

Dreifach integriert: Flüchtlinge trainieren für den Triathlon Ingolstadt

Sport verbindet - ein Grundsatz, der der olympischen Idee zu Grunde liegt und in Zeiten hoher Zuwanderungszahlen aktueller denn je ist. Im oberbayerischen Ingolstadt läuft gerade ein Schulprojekt, bei dem sich eine Flüchtlingsgruppe auf den dortigen Triathlon vorbereitet bzw. als Helfer aktiv sein wird. Initiiert wurde das Integrationsprojekt von den Veranstaltern des Triathlon Ingolstadt, die mit ihrer Idee an der Ingolstädter Berufsschule 1 offene Türen einrannten. An der Schule wird das Projekt nun von Josha Rix betreut, der dort u.a. als Sportlehrer unterrichtet. "Eine E-mail des Veranstalters ging über die Stadt an unseren Schulleiter, dann zur Fachschaftsleiterin und landete am Ende schließlich bei mir. Ich fand das sofort eine lohnenswerte Idee. Auch zwei Kollegen konnte ich sofort für eine Lehrerstaffel gewinnen", so Rix über den Start des Projekts, der selbst vom Fußball kommt und im Triathlon noch ein Rookie ist.

Vor Ostern kam Gerhard Budy vom Veranstalterteam dann zu einem Einführungsvortrag in die Schule. Statt um Deutsch, Mathematik und Sozialkunde ging es an diesem Tag um Schwimmen, Radfahren und Laufen. Für die annähernd 40 Flüchtlinge, alle zwischen 17 und 20 Jahre alt, die zu knapp der Hälfte aus Afghanistan, zur anderen Hälfte aus Eritrea, Syrien, Äthiopien, Griechenland, Rumänien, Irak und Somalia kommen, war es der erste Kontakt mit der Sportart Triathlon. Teils erst seit Anfang des Schuljahres sind sie in Deutschland, manche aber auch schon seit zweieinhalb Jahren.

ANFÄNGLICHE SKEPSIS: "DA FEHLT DOCH DER BALL"

Dementsprechend unterschiedlich waren dann auch die ersten Reaktionen. Von „zu anstrengend und kein Ball dabei“ über „das ist mir zu viel Stress“ bis „Sport? – ich bin dabei!“ war alles zu hören "Wobei man sagen kann, dass die meisten doch eher neugierig waren", erzählt Rix. "Aktuell ist die größere Herausforderung, die Schüler über die Wochen bei der Stange zu halten, so der 31-jährige ausgebildete Sport- und Englischlehrer über seine Aufgabe als Motivator. "Viele haben die Anforderungen auch lange unterschätzt." So ist es nicht verwunderlich, dass der ein oder andere auch abspringt. Einige der afghanischen Flüchtlinge sind außerdem von einer drohenden Abschiebung betroffen. Problematisch ist für einige Teilnehmer auch der direkt am Wochenende des Ingolstadt-Triathlons beginnende muslimische Fastenmonat Ramadan. Die versäumten Fastentage können aber nach Rücksprache mit der Moschee nachgeholt werden, so dass kein gesundheitliches Risiko aufgrund fehlender Energiezufuhr bei der Triathlon-Premiere besteht.

Ursprünglich sahen Rix und seine Kollegen vor, sieben Staffeln über die Sprintdistanz mit 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 4,6 km Laufen an den Start zu bringen. Aktuell kämpft er um jeden Teilnehmer und versucht die fehlenden Plätze mit seinen Lehrerkollegen auszufüllen. Auch selbst wird er eine Staffel als Läufer verstärken.

WIE SIEHT DAS TRAINING AUS?

Rix erklärt, dass sich gemeinsames Training bisher schwierig gestaltet, da die Möglichkeiten während der Schulzeit doch sehr begrenzt sind und es sehr schwer ist, alle Schüler am Nachmittag oder Abend gemeinsam zusammen zu bringen.

Ein paarmal ist dies aber schon gelungen. So stand ein gemeinsames Schwimmtraining im Ingolstädter Sportbad auf dem Programm. Ein wichtiger Termin für die Flüchtlingsgruppe, da gerade beim Schwimmen bei einigen



Teilnehmern große Defizite vorhanden sind. "Wir haben am Anfang unmissverständlich klar gemacht, was wir unter Schwimmen verstehen, damit das Freiwasserschwimmen keine Gefahr mehr darstellt." Der Schwimmtauglichkeitstest führte dann auch dazu, dass sich die Anzahl der möglichen Schwimmer weiter dezimierte. Sicherheit geht aber vor, auch wenn am Ende dann eine oder zwei Staffeln weniger an der Startlinie stehen werden.



