



# SICHTBAR – Der Podcast

## Episode 11: Selbstverteidigung für Blinde – ein Gespräch mit Kampfkünstler Marco Beyer –

Marco Beyer ist mit 27 Jahren späterblindet, was ihn vor ganz neue Herausforderungen stellte. Der Selbstverteidigungssport Taidô Ryû Jû Jûtsu gab ihm die Möglichkeit, auch als Blinder seiner Leidenschaft, der Kampfkunst, nachzugehen. Um all die Erlebnisse zu verarbeiten, entschied er sich ein Buch zu schreiben, das seine Sicht auf die Welt der Sehenden zeigen sollte.

---

**Antonia Lemke:** Herzlich Willkommen zu einer neuen Folge von Sichtbar – Der Podcast von HörMal Audiodeskription in Zusammenarbeit mit dzb lesen. Ich heiße Antonia Lemke und das ist die erste Folge, die ich aufnehmen darf. Ich freue mich sehr. Ich komme aus Marburg und mein heutiger Gast, der kommt ebenfalls hierher. Marco Beyer ist ein blinder Selbstverteidigungskünstler und wir reden heute darüber, was das für eine Selbstverteidigung ist und warum die so gut für Blinde aber auch Menschen mit anderen Einschränkungen funktioniert. Außerdem hat er ein Buch geschrieben, worüber wir natürlich reden. Herzlich Willkommen, Marco.

**Marco Beyer:** Danke, Hallo.

**Antonia:** Wo sind wir hier eigentlich gerade? Erzähl doch mal.

**Marco:** Ja, also wir sind hier bei mir zu Hause in unserer Küche, Esszimmer, hier in Marburg.

**Antonia:** Ein kleiner Außenbezirk...

**Marco:** Ja, in Wehrda genau, ein kleiner Stadtteil.

**Antonia:** Hoch auf dem Berg...

**Marco:** Ja, direkt am Wald...

**Antonia:** Du hast eine wirklich sehr schöne Wohnung, sehr freundlich, sehr offen. Die ersten Frühlingsblumen stehen schon auf dem Tisch, das ist sehr schön. Dein Hund ist auch dabei, der liegt jetzt da hinten im Wohnzimmer...

**Marco:** Genau, der liegt in seinem Körbchen...

**Antonia:** Der schläft da und passt ein bisschen auf.

**Marco:** Chillt ein bisschen, ja.

**Antonia:** Du bist ja der erste, der uns angeschrieben hat und so in diesem Podcast gelangt bist, weil wir meistens die Leute selber anschreiben. Das ist eine Premiere, herzlichen Glückwunsch.

**Marco:** Okay, das war mir gar nicht so bewusst.

**Antonia:** Da wollte ich mal fragen: Was hat dich eigentlich dazu motiviert, Teil von diesem Podcast zu sein.

**Marco:** Die Motivation, die natürlich von meiner Seite dahinter steckt, ist, immer weiter bekannt zu werden mit dem was ich tue. Und auch als Person bekannt zu werden, sodass andere davon auch mitbekommen.

**Antonia:** Du warst ja nicht immer blind, du hattest aber schon immer eine Sehschwäche von Geburt an...

**Marco:** Ja, es ist so, dass ich von Geburt an Kurzsichtig bin. Ich habe mit drei Jahren mit minus sechs Dioptrien angefangen. Und habe dann halt eine Brille gehabt, Kontaktlinsen gehabt, und das hat sich sukzessive immer verschlechtert. Ich musste immer in der ersten Reihe sitzen in der Schule, alles was sich schnell bewegte, das war halt schon da, wie ich noch sehen konnte. Aber das war´s erstmal eigentlich. Und dann wurde mir irgendwann mitgeteilt in jungen Jahren, ich habe eine Netzhauterkrankung und die ist auch mehr oder weniger fortschreitend. Und im jugendlichen Alter wurde mir dann gesagt: ‚Du wirst irgendwann blind.‘ Da habe ich gesagt: ‚Ihr habt ja wohl ‘nen Vogel, das kann ja gar nicht sein.‘

**Antonia:** Ja, wie ist das, wenn man so etwas gesagt bekommt?

**Marco:** Also in dem Moment war das nicht so wirklich real, weil es für mich nicht greifbar war. Ich habe Kontaktlinsen getragen, ich kannte meine Einschränkungen, ich habe aber eigentlich eine normale Laufbahn gehabt. Ich war an einer normalen Schule, ich habe einen normalen Schulabschluss gemacht, ich habe eine normale Ausbildung gemacht. Ich komme vom Bau, ich habe Maurer gelernt. Und das war dann der erste Moment, wo ich diese Einschränkungen merkte, auch dieser Netzhauterkrankung...

