SILVIA REIMANN

Es geht aufwärts: Erkrankte Sportler in der Kletterarena in Bottrop

Vom **ROLLSTUHL** an die Kletterwand

Menschen, die an multipler Sklerose erkrankt sind, können sich oft nur schlecht bewegen. Helfen kann ihnen allerdings das Klettern – wie diverse Gruppen in NRW zeigen

Wenn Sanna Meinke eine Wand in der Kletterarena 79 in Bottrop in Angriff nimmt, lässt sie einiges am Boden. Dann zählt nur der Aufstieg, die Route, über die es nach oben geht. Griff für Griff, Meter für Meter entfernt sie sich nicht nur vom Boden, sondern klettert auch ihrer Krankheit und manchmal auch ihren Sorgen ein Stück weit davon. Unten am Boden bleiben Rollator und Stützstock zurück.

VON JÜRGEN BRÖKER

Meinke hat multiple Sklerose. Die „Krankheit mit den tausend Gesichtern" ist besser unter ihrer Abkürzung MS bekannt. Zwei Buchstaben, die in den Köpfen der meisten Patienten bei Diagnosenstellung eine Welt zusammenbrechen lassen. Meinke war 21 Jahre alt, als sie erfuhr, dass sie MS hat. 1993 war das. „Und ein Schock", sagt sie.

MS ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Erste Symptome können Seh-, Gleichgewichts- oder auch Gefühlsstörungen sein. Wie viele Betroffene es gibt, lässt sich nicht mit Gewissheit sagen. Schätzungen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) gehen davon aus, dass deutschlandweit etwa 200.000 Menschen an MS erkrankt sind. In NRW sind es etwa 45.000 Betroffene.

Das ihr geholfen wird, verdankt Sanna Meinke dem Sportwissenschaftler Martin Schmid. Der Geschäftsführer des Bottroper Sportbundes ist auch ein Betroffener. Er hat seine Diagnose vor mehr als zehn Jahren bekommen. Bis zu diesem Tag war Sport sein Leben. Und das sollte jetzt alles vorbei sein?

Der Arzt, der bei ihm die Diagnose stellte, malte damals ein düsteres Bild von Schmids Zukunft. Wenn er nicht genau das tue, was der Mediziner ihm rate, würde er in drei Jahren im Rollstuhl sitzen. Schmid sah sich schon ständig Tabletten schlucken und wenig bewegen. „Ich habe dann schnell festgestellt, dass ich das so nicht wollte", sagt Schmid. Er suchte einen anderen, seinen eigenen Weg. Dabei kam ihm die Erfahrung als Sportwissenschaftler zugute. Einen Rollstuhl benötigt Schmid bis heute nicht.

Die Geschichte, wie er aufs Klettern kam, ist schnell erzählt. Irgendwann hat er ein Buch von einem jungen Mann gelesen, der ein Bein verloren hatte und dennoch auf den Mount Everest gestiegen ist. Schmid schossen Fragen durch den Kopf: Was geht bei mir noch? Was kann ich trotz MS noch machen?

Schmid versuchte sich mit seiner Erkrankung im Klettern. Und es war eine gute Erfahrung. So gut, dass er sie auch anderen ermöglichen wollte. Daher gibt es seit fast sechs Jahren das Kletterangebot für MS-Kranke in Bottrop. „Zu uns können aber auch Menschen mit einem anderen Handicap kommen", sagt Schmid. Und natürlich auch Kletterer ohne Handicap.

Unter dem Motto „Abenteuer Aufwind" hat die Gruppe noch weitere Sportarten ins Angebot aufgenommen. Es gibt regelmäßiges Schwimmtraining und einen Spinningkurs. Und dann sind da noch besondere Ausflüge: in die Dolomiten oder sogar mit dem Mountainbike in die Atacamawüste.

Klettern lässt viele Erkrankte wie Sanna Meinke an ihre Grenzen stoßen. Und das ist in den Augen Schmids auch gut so. „Wir wollen die Watthülle, in die MS-Betroffene oft gepackt werden, fallen lassen. Wir machen hier Sport", sagt er deutlich. Mit allem, was dazu gehört: Anstrengung, Schweiß, Gemeinschaft, Training – und Herausforderung. