



Daniel Krause spielt Tischtennis, jobbt als DJ und ist Stammgast bei den Eintracht-Handballern.



Zur Ruhe kommen und entspannen, auch das gehört zum umfangreichen Sportprogramm der Lebenshilfe.

zelen Menschen sehr wichtig. „Beeinträchtigungen können viele Ursachen haben und wirken sich unterschiedlich aus. Das muss ich wissen und berücksichtigen.“

Meyer kennt nicht nur die Akten. Die Menschen vertrauen ihr – und viele vertrauen sich ihr an, erzählen von ihren Sorgen und Nöten. „Oft geht es um Beziehungsprobleme“, berichtet die Lehrerin. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen mit Beeinträchtigungen oft sehr emotional und unberechenbar bei privaten Sorgen reagieren. „Da muss man sehr sensibel sein.“ Manchmal hilft autogenes Training oder Yoga. Meyer lächelt: „Tief ein- und ausatmen ist immer eine gute Medizin.“

Klaus-Peter Lehmann kommt regelmäßig zum Tischtenniskurs. „Ich habe noch nie gegen ihn gewonnen“, seufzt Meyer. Der 48-Jährige lächelt und antwortet schlagfertig: „Weil du so eine gute Trainerin bist.“ Sie wundere sich immer wieder, welche Fortschritte die Menschen trotz ihrer Beeinträchtigungen machen, berichtet Meyer. „Sie können meist mehr, als sie selbst denken. Man muss sie nur fördern und motivieren.“

Natürlich geht es in den Kursen in erster Linie um Sport und Bewe-



Am wichtigsten ist es, den Menschen hier auf Augenhöhe zu begegnen.

**Bolko Seidel**  
Vorstand der  
Lebenshilfe  
Hildesheim e.V.

gung. „Aber auch um viel mehr“, erklärt Bolko Seidel, Vorstandsvorsitzender der Lebenshilfe Hildesheim. „Es geht um Anerkennung, Selbstvertrauen, Integration – und darum, ein normales und selbstbestimmtes Leben zu führen.“ Dazu könne der Sport beitragen. „Am wichtigsten ist es, den Menschen hier auf Augenhöhe zu begegnen. Sie wollen einfach ganz normal behandelt werden“, erklärt Seidel.

Daniel Krause (29) lebt in einer Wohngemeinschaft, arbeitet in der Lebenshilfe-Werkstatt, jobbt gelegentlich als DJ und ist Stammgast bei den Heimspielen der Eintracht-Handballer in der Volksbank-Arena. „Es ist eines unserer Ziele, dass die Menschen, die wir betreuen, am öffentlichen Leben teilnehmen“, betont Seidel.

Der Sport öffnet Türen – auch für Maximilian Kroll. „Ohne Sport geht gar nichts“, sagt der 22-Jährige und verkündet: „Im vergangenen Jahr bin ich 2000 Kilometer mit dem Rad gefahren.“

Der sportliche Erfolg überträgt sich auf andere Bereiche. Kroll hat erst vor kurzem den Autoführerschein bestanden. Und seine Arbeit in einer Druckerei gefällt ihm: „Es macht Spaß.“ 600 Menschen werden bei der Lebenshilfe betreut. 450

treiben regelmäßig Sport. „Und alle kommen freiwillig“, betont Seidel. „Bei uns wird niemand zu etwas gezwungen.“

Dass sie aus freien Stücken kommen, ist ganz sicher auch ein Verdienst von Birgit Meyer. „Sie ist die Beste“, sagt Tanja Pagel, die keinen Fitnesskurstermin auslöst. Mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Humor hält Meyer ihre Gruppen bei Laune. „So, und jetzt haltet euch mit den Schultern mal alle die Ohren zu“, ruft sie in die Runde. Krampfhaft versuchen einige, die Vorgabe umzusetzen. Meyer muss lachen. Kurz darauf lachen alle.

„Schade“, sagt Pagel, als die Fitnessstunde schon wieder vorbei ist. Einige umarmen Meyer: „Bis zum nächsten Mal.“ Sie geht kurz in ihr Büro und schaut auf den Plan. „Jetzt muss ich zur Krankengymnastik“, erklärt sie. Sie ist nicht nur Sportlehrerin, sondern auch Physiotherapeutin. „Nein“, wiederholt sie und lacht. „Langweilig wird es hier wirklich nicht.“ Sie selbst hat erwachsene Kinder und versprüht den Elan einer 25-Jährigen.

„Irgendwann nicht mehr hierher zu kommen – das kann ich mir gar nicht vorstellen“, sagt sie. Und „ihre“ Sportlerinnen und Sportler sicher auch nicht.