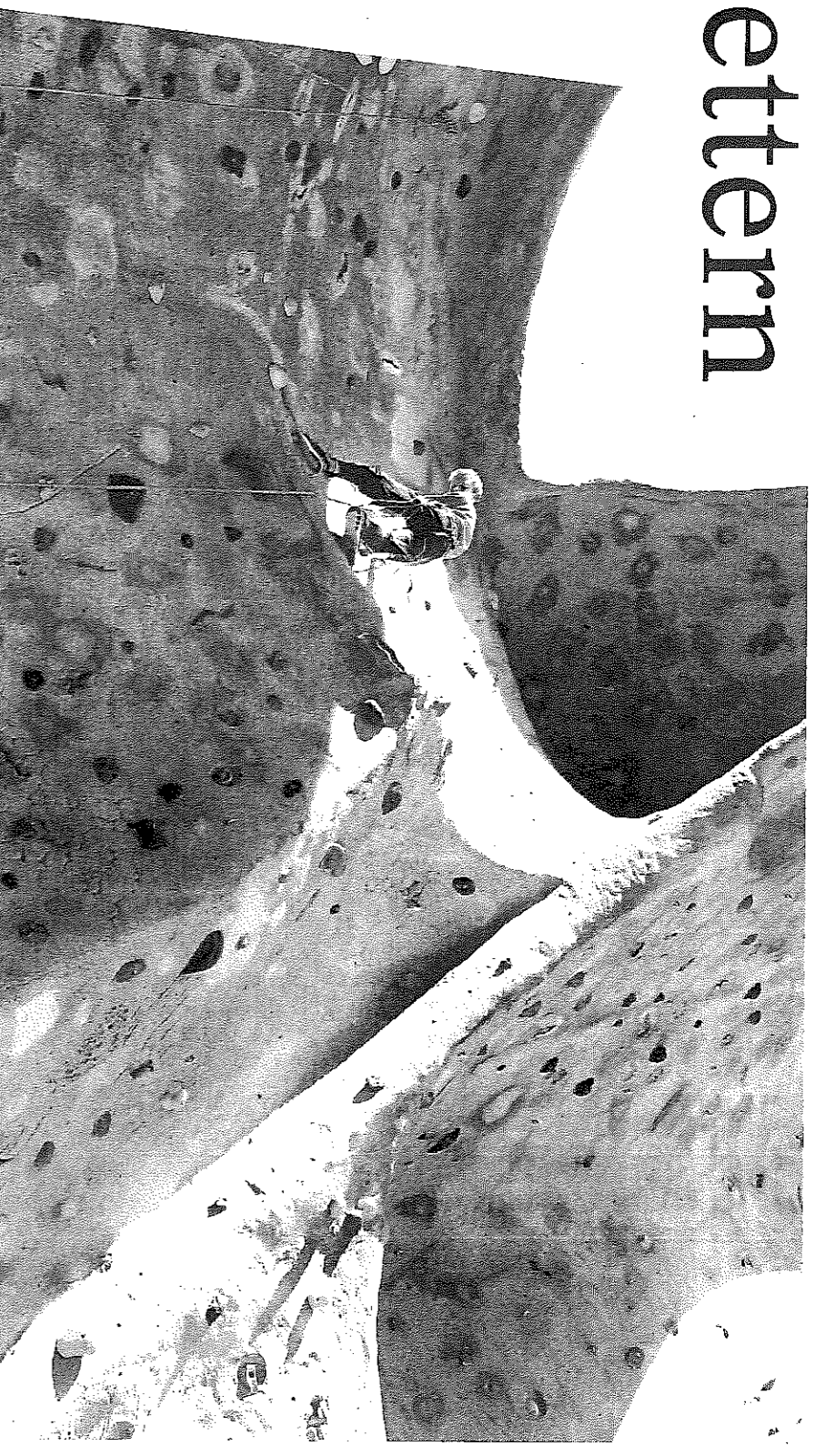


„Am Klettern gefällt mir alles!“



aus: Lebenshilfe Zeitung Nr. 2137, Jg. 11, Juni 2016

Klettern ist kein leichter Sport.

