

# Der 27. Lichtenstern-Marathon vereint Sport, Wissenschaft und Inklusion

Der Startschuss für den zweitägigen Lichtenstern-Marathon ist bei strahlendem Sonnenschein gefallen. Nicht nur der Sport, auch die Wissenschaft steht bei dem inklusiven Event im Fokus.



von [Lisa Könnecke](#), Heilbronner Stimme

27. September 2023, 17:24 Uhr | Update: 27. September 2023, 20:16 Uhr |



*Kurz nach dem Start: Die Evangelische Stiftung Lichtenstern hat die inklusive Veranstaltung gemeinsam mit der Hochschule Heilbronn auf die Beine gestellt. Foto: Seidel, Ralf*

Die Stimmung ist bestens, als am Mittwochmorgen zahlreiche Läufer bei Sonnenschein und blauem Himmel auf dem Hochschul-Campus in den 27. Lichtenstern-Marathon starten.

Behinderte und nichtbehinderte Menschen kommen bei dem besonderen Lauf zusammen, den Jürgen Mennel 1997 ins Leben gerufen hat. Der Ultramarathonläufer arbeitet seit über 30 Jahren als Sporttherapeut bei der Evangelischen Stiftung Lichtenstern. Laufen sei ein höchst wirksames Medikament. Der 63-Jährige erzählt, dass er täglich in der Summe 30 Kilometer joggt. "Sport hebt die Stimmung und macht mental fitter."

## **Lichtenstern-Marathon: "Ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion"**

Unter den Sportlern sind nicht nur Bewohner der Evangelischen Stiftung Lichtenstern, sondern auch Studenten und Dozenten der Hochschule Heilbronn, SLK-Mitarbeiter und Schüler. Der Marathon besteht aus Etappen. Manch einer bewältigt die komplette Strecke, andere laufen etappenweise mit, ganz nach den eigenen Fähigkeiten. Es machen auch Menschen mit, die gänzlich auf Rollstuhl oder Gehwagen angewiesen sind.

In dem Marathon sieht Sybille Leiß, Pfarrerin und Vorstandsvorsitzende der Evangelischen Stiftung Lichtenstern, "ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion". Es werde viel darüber gesprochen. Man müsse sich aber darauf fokussieren, wo Inklusion tatsächlich passiere.

## Wissenschaft und Sport verbinden

"Inklusion sollte kein Thema sein, sondern eine Selbstverständlichkeit", betont Oliver Lenzen, Rektor der Hochschule Heilbronn. Zum zweiten Mal fällt der Startschuss auf dem Heilbronner Bildungscampus.

Sport und Wissenschaft verbinden, das ist wieder der Plan von Jürgen Mennel. Und er geht auf. So stellt Manfred Dangelmaier vom Fraunhofer IAO vor dem Startschuss ein neues Projekt namens "Personalisiertes Training mit digitaler Laufplattform" vor. Die Fitnessbranche sei nicht sehr inklusiv. Das Projekt wolle das ändern, indem es für ein personalisiertes Training Sorge, mit anschließendem Feedback, wie der Mensch gesund wird beziehungsweise zu seiner persönlichen Bestform findet.

## Deutschlands erster Lehrstuhl für inklusive Medizin

Professorin Tanja Sappok von der Universität Bielefeld ist online zugeschaltet, um über den deutschlandweit ersten Lehrstuhl für inklusive Medizin zu berichten. Jürgen Mennel betont, es sei wichtig, das Versorgungsangebot nachhaltig weiterzuentwickeln, damit beispielsweise auch das Wissen in Krankenhäusern wachse, wie man behinderte Menschen fachlich gut behandelt.



*Vor dem offiziellen Startschuss des Lichtenstern-Marathons gab es noch Vorträge sowie einen Aufwärm Tanz zu fetziger Musik. Foto: Seidel, Ralf*

Oberbürgermeister Harry Mergel nutzt die Gunst der Stunde und erinnert an Mitte Juni zurück, wo in Berlin die Special-Olympics-Weltspiele eröffnet wurden - die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit mentaler und mehrfacher Beeinträchtigung. Das Besondere: Heilbronn und Neckarsulm waren Gastgeber-Städte, die Athleten aus Chile im Vorfeld willkommen hießen.

Nach einem Ausflug in die Wissenschaft geht es nach draußen, der Startschuss fällt. Die erste Etappe führt die Teilnehmer zum Haus am Floßhafen der Stiftung im Quartier Neckarbogen. Hier befindet sich auch das inklusive Café Theo.

## Teilnehmer lieben den Marathon

Sarah Misubraka, Regi Supiramaniam und seine Frau Petra sind stolz, die rund zwei Kilometer gemeistert zu haben. Mehrmals haben sie bereits am Lichtenstern-Marathon teilgenommen. "Sport schweiß zusammen", sagen die drei.

Jessica May wird von Aidan Gehrig begleitet, der 17-Jährige befindet sich aktuell in seinem Vorpraktikum zum Heilerziehungspfleger. Stolz klopft er Jessica May auf die Schulter. "Sie ist total motiviert und bei sportlichen Angeboten immer mit dabei." Jessica May nickt und strahlt: "Ich mache gern Sport."

## Am Donnerstag wartet eine Belohnung auf die Sportler

Anschließend geht es weiter nach Obersulm zum Evangelischen Paul-Distelbarth-Gymnasium und zur Grundschule Affaltrach, wo sich bis zu 500 weitere Teilnehmer anschließen. Die Etappe führt anschließend nach Öhringen. Zieleinlauf ist am Donnerstag (28. September) in Waldenburg, wo eine Massage und ein gemeinsames Mittagessen auf die Sportler als Belohnung warten.

## Zur Stiftung

Die Evangelische Stiftung Lichtenstern setzt sich seit 1963 für Menschen mit geistiger Behinderung und deren Familien ein. Die 750 Mitarbeiter und mehr als 300 Ehrenamtlichen sind von Eppingen über Heilbronn und Löwenstein bis nach Öhringen und Künzelsau aktiv.

Die Stiftung ist mit Wohn-, Arbeits-, Förder-, Freizeit- und Beratungsangeboten in der ganzen Region präsent. Hauptsitz ist das ehemalige Zisterzienserkloster Lichtenstern bei Löwenstein. Pfarrerin Sybille Leiß ist Vorstandsvorsitzende. Mehr Infos online unter [www.lichtenstern.de](http://www.lichtenstern.de). red