**Antonia:** In deiner Ausbildung?

**Marco:** Genau, in der Ausbildung.

**Antonia:** War das eigentlich immer dein Wunsch, auf den Bau zu gehen?

**Marco:** Ja, ich komme aus einer Handwerkerfamilie und für mich war immer klar, ich will Handwerk lernen.

**Antonia:** Und du sagst, da hast du gemerkt, dass die ersten Einschränkungen kamen, was war das dann?

**Marco:** Also ich habe immens viel länger gebraucht für alles, wie alle anderen, und ich konnte nicht unterscheiden, was gerade und krumm ist.

**Antonia:** Ja, ich stelle mir vor, das ist ja auch viel Millimeterarbeit.

**Marco:** Ja in der Ausbildung schon, auf dem Bau nicht. Aber in der Ausbildung wurde da sehr genau drauf geachtet und ich konnte das einfach nicht unterscheiden. Ich konnte keine Winkel einhalten, ich konnte auch kein räumliches Sehen.

**Antonia:** Wie wurde damit umgegangen?

**Marco:** Ja gut, der hat mich dann zum Augenarzt geschickt, weil er gesagt hat: ‚Das kann ja wohl eigentlich nicht sein‘. Und dann stellte sich heraus, der hatte das gar nicht untersucht und dann wurde das festgestellt: Ich habe kein räumliches Sehen. Gut, auf dem Bau war das kein Problem, aber in der Ausbildung. Und das hieß dann letztendlich, Ausbildung abbrechen. Denn diese überbetriebliche Ausbildung, die musste sein, das ging aber nicht. Ja, dann habe ich halt eine neue Ausbildung gemacht.

**Antonia:** Was hast du dann gemacht?

**Marco:** Dann habe ich eine Einzelhandelskaufmann-Ausbildung gemacht im Baumarkt. Ich konnte mein praktisches Wissen einsetzen. Aber auch da wurde das Sehen sukzessive schlechter und auch das wurde dann immer schwieriger, sodass das irgendwann auch nicht mehr möglich war. Und irgendwann kam der Punkt, wo es so gravierend wurde, dass es auch echt einschneidend wurde. Ich konnte dann kein Auto mehr fahren, ich konnte meinen Beruf nicht mehr ausüben und ich machte dann mehrere Umschulungsversuche. Das wurde auch alles sehr schwierig und nicht durchführbar, auch aufgrund von mehreren Sachen, die aufeinandertrafen. Ich erreichte nicht die Silben in der Blindenschrift, ich bin aufgrund meiner Erblindung dann letztendlich auch nicht so belastbar von den Augen auch mit Hilfsmitteln, sodass ich nicht mehr arbeiten kann und ich dann irgendwann berentet wurde. Also mit 27 war das. Ich habe beim ersten Schub 40 Prozent verloren und dann ging das wie ein Abreißkalender zehnerweise.

**Antonia:** Dann hast du es irgendwie kommen sehen, oder war das doch relativ in kurzer Zeit?

**Marco:** Also ich habe innerhalb von anderthalb Jahren meinen Sehrest verloren und irgendwann blieb es halt stehen. Rechts sehe ich überhaupt nichts mehr, das ist weiß, wie weiße Farbe. Und links habe ich noch hell und dunkel auf einem Auge.

**Antonia:** Und dann hast du gesagt, mit deinem Beruf, das hat dann einfach nicht mehr geklappt, auch mit deinen Versuchen, dich umzuschulen?

**Marco:** Ja genau, es hat mehrere Faktoren, die das beeinflussen. Zum einen der Sehrest, gut das kann man mit Hilfsmitteln adäquat unterstützen und ausgleichen, die ich auch alle habe. Aber dadurch, dass ich aufgrund meiner gesundheitlichen Einschränkungen und der nicht vorhandenen Belastbarkeit der Augen das einfach nicht umsetzen kann, kann ich nicht mehr in einer normalen Arbeitswelt arbeiten, das geht einfach nicht. Deswegen bin ich auch berentet worden.

**Antonia:** Also gab's da wirklich keine Alternative?

**Marco:** Nein, ich habe nach der Phase, wo ich meinen kompletten Sehrest verloren hatte und es geschafft habe, das Ganze anzunehmen, nochmal so anderthalb Jahre gebraucht, um da zu sein, wo ich heute bin. Und in dieser Zeit und auch noch danach habe ich immer wieder etliche Versuche unternommen ins Berufsleben wieder einzusteigen und das ist alles gescheitert.

**Antonia:** Warum ist es gescheitert?

**Marco:** Es ist aus verschiedenen Gründen gescheitert. Vor allem daran, weil sich die meisten Menschen nicht darauf einlassen, weil sie einfach nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen und es auch nicht leisten können und auch einfach Sorge haben, einen gehandicapten Menschen wieder los zu werden. Das muss man einfach sagen. Und es gibt viele Menschen in der Berufswelt, die schlechte Erfahrung gemacht haben. Auch das muss man sagen und fairer Weise mit erwähnen. Und es ist einfach so, als Sehbehinderter, Sehgeschädigter, als blinder Mensch kann man einfach nicht das leisten, was ein gesunder leisten kann. Es gibt sowieso nur ein kleines Berufsfeld, wo man das überhaupt umsetzen kann. Aus diesem Bereich komme ich nicht.

