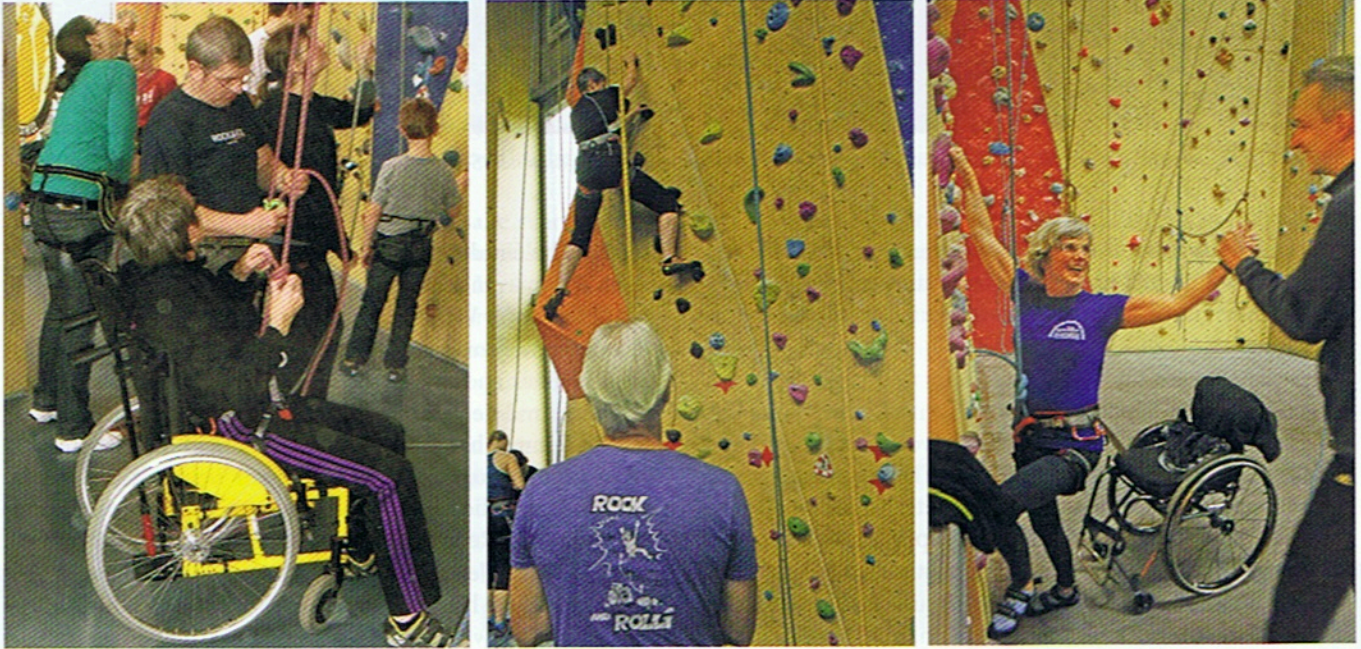


MS-Klettergruppe „Die GÄMSen“

Ein Stück Freiheit

Klettern und Multiple Sklerose – das hört sich erst einmal nach einem Widerspruch an, ist aber auf den zweiten Blick mehr als logisch. Warum? Beim Klettern kann man sich quasi auf allen Vieren an der Wand fortbewegen, was völlig neue Möglichkeiten bietet.



Fotos: Simone Zettler

Für die Mitglieder der Handicap-Klettergruppe „Die GÄMSen“ geht es regelmäßig an den Kletterwänden in Wuppertal bergauf.

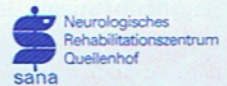
Heute ist ein guter Tag. Renate Falk stützt sich vorsichtig mit der Hand von ihrem Rollstuhl ab, um sich aufzurichten und in den Stand zu kommen. Und es klappt. Sie ist zwar ein bisschen wackelig auf den Beinen, aber sie steht. Mit ihren zarten Fingern widmet sich die 59-Jährige nun dem Knoten und dem Anlegen des Klettergurts. Thomas Raddatz, der heute Renates Sicherer ist, lässt sie machen und wartet geduldig. Doch der Klettergurt will an diesem Tag nicht so wie Renate, da schreitet Thomas ein. Wie stark gesichert wird,

hängt vom Grad der Erkrankung ab: Diejenigen, die sehr stark betroffen sind, wie Renate, können sich oft nicht alleine in der Wand halten. Daher setzen sie ihre Füße oft mit den Händen, sitzen also im Gurt, und wenn dann die Aufwärtsbewegung durch die Beine eingeleitet wird, dann unterstützen die Sicherer diese Bewegung mit ihrem Körpergewicht, sprich, sie ziehen im Grunde über das Seil mit.

Obwohl Renate schon seit einem Jahr regelmäßig alle zwei Wochen mit der Handicap-Klettergruppe „Die GÄMSen“ des

Anzeige

Neurorehabilitation auf höchstem Niveau.



