



Mit Mut und Optimismus große Ziele erreicht

[Paralympics-Goldmedaillen-Gewinner Niko Kappel besucht die Lebenshilfe und trifft den Leichtathleten Manuel Maier](#)

← **Bühl/Achern (red) - Ein Handicap muss kein Hindernis sein, im Leben seinen Platz zu finden und Erfolge zu feiern. Dafür ist Niko Kappel das allerbeste Beispiel. Der kleinwüchsige Leichtathlet aus dem schwäbischen Welzheim wurde vor wenigen Tagen zum zweiten Mal zum deutschen Behindertensportler des Jahres gewählt.**

Nach seiner Goldmedaille im Kugelstoßen bei den Paralympics in Rio de Janeiro 2016 wurde er in diesem Jahr Weltmeister in London und schaffte darüber hinaus eine neue Weltrekordweite. Bei seinem Besuch bei der Lebenshilfe der Region Baden-Baden, Bühl, Achern freute er sich über das Treffen mit Manuel Maier aus Achern, einem Leichtathlet mit Handicap, dem der Sport ebenfalls viel bedeutet.

Beide freuen sich über ihre Medaillen, denn sie haben viel gemeinsam: Sport macht ihnen Spaß, stärkt ihr Selbstbewusstsein und motiviert sie, Leistung zu zeigen, heißt es in einer Mitteilung der Lebenshilfe. "Dass Sportler mit unterschiedlichen Einschränkungen beieinander sitzen, kommt sonst nicht vor. Auch da gibt es anfangs Berührungängste", weiß Dr. Bernhard Conrads, nach jahrelangem Engagement nun frisch ernanntes Ehrenmitglied der Special Olympics Deutschland (SOD). Er freute sich, dass ihm Rahmen eines Interviews für die Lebenshilfe in der Max-Grundig-Klinik auf der Bühlerhöhe die Begegnung eines Sportlers mit geistiger Einschränkung mit einem Athleten mit körperlichem Handicap möglich war.

"Ich weiß noch, wie ich meine erste Medaille gewonnen hab'", erzählte Manuel Maier. Seither gehe er regelmäßig ins Training beim Leichtathletik- und Breitensportverein (LBV) Achern: "Ich habe Lust bekommen zu trainieren."

Auch Niko Kappel fing in einem Verein in seinem Heimatort an, Sport zu treiben. "Ich wusste, dass ich im Fußball nie in einer höheren Klasse spielen kann. Über mich hat die gegnerische Mannschaft gelacht. Aber meine Mannschaft stand hinter mir", erzählte er offen und selbstbewusst. Er habe mit der Leichtathletik bei den Turn- und Sportfreunden Welzheim begonnen und in normalen

Sportgruppen trainiert. Als Paralympics-Athlet trainiere er zusammen mit Olympia-Teilnehmern. Jeder müsse eigene Schritte gehen, um im Leben seinen Platz zu finden, sagte Kappel.

Der Sport habe ihm dabei geholfen, sich Respekt zu verschaffen und Wertschätzung zu erhalten. Er sei gegen eine Sonderbehandlung von Menschen mit Handicap. Sie sollten sich auch nicht selbst an den Rand stellen. Doch dazu müssten noch viele Barrieren abgebaut werden - auch in den Köpfen: "Immer helfen zu wollen, davon müssen wir weg. Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig."

"Hindernisse zu überwinden lohnt sich", folgerte Lebenshilfe-Geschäftsführer Harald Unser aus dem Gespräch mit Niko Kappel. Jeden Mensch zu achten und ernst zu nehmen heiße auch, ihm etwas zuzutrauen. Dass jeder von Gott gewollt sei und darum seinen Platz mitten in unserer Gesellschaft verdient habe, sei für ihn selbstverständlich.

"Auch unsere Lebenshilfe muss Zuversicht und Engagement vorleben, um immer für Inklusion zu werben und zu zeigen, welche Möglichkeiten in jedem einzelnen Menschen stecken", so Unser. Niko Kappel sei ein Vorbild dafür, wie man mit Mut und Optimismus große Ziele erreichen könne: "Wer eine Persönlichkeit annehmen und mit seinen Ressourcen arbeiten kann, der findet seinen Platz."