

Wer mit körperlichen, psychischen oder sozialen Einschränkungen zu kämpfen hat, steht immer wieder vor großen Herausforderungen und Problemen. Durch gemeinsames Anpacken und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten kann es jedoch gelingen, die persönlichen Grenzen zu überwinden und trotz Handicap sogar Bergsport zu betreiben.

Text & Fotos: Anke Hinrichs

## Bergauf-bergab mit **Handicap**

Im Jahr 2006 erreichte der neuseeländische Extremsportler Marc Inglis den Gipfel des Mount Everest – als erster beidseitig beinamputierter Mensch. 1982 waren ihm bei der Besteigung des Mount Cook im Schneesturm beide Beine erfroren. Seine Everest-Tour 2006 endete ebenfalls wieder in der Chirurgie: Zwei Fingerkuppen und drei Finger mussten amputiert und die Beine weiter eingekürzt werden. „Bergauf mit Handicap“ um jeden Preis? Gibt es Grenzen, die auch Menschen mit Handicap akzeptieren sollten? Wie hoch darf der Preis für den Einzelnen sein, für deren Helfer sowie für die Gesellschaft? Marc Inglis will sich einerseits selbst beweisen, dass auch er kann, was die erfolgreichsten Bergsteiger leisten. Andererseits möchte er vielen Behinderten zeigen, was möglich ist. Im Gegensatz dazu sieht er seine Verletzungen als „kleines Übel“ an: „Wer auf den Mount Everest will, der muss eben auch ein paar Finger opfern!“

*„Klettere über die Barriere,  
und du wirst ein neues Land entdecken!“*

Der Österreicher Andy Holzer ist von Geburt an blind und bestieg trotzdem – geführt von Begleitern – namhafte Berge wie Mont Blanc, Kilimandscharo, Aconcagua, Mount McKinley sowie den Cho Oyu. Ski- und Klettertouren gehören ebenfalls zu seinen Aktivitäten. Einer seiner Leitsätze lautet: „Nutze die Barriere, klettere darüber, und Du wirst ein neues Land entdecken.“ Erik Weihenmayer erblindete mit 13 Jahren vollständig, trotzdem betreibt der Amerikaner neben dem Bergsteigen und Klettern auch Paragliding, Langstreckenradfahren, Marathonlaufen und Skifahren. Er stand auf dem Mount McKinley, dem Kilimandscharo, dem Aconcagua und 2001 als erster blinder Bergsteiger auf dem Gipfel des Mount Everest. Sein Motto lautet: „Stell Dir vor, dass Widerstand nicht mehr dein Feind ist, sondern dein Verbündeter, nicht mehr Hindernis, sondern der Weg zum Ziel.“ Weihenmayers Landsmann Steve Wampler, seit seiner Geburt gelähmt, machte kürzlich von sich reden, als er in 20.000 Klimmzügen am Seil die Kletterroute *Zodiac* am El Capitan erklimmte.

Dass nicht nur einzelne Extrembergsteiger an ihre Grenzen gehen, sondern auch intensive Gruppenerfahrungen trotz Handicap möglich sind, bewies Norbert Wittmann durch sein Projekt, mit

