann denkt sie an „Mama und Papa und Erich.“



Die Kräfte einteilen, trinken, Pausen machen: Marathonläufer müssen in sich hineinhörchen. So wie Edith Voigt beim Hamburg Marathon. „Trainer“ Ludger Norrenbrock ist dabei immer in ihrer Nähe. Die Fans – und vor allem Freund Erich (Foto unten mit Schirmmütze) – feuern „F7106“ mächtig an. Im Ziel steht die Uhr für Edith auf 4.53. FOTOS: CARSTEN SPIEKER

Aber bei der großartigen Stimmung entlang des Laufkurses bleibt wohl kaum viel Zeit für Innenschau. Dank der von Runners Point Bremen gesponserten Laufausrüstung mit den Namen auf den Rücken der Trikots werden Edith und Ludger auch von fremden Menschen namentlich angefeuert: „Lauf Edith.“ So hat Edith Voigt sich die Stim-

mung wohl auch erhofft, wie es beim Treffen wenige Tage nach dem Marathon anklingt. Im Gespräch fällt es ihr ein bisschen schwer, über ihre Laufleidenschaft zu reden. Denn jetzt ist sie aufgeregt, und zu den Sprachschwierigkeiten gesellt sich Schüchternheit.

Edith Voigt versteht das Interesse an ihrer Person nicht so recht, und lehnt ihren Kopf immer wieder verlegen an Ludgers Schulter, der sie begleitet. Aber stolz auf ihre Leistung ist sie schon. Dieser Stolz ist gebündelt in einem Ordner, der vor ihr liegt und in dem sie alle ihre Urkunden aufbewahrt, die sie bisher für ihre sportlichen Leistungen eingeholt hat. Natürlich mit der Urkunde aus Hamburg ganz oben auf.

Es ist ein ziemlich dicker Ordner, in dem sie blättert. Mehr als 14 Jahre Lauferei. Da kommt bei so einer fleißigen Athletin wie Edith Voigt einiges zusammen. Erwähnt werden sollte auch, dass Edith Voigt bei den langen Strecken keineswegs immer unter „ferner liefen“ geführt wurde: Mehrmals führte die das Feld in ihrer Altersklasse bereits an.

Auch wenn die begeisterte Läuferin es nicht so formuliert, so formulieren kann, es wird deutlich, dass ihre Erfolge das Selbstvertrauen der behinderten Frau deutlich stärken. Dies umso mehr, als die Erfolge außerhalb des Ghettos Behindertensport errungen wurden. Beim Laufen misst sich Edith erfolgreich mit all den anderen Sportlern, mit den Nichtbehinderten. Eine unter vielen im Läuferfeld. Integration, die in die Beine geht.

Eine Sache, der sich auch der Krefelder Sonderschulpädagoge und Marathonläufer Hartmut Falkenberg verschrieben hat, der schon sechs geistig behinderte Leichtathleten für den Marathon fit gemacht hat. Seine Vision ist die, dass es in Sportvereinen keine Sonderabteilungen für Behindertensport mehr gibt. Diese verhinderten die Eingliederung und echte Integration ebenso wie die Behindertenwerkstätten, so die kritische Einschätzung Falkenbergs. „Besser Vorletztler im Stadtmarathon als Sieger in den Paralympics“, formuliert er es etwas drastisch.

In der Behindertenarbeit werde viel zu viel psychologisiert, so der streitbare Pädagoge, der auch jetzt als Rentner noch als Leichtathletiktrainer bei der Lebenshilfe Krefeld arbeitet. Sein Motto gegenüber behinderten Menschen: „Ich könnte er sein, er könnte ich sein.“ – Eine Sichtweise, die sei-

ner Ansicht nach noch viel zu selten anzutreffen ist. So gebe es sogar noch das Ghetto im Ghetto, meint Falkenberg und sagt, dass „körperlich Gehandicapte geistig Gehandicapte oft noch mit einer gewissen Arroganz“ behandelten. Es bleibe noch viel zu tun auf dem Weg zur Normalität. Langer Atem sei gefragt. Wie auch beim Marathon selbst.

Aber es gebe eben auch die Lichtblicke, dass inzwischen Menschen mit geistiger Behinderung an dieser Königsdisziplin teilnehmen. Dies ist für Falkenberg ein Sieg der Normalität. Aber einer, der in Deutschland bisher allein Männern vorbehalten war. Als jahrzehntelanger Kenner der Szene ist er sich sicher, dass vor Edith Voigt in der Bundesrepublik noch keine geistig behinderte Frau diese Strecke hinter sich gebracht hat, bestätigt er die Informationen von Ludger Norrenbrocks.

Edith Voigt ist es wahrscheinlich eher egal, ob sie nun wirklich die erste geistig behinderte Frau in Deutschland ist, die einen Marathon geschafft hat. Und wichtiger als die Konkurrenz bei den Wettkämpfen ist es ihr, einfach dabei zu sein. Den sportlichen Ehrgeiz überlässt sie Ludger: „Ludger ist schneller“, sagt sie und lacht schüchtern. Aber in Hamburg sind sie zusammen ins Ziel gekommen.

Lohn für viele Jahre der Vorbereitung. Jahre in beharrlicher Anstrengung auf dem Weg zu mehr Normalität, sagt Ludger Norrenbrock. „Edith organisiert ihre Trainings-einheiten immer selbst und misst die Streckenlänge mit Hilfe des Fahrradcomputers“. Auch viele Fahrten zu Wettkämpfen bis zu zehn oder 15 Kilometern, regelt sie selbstverständlich ohne fremde Hilfe. „Bus- und Zugfahrpläne sind für Edith kein Problem.“ Zahlen eben. Er drückt lediglich die Trainingspläne aus. „Edith läuft allein und trägt alle Zeiten ein.“ Eine penible und lückenlose Dokumentation wie sie vielen Läufern eigen ist. Und gleichzeitig eine Hilfe, die bei der Organisation und Strukturierung des Alltags jenseits der Lauferei wertvolle Hilfe leistet.

Aber was ist schon Alltag? Noch beherrscht der Eindruck an das Erlebnis in Hamburg alles andere und gibt auch in Edith Voigts Wohngemeinschaft das Thema vor. Sichtbarer Ausdruck der Anerkennung, die sie jetzt in ihrer Wohngruppe erfährt, ist der gern getragene Lorbeerkrantz. Lorbeeren, auf denen sich Edith Voigt bestimmt nicht ausruhen wird, sondern die ihr Ansporn sind, sich weitere Ziele zu persönlichen Siegen der Normalität zu setzen.