Na und? Dachte sich das Team der Lebenshilfe Stuttgart. Mit Hilfe von Trainern des Deutschen Alpenvereins können auch Menschen mit Behinderung klettern lernen. Einmal in der Woche hat die inklusive Klettergruppe dort Spaß.

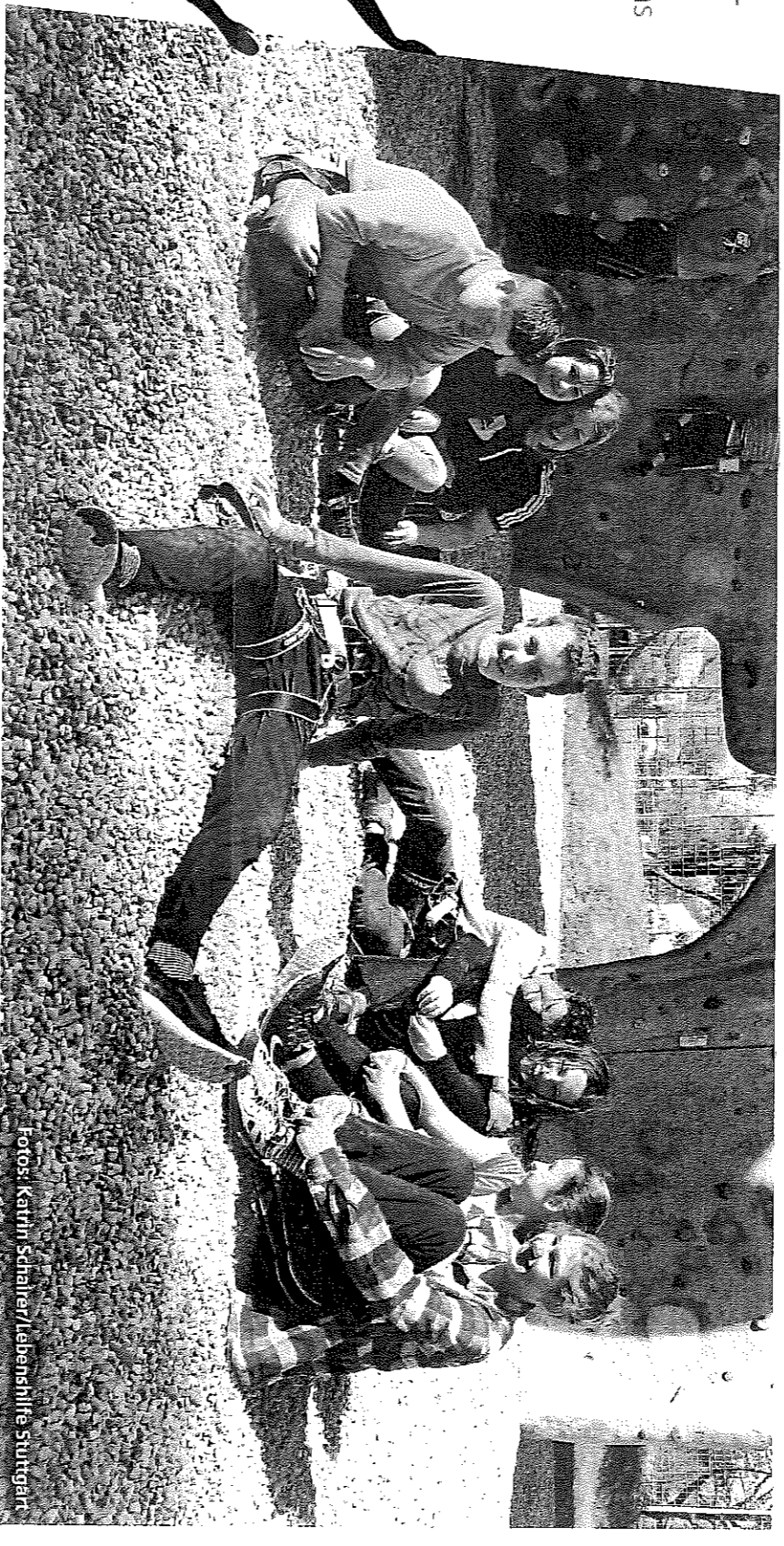
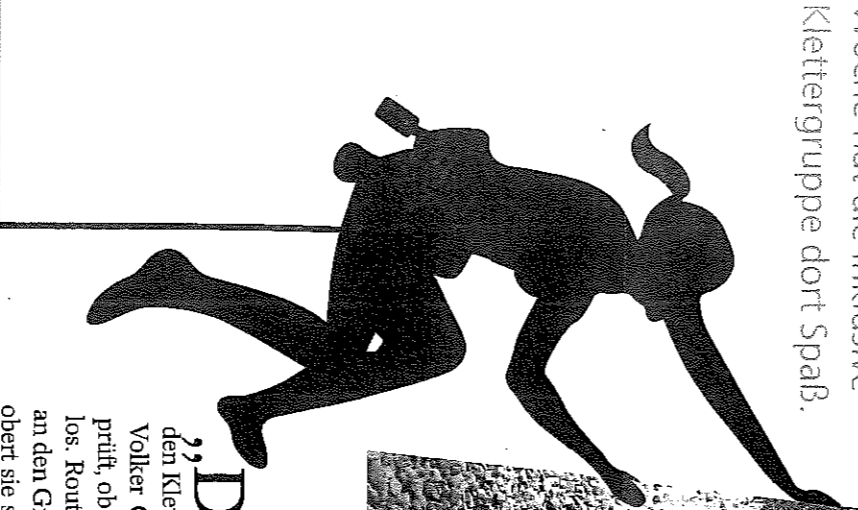


