

# Es geht aufwärts – im wahrsten Sinn des Wortes

## Erfahrungen an einer Kletterwand

Petra Orben – MS Meine Seite

Wie ich feststellen musste, ist der Blickpunkt manchmal mit seinen Beiträgen meiner Zeit ein wenig voraus. Zum Beispiel gab es eine kurze Beschreibung über die Gehversuche von Robert Petermann mit dem G-EO System in 1/14 (ich schrieb im Heft 1/17 über meine Lauferlebnisse mit einem ähnlichen Gerät) oder die Beiträge in 2/15 „Klettern tut gut“ und in 2/16 „Auch mit MS hoch hinaus“. Peinlich, peinlich, ich konnte mich auf Anheb gar nicht mehr daran erinnern, dass bereits zwei Klettertexte im Blickpunkt erschienen waren. Zur damaligen Zeit konnte ich solchen sportlichen Höchstleistungen noch nichts abgewinnen, und es reizte mich überhaupt nicht, in großer Höhe an einem Seil vor einer präparierten Wand zu baumeln. Mal abgesehen davon, wie hätte das funktionieren sollen? Ich sitze ja schließlich im Rollstuhl. Also, mal schnell drüber gelesen und „aus den Augen, aus dem Sinn“.

### Wie sich doch die Zeiten und Vorlieben ändern

Okay, wenn es nicht die beiden Artikel waren, was veranlasste mich denn nun im März 2017 zu den „GäMSen“ nach Wuppertal in die Kletterhalle zu gehen? Die Tochter eines langjährigen Freundes von mir arbeitet seit längerer Zeit dort in der Halle als Trainerin. Immer mal wieder hatte sie ihrem Vater erzählt, dass da manchmal Menschen in Rollstühlen sitzen, sich aber an der Wand in schwindelerregender Höhe „frei“ bewegen könnten. Und immer mal wieder hatte dieser es dann mir erzählt. Fand ich anfangs ziemlich befremdlich, weil ich mir ja überhaupt nicht vorstellen konnte, wie das in echt vonstattengehen sollte. Dank seiner Beharrlichkeit war dann doch irgendwann mein Interesse geweckt. Na ja, zumindest angucken könnte ich mir die ganze Chose ja mal. Und Überraschung, auf der Homepage der GäMSen ([www.diegaemsenwuppertal.de](http://www.diegaemsenwuppertal.de)) fand ich einen Hinweis in Form eines Blickpunktcovers. Aha! Sofort habe ich meine Hefte durchstöbert. Irgendwo musste dieser Artikel doch sein. Gefunden. Interessanter Artikel, wie ich dann feststellte. Dann bin ich noch mal zurück auf deren Website und fand ein kurzes Video. Es zeigte eine Frau, die sich „leichtfüßig“ (durch ihren Mann seiltechnisch gesichert) an einer meterhohen Wand hocharbeitete. Sah für mich schweißtreibend und sehr anstrengend aus. Am Ende hatte sie es geschafft. Sie erzählte von ihrer MS-Erkrankung und dass sie ansonsten mit

dem Rollstuhl unterwegs ist. Da konnte ich nur staunen. Chapeau! Was für eine Leistung! Konnte ich so was vielleicht auch?

### Erster vorsichtiger Kontakt

Ich griff zaghaft, aber nun doch ziemlich neugierig zum Telefon und verabredete mich mit dieser außergewöhnlichen Truppe zum nächsten Event in der Kletterhalle Wuppertal. Nur mal zum Spaß. Nur mal aus Interesse.

Was zieht man denn zu so was an? Gibt es einen Dress-Code? Ich hatte vergessen zu fragen. Geistesgegenwärtig packte ich meine „Leguanos-Barfußschuhe“ ein (sie dienen mir eigentlich als Hausschuhe und haben als Nebeneffekt eine total griffige Sohle) und zog ein enges T-Shirt an. Aber stopp! Wieso machte ich mir über meine Klettergarderobe überhaupt Gedanken? Ich wollte doch gar nicht an die Wand. Aber auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, hat noch nie jemandem geschadet. Und los ging's.