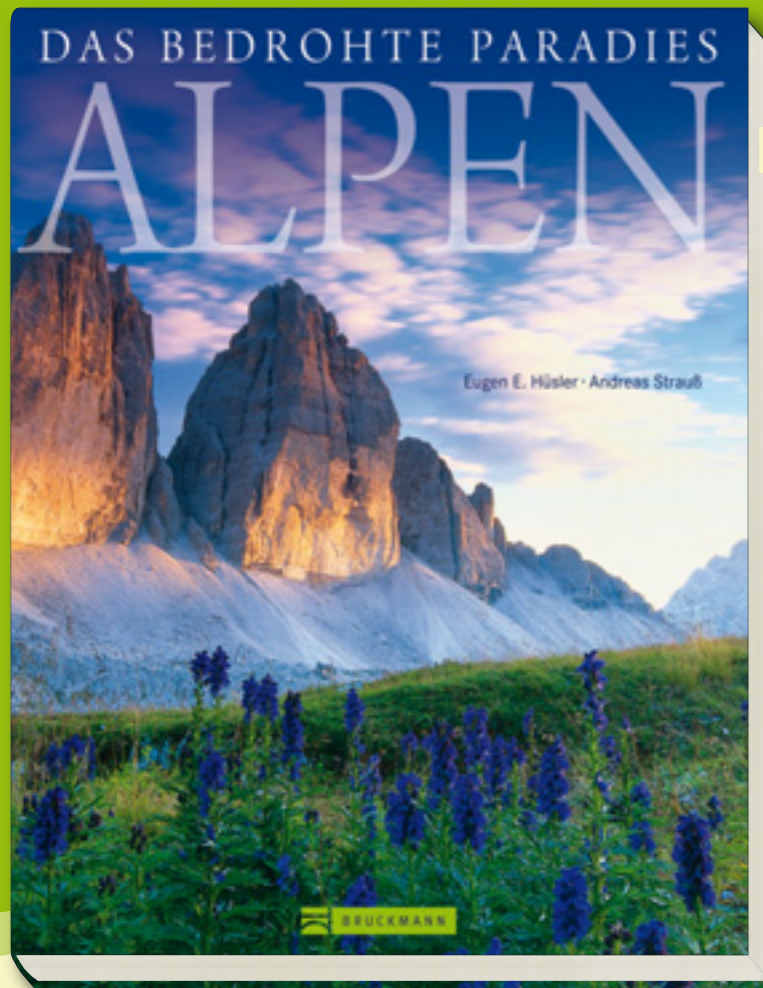
substituierten Opiatabhängigen zu Fuß von Oberstdorf nach Meran über die Alpen zu wandern. Von 27 Bewerber/-innen unterzogen sich zehn schließlich dem viermonatigen Vorbereitungstraining. Neben körperlicher Fitness spielten gegenseitiger Respekt, Toleranz und Akzeptanz in der Gruppe eine entscheidende Rolle. Im September 2007 machten sich dann sechs von ihnen mit einem Sozialarbeiter auf den weiten Weg, der für die Teilnehmer, die nach teils jahrzehntelangem Drogenkonsum unter massiven körperlichen Einschränkungen litten, eine wahre Herausforderung darstellte. Die zwei ältesten mussten die Tour abbrechen, dazu einer gegen Ende der Tour verletzungsbedingt und ein weiterer aufgrund ▶



Klettern mit Assistenz im SAC-Lager Grächen/Schweiz

Übung der nichtbehinderten Teilnehmer zum Führen eines Blinden bei „No Limits Winter“

# Die Berge im Wandel ...



NEU!

Die Alpen sind ein vielfältiges, artenreiches Naturparadies von unglaublicher Schönheit. Doch wie viel menschliche Eingriffe verträgt dieser Garten Eden? Dieser Bildband unterstreicht mit traumhaften Fotos zum einen die Majestät der Bergwelt, offenbart aber auch die Folgen der Eingriffe in die Natur. Probleme aufzuzeigen, ohne Resignation hervorzurufen – diese Gratwanderung gelingt Autor und Fotograf auf wunderbare Art und Weise.

192 Seiten · ca. 180 Abb.  
24,5 x 30,5 cm  
€ [A] 41,10  
sFr. 56,90  
ISBN 978-3-7654-4620-7

€ 39,90



Die Welt neu entdecken



Jetzt online über  
www.bruckmann.de  
oder gleich bestellen unter  
Tel. 0180-532 16 17 (0,14 €/Min.)

fehlenden Substituts. „Ein gewaltiger Aufwand steht da einem bescheidenen Erfolg gegenüber!“, mag man denken. Nach einem Jahr zeigten sich aber wesentliche Veränderungen im Leben der sechs Teilnehmer, die die Entbehrungen auf sich genommen hatten: Sie hatten ein sinnvolles Leben entdeckt.

