

# Die Impfung gibt neuen Mut



DAUMEN HOCH FÜR EIN BESONDERES PROJEKT: JOSEF HILLEBRAND IST ALS BEWEGUNGS-SCOACH BEI DER LEBENS- HILFE IN BRAKEL TÄTIG. AUS SEINEM LAUF- UND WALKINGTREFF DER WOHNGEMEINSCHAFT GALGENGRUND HABEN SICH DIE „SELBSTLÄUFER - EINE COOLE GRUPPE“ ENTWICKELT. AKTUELL VERHINDERT DER LOCKDOWN ALLERDINGS DAS GEMEINSAME TRAINING. FOTO: SYLVIA RASCHE

## Von Sylvia Rascheund

---

Hembsen. Als das Telefon klingelt, sitzt Josef Hillebrand vor dem Fernseher und verfolgt ein Ski-Abfahrtsrennen. Er muss sich schnell entscheiden. „Für mich war sofort klar: Ich lasse mich impfen“, sagt der Hembser. Als Bewegungstrainer bei der Lebenshilfe in Brakel kommt er in den Genuss einer frühzeitigen Impfung gegen das Corona-Virus – und blüht damit regelrecht auf.

„Das war keine Lebenshilfe, sondern Lebensrettung“, ist Josef Hillebrand dankbar, dass ihn sein Engagement zu dieser Impfung verholpen hat, auf die er sonst noch länger hätte warten müssen „Jetzt geht es aufwärts. Ich hatte mich zu Hause regelrecht eingeeigelt und war schon fast depressiv“, gibt der Hembser ehrlich zu. Im März wird er 66 – „und dann fängt ja bekanntlich das Leben an“, schmunzelt er.

Ehrenamtliche Arbeit liegt ihm im Blut. Er hat im TuS Hembesen aus dem Nichts mehrere Kindersportgruppen aufgebaut. Im vergangenen Herbst ist die TuS-Nachwuchs-Combo zum zweiten Mal für die Erfolge beim Hochstift-Cup zur Brakeler Mannschaft des Jahres ausgezeichnet worden.

„Mich macht es glücklich, wenn ich sehe, dass ich anderen Menschen Spaß am Sport vermitteln kann“, betont Josef Hillebrand.

In der Wohngruppe im Galgengrund der Lebenshilfe in Brakel ist ihm das jedenfalls gelungen. Seit Mitte 2018 bietet er dort zweimal in der Woche Lauf- und Walkingtraining an. „Wir laufen am Kaiserbrunnen, in den Netheauen und auch rund um Modexen“, berichtet der Hembser, der versucht, das Training mit den Bewohnern abwechslungsreich zu gestalten und auch mal kleine Wettbewerbe einzustreuen.

Sogar an ersten Volksläufen haben „seine“ Sportler der Lebenshilfe bereits teilgenommen.

„Sie haben schnell gemerkt, wie wichtig Sport und Gemeinschaft sind“, betont Hillebrand. Das wird vor allem auch jetzt in den Lockdown-Zeiten deutlich. Der Bewegungsscoach hat das Training im Frühjahr zunächst unterbrochen. Im Sommer nach Ende des ersten Lockdowns war er unter Einhaltung der Corona-Regeln wieder mit seinen Athleten aktiv. Seit Herbst fallen die beiden wöchentlichen Einheiten erneut aus. „Das ist mir zu gefährlich, da ich selbst auch zur Risikogruppe gehöre“, berichtet Josef Hillebrand. Wie sehr er seinen Schützlingen, zu denen inzwischen eine echte Vertrauensbeziehung entstanden ist, fehlt, weiß er genau. „Sie rufen mich oft an und fragen, wann wir endlich wieder trainieren.“ Das wird wohl noch dauern. Aktuell dürfte er nur mit je einem Aktiven gemeinsam trainieren.

Die Wohngemeinschaft, die ja nun auch eine Sportgemeinschaft ist, hat sich übrigens einen eigenen Namen gegeben. „Die Selbstläufer – eine coole Gruppe“ nennen sie sich und haben ein eigenes Banner entworfen. „Daran sieht man schon, mit wie viel Freude die Aktiven bei der Sache sind“, erzählt Josef Hillebrand, der mit den Bewohnern in deren Freizeit auch Wanderungen unternimmt.

Freude vermitteln kann nur der, der selbst mit viel Freude aktiv ist. Josef Hillebrand ist in seinem Leben bisher 50 Marathons gelaufen, unter anderem in New York, über die Golden Gate Bridge in San Francisco (Halbmarathon) oder auf der Originalstrecke in Griechenland von Marathon nach Athen. „Das war besonders schön“, erinnert sich der 65-Jährige. Zu seinen sportlichen Highlights zählen auch zwei Alpenüberquerungen mit dem Mountainbike. Beim Osterlauf in Paderborn hat er zweimal einen besonderen „Dreikampf“ absolviert. „Ich fühlte mich fit und bin 2017 und 2018 jeweils alle drei Strecken gelaufen. Also insgesamt 36 Kilometer.“

Aktuell dreht er seine Runden um Hembsen weitgehend alleine, hat aber Pläne für die Zukunft. „Wenn es Gesundheit und Alter zulassen, möchte ich gerne noch mal einen Marathon auf der Chinesischen Mauer laufen oder den Two-Oceans-Marathon in Kapstadt“, blickt er voraus. Doch erst einmal gilt es, einen viel größeren Kontrahenten zu besiegen. „Bevor die Corona-Pandemie nicht vorbei ist, sind solche Veranstaltungen nur ferne Träume“, weiß Josef Hillebrand. Seine zweite Impfdosis in gut einer Woche und die hoffentlich bald wieder möglichen Trainingsstunden mit den „coolen Selbstläufern“ der Lebenshilfe sind die nächsten Etappen auf dem Weg zurück in den Alltag.

---