**Antonia:** Was wäre das?

**Marco:** Das sind Rechtsanwälte, das sind Berufe im pädagogischen Bereich. Das ist nicht meine Welt, da komme ich nicht her. Auch in den Bereichen, die generell möglich sind, scheitert es oft an den Arbeitgebern und auch an den Erfahrungen, die gemacht wurden. Und es scheitert an der Belastbarkeit und den Möglichkeiten, die man als solch ein Mensch hat. Ich brauche einfach Assistenz, ich brauche mindestens doppelt so lange, wie jemand anderes. Und selbst wenn das alles passt und funktioniert und sich jemand darauf einlässt, ist man in der

Regel nicht belastbar, man kann es nicht leisten. Nicht in dem Umfang, indem das ein Gesunder leisten kann.

**Antonia:** Also höre ich da ein bisschen raus, dass in Richtung Inklusion noch sehr viel mehr gemacht werden könnte?

**Marco:** Ja, obwohl ich mich mit ‚Inklusion‘ nicht so anfreunden kann, denn ‚Inklusion‘ ist eigentlich nicht wirklich möglich. Ich kann versuchen einen gehandicapten Menschen zu integrieren, nach bestmöglichen Versuchen. Ich kann ihm die bestmögliche Unterstützung geben, die er braucht. Aber der kann niemals gleich gestellt sein mit einem Gesunden. Denn jemand, der nicht dieses Handicap hat, der ist mir voraus. Das ist einfach so. Jemand der gucken kann ist klar im Vorteil.

**Antonia:** Okay, wenn man das mal auf das Thema Selbstverteidigung ummünzt: Würdest du auch da sagen, die Leute, die sehen können, die sind dir im Vorteil?

**Marco:** Ja natürlich, ganz klar. Wer gucken kann, ist klar im Vorteil. Jemand, der mit mir angefangen hat, mein Trainerkollege, der hat den gleichen Stand, wie ich, der hat den gleichen Gürtel, wie ich. Der ist mir vom Gucken her überlegen, weil der das natürlich ganz anders einschätzen kann, wie ich. Der sieht die Mimik, der sieht die Gestik, der sieht anhand meiner Bewegung, was ich vorhabe.

**Antonia:** Da wollen wir gleich nochmal ein bisschen genauer reden. Jetzt würde mich erst einmal interessieren, wie bist du überhaupt auf die Selbstverteidigung gekommen? Ich glaube, Kampfkunst machst du schon länger, schon als Jugendlicher, wenn ich das richtig gelesen habe?

**Marco:** Ja, ich sage mal so, ich bin mit dem Kampfsport aufgewachsen. Mein Vater hat den zweiten Dan im Judo, der hat also 25 Jahre lang Judo gemacht. Das ist Kampfsport, das ist Wettkampf, unter Regeln, unter Gewichtsklassen. Das ist schonmal nicht das, was wir tun. Damit bin ich aufgewachsen und ich bin auch mit der Kampfkunst aufgewachsen. Das ist dann schon eher die Richtung, was wir tun. Aber auch da gibt es Regeln, es gibt Wettkämpfe, es ist aber nicht so in Regularien eingestuft, wie der reine Wettkampfsport. In der Kampfkunst geht es eher darum, etwas zu beenden, die haben Selbstverteidigungselemente. Da bin ich quasi mit aufgewachsen und hab mehrere Systeme und Stile durchlaufen. Aber auch da ist mir dann schon in recht kurzer Zeit die Sehbehinderung, Sehschwäche in die Quere gekommen. Weil viele Stile, viele Systeme gehen auf Distanz, auf Schnelligkeit. Das was man kennt, ich sage mal Karate, Taekwondo, das ist alles auf Distanz, auf Schnelligkeit. Treten, Schlagen, viele Systeme sind schlagend. Gut, Judo ist schon auf Körperkontakt, aber das ist wieder ein reiner Wettkampfsport, das ist wieder etwas ganz anderes.

**Antonia:** Wie bist du dann dahin gekommen, zur Selbstverteidigung?

**Marco:** Und dann war es so, dass ich festgestellt habe: Alles, was interessant ist in dem Bereich, ist nicht wirklich geschaffen für einen sehgeschädigten Menschen. Es funktioniert nicht. Und das hat mich ziemlich frustriert, muss ich sagen, weil ich halt etwas gesucht habe, was funktioniert. Und wie ich dann vor 15 Jahren nach Marburg gekommen bin, habe ich durch Zufall von diesem System erfahren. Ich bin hier nach Marburg gekommen und habe dann erstmal Aikido gefunden, was schon auf Kontakt geht. Aber dieses klassische Aikido, was eine japanische Kampfkunst ist, das sieht gut aus, was man so in der Regel findet und tut, weil es sehr große Bewegungen sind, aber es ist keine Selbstverteidigung. Und das was ich im Aikido gesucht habe, dieses Aiki Jitsu, was dann wieder Selbstverteidigung ist, das kennt man eigentlich nur vom Herrn Sigal, der Steven Sigal...