Bild oben: Joakim beim Klettertraining. Bild unten: Immer donnerstags trifft sich die Gruppe der Lebenshilfe Stuttgart im DAV-Kletterzentrum auf der Waldau. Fotos: Katrin Schaher/Lebenshilfe Stuttgart

> Gute Kooperation

Das aktuelle Kletterprojekt ist eine Kooperation der Lebenshilfe Stuttgart mit dem Verein Gemeinschafts-ErlebnisSport (GES) und dem Wilhelm-Gymnasium Degerloch. Das Projekt wurde zunächst mit Hilfe von Spendengeldern durchgeführt. Seit Oktober 2015 wird es für zwei Jahre aus dem Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart finanziert. GES engagiert sich dafür, dass benachteiligte Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Sport und Bewegung finden können. Die Lebenshilfe Stuttgart koordiniert das Projekt und stellt zwei Begleitpersonen zur Verfügung. Das Klettertraining findet einmal wöchentlich außerhalb der Schulferien statt.

„Das macht Spaß“, sagt Miriam H. und legt selbstbewusst den Klettergurt an. Ihre Begleitperson, Volker Ottenbach, hilft ihr dabei und prüft, ob alles richtig sitzt. Dann geht es los. Routiniert zieht sich die 18-jährige an den Griffen hoch. Stück für Stück erobert sie sich die Kletterwand, so hoch, wie es für sie an diesem Tag passt.

Die junge Frau trainiert jede Woche zusammen mit einer Gruppe im Kletterzentrum des DAV (Deutscher Alpenverein) auf der Waldau, einem südlichen Außenbezirk von Stuttgart. Wenn man sie so an der Wand sieht, kommt man zunächst gar nicht auf die Idee, dass sie eine geistige Behinderung hat.

Klettern ist ein beliebter Breitensport. Das erste Bild, das vielen Nichtkletterern in den Sinn kommt, wenn sie an diese Sportart denken, sind dünne, athletische, trainierte Menschen, die in schwindelerregender Höhe, unter Überhängen, waghalsige Klettermanöver machen. Also nichts für „Otto-Normalmensch“ und schon gar nichts für Menschen mit Behinderung? Wie so viele, erweist sich auch dieses Vorurteil als falsch.

Wer donnerstagnachmittags im Kletterzentrum zu Gast ist, kann eine Gruppe Schülerinnen und Schüler beobachten, die mit ungeheurer Freude und Engagement an der Wand zugange sind. Es ist eine Gruppe von Jugendlichen, zwischen 12 und 18 Jahren alt, mit und ohne Behinderung. Seit knapp einem Jahr klettern sie, angeleitet von einem Trainer des Kletterzentrums, miteinander. Katrin Schaher, bei der Lebenshilfe Stuttgart zuständig für den Bereich

Behinderte, das im Rahmen der außerschulischen Nachmittagsbetreuung stattfindet. Klettern ist ein sehr sozialer Sport, „denn“, so Katrin Schaher, „klettern kann man nur miteinander“.