Ähnliche Ziele verfolgt auch das Projekt „Trekking am Limit“, das seit über 15 Jahren von der Strafanstalt Witzwil in Kooperation mit dem Schweizer Invalidenverband Procap durchgeführt wird. An den mehrtägigen Trekkingtouren von Hütte zu Hütte können neben gehbehinderten Personen auch Menschen im Rollstuhl teilnehmen. Letztere werden von Häftlingen über Stock und Stein getragen und morgens und abends auf den Hütten betreut. Die Gefängnisinsassen werden auf die ex-

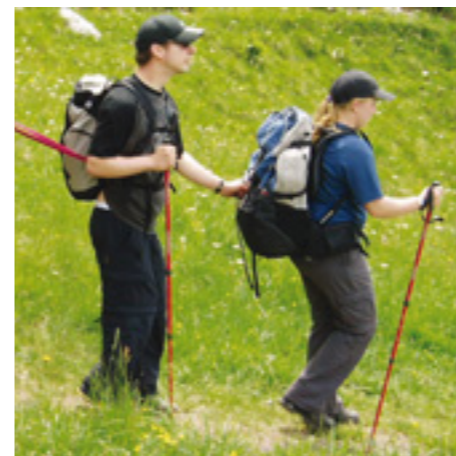
## Drogenabhängige Alpenüberquerer, gelähmte Kletterer – (fast) alles ist möglich

tremen körperlichen Anforderungen durch Konditions-, Trage- und Marschtrainings gut vorbereitet. Für sie bedeutet die Woche „Urlaub vom Gefängnis“ und die Chance, die begründete Aussicht auf ihre Resozialisierung zu dokumentieren, nachdem sie ihre Strafe für Dealen, Raub und sogar Mord und Totschlag verbüßt haben. Viele von ihnen waren vorher noch nie in den Bergen oder haben nie eine sinnvolle Freizeitgestaltung kennengelernt. „Das ist unglaublich, wie diese Wanderwoche meine Leute prägt“, erzählt René Faietti, ehemaliger stellvertretender Direktor der Anstalt. Die Bergwelt in ihrer Schönheit zu erleben, an die eigenen körperlichen Leistungsgrenzen zu gehen und ein ungewöhnliches soziales Engagement zu zeigen, ist für diese Männer wichtig.

Für die Rollstuhlfahrer besteht die Herausforderung darin, sich ganz und gar fremden Menschen anzuvertrauen. Auf abschüssigen und rutschigen Geröllhalden ist der in einem speziellen Trekkingrollstuhl Getragene völlig von den Helfern abhängig. Auch die Kälte macht den Menschen, die stundenlang bewegungslos in ihren „Sänften“ sitzen, zu schaffen. Sie schauen oft ein bisschen neidisch auf die dampfenden Körper der Träger, die Schwerstarbeit leisten.



Anke Hinrichs in Seilschaft auf einem Gletscher, SAC-Lager in der Schweiz



Tandemprinzip: Nichtbehinderter Teilnehmer führt blinden Teilnehmer bei „No Limits mobil“



E-Rolli im Gebirge

Weniger spektakulär, aber sehr beeindruckend ist die Geschichte von Linda. Seit einer Tumoreroperation ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen. Ihr Physiotherapeut kam auf die Idee, sie zu einer Kletterwand in Großhadern bei München mitzunehmen. Vier Jahre später kletterte sie im fünften Schwierigkeitsgrad. 2008 kam es zur Vereinsgründung mit den „Huberbuam“ und Toni Lamprecht. Name und Motto des Vereins lauten: „Ich will da rauf!“, und er versteht sich als eine Plattform für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige und Freunde, die das Klettern für sich entdecken wollen. Jährlich werden 20 betreute Klettertermine angeboten.

An dieser Stelle möchte ich auch über meine eigenen Erfahrungen in den Bergen berichten. Seit Geburt körperbehindert (spastische Lähmung mit Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen) suchte auch ich meine Grenzen stetig auszuweiten, worauf Außenstehende oft mit wenig Verständnis reagierten. Als ich als 18-jährige Frau mit meiner Mutter auf einem Zweitausender in den Alpen stand, wurden dieser Vorwürfe gemacht: „Das ist doch unverantwortlich, mit diesem ‚Kind‘ solch eine Hochgebirgstour zu unternehmen!“ Beim Skifahren auf einer schwarzen Piste fragten mich andere Skifahrer nach einem meiner ▶

... erleben.