**Antonia:** Kenne ich nicht.

**Marco:** Wer sich da auskennt, der kennt den. Das gibt's aber nicht. Und dadurch habe ich durch Zufall, durch jemanden dort, davon erfahren. Damals war es noch Nippon Jiu-Jitsu, heute heißen wir Taidô Ryû Jû Jûtsu, das heißt eigentlich: ‚Körper-Bewegungs-Schule sanfte Kunst Selbstverteidigung‘. Das ist die Übersetzung. Und dann habe ich den Kontakt aufgenommen und bin dort zum Probetraining und habe anschließend gefragt, wo ich unterschreiben kann. Weil es genau das ist was ich gesucht habe: es ist Körperkontakt, es sind Hebel, es ist ein Hebelwerk. Das heißt, ich brauche keine Kraft, ich brauche keine dicken Arme, ich brauche nicht groß zu sein, ich muss nicht irgendwelche Kraftanstrengungen vollbringen, sondern ich kann als unterlegener Mensch, als gehandicapter Mensch, als Frau, als alter Mensch, einen anderen kontrollieren. Das funktioniert. Weil wir mit Hebeln arbeiten und unser Markenzeichen sind die Fingerhebel, denn die Fingergelenke tun am meisten weh, und Kontrolle geht nur über Schmerz.

**Antonia:** Also ist da auch Schmerz dabei?

**Marco:** Ja, es tut weh, es tut höllisch weh. Aber ich habe den Vorteil, ich muss niemanden kaputt machen und er ist hinterher nicht blutend am Boden liegend. Ich kann jemanden kontrollieren, ich kann ihn transportieren, ich kann ihn festlegen, ich kann ihn verpacken, verknebeln, ich kann ihn am Boden in einer Position halten. Natürlich wird der alles tun und der wird alles, was er hat einsetzen, um dies zu widerlegen. Aber durch den Hebel manövriert er sich eigentlich selbst weiter da rein, wenn ich zum Hebel komme. Wenn er es schafft, mich vorher auszuknocken oder aus dem Hebel rauskommt...

**Antonia:** ...dann wird's schwer. Nochmal zu deinem Training. Jeder kann eigentlich zu dir kommen. Wie ist da das Verhältnis, hast du das Gefühl, dass blinde Menschen eher zu dir kommen? Das heißt, dass die von dir hören und dann sagen: ‚Er ist auch blind, vielleicht kann er mir mehr zeigen oder mehr beibringen‘.

**Marco:** Es ist noch nicht so lange, seitdem ich selber unterrichte. Ich habe vor zwei Jahren meinen ersten schwarzen Gürtel gemacht, der zweite ist in Arbeit.

Unterrichten tue ich seit der Zeit. Ich hatte zwei sehgeschädigte Schüler. Ich mache auch sehr viel Werbung und sehr viel Präsenzarbeit im Blindenbund, im Blindenverein, bei Sehgeschädigten-Lobbys. Mir ist das auch wichtig und eine Herzensangelegenheit. Es ist so, dass die sehgeschädigten Menschen sagen, sie sind schon in anderen Selbstverteidigungskursen, Kampfsportvereinen gewesen, wo sie das Problem hatten, wie ich das selbst kenne, sie gehen unter. Weil da natürlich ein anderer Fokus, eine andere Präsenz eine Rolle spielt, und auch oft das Problem da ist, dass die Trainer, die da unterrichten, nicht aus eigener Erfahrung wissen: wie ist denn das?

**Antonia:** Wie geht man damit um...

**Marco:** Wie gehe ich damit um, was ist für den Menschen wichtig? Das heißt nicht, dass die da kein Gespür dafür oder keine Lust darauf haben. Aber es ist einfach schwierig, wenn man selbst nicht betroffen ist. Und die Schüler haben gesagt, sie haben die Motivation und Hoffnung, dass wenn sie zu jemandem kommen, der selbst betroffen ist, dass der schon eher weiß, um was es geht, wie jemand, der nicht selbst das Problem hat, die Sehbeeinträchtigung hat. Das haben sie mir alle durch die Bank weg zurückgemeldet.

**Antonia:** Ich würde jetzt nochmal zu so einer Trainingsstunde gehen, dass du mich da mal ein bisschen mitnimmst. Du hast gesagt, da kommt jeder hin. Wie ist denn das, wenn du da jetzt Leute hast mit verschiedenen Einschränkungen und auch Menschen, die gar keine Einschränkungen haben. Wie gehst du damit um in der Gruppe? Sprichst du das vorher an, gibt es eine Vorbesprechung?

