

Aus dem Rollstuhl zur Teilnahme am Fünf-Kilometer-Lauf

Von Viola Willmann

LÜBBECKE (WB). Es sind Tränen der Rührung, die den Beteiligten auch Monate nach dem Erlebten noch in die Augen schießen. Alexandra Bastians sitzt im Rollstuhl. Der hielt sie aber nicht davon ab, einen Fünf-Kilometer-Lauf zu absolvieren.

Alexandra Bastians ist 55 Jahre alt. Seit 31 Jahren wird sie von der Lebenshilfe Lübbecke begleitet, wohnt derzeit im Wohnheim Gröchtenhütte in Börninghausen.

Nicht immer war sie auf den Rollstuhl angewiesen. Erst eine Erkrankung im Jahr 2005, die die Nerven in ihrem Rücken schädigte, verschlechterte ihren körperlichen Zustand. Bis dahin war Alex, wie sie genannt wird, sehr sportlich und aktiv.

Als Tischtennis-Spielerin nahm sie 1999 an den Special Olympics in den USA teil und gewann die Goldmedaille. Fünf Jahre später trat sie in Sevilla als Schwimmerin an und gewann über 50 und 100 Meter jeweils eine Goldmedaille. Mit ihrer Erkrankung geriet der Sport in Alex' Leben allerdings in den Hintergrund.

Die **Special Olympics** sind der weltweit größte sportliche Wettbewerb für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und Mehrfachbeeinträchtigung. Sie sind vom Internationalen Olympischen Komitee offiziell anerkannt. Im Gegensatz dazu geht es bei den Paralympics von erster Linie um Leistungs-



Für den Fünf-Kilometer-Lauf in Herford haben Meike Ludwig (von links), Alexandra Bastians, Tanja Eikenhorst und Gabriel Badal ordentlich trainiert. Der Lauf an sich war für alle ein tolles Erlebnis.

Fotos: Lebenshilfe

sport für körperlich behinderte Menschen.

Im Jahr 2023 nahm Lebenshilfe-Physiotherapeutin Nelly dann das Gehtraining mit Alex auf. „Wir haben mit dem Easy Walker angefangen“, erinnert sich Alex. Der Easy Walker ist ein Gehtrainingswagen, der den Körper stützt und die Gehbewegungen fördert. Auch in Alex' Gruppe setzte Leiter Frank Pahlmeyer das Gehtraining fort.

Als Mitarbeiterin Tanja Eikenhorst dann nach der eige-

nen Teilnahme an einem 30-Kilometer-Mammutmarsch von ihrem Erlebnis berichtete, war die Idee geboren. Nur die 30 Kilometer sollten es dann doch nicht sein. Alex Bastians und Tanja Eikenhorst entschieden sich für die Anmeldung für die Fünf-Kilometer-Strecke beim AOK-Firmenlauf in Herford – und fanden Mitstreiter.

Meike Ludwig, mit nur einer Herzhälfte geboren, sowie Gabriel Badal schlossen sich der Anmeldung ebenfalls an. „Ich musste mir erst das Okay meiner Ärzte aus Bad Oeynhausen, aber dann konnte ich mitmachen“, erzählt Meike Ludwig, die von Maik Sasse vom Sozialdienst der Lebenshilfe begleitet wurde, um kein gesundheitliches Risiko einzugehen.

Erst kleine Runden, dann immer größere

Die Anmeldung war im Februar, der Lauf für Anfang Juni terminiert. „Jede Woche haben wir zwei-, dreimal trainiert“, berichtet Tanja Eikenhorst. Erst waren es kleine Runden über 500 Meter. Alex brauchte noch Unterstüt-

zung, legte ihren Arm auf eine Schulter ihrer Begleiterin. Dann wurden die Runden immer größer – am Kanal entlang und durch den Wald rund um die Lebenshilfe am Osterbruch. „Das Training war anstrengend, aber es hat Spaß gemacht“, sagt Alex, die nie den Kopf in den Sand steckt. „Sie ist zwar mal garstig, aber sie gibt nicht auf“, so Eikenhorst. Und Gabriel Badal sei der Motor der Gruppe gewesen, der alle mitgezogen hat.

Das Training sollte sich auszahlen. Zwar ging die Gruppe den eigentlichen Lauf unter Adrenalin zu schnell an, absolvierte aber die vollen fünf Kilometer. „Als wir zusammen über die Ziellinie sind, war das ein tolles Gefühl“, sind sich alle einig. „Auf der Strecke wurden wir angefeuert und unterstützt, eine richtig tolle Atmosphäre. Wir sind alle stolz auf unsere Leistung.“

Da versteht es sich von selbst, dass die Lebenshilfe auch 2026 wieder mit einem Team in Herford an den Start gehen möchte. Dieses Mal wohl mit einer etwas größeren Gruppe. „So eine Aktion

steckt an“, sagt Tanja Eikenhorst, die auch schon die Zusagen vom Vorstandsvorsitzenden Georg Droste und dem Geschäftsführer Christian Lemper hat.

Für Alex Bastians hat das Gehtraining für die Laufveranstaltung noch eine ganz praktische Nebenwirkung im Alltag. Nicht nur, dass sie inzwischen längere Strecken ohne Rollstuhl bewältigen kann, auch Treppensteigen kann sie wieder. Dinge des täglichen Lebens klappen viel besser. „Es dauert natürlich alles so seine Zeit, aber sie braucht deutlich weniger Unterstützung von uns“, erzählt Tanja Eikenhorst.

Zum Sport hat die 55-Jährige auch zurückgefunden. Während Meike Ludwig beim Tischtennis gelandet ist, möchte es Alex Bastians wieder mit dem Schwimmen versuchen. Im Atoll in Espelkamp hat sie bereits erste Versuche unternommen.

Und eine Sache erwähnt sie noch, die wieder klappt. „Ich komme wieder alleine oben an die Schränke“, sagt sie. Auch an den Schrank, an dem ihre Medaille vom Firmenlauf hängt.



Gabriel Badal, Alexandra Bastians und Tanja Eikenhorst bei einer ihrer Trainingseinheiten am Kanal. Als Stütze legt Alexandra Bastians ihren Arm auf die Schulter von Tanja Eikenhorst.