Jetzt informieren:

Neurologisches
Rehabilitations-
zentrum Quellenhof

Kuranlagenallee 2
75323 Bad Wildbad

Tel.: 07081 / 173-0
Fax: 07081 / 173-230

info.quellenhof@sana.de
www.quellenhof.de

Individuell, innovativ und kompetent.

Hohe Neurokompetenz und spezialisiertes Know-how für die beste Versorgung unserer Patienten mit neurologischen Erkrankungen.

- Behandlung im gesamten Spektrum neurologischer Erkrankungen
- Intensive Zusammenarbeit mit Verbänden und Selbsthilfegruppen
- Psychische und physische Krankheitsbewältigung
- Physiotherapie, Kunsttherapie, Hippotherapie, Rollstuhl-Abteilung, Logopädie, Musiktherapie, Ergotherapie und Beratung
- Hochqualifiziertes Fachpersonal
- Ideale Lage im Herzen Bad Wildbads direkt am Kurpark



Fotos: privat



Ihr Ziel auf Dauer sind die „richtigen“ Berge wie im österreichischen Galtür im vergangenen Sommer.

Deutschen Alpenvereins (DAV) Wuppertal an den Kletterwänden in Wuppertal klettert, wirkt sie ein wenig angespannt. Kein Wunder, ist doch jede Wand stets aufs Neue eine Herausforderung.

Zuerst hat Renate ein wenig Probleme, den Einstieg zu finden, doch mit den Tipps von Thomas geht es dann ganz leicht. Langsam hangelt sich das Leichtgewicht von Griff zu Griff und wird zwischendurch immer wieder von Thomas ermahnt, sich kleine Pausen zu nehmen. Ein paar Meter weiter oben wartet Peter Weigel, Initiator der Klettergruppe auf sie, um sie in Empfang zu nehmen und über die Brüstung zu heben. Auch Peter feuert Renate mit ein paar aufmunternden Sprüchen an. Ein paar Minuten später ist es geschafft. Renate ist oben angelangt und trifft dort ihre Mitstreiter, welche die Treppe genommen haben. Seit zweieinhalb Jahren ist die Kletterhalle in Wuppertal alle zwei Wochen samstags das Ziel der „GäM-Sen“. Entstanden ist das Ganze aus einer Selbsthilfegruppe für MS-Kranke. Peter selbst kommt vom Klettern und war damals durch einen Beitrag über Paracimbing auf die Idee gekommen, seine an Multipler Sklerose erkrankte Frau Petra auch einmal mitzunehmen. Für ihn war aber sofort klar, dass er diese Möglichkeit nicht nur Petra bieten möchte, sondern allen, die Lust dazu haben – die Geburtsstunde der „GäM-Sen“, deren Name eine Anspielung auf das Klettern und auf die Erkrankung beinhaltet. Zehn bis 20 Teilnehmer kommen in der Regel zu den Treffen, die aber nicht nur MS-Kranken vorbehalten sind. Ein Epileptiker ist genauso dabei wie ein Schlaganfall-Patient. Der Jahresbeitrag für Menschen mit Behindertenausweis beträgt 40 Euro, das Klettern in der Halle schlägt zusätzlich je Klettertag in der Gruppe mit 7,80 Euro über eine eigene 10er-Karte zu Buche.

Immer wieder den Körper besiegen

Einige kommen direkt aus Wuppertal wie Renate, die zwar nur auf der anderen Straßenseite wohnt, aber trotzdem gebracht werden muss, andere reisen extra aus dem Ruhrgebiet oder Soest an und nehmen für das regelmäßige Klettern eine Strecke von mehr als 100 Kilometern in Kauf. Für alle ist das Klettern ein Stück Freiheit. Sie lieben das Erfolgserlebnis – wie Renate an diesem Tag, nachdem sie die fünf Meter hohe Kletterwand bezwungen hat. Wenn die Kräfte einmal nicht

reichen, helfen die Sicherer, wie Thomas, ein wenig nach. Je mehr Thomas in die Knie geht, desto einfacher ist es für den Kletterer an der Wand, sich nach oben zu hangeln.

Wie immer, wenn sie die Kletterwand geschafft hat, wandert Renates Blick nach unten, zu ihrem Rollstuhl, der dort verlassen steht, und sie denkt: „Ätsch, dir habe ich es wieder gezeigt.“ Wieder einmal hat sie ihren Körper besiegt. Das Klettern ist noch immer möglich – trotz einer vor sieben Jahren gebrochenen Hüfte, die sie zusätzlich zu ihrer MS noch einmal einschränkte. Als Renate mit 17 Jahren die Diagnose MS erhielt, sagte sie sich: „Jetzt erst recht!“ Alles sei eine Frage der Einstellung. Renate hat sich nie darauf fokussiert, was nicht mehr geht, sondern was alles noch geht. Kurz bevor sie sich die Hüfte brach, hatte sie eine schwer zugängliche Höhle erklettert. Renate hatte schon immer den Drang sich zu bewegen – daran hat auch die Krankheit nichts geändert. Der Hüftbruch zwang sie allerdings, für ein paar Jahre ein wenig kürzer zu treten. Eines Tages wurde sie durch einen Zeitschriftenartikel auf das Thema Paracimbing aufmerksam. Seitdem ist Renate regelmäßig mit den „GäM-Sen“ an der Kletterwand und genießt die Erfolgserlebnisse.