**Marco:** Ja, ich habe generell immer, wenn sich jemand entscheidet für mich, bei mir zu trainieren, mache ich so ein Vorgespräch, dass ich abfragen kann: ‚Hast du Einschränkungen? Was hast du für welche, wenn? Brauchst du besonders Unterstützung?‘ Und das wichtigste ist für mich, wie kann sich jemand im Raum bewegen. Es braucht schon eine gewisse Grundmobilität, in welcher Art und Weise auch immer. Ob das jetzt aufgrund einer Sehbehinderung ist oder ob jemand im Rollstuhl sitzt, das ist ja dann immer anders, das spielt auch erstmal nicht so die Rolle. Aber ich muss wissen, wie mobil ist derjenige. Was braucht der, wenn er gehandicapt ist, speziell an Unterstützung? Das ist bei einem Sehbehinderten anders, wie bei einem Blinden. Das ist bei einem gesetzlich Erblindeten anders, wie bei einem Geburtsblinden, einem Vollblinden, einem Späterblindeten. Das ist bei einem geringgradig Sehbehinderten anders, wie bei einem stark sehbehinderten Menschen. Das ist bei einem Rollstuhlfahrer anders, das ist bei einem geistigen Behinderten wieder ganz anders. Im Vorfeld gibt es ein Vorgespräch, wo ich das alles abfrage und dann entsprechend mir schon einmal überlegen kann, was macht Sinn. Ganz prinzipiell gibt es bei mir die Möglichkeit von Einzelunterricht, Privatunterricht, aber normalerweise ist das Gruppenunterricht.

**Antonia:** Okay, und im Gruppenunterricht mischst du aber auch? Oder sagst du, es kommen nur Menschen mit einer Sehbehinderung in eine Gruppe?

**Marco:** Nein, ich bin da völlig offen. Bisher gab es im Erwachsenenbereich nur Schüler, die späterblindet waren. Im Jugendbereich habe ich welche, die sind geistig behindert, das hat sich einfach so ergeben. Aber ich hatte zum Beispiel im Vorfeld dieses Trainings im Jugendbereich in der einen Sportschule einen fünf-Wochen-Kurs und das war völlig gemischt. Da waren gesunde Jugendliche, da waren geistig Behinderte, einer war dabei, der ist ein bisschen Lernbehindert gewesen.

**Antonia:** Ja, sehr schön.

**Marco:** Und das funktioniert in der Regel auch gut vom Unterrichten, aber auch vom Training her. Und da muss man jede Stunde auf Neue wieder gucken, denn das ist etwas, wo es auch eine gewisse Zeit einfach dauert, bis man einen gewissen Kenntnisstand hat.

**Antonia:** Klar, das muss man ja auch erstmal lernen, wie man diese Hebel macht und so.

**Marco:** Genau, und wir fangen ja sowieso mit Fallschule an. Wie falle ich richtig, damit ich mir nicht weh tue? Oder es nicht so weh tut, wie wenn ich nicht fallen kann. Also Stürze, Rollen, freier Fall etc., das ist stufenförmig aufgebaut. Und ich fange auch immer an mit Griffschule, mit Befreiungstechniken und dann kommen nach und nach die Hebeltechniken dazu.

**Antonia:** Okay, also das baut sich langsam auf. Du hast gesagt, das Anleiten machst du jetzt ca. zwei Jahre. Was war denn dein eindrucksvollstes Erlebnis beim Training, was dich vielleicht auch geprägt hat?

**Marco:** Also die größte Herausforderung bis jetzt in dem Bereich war in der Jugendgruppe, dort habe ich zwei Schüler mit kognitiven Einschränkungen. Und da ist für mich die größte Herausforderung, dass ich tatsächlich jedes Mal von Neuem anfangen. Weil jemand, der eine kognitive Einschränkung hat, der hat einfach das Problem, sich Sachen merken zu können, abspeichern zu können. Und da ist von einer Stunde Training vielleicht eine viertel Stunde wirklich Training, effektiv. Der Rest ist einfach Sozialkompetenz mit Lebensbetreuung, das brauchen diese Menschen einfach. Und du machst dann Unterricht, die Schülerin, der Schüler, kann dann nach einer Stunde einen bestimmten Bruchteil, was man ihm gezeigt, erklärt hat. Dann ist die nächste Woche das Gleiche wieder, man fängt wieder von vorne an und ist eigentlich beim gleichen Punkt angelangt, beziehungsweise ist vielleicht sogar nicht mal dort. Dieser Mensch hat aber aufgrund seiner Einschränkungen das Gefühl: Wow, ich habe ganz viel gelernt! Und ich habe ganz viel neu gelernt. Und, was auch noch ganz wichtig ist, er braucht diese positive Rückmeldung, um, wenn er wohin kommt, das Gefühl zu haben: ‚Nein! Stopp! Lass mich in Ruhe! Mach das nicht, lass das!‘ anwenden zu können. Vielleicht auch, wenn er geschubst wird, im Ansatz richtig fallen zu können und tut sich nicht so weh, wie sonst. Das braucht er, aber eigentlich fängt er jedes Mal wieder bei Null an. Und ich auch.



**Antonia:** Ich finde sehr spannend, dass es nicht nur einfach Selbstverteidigung ist, die du da unterrichtest, sondern auch um noch viel mehr geht. Du musst dich anpassen an die Leute, die du unterrichtest, dadurch, dass du ja so viele unterschiedliche Menschen unterrichten willst, und das finde ich sehr schön.

