



Henrike Meyer

Spaß-BuS Rotenburg

Klare Strukturen für den sportlichen Erfolg

„So Henrike, du läufst jetzt fünf Runden um die Hütchen herum, um warm zu werden – aber richtig herum“, sagt Trainer Peter Schlacke. Richtig herum? Da muss Henrike Meyer kurz überlegen. „Andersrum als die Uhr“, sagt sie schließlich und läuft los. Dass sie „richtig herum“ läuft und die Türen der Sporthalle geschlossen sind, sind zwar nur zwei kleine Details ihres Trainings, doch sie gehören zu einer ganzen Reihe von Kleinigkeiten, die im Alltag der 29-jährigen Leichtathletin besonders wichtig sind. Henrike Meyer hat seit ihrer Geburt eine geistige Beeinträchtigung. Und erst, wenn sie sich in klaren Strukturen wiederfindet, fühlt sie sich wohl, kann

sich und ihre Leistungsfähigkeit voll und ganz entfalten. Nur so konnte sie im Jahr 2014 nicht nur Niedersächsische Landesmeisterin über 100 Meter und Zweite im Weitsprung werden, sondern auch bei den Special Olympics Nationalen Spielen 2014 für Menschen mit einer geistigen Behinderung die Goldmedaille über 100 Meter, Silber im Weitsprung und Bronze mit der 4x100-Meter-Staffel gewinnen.

Seit drei Jahren trainiert Henrike Meyer leistungsorientiert. „Das ist voll ihr Ding“, sagt ihr Sportlehrer und Trainer. Er kennt Henrike, seit diese im Alter von zwölf Jahren in seinen Sportunterricht an die Lindenschule der Rotenburger Werke kam, und sah ihr läuferisches Talent. „Sie hat zwar auch Turnen, Reiten und Tischtennis ausprobiert, aber sie war beim Laufen immer schneller als die Jungen.“ Und so nahm er sie mit zum Verein Spaß-BuS Rotenburg. Diesen Verein gründete Schlacke vor 20 Jahren, und der Vereinsname ist Programm. Spaß als wichtigstes Motiv für das Sporttreiben – „das wollen wir erhalten“. BuS steht für Bewegung und Sport. Daraus entstand schließlich der „Verein zur Förderung von Spaß in Bewegung und Sport“.

Für Henrike Meyer hat das Engagement im Sport bislang nur Vorteile. „Früher war sie extrem schüchtern. Durch den Sport ist sie selbstbewusster und offener geworden. Der Sport hat viel zur Entwicklung ihrer gesamten Persönlichkeit beigetragen“, erzählt Schlacke. Mit diesem Selbstbewusstsein ist die 29-Jährige in ihrer Startklasse inzwischen über 100 Meter nicht einzuholen. Erst recht nicht, seit sie gelernt hat, aus dem Startblock statt aus dem Stand zu starten. Eine Fähigkeit, die sie sichtlich stolz macht. „Am schönsten war es, als ich bei den Special Olympics in Düsseldorf alle abgezogen habe“, erinnert sie sich. Wie wichtig ihr dieser Erfolg ist, wird deutlich, wenn sie immer wieder von diesen besonderen Momenten rund um den Wettkampf erzählt. Von der Aufregung und der Freude auf dem Siebertreppchen, die sie immer wieder erlebt, wenn sie daran denkt, und von den vielen Zuschauern, die ihr allesamt „ein bisschen unheimlich“ waren.

Bereits 2011 und 2013 war sie bei den regionalen Spielen gestartet und 2012 in München das erste Mal bei den Nationalen Spielen. Doch die jüngste Erfahrung in Düsseldorf scheint eine bleibende Erinnerung zu sein, was sicherlich auch daran liegt, dass Henrike Meyer zeitliche Ereignisse im Nachhinein nicht mehr so gut zuordnen kann. So bleiben zunächst einmal die letzten großen sportlichen Erlebnisse aber auch viele Situationen außerhalb des Wettkampfes in Düsseldorf bei der Leichtathletin sehr präsent. „Die Eröffnungsfeier war toll. Die vier Wettkampftage waren total anstrengend, weil wir immer so früh aufstehen mussten und nicht ausschlafen konnten“, erzählt sie. Die Straßenbahnfahrt mit der gesamten Mannschaft zum Stadion, aber auch die vielen Treppen in dem großen Athletenhotel haben sie zudem sehr beeindruckt. „In dem Hotel haben wir uns sogar mal verlaufen.“ Eine Situation, die für die junge Frau, die Pünktlichkeit und klare Verhältnisse bevorzugt, sicherlich eine Herausforderung war.

Henrike Meyers Vorliebe für Genauigkeit und Strukturen hilft ihr auch in ihrem Beruf weiter. Sie arbeitet in den Rotenburger Werken in einer Cafeteria, wo sie während der Woche jeden Tag eine andere Tätigkeit ausübt. Sie kümmert sich um die Wäsche oder die Spülmaschine,



serviert den Gästen ihre Bestellung oder füllt verschiedene Utensilien nach. Ihre Arbeitszeit von 8 bis 15:30 Uhr lässt ihr genug Zeit für ihren Sport und ihre Hobbys. „Ich lese gern Bücher von Astrid Lindgren, höre Musik und gehe auch gern schwimmen“, erzählt sie. Ein guter Ausgleich für das wöchentliche Leichtathletik-Training, das immer nach dem gleichen Konzept abläuft: Warmlaufen, Gymnastik, Koordinationsübungen, danach Lauf- und Startübungen, Sprünge zur Schulung der Sprungkraft und -technik. Und immer gibt es klare Anweisungen vom Trainer, immer wird die 29-Jährige aber auch zum Mitdenken aufgefordert. Überhaupt wird viel kommuniziert und gelacht in der Trainingsgruppe. Wahrscheinlich hat Henrike Meyer auch deshalb fast immer ein Lächeln im Gesicht. „Laufen macht mir einfach am meisten Spaß.“

Text: Heike Werner

Fotos: Das Fahrgastfernsehen - Martin Bargiel/Florian Arp