Klettern schult den Gleichgewichtssinn

Aber das Klettern ist nicht alles. Renate, die anderen Teilnehmer und die vielen freiwilligen Helfer, darunter auch Peters und Petras Sohn Florian, sind mittlerweile ein eingeschworenes Team. Jeder unterstützt jeden und jeder hilft, wo er kann – so gut, wie es der Gesundheitszustand am jeweiligen Tag zulässt. Lena Felderhoff musste beispielsweise ein halbes Jahr lang pausieren, heute ist sie zum ersten Mal wieder dabei. Vor ihrer Pause gehörte sie zu den besten Kletterern und ist daher auch für das Aufwärmen der Gruppe zuständig, was sie sich auch nicht nehmen lässt. Nachdem sie die anderen so lange nicht gesehen hat, ist es erst einmal wichtig, sich untereinander auszutauschen. Sie redet lange mit Renate und Petra, die heute wegen einer gerade ausgestandenen Erkältung noch nicht wieder klettern darf, bevor sie sich mit Peter als Sicherer an die Wand wagt. Zu Beginn ist sie ein wenig unsicher, aber mit Peters Hilfe findet sie ihren Weg und klettert mit festen Händen die Wand hoch. Die Sicherer wie Peter müssen immer darauf achten, dass sie stets Zug auf dem Seil haben, da na-

hezu alle „GäMSen“ nicht dazu in der Lage wären, ihre Füße schnell genug von der Wand wegzubewegen. Sie könnten sich dann an den angebrachten Griffen und Tritten verletzen.

Lena sagt, dass sich alle auf die Treffen freuen, nicht zuletzt, da das Klettern das Selbstvertrauen stärke. „An einigen Tagen klappt es besser, an anderen weniger gut, das ist von der Tagesform abhängig“, setzt sie hinzu. Die jeweiligen Hausärzte der Gruppenmitglieder unterstützen das Ganze, weil sie sehen, wie gut das Klettern ihren Patienten tut. Die Verletzungsgefahr sei gering. Lena geht sogar so weit zu sagen, dass das Risiko, sich zu verletzen, für MS-Erkrankte auf dem Bürgersteig größer sei. Denn viele würden leicht über die eigenen Beine stolpern. Das kann beim Klettern nicht passieren. „Zusätzlich schult das Klettern den Gleichgewichtssinn“, sagt Lena. Viele Teilnehmer würden diesen Effekt bis zu zwei Tage nach einem Treffen spüren, sie könnten einfach besser geradeaus laufen. Obwohl Rehasport vielleicht Ähnliches bewirkt, bevorzugt Lena das Klettern: „Das ist etwas Normales.“

Obwohl die regelmäßigen Treffen in der Halle schon Highlight genug sind, für die Teilnehmer, die gemeinsamen Ausflüge in die Berge sind es noch viel mehr. Im Sommer war die Truppe im österreichischen Galtür auf der Jamtalhütte, im nächsten Jahr soll es gemeinsam ins Sauerland gehen. Von der Kletter- an die richtige Felswand in den Bergen zu kommen, war von Anfang an das Ziel. In den Bergen werden als Ausrüstung zusätzlich Helme und Abseilgeräte benötigt, die Gruppenleiter Peter den Teilnehmern zur Verfügung stellt, in der

Regel leiht er diese von anderen DAV-Gruppen oder kauft sie über ab und an bewilligte Fördermittel. Da gerade die Fahrten in die Berge organisatorisch sehr aufwändig sind, kümmert sich Peter obendrein noch um Sponsoren.

Renate bekommt schon wieder leuchtende Augen, wenn sie an den geplanten Ausflug im nächsten Jahr ins Sauerland denkt. Die Berge, das ist ihre Welt. Vor dem Hüftbruch war sie ständig dort, und mit den „GäMSen“ ist auch das wieder möglich. Sie sagt: „Ich hatte bisher ein tolles Leben – trotz MS – und auch heute ist wieder ein guter Tag!“

Simone Zettler

i

-> www.die-gaemsen-wuppertal.de

-> www.wupperwaende.de

Weitere Kletterangebote für Menschen mit Handicap:

-> www.sportangebote-bottrop.de/gesundheitspezial/abenteuer-aufwind-abenteuer-ohne-leistungsdruck/ (Bottrop)

-> www.canyon-chorweiler.de (Köln)

-> www.ms-ontherocks.de (München)

-> www.dav-neu-ulm.de (Neu-Ulm)

Anzeige

SOPUR
Live without limits.

NEON² SA

LIFESTYLE TRIFFT PERFORMANCE

- Leicht, charakterstark und ein echter Blickfang
- Faltbarer, verstärkter, offener Rahmen
- Passt auch in das kleinste Auto!

www.SunriseMedical.de