Eine Person sichert, die andere Person klettert. Man muss sich gegenseitig helfen und ist aufeinander angewiesen.

„Das Angebot zeigt, dass Sport und Bewegung im richtigen pädagogischen Rahmen und ohne Leistungsdruck auch Kinder und Jugendliche erreichen kann, die sonst oftmals nicht den Zugang zu Sportangeboten haben.“

Fabian Schönleber, GES

In der Halle und auch im Außenbereich gibt es viele Wände zu bestiegen. Die Gruppe bleibt dabei zusammen, einer oder zwei klettern an einer Wand, die anderen spornen von unten an.

„Wenn alle Jugendlichen, die wollen, hochgeklättert sind, geht es zur nächsten Kletterwand weiter“, erzählt Edona Hida, die die Gruppe regelmäßig begleitet. Sehr beliebt ist auch das „Bouldern“, das Klettern an niedrigen Wänden ohne Sicherung. Aus geringer Höhe kann man sich auf eine dicke Matte plumpsen lassen und sich dabei so richtig auspowern.

Schon beim Klettern ist, dass es jederzeit nach seinen eigenen Fähigkeiten ausüben kann. Es gibt unzählige Varianten,

kann sich so viel Zeit dabei lassen, wie er braucht. Dabei werden ganz unterschiedliche Aspekte gefördert und trainiert. Zum einen werden natürlich Muskeln, Sehnen und Bänder gestärkt und gedehnt und die Beweglichkeit und Koordination gefördert. Das Körpergefühl wird deutlich verbessert.

Zum anderen werden kognitive Fähigkeiten geschult, wie zum Beispiel die Wahrnehmung: „Wo kann ich hin? Wo muss ich greifen?“ Das gilt auch für die Konzentration, das Durchhaltevermögen: „Da will ich jetzt noch hin!“ und die Selbstschätzung: „Das schaffe ich noch!“

Man lernt, mit Frustrationen umzugehen, Ängste zu überwinden und nicht aufzugeben, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Das stärkt das Selbstbewusstsein sehr und kommt allen Kindern zu Gute, mit und ohne Behinderung.

Die Gruppe ist im Laufe der Zeit sehr zusammengewachsen. Das Mit-

den. „Toll, dass so etwas für Kinder mit Behinderung organisiert wird. Ich hatte vorher keinen Kontakt zu Kindern mit Behinderung. Ich verstehe gar nicht, weshalb sie ausgegrenzt werden. Sie sind halt anders, aber sehr nett. Manchmal netter als andere“, erzählt eine Teilnehmerin. Im Kletterzentrum ist die Gruppe fest verankert. „Der Besuch der Gruppe ist jede Woche ein Highlight im Kletterzentrum“, berichtet Matthias Schürger, der Klettertrainer, „die Kinder und Jugendlichen mit Behinderung kommen herein und freuen sich und verbreiten gute Laune. Es kommt schon vor, dass sie spontan von Geburtstagsgruppen zum Kuchen essen eingeladen werden.“

„Es ist so toll, dass es dieses Angebot gibt. Mein Sohn ist ein sehr sozialer Mensch. Es tut ihm so gut, dass er mit anderen Kindern zusammen aktiv sein kann. Das Klettern ist außerdem besonders gut für das Körpergefühl und alle Muskeln werden aktiviert. Auch die, die man sonst nicht einsetzt“, freut sich Carine Fischer, deren Sohn kognitiv beeinträchtigt ist.

Die jungen Leute mit Behinderung sind sich einig: „Am Klettern gefällt mir alles.“ „Es ist toll.“ „Es macht Spaß.“ Und zwar jeden Donnerstag wieder.

Mehr Infos über das Engagement des DAV für Inklusion gibt es hier: www.alpenverein.de/Bergsport/Inklusion
Eva Schackmann, Öffentlichkeits-