Du hast auch ein Buch geschrieben, eine Autobiografie sogar, die heißt: ‚The Blind Jiuka – Das Leben des Marco Beyer in der Welt der Sehenden‘. Was war deine Motivation, ein Buch zu schreiben und wusstest du auch direkt, dass es eine Autobiografie werden soll?

**Marco:** Die größte Motivation war, um das für mich selbst aufarbeiten zu können. Denn ich bin ja sehend aufgewachsen und ich habe einen großen Teil meines Lebens auch relativ normal sehen können. Ich bin dann mehr oder weniger aus dem Leben gerissen worden durch die Erblindung und war dann irgendwann an dem Punkt, wo ich für mich selbst herausfinden müssen: War es das jetzt? Oder hat das Leben weiterhin einen Sinn? Das war so für mich. Und irgendwann kam ich zu dem Punkt glücklicherweise, wo ich für mich sagen konnte: Es kann mir niemand helfen, es gibt keine Heilung und ich habe nur die Chance das anzunehmen oder nicht anzunehmen. Wenn ich es nicht annehmen kann, dann gehe ich unter. Und eigentlich fand ich, dass das Leben noch viele schöne Sachen zu bieten hat. Deswegen konnte ich dann zu dem Schluss kommen, dass das Leben trotzdem schön ist und ich konnte das annehmen. Das war mein großes Glück. Irgendwann kam dann die Überlegung: Wie kann ich das für mich aufarbeiten? Und das war der Punkt, wo ich sagen konnte: Aufarbeiten kann ich es, wenn ich ein Buch darüber schreibe. Das war die Hauptmotivation. Und natürlich ist auch der Grund gewesen, anderen, die in einer ähnlichen Situation sind oder denen so eine ähnliche Situation bevorsteht oder auch Menschen, Angehörige, die das interessiert, eine Möglichkeit zu geben, zu sehen, es gibt Menschen, die haben das Gleiche erlebt, die haben aber eine ganz gute Geschichte daraus gemacht.

**Antonia:** Und mit diesem Hintergrund, warum du dazu gekommen bist, dieses Buch zu schreiben: Mir ist der Titel besonders ins Auge gesprungen, weil diese Formulierung „Das Leben des Marco Beyer in der Welt der Sehenden“, damit hebst du dich ja sehr stark heraus. Ich persönlich hab es eher ein bisschen negativ interpretiert, dass du dich als Außenstehender siehst, es aber nicht sein willst. Und ich habe auch mit einem Kollegen gesprochen, der hat das anders gesehen, dass du dich mehr auf einen Podest stellst. Und da haben wir uns gefragt, ob dir diese Doppeldeutigkeit bewusst ist, ob du die bewusst gewählt hast in dem Titel?

**Marco:** Beides. Ich habe den Titel ganz bewusst gewählt. Was heißt Jiuka? Jiuka heißt: Ein Mensch, der eine Kampfkunst ausübt. Da steckt was mit Kämpfen dahinter. Ich habe in meinem Leben für alles kämpfen müssen, für alles. Und ich habe dafür gekämpft und ich habe viel erreicht. Das ist der eine Part. Der andere, was mir viel wichtiger ist, ich bin ein blinder Mensch, der in einer Welt der Sehenden lebt. Denn die Welt besteht nun mal zum großen Teil aus sehenden Menschen. Da kommt hinzu, die Blindenwelt ist nicht meine Welt. Ich komme aus einer sehenden Welt, ich komme aus einer Welt, Familie, Freunde, Bekannte, das sind zu 90 Prozent Sehende. Das heißt, ich bin da schon etwas Besonderes, ja.

Das ist mir auch bewusst. Aber das ist auch ganz bestimmt und bewusst von mir gewählt, weil es leider oft so ist, dass Sehbehinderte/Sehgeschädigte/Blinde Menschen, die sich nur in dieser Welt bewegen, auch nur ganz bestimmte Themen haben. Erlebe ich immer wieder. Und das ist nicht meine Welt, sondern ich möchte eigentlich in der Welt der Sehenden als blinder/sehgeschädigter Mensch etwas bewegen. Eine Integration und vielleicht auch, im weitesten Sinne, eine Inklusion, wenn man das hinbekommen kann. Aber es ist natürlich auch so, dass man in bestimmten Situationen als Sehgeschädigter Mensch ein Stück weit außen vor ist. Bewusst, unbewusst, gewollt, nicht gewollt, spielt erstmal gar keine Rolle. Aber alles, was ich erlebt habe und was ich tue und was ich auch schon gemacht habe, ist nicht typisch für einen blinden Menschen. Zeig mir blinde Menschen, die Selbstverteidigung ausüben, die Unterrichten. Zeig mir einen Blinden, der mit Schwertern trainiert. Ich trainiere mit scharfen Schwertern, ich kann damit umgehen. Und das ist in Gänze das, was hinter diesem Titel auch steckt. Ja klar, ich bin etwas Besonderes in dieser Konstellation, ich mache viele Sachen, die besonders sind. Aber mir geht es eigentlich mehr darum, jemanden, der so ein Handicap hat, in der Welt besser einzubinden, die nun mal visuell ist, dass man sieht: Es gibt Menschen, die können es nicht umsetzen, nicht wahrnehmen, weil sie es nicht sehen können. Und auch zu hören, zu sehen: Wie macht der das denn eigentlich? Wie ist es möglich? Es gibt so einen schönen Spruch, den ich immer höre von meinen Bekannten, Freunden, Kollegen: ‚Der Marco, der macht das schon.‘ Aber wie macht er’s? Wie bekommt er das eigentlich hin? Das weiß kein Mensch, weil er es nämlich nicht hinterfragt. Aber das ist genau das, wo es mir drum geht. Diese Selbstverständlichkeit, das ist es nämlich nicht.

