

## #KletternOhneGrenzen: Gemeinsam hoch hinaus!

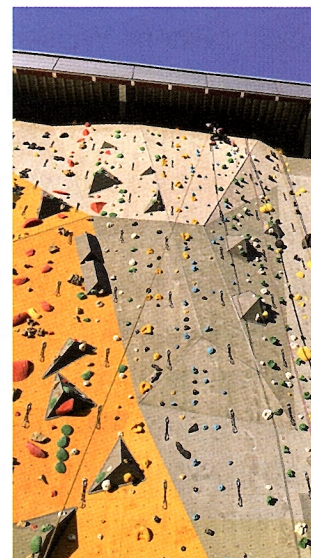
Von Katharina Schulte nach einem Gespräch mit Marcus Wehner (Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderung im KLZ Bremen)

Unsere Tochter hat im Alter von 5 Jahren beschlossen, dass sie klettern will, und uns alle mitgerissen. Jetzt klettern unsere beiden Kinder im Bremer Kletterzentrum, während ich (Mama) sie sichere. Inzwischen ist uns klar: Klettern ist ein Sport für ALLE. Es ist weder ein Sport für Freaks, Studierende, noch ausschließlich für DAV (Alpenvereins)-Mitglieder.

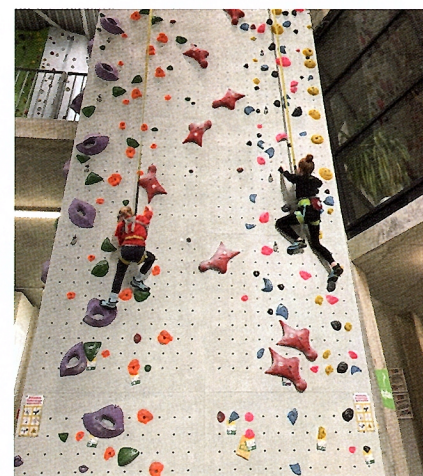
Die Atmosphäre im Kletterzentrum ist entspannt und dennoch konzentriert. Es läuft keine Hintergrundmusik. Man achtet aufeinander und ist dennoch für sich. Besonders schön ist es oft, wenn Gruppen mit beeinträchtigten Menschen in der Halle sind. Da wird gelacht, angefeuert und auf einmal ist die ganze, recht große, Halle voller Freude.

Klettern ist einzigartig. Mir fällt tatsächlich kein anderer Sport ein, bei dem man sich so selbstverständlich jedes einzelne Mal seine körperliche und psychische Grenze selbst stecken muss, soll und kann. Wenn man im Internet recherchiert, stolpert man über wahnsinnig viele Fähigkeiten, die beim Klettern verbessert werden - physische und psychische. Es gibt sogar den Begriff der Klettertherapie. Wow.

Unsere Tochter (8) sagt: „Mir gefällt am Klettern besonders, dass es jedes Mal anders ist. Selbst wenn man dieselbe Route fünf Mal klettert. Ich mag die Anstrengung, die Überwindung und dass man merkt, dass man ein bisschen Stärke in sich drin hat. Wenn man oben ist, freut man sich, dass man es endlich geschafft hat und braucht den kurzen Moment, um loszulassen und sich zu sagen: ‚Ich vertraue, und ich schaffe das!‘“ Unser Sohn (5) hingegen mag am Klettern am liebsten die Selbstsicherungsan-



Geschafft! Magdalena ganz oben unterm Hallendach (15m). Im Sommer wird draußen geklettert.



lagen. „Da kann ich allein klettern!“ verkündet er.

Ich, als sichernde Erwachsene, erlebe, wie meine Kinder sich an der Wand sehr konzentriert bewegen. Wie sie sich jedes Mal mehr trauen, wie sie sicherer werden und wie riesengroß die Freude ist, wenn sie mal wieder etwas geschafft haben, was sie sich sonst noch nie zugetraut haben. Ob es 1 Meter zusätzliche Höhe ist, eine besondere Route oder das Abstoßen von der Wand, so dass sie im Klettergurt einfach in der luftigen Höhe von 5 Meter schaukeln können. Egal. Die Freude ist mitreißend.