Der Walserweg bietet eine packende Reise durch Geschichte und Natur!

144 Seiten · ca. 190 Abb. · 22,3 x 26,5 cm  
€ [A] 30,80 · sFr. 43,50  
ISBN 978-3-7654-4801-0 € 29,95



NEU!

Ein absolutes Muss für Fernwanderer!

144 Seiten · ca. 140 Abb. · 22,3 x 26,5 cm  
€ [A] 30,80 · sFr. 43,50  
ISBN 978-3-7654-4971-0 € 29,95

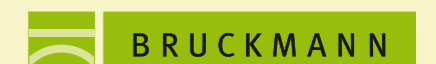


NEU!

Die 20 schönsten Alpentreks von Hütte zu Hütte in den Südalpen.

192 Seiten · ca. 180 Abb. · 24,5 x 30,5 cm  
€ [A] 41,10 · sFr. 56,90  
ISBN 978-3-7654-5373-1 € 39,90

Die Welt neu entdecken



www.bruckmann.de

seltenen Stürze, ob ich betrunken sei. Als ich entgegnete, ich hätte lediglich eine körperliche Behinderung, schüttelten drei Männer nur die Köpfe und meinten, sie würden der Pistenwacht sofort Meldung machen. „Und Sie ziehen die Ski aus und laufen zu Fuß hinab!“ Auch bei einem Jugendkurs des DAV sah mich der Kursleiter

**Wer mit Handicap Bergsport betreiben will, braucht viel Zeit, Geduld und starke Helfer**

ungläubig an, als ich ihm erklärte, dass ich an der geplanten Skitour teilnehmen wollte, und ihn bat, die Tourenski auf meine Skischuhe einzustellen: „Du bleibst morgen doch auf der Piste!“ Ich entgegnete ihm: „Stell mir bitte die Tourenski ein; was morgen passiert, sehen wir später!“ Aufgrund meiner Hartnäckigkeit in dieser und ähnlichen Situationen habe ich an meiner ersten und bis-

## Die Berge sind für alle da

# hintergrund

Ein gemeinnütziger Bergsteigerverein zu sein, der sich ideellen Werten verpflichtet fühlt – das bedeutet auch, integrativ tätig zu werden und benachteiligten Kindern und Erwachsenen den Weg zum Bergsport zu eröffnen. So engagiert sich die Münchner Alpenvereinsjugend seit Jahren für das sozialtherapeutische Projekt „Lichtblick Hasenberg!“, durch das bedürftigen Kindern unterschiedlichster Herkunft Fahrten ins Gebirge ermöglicht werden. Die in schwierigen sozialen Verhältnissen aufwachsenden jungen Leute können so – oft zum ersten Mal in ihrem Leben – gemeinsam wandern, klettern, kochen oder Tiere beobachten.

Auch durch die Teilnahme am Münchner Projekt „Sport für alle Kinder“ unterstützen die Sektionen München & Oberland bedürftige Kinder, indem sie diesen eine kostenlose Alpenvereinsmitgliedschaft ermöglichen. Arbeitslose (Alg wöchentlich unter 250 €) und Schwerbehinderte (mind. 70 %) erhalten bei allen Kursen & Touren aus dem offenen Veranstaltungsprogramm eine Preismäßigung von 20 %.

Auf ein besonders positives Echo stoßen die Hallenkletterkurse der Sektionen speziell für Menschen mit Handicap. Das Angebot umfasst Schnupperkletterkurse für Parkinson- und MS-Erkrankte sowie für Sehbehinderte (Erwachsene wie auch Kinder ab 8 Jahren). Stefanie Dreßel berichtet von ihren Erfahrungen als

