

Daniel Stalder

## «You are an Ironman!»

Fast 17 Stunden muss er sich durchbeissen. Er schwimmt 3,8 Kilometer im offenen Meer. Er radelt 180 Kilometer unter der brennenden Sonne Floridas. Und am Schluss rennt er noch einen Marathon. Dann durchquert Chris Nikic am 7. November 2020 als erster Mensch mit Trisomie 21 die Zielinie eines Ironmans. Aus den Lautsprechern schallen ihm die langersehten Worte entgegen: «You are an Ironman!»

Schön und gut, mögen Sie sagen, der 21-jährige Amerikaner sei aber eine Ausnahme. Es bringe nichts, herausragende Beispiele anzuführen, um über Sport als Mittel für gesellschaftliche Teilhabe zu sprechen. Dann möchte ich Ihnen zeigen, dass wir sehr wohl etwas aus Nikics Geschichte lernen können.

Sport hat das Potenzial, Grenzen aufzuheben und Menschen zu verbinden. Dafür braucht es gemeinsame Anlässe für Menschen mit und ohne Behinderung. Das zeigt Nikics Beispiel: Er nahm am regulären Wettkampf teil und brauchte keine «behindertengerechte» Austragung. Das ist ein wichtiger Schritt hin zu einer inklusiven Gesellschaft. Dieses Ziel, inklusive Sportgemeinschaften zu schaffen sowie sportliche und soziale Partizipation zu fördern, verfolgt auch *Special Olympics* mit dem Projekt *Unified*. Im Artikel von Hitz und Currat erfahren Sie mehr darüber.

Der Sport ermöglicht Nikic neben der Teilhabe, sich mit Menschen ohne Beeinträchtigung zu messen und seine Leistung einzu-

ordnen. «Ich weiss, dass ich meine Träume erreichen und selbst für mich sorgen kann», sagt er. Der Sport hat ihm zu diesem Selbstvertrauen verholfen. Aber auch abseits des Rampenlichts haben Sportaktivitäten, Leistungssteigerungen und Erfolge positive Effekte auf das Selbstkonzept eines Menschen. Darüber lesen Sie zum Beispiel im Artikel von Schluchter et al.

In den Beiträgen von Häusermann und Riedi et al. erfahren Sie, dass oft schon ein bisschen Flexibilität ausreicht, um Menschen mit Beeinträchtigung in inklusiven Sportaktivitäten zu unterstützen. Manchmal sind es angepasste Regeln, manchmal muss man die Musik leiser stellen oder einen Raum besser ausleuchten. Nikic hatte seinen Trainer, der ihn während des Triathlons unterstützte. Er half ihm, sich auf der Strecke zu orientieren, las ihm die Zeit vor und führte ihn beim Rennen mithilfe eines Seils. Ohne eine flexible Gestaltung der Angebote kann Sport nicht inklusiv werden.

Hinter der Heldengeschichte von Chris Nikic steckt schliesslich viel mehr als eine aussergewöhnliche Leistung eines aussergewöhnlichen Menschen. Sie zeigt, dass Teilhabe im Sport möglich ist, wenn die Institutionen bereit sind, gemeinsame Sportaktivitäten anzubieten. Dafür braucht es eine positive Haltung gegenüber der Inklusion im Sport – und diese gilt es miteinander zu kultivieren, im Unihockeyverein, in der Rennradgruppe und in der Leichtathletik-Riege. Wie dies gelingt, erfahren Sie in diesem Heft.



Daniel Stalder  
Wissenschaftlicher  
Mitarbeiter  
SZH/CSPS  
daniel.stalder@  
szh.ch