

Freude am Ball: «Ich will sie zur Selbstständigkeit anstiften»

von [Florian Schmitz](#) – [Limmattaler Zeitung](#)

9. Februar 2020



Das Tenniscenter Urdorf stellt die Plätze für den Kurs von Marie-Anne Kouba-Tschudi seit vielen Jahren gratis zur Verfügung

Seit zehn Jahren leitet Marie-Anne Kouba-Tschudi in Urdorf einen wöchentlichen Tennis-Kurs für Menschen mit Beeinträchtigung. Es ist ein Angebot von «Plusport Behindertensport Amt und Limmattal».

«Ich freue mich auf jeden Freitagabend», sagt Marie-Anne Kouba-Tschudi. Nicht etwa wegen des Wochenendes, sondern weil sie dann jeweils von 17 bis 19 Uhr ihr Tenniswissen weitergibt. Das Aussergewöhnliche daran: Kouba-Tschudi trainiert im Tenniscenter Urdorf eine Gruppe von 20 Personen mit geistiger oder geistig-körperlicher Behinderung. Sie schätze die ehrliche und direkte Art. Und genau wie sie hätten die meisten einen verspielten Charakter. «Es macht so viel Freude mit ihnen», sagt sie. Aussergewöhnlich sei der Tennis-Kurs von «Plusport Behindertensport Amt und Limmattal» nur deshalb, weil der Behindertensport in der Schweiz in der Öffentlichkeit leider immer noch ein Schattendasein friste.

So reiste sie im Mai 2018 mit ihrem Team an die von Special Olympics Switzerland ausgetragenen National Games, wo rund 1600 Sportlerinnen und Sportler mit Beeinträchtigungen im Einsatz standen. Doch der Grossanlass habe in der Öffentlichkeit kaum Beachtung gefunden. Ganz anders ihre Erfahrung in den USA, wo sie 2015 ein Team aus Zug als Tennistrainerin an die Special Olympics Summer Games begleitete. Die Zuschauerpräsenz und die Unterstützung vor Ort

seien unglaublich gewesen. Und während in der Schweiz im Fernsehen kaum etwas von den Spielen zu sehen war, übertrug in den USA ein grosser Sportsender das Grossereignis.

Mehr Geduld und Zeit gefordert

Das Training mit geistig beeinträchtigten Menschen erfordere mehr Geduld, erzählt Kouba-Tschudi bei einem Treffen im Tenniscenter. Die meisten benötigten etwas mehr Zeit und viele kleine Lernschritte, bis sie etwas umsetzen können. «Ich will ein abwechslungsreiches, spielerisches und interessantes Training gestalten und Freude am Ball und der Bewegung vermitteln», sagt die gebürtige Zürcherin, die seit 25 Jahren in Weiningen wohnt. Vor Ort wird sie immer von einer ihrer zwei Assistentinnen unterstützt: Die Urdorferin Elsbeth Burger und die Dietikerin Ramona von Holzen, die ihre Diplomarbeit über Tennis als Sportart für Menschen mit geistiger Behinderung geschrieben hat. Von Holzen entwarf ein eigenes Trainingsprogramm, das sie mit drei Spielern ausprobierte und dabei die Fortschritte genau verfolgte.

Damit die Spielerinnen und Spieler schneller und einfacher lernen, sich auf dem Feld zurechtzufinden, arbeite sie viel mit visuellen Hilfen wie farbigen Hütchen, sagt Kouba-Tschudi. Aber es gehe ihr nicht nur um den Plausch. «Ich fordere auch viel von meinen Leuten.» Ihr Ziel sei es, allen Spielerinnen und Spielern im Rahmen ihrer Möglichkeiten ein richtiges Tennisspiel beizubringen. Mehrmals hebt sie im Gespräch die Unterstützung des Tenniscenters hervor, wo die Gruppe seit Jahren zur besten Tageszeit gratis spielen darf. «Der Geschäftsführer Stefan Bächli hat immer ein offenes Ohr für uns.»