Kursleiterin: „Bei meinem Klettertraining mit Parkinson-Erkrankten habe ich erst mal wieder erlebt, wieviel Spaß Klettern machen kann! Auf die Leistung oder Schwierigkeit kommt es hier nicht so an, wichtiger sind das gemeinsame Erlebnis, die Körpererfahrung und das Austesten der Grenzen der Bewegungsfähigkeit. Die unglaubliche Energie, Lebensfreude und Antriebskraft der Erkrankten bewundere ich sehr.“ Und eine Teilnehmerin erzählt stolz: „Ich kann für mich sagen, dass mich diese Kurse sehr viel weitergebracht haben. Es geht mir genauso wie allen Kletterern: Wenn ich mental stark bin, gelingen Aktionen, die ich bei Unsicherheit nicht schaffe. Das Gefühl, wenn ich eine Schwierigkeit überwinden kann, ist einfach gut, und ich bin sehr froh, in dieser für mich neuen Sportart trotz Behinderung wieder dazulernen zu können. Ich erhalte auch große Unterstützung und habe viele nette Menschen kennengelernt.“



Die Autorin beim Skilaufen



Klettern ist gesund!

her einzigen Skitour teilgenommen. Die beiden Kursleiter rechneten fest damit, dass mich einer von ihnen vorzeitig zurück ins Tal werde bringen müssen. Doch es kam ganz anders: Nach einem mühevollen Aufstieg, der für mich wegen der Gleichgewichtsstörung auch viele Schnekontakte beinhaltete, standen wir tatsächlich auf dem Gipfel des Wertacher Hörnles. Eine wahnsinnige Genugtuung machte sich in meinem Kopf breit: Ich hatte es den Zweiflern mal wieder gezeigt! Die Welt lag mir zu Füßen, vor mir erstreckte sich die weiße Allgäuer Bergwelt in der Wintersonne. Diese Erfahrung war für mich von ähnlich großer Relevanz wie die Abiturprüfung oder der Führerschein. Umso bedauerlicher ist es, dass es bisher bei dieser einen Skitour geblieben ist. Körperliche Herausforderungen haben mich von Anfang an in hohem Maß begleitet. Dabei war es für mich besonders motivierend, mir in den Bergen Ziele zu setzen, die ich erreichen wollte. Während ich die vielen Therapien zu Hause oftmals als unsinnig erlebt habe, bekam die Anstrengung in den Bergen endlich einen unmittelbaren Sinn: Die Mühen des Aufstiegs wurden belohnt mit grandiosen Aussichten und dem gigantischen Gefühl, auf die Welt hinunterblicken zu können.



Die Autorin beim Kletterkurs in der Provence

Heute ist mir klar, dass mir diese vielseitigen körperlichen Herausforderungen und Erfahrungen in den Bergen zu ganz wesentlichen weiteren motorischen Fortschritten verholfen haben. Durch die sehr komplexen Anforderungen, die eine Felswand beim Klettern, ein Geröllfeld beim Bergsteigen oder ein Bachbett beim Flusswandern stellten, musste sich mein Gehirn immer wieder mit neuen Situationen auseinandersetzen und diese bewältigen.

In meiner Diplomarbeit habe ich, u. a. anhand von Interviews mit Sportlern, die an einer zerebral bedingten Körperbehinderung erkrankt sind, die positiven Wirkungen des alpinen Skisports für körperbehinderte Menschen untersucht: das Spiel mit der Schwerkraft, welches die Entwicklung des Gleichgewichtssinns fördert, die Beckenrotation, die bessere Bewegungsmuster stimuliert, die Schnelligkeit, welche die Flexibilität fördert, und der Mut zum Risiko, der das Selbstbewusstsein stärkt. Doch in den Kursen der JDAV gab es natürlich auch Grenzen: Aufgrund meiner motorischen Einschränkungen benötige ich für viele klassische Outdoor-Aktivitäten mehr Hilfestellungen als nichtbehinderte Gleichaltrige – und vor allem mehr Zeit. Mein Weg führte mich daher in die Schweiz.