Erwartungsgemäß weniger Probleme bereitet das Laufen. Weitaus schwieriger gestaltet sich das Radfahren, wobei hier die Ausrüstung das größte Problem ist. Fehlende Radhelme, defekte, nicht wettkampftaugliche Räder. Wieder sprang Gerhard Budy ein. Er stellte einem Schüler ein eigenes Fahrrad für das Training und den Wettkampf zur Verfügung. Es gab Helmspenden. Außerdem sponserte die für den Triathlon Ingolstadt verantwortliche Endurance-Sportevents GmbH auch noch Schwimmhosen, Schwimmbrillen und Schwimmkappen für die erste Disziplin.

"SPORT IST DER EINFACHSTE WEG UM KONTAKTE ZU KNÜPFEN"

Für Rix ist das Triathlonprojekt auch trotz der vielen Hürden eine gute Chance die Integration voran zu treiben. "Ich habe Sport schon immer als einfachsten Weg wahrgenommen, Kontakte zu knüpfen und Sprachbarrieren zu überwinden. In der Arbeit als Sportlehrer sehe ich regelmäßig, wie durch den Sport bestehende Rangfolgen aufgebrochen und darüber hinaus überschüssiger Energie ein Ventil gegeben und Alltagsstress abgebaut werden können. Auch trainieren die Schüler unbewusst, mit Mitschülern außerhalb ihres inner circles zu kooperieren. Neben der individuellen Stärkung des Selbstbewusstseins, ist das Training der Frustrationstoleranz auch ein wichtiger Bestandteil der teils traumatisierten Schüler" beschreibt Rix den pädagogischen Ansatz.

DAS PROJEKT IST NICHT NUR FÜR DIE FLÜCHTLINGE EINE CHANCE

Bezüglich des Triathlon-Wettbewerbs lässt sich der Erfolg allerdings erst mittelfristig, sowie nach dem Wettkampf, genauer bewerten. Auf großer Bühne kann "das Verlieren", "Fairplay leben" und den "eigenen Schweinehund überwinden" geübt werden. Zudem hofft der Lehrer darauf, dass seine Schüler den Triathlon als freudige Veranstaltung wahrnehmen und sie erkennen, wie sie Teil eines gesellschaftlichen Events werden können und dabei automatisch mit den unterschiedlichsten, noch unbekanntesten Menschen in Kontakt treten werden. "Das gilt übrigens auch umgekehrt. Wer mit Flüchtlingen bisher immer nur über die Nachrichten konfrontiert war, kann so sein Bild etwas ausdifferenzieren und eventuell verändern," betont Josha Rix.

EINIGE WOLLEN IM AUSDAUERSPORT WEITER MACHEN

Etwas skeptisch ist der Sportlehrer, inwieweit der eine oder andere vielleicht sogar dauerhaft Triathlet werden könnte. "Bei vielen der Teilnehmer wird es wahrscheinlich nicht unbedingt als Triathlet weitergehen. Dafür sind die meisten zu schlecht ausgerüstet und auch das Schwimmen dürfte bei vielen im Moment noch ein zu großes Hindernis darstellen. Allerdings gab es auch schon jetzt Rückmeldungen, dass sich einige unserer Athleten beim Schwimmen oder Laufen gerne weiterentwickeln würden und dabei bleiben wollen", so der vorsichtige Ausblick. Hier will auch Budy wieder mit unter die Arme greifen, um im nächsten Schuljahr gemeinsam mit der Berufsschule blockweise Schwimmkurse für die Schüler anzubieten.

Jetzt heißt es aber erst einmal richtig fit für den 28. Mai werden. Drei weitere gemeinsame Trainingseinheiten, jeweils für die einzelnen Disziplinen, wollen Rix und seine Kollegen noch anbieten. So ist z.B. für die Radfahrer noch ein Streckencheck vorgesehen. Im Moment hoffen alle, dass das Wetter bald etwas frühlingshafter wird und die Wassertemperaturen im Ingolstädter Baggersee pünktlich auf angenehme Temperatur bringt. Schließlich soll das Triathlon-Integrationsprojekt erst hinter der Finishline mit Gänsehaut beendet werden.