Der Saisonhöhepunkt wartet in Lugano

Mehrmals jährlich reist das Team auch gemeinsam an Wettkämpfe. Dazu ist nicht nur viel Planung im Vorfeld nötig. Bei den Kurzreisen trägt Kouba-Tschudi auch als Betreuerin viel Verantwortung. Obwohl die Anzahl bei Special Olympics Switzerland gemeldeter Tennisspieler wächst, gebe es noch nicht so viele Turniere, sagt sie. Dieses Jahr spielt ihr Team an einem Turnier in der Lenzerheide und an den Regional Games in Lugano Ende Oktober. Doch der eigentliche Höhepunkt für die Gruppe ist das Saisonabschlussturnier mit Spaghettiplausch Ende November im Urdorfer Tenniscenter.

Guter Teamgeist ist Trumpf

Als Tennisleiterin sei ihr nicht nur wichtig, dass die einzelnen Spielerinnen und Spieler Fortschritte erzielen, sondern dass ihre Gruppe auch ein gutes Team ist, sagt sie. Dabei helfe, dass die meisten sehr solidarisch seien und sich über die Erfolge anderer genauso freuen wie über die eigenen. Wenn immer möglich treffen sich zudem alle nach dem Training im Kreis, um sich über das Gelernte

auszutauschen. Beim Warmlaufen und bei diversen Übungen bezieht sie ihre Spieler mit ein und lässt ihnen Spielraum, um ihre eigenen Ideen einzubringen. «Damit will ich sie auch anstiften, selbstständiger zu sein.» Denn ein Grossteil ihres Alltags sei vorgegeben und fremdbestimmt.

Dass Kouba-Tschudi den Tennis-Kurs in Urdorf seit mittlerweile einer Dekade leitet, ist einem glücklichen Zufall zu verdanken. Als die ausgebildete Tennisleiterin sich überlegte, wie sie sich für Behinderte engagieren könnte, erhielt sie die Anfrage von einem Vorstandsmitglied von «Plusport Amt und Limmattal».

Kouba-Tschudis Wunsch kam nicht von ungefähr. Weil ihre Schwester mit einer geistigen und motorischen Beeinträchtigung geboren wurde, sei sie früh sensibilisiert worden. «Sie hatte schon in der Kindheit so eine feine Antenne und merkte genau, wenn sie herablassend behandelt wurde», sagt sie. «Wehe, sie wurde geplagt. Dann bekam man es mit mir zu tun.» Sportliche Fördermöglichkeiten habe es damals für ihre Schwester noch viel weniger gegeben.

Immer wichtig, etwas Sinnvolles zu machen

Das Tennis wurde Kouba-Tschudi quasi in die Wiege gelegt. Eigentlich wollte sie ihrem Vater, der es bis in die höchste Spielklasse zum FC Biel schaffte, auf dem Fussballplatz nacheifern. Doch dieser hatte anderes im Sinn und weil er sich als Tennistrainer ein Zubrot verdiente, erlernte sie als Vierjährige den Racketsport. Nach zwölf Jahren mit fast täglichem Training widmete sie sich lieber anderen Sportarten, bevor sie das Tennis später wieder für sich entdeckte und eine Ausbildung zur Tennisleiterin absolvierte.

Nach ihrer KV-Banklehre arbeitete sie zunächst bei Schweizer Grossbanken, später bei Amnesty International. Aber die Arbeit bei der globalen Menschenrechtsorganisation sei ihr irgendwann zu weit weg und abstrakt geworden. «Mir war es immer wichtig, mich in meiner Umgebung für etwas Sinnvolles einzusetzen», sagt sie.

In den vergangenen zehn Jahren hat Kouba-Tschudi mehrere Weiterbildungen absolviert und ihr Engagement im Behindertensport intensiviert. Bei «Plusport Amt und Limmattal» engagiert sie sich in der technischen Kommission und möchte künftig noch weitere Aufgaben übernehmen. Zudem wird sie voraussichtlich im März den Vorstand verstärken, wie Präsident Jean-Jacques Bertschi bestätigt. «Wir reden immer von der Integration von Behinderten. Aber ohne unsere Hilfe können sie sich nicht integrieren», sagt sie. Und betont gleichzeitig, dass die Unterstützung keinesfalls eine Einbahnstrasse sei: «Ich begleite sie auf ihrem Weg und sie mich auf meinem.»