Seit 1999 führt die Sektion Rinnsberg des SAC – oft auf hochalpin gelegenen Hütten – jährlich Bergsportlager für behinderte Menschen durch. Zu den Kursaktivitäten gehören Klettern und Abseilen am Fels (auch Mehrseillängenrouten), eine Gletscherbegehung sowie Gipfelbesteigungen. Bemerkenswert ist das körperliche Niveau, welches den Teilnehmern abverlangt wird. Einer Gruppe von zehn Teilnehmern abverlangt wird. Einer Gruppe von zehn Teilnehmern stehen ca. fünfzehn Leiter gegenüber, SAC-Mitglieder und deren Freunde. Dadurch kann sehr individuell auf das Leistungsvermögen der einzelnen Teilnehmer eingegangen werden. Auf diese Weise erreichte ich mit kompetenter Unterstützung von zwei Zwanzigjährigen meinen ersten Dreitausender. Mich fas-

zinierte, dass da Abiturienten für mich die Verantwortung übernahmen, die zwar bergerfahren, aber nicht speziell sonderpädagogisch ausgebildet waren. Es war überhaupt nicht wichtig für sie, meine Behinderung im Detail zu kennen. Vielmehr war es die Lust, neue Herausforderungen anzunehmen, und die Neugierde, gemeinsam zu schauen, was alles möglich ist.

Beispielhaft für diese Einstellung war auch ein Erlebnis auf dem Sustenpass. Am zweiten Tag der Tour wollten wir zur Monte-Leone-Hütte aufsteigen. Eine Frau, die an einer Muskelerkrankung litt und auf einen elektrischen Rollstuhl angewiesen war, sollte uns begleiten. Auf meine Frage, wie sie denn zur 2848 Meter hoch gelegenen Hütte gelangen sollte, entgegnete man mir: „Das wissen wir auch noch nicht. Aber es wird gehen!“ Abends wurde im Lagerhaus aus vier Dachlatten, zwei Wolldecken und ein paar Reepschnüren eine Trage gebaut, in der die Dame zwei Tage später auf komfortable Weise die Hütte erreichte. Der Abstieg am folgenden Tag war dagegen weniger lustig, denn es goss in Strömen, die Decken dehnten sich auf unerwartete Weise und hingen durch. Unten auf der Passhöhe angekommen, war die Herausforderung für die Gruppe

**„Wir kommen überall hin. Man muss uns nur mitnehmen!“**

noch nicht bewältigt. Sechs kräftige Männer waren nötig, um den elektrischen Rollstuhl in den Linienbus nach Brig zu heben. Ihr Bericht titelte anschließend: „Wir kommen überall hin. Man muss uns nur mitnehmen!“

Aufgrund dieser Erfahrungen initiierte ich im Jahr 2000 die „No Limits“-Kurse bei der JDAV. Dabei geht es weniger um sportliche Leistungen als um intensives Gruppenerleben und soziales Lernen. Die Kurse „No Limits Sommer“, „No Limits Winter“ und „No Limits Mobil“, die bisher vor allem von Teilnehmern mit kognitiven Einschränkungen besucht wurden, sollen im Sommer 2011 durch einen Kurs erweitert werden, der sich an Menschen mit körperlichen Behinderungen (auch Rollstuhlfahrer), Sinnesbehinderungen und chronischen Krankheiten wendet. Das Tandem-Prinzip, d. h. ein Teilnehmer mit Handicap ist mit einem „Gesunden“ unterwegs, wird beibehalten. Auch in diesem Kurs werden alpine Herausforderungen im Mittelpunkt stehen. Doch es werden sich darüber hinaus viele Chancen ergeben, körperliche und soziale Fähigkeiten zu entwickeln und sich selbst besser kennenzulernen.

Für mich sind Grenzerfahrungen nach wie vor von zentraler Bedeutung, und ich habe inzwischen gelernt, dass zwar viele Grenzen sehr relativ gesetzt und neu definierbar sind, dass es aber auch solche gibt, die akzeptiert werden müssen. Heute ist für mich das eine so wichtig wie das andere und der Weg dazwischen oft eine Gratwanderung! ◀

**Tourentipp: Seite 36**



Anke Hinrichs ist Diplompädagogin und beruflich selbstständig. Ihr Handicap hält sie nicht davon ab, ihren Hobbys Skifahren, Bergsteigen, Klettern und Reisen nachzugehen. – [www.hinrichs-erlebnispädagogik.de](http://www.hinrichs-erlebnispädagogik.de)