**Antonia:** Wie waren denn so die Reaktionen auf das Buch? Es gibt ja auch eine zweite Auflage, also lief es ja scheinbar auch ganz gut?

**Marco:** Ich muss sagen, ganz unterschiedlich. Viele waren sehr positiv angetan. Sehr viele waren sehr erstaunt und waren auch sehr überrascht, einfach weil sie viele Dinge so gar nicht eingeschätzt hätten.

**Antonia:** Dinge, die in deinem Leben passiert sind?

**Marco:** Genau. Dinge, die ich aus meiner Sicht schildere, die kann aus der Sicht meiner Bekannten, Verwandten, Familie, Freunde ganz anders dastehen. Das ist ja meine ganz persönliche subjektive Sichtweise. Viele sagen auch zu mir: ‚Ich habe gar nicht wahrgenommen, dass das so immens ist mit deinen Augen, mit deinen Einschränkungen, dass du da so viele Erfahrungen gemacht hast, Probleme hattest.‘ Also das ist total unterschiedlich.

**Antonia:** Wen du damit ansprechen willst, sind dann nicht nur blinde Menschen?

**Marco:** Nein. Ich möchte vor allem Sehende ansprechen. Natürlich auch Menschen, die in so eine Situation kommen, die Späterblindet sind, die Sehbehindert sind, Eltern von kleinen Kindern, die nicht wissen, was mache ich denn jetzt? Aber vor allem will ich die Sehenden ansprechen, um dieses ganz bestimmte Bild im Kopf dieser Menschen beiseite zu räumen.

Denn die Menschen haben ja ein ganz bestimmtes Bild im Kopf von so einem sehgeschädigten, blinden Menschen. Und das erfülle ich überhaupt nicht. Ich kenne auch noch viele andere Blinde, die das überhaupt nicht erfüllen. Und die auch das Problem haben, dass es uns nicht geglaubt wird. Deswegen geht es mir in erster Linie darum, sehende Menschen anzusprechen, damit die quasi erschließen können: Okay, das ist ganz anders, wie ich mir das vorstelle. Und sie auch dahingehend zu schulen, damit anders umgehen zu können.

**Antonia:** Gibt es eigentlich ein Hörbuch zu dem Buch?

**Marco:** Ich würde gerne eine Hörbuchfassung daraus machen lassen. Das Problem ist einfach, dass es leider sehr teuer ist und es sich für mich finanziell leider nicht rentiert, nicht machbar ist. Ich bin aber immer noch auf der Suche nach einer Möglichkeit das zu realisieren, über welche Möglichkeiten auch immer.

**Antonia:** Ich habe aus deinem Buch herausgefunden, dass du da ein paar praktische Tipps für Menschen mit Sehbehinderung gibst, das habe ich gelesen. Jetzt mal ein bisschen größer gedacht, was wäre dein Number 1 Tipp, um das Leben mit all seinen Herausforderungen und Überraschungen zu meistern?

**Marco:** Also wir Kampfkünstler sagen ja immer: ‚Der Weg ist das Ziel‘. Und das genau ist es. Jeder Tag hat aufs Neue seine Herausforderungen mit so einer Einschränkung. Ich muss tatsächlich jeden Tag aufs Neue sehen, wie meistere ich meinen Alltag mit all seinen Facetten und Herausforderungen im gesamten Lebensbereich. Deswegen trifft es wirklich zu 100 Prozent zu, der Weg ist das Ziel. Ich finde es ist immer wichtig so viel wie möglich, mit allen möglichen Hilfsmitteln, Unterstützungsmöglichkeiten, die es gibt, selbstständig lösen zu können. Denn je selbstständiger ich sein kann, umso besser kann ich mich im Leben zurechtfinden.

**Antonia:** Auf einer Auflage ist auch dein Hund drauf, dein Blindenhund.

**Marco:** Ja, es ist tatsächlich der Vorgänger. Auf der 1. Auflage ist es der Vorgänger, bei der 2. Auflage ist es der Jetzige.