### Mächtig hohe Kletterwände

Huch! Riesig! Und so schön bunt hier. Mir wurde erklärt, dass es unterschiedliche Routen mit unterschiedlichen Schweregraden gibt. Deswegen haben die Griffe verschiedene Farben. Die pinkfarbene Strecke sei die „GäMSen-Route“. Diese wurde extra vom Betreiber der Kletterlocation in Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der GäMSen-Truppe so einigermaßen auf die Bedürfnisse gehandicapter Menschen abge-

stimmt. Aha! Um 10.00 Uhr an diesem Samstagmorgen herrschte schon mächtig viel Gewusel in der Halle. Es waren an die 20 Personen anwesend, die alle zu den GÄMSen gehörten. Außer mir tummelten sich hier noch zwei weitere Rollstuhlfahrerinnen bzw. Rollstuhlfahrer und ein gehbehinderter Mann. Bei den anderen konnte ich auf Anhieb nicht erkennen, ob eine Behinderung vorlag oder nicht. Ein paar Kinder flitzten auch umher. Klettergurte wurden angelegt, Schuhe angezogen und es formierten sich kleinere Grüppchen. Einige Leute verschwanden dann auf die erste Etage, wo es auch noch zu bekletternde Wände gibt.

Ein Mann im Rollstuhl zeigte mir gleich mal, wo es langging. In Nullkommanix war er aus seinem Gefährt und an der Wand (gesichert durch seine Ehefrau). Er entfloh in schwindelerregende Höhen. Zack, zack, zack und oben war er aus eigener Kraft. Ich war mächtig beeindruckt. Sah ganz leichtfüßig, gelenkig und koordiniert aus. Ein richtig muskulöser Typ, wie ich fand. (Und auch an MS erkrankt, wie man mir später erzählte.) Er blieb gleich oben auf der ersten Etage. Ich konnte beobachten, wie man ihn über das Gelände dort hievte und seinen Rollstuhl hoch schleppte. Eine andere Möglichkeit, in diese Etage zu gelangen, gibt es nicht. Kein Aufzug vor Ort. (Aber eine Behindertentoilette. Das ist auch wichtig!)

Die „Video-Frau“ war ebenfalls anwesend. Geschickt legte man ihr das Klettergeschirr an, sicherte sie fachmännisch und dann ging's los. Raus aus dem Rollstuhl. Wahnsinn! Ihr Mann war ihr Seilpartner und zog sie immer wieder ein kleines Stückchen nach oben (wie bei einem Flaschenzug). Eine andere Frau setzte ihr die Füße auf so einen Griff, sie selbst zog sich mit den Armen hoch. Das dauerte alles ziemlich lang, aber sie schaffte es ein gutes Stück. Ich schaute ihr zu und konnte gar nicht genug davon bekommen. Respekt! Es geht also tatsächlich, dass es einer



ziemlich bewegungsbeeinträchtigten Person im Rollstuhl möglich ist, eine Kletterwand zu bezwingen. Auch wenn man nicht so super sportlich und kräftig war, wie der Typ von eben.

### „So, jetzt du, Petra“

Wen meinte er? Mich? Nee, kann ja gar nicht sein. „Ach, ich schaue lieber nur zu. Ist auch span-



nend“, sagte ich überzeugt. Aber weit gefehlt! „Nur gucken gibt’s hier nicht. Wer kommt, muss auch hoch.“ Noch während ich nach Entschuldigungen suchte, kam die Tochter von meinem Freund, ausgerüstet mit einem Klettergurt, auf mich zugesteuert. Okay, kneifen ging jetzt nicht mehr. Verstanden! Schnell noch meine Barfußschuhe angezogen. Gott sei Dank hatte ich sie ja eingepackt. Nachdem man mich genauso fachmännisch vertäut hatte wie die Rollifrau eben, wurde ich mit Hilfe des Seils aus dem Rollstuhl in die Senkrechte gezogen. Automatisch schnappte ich nach dem nächstbesten Griff an der Wand. In diesem Moment fühlte ich mich ganz schön wackelig. Ging aber. Nun setzte man mir einen meiner Füße auf so ein Griffding, der Sicherungsmann zog mich ein wenig höher, ich reckte mich zeitgleich ein Stück nach oben und erwischte die nächste pinke Haltemöglichkeit. Dasselbe noch einmal. Und noch mal. Dann war ich zu weit vom

