Durch Judo zu Respekt und Feingefühl

„Ich bin ein Multitalent“, sagt Angelina Salli über sich selbst. Und sobald die junge ID-Judoka ihre Nervosität abgelegt hat, wird deutlich, was sie damit meint. Es gibt so viele Themen, über die die 22-Jährige gerne spricht. Ihre Interessen sind vielseitig, und sie erzählt so lebhaft und redegewandt davon, dass ihre geistige Einschränkung, mit der sie zur Welt kam, zunächst gar nicht auffällt. Sie lebt beim Nähen ihre Kreativität aus und backt am liebsten Papageienkuchen – „aber ohne Papagei“, wie sie schmunzelnd betont. Kochen, Konzerte besuchen, Tanzen, Fotografie aber auch die Bewegung spielen in ihrem Leben eine große Rolle. Denn neben dem Judo-Training zweimal pro Woche, geht sie am Wochenende ins Fitnessstudio, um ihre Kraft zu trainieren, und besucht Zumba-Kurse. Mountainbike fahren – „im Sommer am liebsten durch den Wald“ – ist eine weitere ihrer Leidenschaften. Angelina Salli scheint keine Langeweile zu kennen.

Seit 2017 ist Angelina Salli bei den Hannoverschen Werkstätten in der Tischlerei tätig. „Ich habe schon Kaninchenställe gebaut“, erzählt sie stolz. Überhaupt ist die kräftige junge Frau eher der handwerkliche Typ. Lesen, Schreiben und Rechnen fallen ihr schwer. Auch ihre Merkfähigkeit ist nicht gut ausgeprägt, vor allem, wenn es um Zeiträume und Zahlen geht. Dennoch versucht die fröhliche Sportlerin im Alltag so selbständig wie möglich zu sein. Ihre Mutter unterstützt und fördert sie dabei nach Kräften, übt mit ihr Wege ein, bis Angelina Salli diese eigenständig bewältigen kann. Bus und Bahn fahren klappen in der Stadt Hannover inzwischen sehr gut. Den Umgang mit dem Computer und dem Handy hat sich die junge Frau hingegen weitestgehend selbst beigebracht. Hilfsmittel, wie Online-Videos, weiß sie zu nutzen.

Die eigenen Grenzen verschieben

Wichtig sind für Angelina Salli feste Bindungen. „Wenn diese wegfallen, leidet sie sehr“, sagt ihre Mutter. So erstaunt es nicht, dass die Judoka schon seit fast zehn Jahren beim Polizei-Sportverein Hannover (PSV) trainiert. Beim TuS Bothfeld hat sie als Kind ihre sportliche Grundausbildung genossen. Sie entwickelte sich so gut, dass ihr im Training irgendwann gleichstarke Gegner*innen fehlten und damit die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu erweitern. Seit ihrem Wechsel zum PSV kann sie nun auch im Training mit Partner*innen kämpfen, die sie herausfordern. „Lisa motiviert mich besonders“, sagt die Trägerin des blauen Gürtels über ihre Trainingspartnerin. Und wer die beiden ineinander verkeilt und mit hochroten Köpfen kämpfen sieht, kann das sofort nachvollziehen.

Wohin diese Motivation führen kann, zeigen ihre bisherigen Teilnahmen an den Special Olympics in Hannover und Bremen, die Ehrung „Sportler des Jahres“ beim früheren Oberbürgermeister Stephan Schostok und nicht zuletzt der Europameistertitel im Jahr 2019 in der Klasse über 78 Kilogramm. Angelina Salli hat schon einiges in ihrer sportlichen Karriere erlebt und weiß auch das Drumherum der jeweiligen Veranstaltung zu nutzen. „Als wir bei den Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften in Berlin waren, bin ich zum ersten Mal durch das Brandenburger Tor gegangen. Das war toll!“, sagt sie strahlend. Und wenn sie an ihre Begegnung mit dem Gewinner der olympischen Bronzemedaille in London 2012 Dimitri Peters beim Jugend-Länder-Cup denkt, gerät sie fast ins Schwärmen. „Er ist so groß und kann so gut kämpfen. Und er ist mein Vorbild. Er hat mir sogar ein Autogramm auf meiner Jacke gegeben und mir die Hand geschüttelt. Da war ich sehr glücklich.“

Ziel schwarzer Gürtel

Der Judo-Sport hat Angelina Salli in ihrer Entwicklung schon immer sehr gefördert. Sie ist groß und kräftig und konnte als Kind ihre Energie und Kraft schlecht einschätzen und kanalisieren. Beim Judo hat sie gelernt, ihre eigenen Stärken wahrzunehmen, ein Feingefühl für ihre Gegnerinnen zu

entwickeln und im Kampf den nötigen Respekt und Abstand einzuhalten. „Sie hat vor allem gelernt, sich fair zu wehren und zu verteidigen“, betont ihre Mutter. Dennoch: „Ich kann beim Judo meine Wut und angestaute Energie rauslassen“, sagt die Trägerin des blauen Gürtels. Mit dieser Energie und ihrer Zielstrebigkeit geht sie ihre Ziele an: „Ich möchte gern an vielen Lehrgängen teilnehmen und irgendwann den schwarzen Gürtel schaffen.“ Ein großer Traum wäre zudem die Teilnahme an den Weltmeisterschaften.

Heike Werner

Angelina Salli

- trainiert seit 2011 beim Polizei-Sportverein Hannover
- trägt den blauen Gürtel
- wurde 2019 Europameisterin in der Klasse über 78 Kilogramm
- ist vielseitig interessiert und handwerklich begabt