Menschen, die denken, dass sie gerne klettern würden, aber im „normalen Kursprogramm“ nicht fündig werden, können sich seit drei Jahren an das Team **#KletternOhneGrenzen** wenden.

Das habe ich gemacht und mich mit Marcus Wehner, einem Trainer vom **#KletternOhneGrenzen** getroffen.

Er war gerade wieder von den Special Olympics in Weimar zurück und erzählt von einer recht großen Auswahl an Möglichkeiten. Es können Einzeltermine vereinbart werden oder man kann in einer wechselnden oder einer festen Gruppe wöchentlich oder 14-tägig für 2 Stunden klettern.

In der Gruppe kann man 1-2x kostenlos schnuppern, anschließend kostet es 7,50€ pro Mal. Die Ausrüstung wird gestellt. Alle Trainer sind sogenannte „Kletterbetreuer“, einige von ihnen haben den Trainer-C-Schein Klettern für Menschen mit Behinderung. Nach einem telefonischen Erstkontakt geht es mit der Kletterei los. Einige Teilnehmer kommen mit Begleitperson, andere allein. In der Kindergruppe gibt es zunächst eine Begrüßungsrunde, in der geschaut wird, wie es allen geht. Da die meisten vom Tag noch sehr aufgedreht sind, wird zunächst gespielt, bis es dann ans Klettern geht. Der Betreuungsschlüssel wird an den jeweiligen Bedarf angepasst. 1:1 bis maximal 1:3. Es wird ausschließlich im „Toprope“ geklettert, d.h. das Sicherungsseil ist unter der Decke befestigt. Der Kletternde ist also zu jedem Zeitpunkt durch einen Trainer gesichert. Umgang mit Herausforderung, Spannung, Erleben von Selbstwirksamkeit und gefühltes Risiko – ohne tatsächliche Gefahr. Und es wird Vertrauen geschaffen. Da ist jemand, der mich sichert, auf mich achtet.

Menschen mit schlecht eingestellter Epilepsie sollten vorsichtshalber einen Helm tragen, ansonsten gibt es kaum Einschränkungen. Geistig beeinträchtigte Menschen können klettern, Rollstuhlfahrer\*innen, halbseitengelähmte Personen und Menschen mit Spastiken ebenso. Ein Mindestalter gibt es nicht. Einen Leistungsanspruch auch nicht. Freiwilligkeit ist das A und O. Jeder setzt sich selbst seine Grenzen. Damit das



klappt, werden die Eltern inzwischen gebeten, sich etwas entfernt, aber mit Blick auf das Geschehen hinzusetzen. Denn tatsächlich ist die Erfahrung der Trainer, dass die Eltern oft ehrgeiziger waren/sind, als die Teilnehmer selbst – und es ist einfach wichtig, dass jeder nur das macht, womit er sich selbst wohlfühlt. Und wenn die maximal erreichte Höhe dann 2 m (statt möglicher 15m) sind, ist das völlig in Ordnung.



Links: Kletterzentrum Bremen; Rechts: Teilnehmer des #KletternOhneGrenzen beim lth-Ausflug (Klettergebiet in der Nähe von Hannover)

Es ist möglich, dass Teilnehmer in die normalen Jugend-Klettergruppen wechseln, wenn sie den geschützten Rahmen beim **#KletternOhneGrenzen** nicht mehr brauchen. Eine andere Teilnehmerin arbeitet inzwischen begeistert an der Ausgabe des Klettermaterials und im Café mit. Es hat sich eine schöne Gemeinschaft in den festen Gruppen entwickelt. Für eine Jugendliche, die in der Vergangenheit Pech mit ihren Geburtstagen hatte, wurde kurzerhand ein Klettergeburtstag veranstaltet. Es gibt sehr aufwändige aber wunderbare Weihnachtsfeiern. Auch Ausfahrten mit dem Bus des Kletterzentrums werden gemacht.

Dann wird (ebenfalls mit Toprope gesichert) am „echten Fels“ geklettert. Den muss man von Bremen aus ja erst mal erreichen. Alles in Allem bildet das **#KletternohneGrenzen** eine wirklich gelungene Ergänzung zum „normalen“ Kursprogramm, und ich würde am liebsten sofort mitmachen.