Boden weg, deswegen kraxelte ein Mädels aus dem Kletterverein neben mir und setzte abwechselnd meine Füße auf so ein Halte Ding. Stückchen für Stückchen und langsam wie in Zeitlupe bewegte ich mich weiter nach oben. Jetzt nur nicht in Panik verfallen. Es konnte mir schließlich nichts passieren, war ich doch gut vertäut. Und wie wunderbar, meine Arme und Hände ließen mich nicht im Stich. Sie waren kräftig genug, mein Körpergewicht (mit Hilfe des Sicherungsmannes natürlich) zu halten.

Step by step immer das gleiche Prozedere: Aus eigener Kraft die Arme hochrecken, ein Halte Ding greifen, mich etwas hochziehen, gesetzte Füße und Aufschwung durch das Zugseil. Die meisten dieser Haltegriffe hatten guten Grip bzw. eine gute Form, um sich daran festzuhalten. Ich konnte es kaum fassen! Plötzlich befand ich mich schon viele Meter vom Hallenboden weg. Wahnsinn! Und es ging noch höher.

### Im Adrenalinrausch

Dann war ich irgendwann oben an der Reling in der ersten Etage angelangt. Nun musste ich mich entscheiden, ob ich über die Brüstung gehoben werden wollte, um mich dort noch ein wenig auszuruhen (den Rolli würde man ja hoch schleppen), oder ob es gleich wieder abwärtsgehen sollte. In diesem Augenblick war alles irgendwie surreal. Mir war etwas schwindelig, und ich hatte das Gefühl, gar nichts entscheiden zu können. Ich war voll im Adrenalinrausch und nur noch halb anwesend. Man nahm mir die Entscheidung ab, liftete mich über die Reling, bugsierte den Rollstuhl ran und entledigte mich meiner Gurte. Da saß ich nun. Ich konnte nichts sagen, schaute nur nach unten und begriff erst so langsam, dass ich gut gesichert und unterstützt durch ein wunderbares Team eine x-Meter hohe Wand rauf bin. Das war unglaublich emotional für mich. Fast den Tränen ein bisschen nah. In diesem Moment hatte ich totale Hochachtung für mich selbst. Und zugleich spürte ich eine große Dankbarkeit, dass es Menschen gibt, die es sich zum Ziel gesetzt haben, mir behilflich zu sein, diesen „Berg“ erklimmen zu können. Einfach weil es ihnen Freude bereitet, „uns“ gehandicapte Personen zu unterstützen. Und ich kannte sie alle noch nicht mal. Wo gibt es denn sowas heutzutage noch?



Und weil mir das Ganze in diesem Augenblick so unwirklich vorkam, bat ich meinen guten Freund, einige „Beweisfotos“ zu machen. Beim Abseilen. „Damit ich es mir auch noch nachträglich glauben kann, wenn ich später zu Hause entspannt auf meinem Sofa sitze.“

### **Knieverletzung inklusive**

Im Endeffekt bin ich an diesem besonderen Tag noch ein zweites Mal die Wand hoch. Nachdem man mich wieder heruntergelassen hatte, oblag mir die Entscheidung, es noch einmal versuchen zu wollen. Wollte ich? Na klar! Nun schien mein Bergsteigergeist erwacht. Wohlbehalten unten angekommen, war mir auch nicht mehr so bräsig zumute. Ich hatte mich während meiner Pause auf der ersten Etage gut erholt.