**Antonia:** Wie war nochmal sein Name?

**Marco:** Der Ringo.

**Antonia:** Ich habe in einigen Zeitungsartikeln gelesen, dass du ihn auch gerne zu Kursen in Kindergärten mitbringst und da ein bisschen erzählst. Was bedeutet denn dein Blindenhund für dich?

**Marco:** Das sind meine Augen tatsächlich. Alles was ein sehender Mensch sehen kann, findet er für mich, zeigt er mir an, warnt er mich. Für mich ist mein Hund aber tatsächlich auch Selbstständigkeit, Mobilität, Freiheit.

All das was ich tue, könnte ich ohne meinen Hund nicht, oder nur sehr eingeschränkt tun. Das ist ein vollständiges Familienmitglied, keine Frage.

---

**Antonia:** An dieser Stelle rede ich mit Marco noch einige Minuten weiter über das Leben mit seinem Blindenführhund Ringo und besonders cool fand ich, dass er mit ihm auch Halbmarathon läuft. Wie er schon selber gesagt hat, steht Ringo für ihn für Freiheit und Selbstständigkeit. Und ich denke, dass ist auch ein Grund, warum seine Hunde auf das Cover seines Buches gekommen sind. Ich bin ein großer Hunde-Fan und finde dieses Thema sehr spannend. Wenn ihr genauso seid oder euch für das Thema Blindenführhund interessiert, dann schaltet auf jeden Fall in den nächsten Folgen ein. Dort geht es um Blindenführhunde, wie das Leben mit ihnen aussieht und was für eine Ausbildung die Tier machen müssen. Das solltet ihr nicht verpassen!

---

**Antonia:** Jetzt nochmal zu einem anderen Thema: In der Mail, die du uns geschrieben hast, hast du auch gesagt, dass du ‚Referent für Motivationstraining‘ bist. Diese Bezeichnung ist ja relativ weit fassend, da kann man viel interpretieren. Wie definierst du deine Tätigkeit

**Marco:** Ich bin zu dieser Bezeichnung sehr spontan gelangt. Sie ist auch nicht ganz nur auf meinen Mist gewachsen. Es ist mehr durch eine Situation entstanden, wo ich auf einer großen Veranstaltung, von einem Kooperationspartner von mir, einen Vortrag gehalten habe. Dort ging es um Motivationstraining für selbstständig tätige Vermögensberater. Und da geht es darum, Menschen zu akquirieren, Mitarbeiter zu motivieren, Mitarbeiter dazu zu bringen, erfolgreich zu werden und zu sein. Und es ging darum, wie kann man Menschen dazu bewegen, gewisse Herausforderungen anzunehmen und Hürden zu überwinden. Im beruflichen Part, in Führungsebenen, in Personalführung, in Unternehmensstrukturen. Und dann bin ich ins Spiel gekommen: Wie kann man das ins Verhältnis setzen? Denn das ist ja im Vergleich zu solch einer lebensentscheidenden Situation und auch mit diesem einschneidenden Erlebnis, was so ein Handicap mit sich bringt, eigentlich Peanuts. Und das wurde auch so gesehen und so ins Verhältnis gestellt. Dann kam ich ins Spiel, um den Menschen zu zeigen: Wow, es gibt Menschen, die haben ein richtiges einschneidendes Erlebnis, die haben Hürden, Herausforderungen, und die haben es geschafft, das zu überwinden und sich und andere dazu zu motivieren, das anzunehmen und daraus eine gute Situation zu schaffen. Aus diesem Gesamtkomplex ist diese Bezeichnung mit dem Inhalt entstanden. Mir geht es darum, Menschen, egal in welcher Konstellation, motivieren zu können und zeigen zu können, es gibt viele Situationen, die sind erstmal sehr schwierig, aber man kann sie überwinden. Und man kann sie trotzdem ins Positive umkehren.

**Antonia:** Das ist doch mal ein schönes Schlusswort für diese Folge. Marco hat mir einen Einblick in sein Leben mit einer Sehbehinderung gegeben. Wir haben über seine Selbstverteidigung, sein Buch und über sein Selbstverständnis als sehbehinderter Mensch in einer Gesellschaft gesprochen, die ja sehr stark auf das visuelle ausgerichtet ist. Eines seiner nächsten Projekte ist übrigens das Erlangen des 2. Dan, also der zweite Grad des schwarzen Gürtels in seiner Sportart. Dafür drücken wir ganz fest die Daumen. Damit verabschiede ich mich und sage, vielen Dank fürs Zuhören und bis zur nächsten Folge bei Sichtbar – Der Podcast. Viele Grüße von Antonia aus Marburg.

---

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem SICHTBAR-Podcast. Wir stellen dieses Transkript zum Nachlesen unter anderem für Menschen mit einer Höreinschränkung bereit. Sollten Sie Fehler in dem Transkript finden, dann nehmen Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns auf. Vielen Dank!

**HörMal Audiodeskription gUG**

Lindenthaler Straße 58

04155 Leipzig

[www.hoermal-audio.org](http://www.hoermal-audio.org)

[mail@hoermal-audio.org](mailto:mail@hoermal-audio.org).