

Regelfest, motiviert und mit vollem Einsatz

Man könnte es einen Senkrechtstart nennen, den Marcel Glindemann vollbracht hat. Seit knapp zwei Jahren spielt der 24-Jährige von der Lebenshilfe Braunschweig/vom USC Braunschweig Beachvolleyball. Weil Marcel immer vollen Einsatz zeigt und einen enormen Siegeswillen hat, hat er es schnell zu nationalen und internationalen Erfolgen gebracht. Bei den Special Olympics World Games 2023 in Berlin gewann er mit seinem Team überraschend die Bronzemedaille. Das motiviert ihn so sehr, dass der junge Mann, der mit einer geistigen Behinderung zur Welt kam und kleinwüchsig ist, schon jetzt an die Weltspiele denkt, die 2027 in Australien stattfinden werden.

Ein Blick in die noch junge Vergangenheit des gutgelaunten Beachvolleyballspielers verrät, dass er wichtige sportliche Voraussetzungen erfüllt, um innerhalb so kurzer Zeit schon solche Erfolge zu haben. „Ich habe früher Fußball gespielt und Leichtathletik gemacht und kann deshalb sehr schnell laufen“, erzählt er. Wer Marcel beim Training beobachtet, erkennt das schon beim Aufwärmen. Er ist immer vorn dabei und folgt exakt den Anweisungen des Trainers. „Auch springen kann ich gut, weil ich früher Weitsprung gemacht habe“, sagt er. Was er nach eigener Erkenntnis aber noch üben muss, ist, hochzuspringen und nicht so sehr in die Weite. Doch auch Reichweite ist wichtig. So hechtet er nach jedem Ball und fliegt draußen oft der Länge nach in den Sand – zumindest im Sommer. In den Wintermonaten wird in der Tunicahalle des USC Braunschweig trainiert. „Da trage ich immer Knieschützer, weil es sonst weh tut, wenn ich auf die Knie falle“, erklärt er. Deshalb spielt der lebenslustige junge Mann lieber im Sand, auch wenn er in der Halle sein Reaktionsvermögen besser ausspielen kann.

Er weiß, worauf es ankommt

Im Training fällt Marcel besonders durch seine Hilfsbereitschaft auf. Wenn Trainer Frank Rogalski eine Übung erklärt, ist es für manche der Mitspielenden manchmal schwer, diese direkt umzusetzen. Marcel erklärt es dann noch einmal oder macht die Übung geduldig vor. Er weiß, was er kann und hilft den anderen gern dabei, Neues zu lernen. Überhaupt ist es ein sehr positives Miteinander in der Trainingsgruppe der Lebenshilfe Braunschweig. Wer sich etwas nicht zutraut, bekommt die Zeit, die er oder sie braucht, um es nach und nach auszuprobieren. In dieser Gruppe treffen junge Menschen mit ganz unterschiedlichen Stärken aufeinander. Hier spielen zudem Menschen mit und ohne Einschränkung zusammen. Bei den Special Olympics Turnieren gehen sie dann als sogenannte Unified Teams an den Start. Eine Beachvolleyball-Mannschaft besteht aus zwei Spieler*innen mit und zwei ohne Behinderung. Gemeinsam haben sie viel Spaß und motivieren sich gegenseitig. Marcel nimmt gern die Fäden in die Hand, kommuniziert viel mit seinen Mitspieler*innen und den Trainern und lässt sich im wöchentlichen Training auf jede sportliche Übung ein. Deshalb kennt er sich inzwischen gut mit den einzelnen Fachbegriffen Pritschen, Baggern, Blocken und Aufschlag von oben oder unten sowie mit den Spielregeln aus. „Nur der Ball darf das Netz berühren, die Spieler nicht“, betont er. Gemeinsam mit seinem Trainer besucht er Schulen, um für seine Sportart zu werben und neue Talente für seine Trainingsgruppe zu gewinnen. „Beachvolleyball macht einfach Spaß!“ sagt er den Schüler*innen dann und freut sich darüber, dass nach dem Besuch in seiner ehemaligen Schule vielleicht fünf neue Spieler*innen dazukommen.

Ausgleich durchs Gitarre spielen

Wenn Marcel nicht in der Turnhalle oder auf dem Beachvolleyballfeld aktiv ist, arbeitet er im FAIRKAUF, dem Warenhaus der Lebenshilfe Braunschweig. Dort hat er unterschiedliche Aufgaben. „Wir besprechen morgens, wer in welche Abteilung geht – dadurch haben wir viel Abwechslung“, erzählt er. Einen Ausgleich zu seiner Arbeit findet Marcel in seiner Freizeit nicht nur beim Sport,

sondern auch an der Playstation und seit acht Jahren durch das Gitarre spielen. „Wenn ich Gitarre spiele und dazu singe, fühle ich mich einfach gut“, sagt er strahlend. In der Schule hat er damals eine Gitarren-AG belegt und Gefallen an diesem Musikinstrument gefunden. Seit er schließlich zum Geburtstag eine eigene Gitarre geschenkt bekam, spielt er auch zu Hause. „Ich suche mir im Internet Lieder, spiele und singe die dann nach“, sagt er.

Auch, wenn er gern zu Hause in Braunschweig ist – der Sport ermöglicht Marcel, viel herumzukommen. Er zählt auf: „Ich war in Kiel bei den Special Olympics, in Hannover, Wolfsburg, Hamburg, Bremen und Herzogenaurach.“ Und natürlich in Berlin. Da er aber noch nie im Ausland war, freut er sich ganz besonders auf das nächste Trainingslager, das in diesem Jahr in Polen stattfinden wird, aber natürlich auch auf die Landesspiele 2024 im nordrhein-westfälischen Münster. Und wer weiß, vielleicht klappt es 2027 ja auch wieder mit den Weltspielen und einem großen Abenteuer in Australien. Motiviert, das zu schaffen, ist Marcel auf jeden Fall.

Heike Werner