

„Ich will die Menschen von der Couch holen“

800 Mitglieder hat der Verein PingPongParkinson (PPP) in Deutschland. Und das, obwohl der Verein erst im Jahr 2020 ins Leben gerufen wurde. „Wir haben uns damals mit sieben Personen zusammengetan und den Verein gegründet. Inzwischen gibt es in Deutschland 120 Vereine für Parkinson Tischtennis. Die schießen wie Pilze aus dem Boden“, sagt Norbert Hase nicht ohne Stolz. Der 55-jährige Tischtennisspieler vom Vareler TB ist selbst an Parkinson erkrankt und erlebt am eigenen Leib, wie positiv sich der Sport auf seine Gesundheit auswirkt. „Ich kann mich viel besser bewegen, nachdem ich Tischtennis gespielt habe“, sagt er. So wie ihm geht es vielen anderen Menschen, so dass die Vereine, die Parkinson Tischtennis anbieten, stetigen Zulauf an neuen Mitgliedern haben. 2017 wurde PingPongParkinson in den USA gegründet. Die rasante Entwicklung des Sports führte schließlich dazu, dass es 2019 die erste Weltmeisterschaft gab. Bei seiner ersten WM Ende 2021 ist Norbert überraschend Vize-Weltmeister im Einzel und Weltmeister im Mixed geworden. Der Auftakt zu einer Erfolgsserie. 2022 folgten ein zweiter und ein dritter Platz bei den German Open, drei Titel bei den Portugal Open im Einzel, Doppel und Mixed. Im Oktober 2022 wurde er erneut Vize-Weltmeister. Was für ein Jahr!

Zugegeben, Parkinson Tischtennis ist eine sehr junge Disziplin. „Aber der Bedarf ist da und das Niveau steigt“, sagt Norbert. Er selbst spielt bereits sein ganzes Leben Tischtennis, davon 43 Jahre in einem Verein. Das erste Mal hatte er im Alter von zwei Jahren einen Schläger in der Hand, als er kaum über die Tischkante schauen konnte. „Aber meine Schwester hat damals schon gespielt, und ich wollte immer unbedingt mit ihr spielen“, erinnert er sich. Auch der ältere Bruder war viele Jahre im Verein aktiv, und zu Hause stand ein Tischtennistisch, solange Norbert denken kann. „Tischtennis gehört einfach schon immer zu meinem Leben dazu.“ Im Alter von zwölf Jahren trat er in Wiesmoor in den Verein ein und wurde in der Jugendmannschaft aktiv. „Meine besten Jahre hatte ich in den 1990ern. Da habe ich viele Turniere erfolgreich auf Bezirksebene gespielt.“ Inzwischen spielt er seit zwei Jahren in der Weltelite im Parkinson Tischtennis mit, bezeichnet sich selbst als Kämpfernatur und als „Wand, die alles zurückbringt“. Bis zu diesen Erfolgen hatte Norbert Hase aber auch zahlreiche Tiefen zu überstehen. Nicht zuletzt die Diagnose Parkinson im Jahr 2008. Für ihn fast dramatisch: Bereits als Kind hatte er bei einem Nachbarn die Krankheit gesehen und seither immer Angst davor gehabt, einmal selbst betroffen zu sein. „Aber seit der Diagnose ist auch viel Gutes passiert“, sagt er heute.

Tischtennis verlangsamt den Krankheitsverlauf

Abgesehen von den zahlreichen sportlichen Erfolgen profitiert der 55-Jährige vor allem körperlich vom Tischtennis spielen. Tatsächlich hat eine japanische Studie im Jahr 2020 ergeben, dass Tischtennis spielen die körperlichen Werte nachweislich verbessert. Es wird das Gleichgewicht trainiert, die Reaktionsfähigkeit gesteigert und die Auge-Hand-Koordination verbessert. „Es ist wie ein kleines Wunder und wird in manchen Kliniken schon als Therapiemethode angewendet“, freut sich der Spieler.

So ist es nicht verwunderlich, dass Norbert voll und ganz im Tischtennis aufgeht. Neben seinem eigenen Training hat er lange Zeit in seiner Funktion als C-Trainer Gruppen trainiert und setzt sich für Parkinson-Betroffene in Deutschland ein. Seit 2018 ist er aufgrund der Erkrankung, die nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch Konzentrationsschwierigkeiten mit sich bringt, Rentner. Das gibt ihm die Zeit, um sich mit Leidenschaft seiner neuen Aufgabe zu widmen. Und diese erfüllt ihn in jeder Hinsicht. 50 bis 60 Turniere spielt er im Jahr, unter anderem für den Vareler TB in der Bezirksklasse, dem Blau-Weiß Borsum in der Landesliga und eben für PPP. Er motiviert immer wieder Parkinson-Erkrankte, ebenfalls Tischtennis zu spielen, gibt ihnen dadurch

neuen Lebensmut und ist ihnen ein wichtiges Vorbild. „Meine Ärztin hat mir erzählt, dass Menschen zu ihr kommen, die Zeitungsberichte über mich gelesen haben und nun auch so sein wollen, wie ich.“ Das sind oft Menschen, die sich aufgrund ihrer Krankheit jahrelang isolierten und nun den Mut haben, wieder aktiv zu werden. „Es ist toll, sie von der Couch zu holen!“

Was trotz der rasanten Entwicklung der Sportart und dem großen Engagement aller Beteiligten noch fehlt, kann Norbert genau benennen: „Ich würde mir wünschen, dass wir irgendwann eine eigene Startklasse bei den Paralympics bekommen und dort starten dürfen.“ Dass er auch endlich einmal Weltmeister werden möchte, schiebt Norbert Hase noch hinterher. Und es spricht für ihn, dass er diesen Wunsch nicht an erster Stelle nennt.

Heike Werner