Also, dasselbe Prozedere noch einmal wie bei der ersten Tour. Die Helferlein waren auch alle wieder zur Stelle. Auf halber Strecke war ich dann doch ziemlich erschöpft. Meine Kraft ließ zusehends nach. Aber ich wollte es mit aller Gewalt noch einmal komplett bis nach oben schaffen. Auch für die Fotos. Volker stand schon in den Startlöchern, sein Smartphone war auf mich als Zielobjekt gerichtet. Manchmal gehe ich leider über meine Grenzen hinaus. So auch in diesem Fall. Weil mein Körper so kraftlos war, konnte ich meine Beine noch weniger kontrollieren als beim ersten Klettergang. Deswegen schlug ich ständig mit dem rechten Knie an die Wand oder blieb an den Griffen hängen. Für ein Schmerzempfinden war aber keine Zeit, ich wollte ja unbedingt da hoch. Irgendwie. Glücklicherweise und müde oben angekommen, begutachtete ich dann mein Knie. Oh, ganz schön aufgescheuert. Und nun tat es auch ziemlich weh. Schnell ein großes Pflaster drauf.

### **Meine ganz persönliche Quintessenz**

Ich habe etwas gewagt, was ich mich als Gesunde nicht getraut hatte. Als meine Schwester in den 1980er Jahren mit dem Klettern anfangte, interessierte mich diese Sportart nicht die Bohne. Im Gegenteil, ich hatte Schiss, weil ich mir solch eine sportliche Aktivität kräftemäßig nicht zutraute. Obwohl ich damals jung und dynamisch war. Da wollte ich doch lieber am Boden bleiben. Aber nun, im Alter von 55 Jahren, an MS erkrankt und sportlich keineswegs fit, packten mich Ehrgeiz

und Mut, etwas zu tun, was ich in meiner derzeitigen Situation nicht für möglich gehalten hatte. Das war eine schöne und ganz wertvolle Erfahrung! An der Kletterwand bin ich über mich hinausgewachsen. Und ich habe mich vertrauensvoll in die Hände von mir fremden Menschen begeben. Wortwörtlich. (Das Vertrauen in meine Mitmenschen ist derzeit nicht gerade sehr hoch. Hat mit teilweise unschönen Ereignissen zu tun. Aber das ist ein anderes Thema.)

Manchmal hadere ich mit meinem Leben als „leider-an-MS-Erkrankte“. Dann sehe ich ganz wenig Perspektiven für mich und empfinde das Leben als ungerecht und meine Situation als ziemlich aussichtslos. Wenn ich ab und an in einer solchen Stimmung bin, ist das nicht schön. Und es bringt mich auch nicht erfolgreich durch meinen Alltag. Im Gegenteil, ich bin dann total blockiert, alles kostet viel Mühe.

Aber so etwas wie diese Kletteraktion jetzt, das war und ist außergewöhnlich. Ich habe da etwas erreicht, was mir auf den ersten Blick utopisch erschien. Vom Rollstuhl an die Kletterwand. Unmögliches möglich gemacht. Wenn ich dies auf mein Leben übertrage, dann kann mir das Mut machen. Nicht denken: „Ach, das geht ja sowieso nicht. Doofes Leben“, sondern mich beherzt in Situationen begeben. Auch wenn sie auf den ersten Blick als nicht machbar erscheinen. (Jetzt nicht falsch verstehen, ich stürze mich von nun an nicht kopflos in irgendwelche Aktionen. Obwohl, weiß man's?!)

Was ich damit sagen will, ist zugleich ein Appell an mich selbst: „Nur Mut Petra, du hast mehr drauf, als du denkst. Vertraue dem Leben. Du kannst hoch hinaus. Und wenn auch manchmal nur im übertragenen Sinn. Aber auch das ist gut.“ Liebe Blickpunktleserinnen und Blickpunktleser, vielleicht konnte ich Ihnen ja etwas Mut machen, ab und zu an die Realisierung von Unmöglichem zu glauben.

Herzlichst Ihre  
*Petra Orben*

P.S. Mittlerweile habe ich mir Knieschoner besorgt und war schon wieder einige Male an der Kletterwand.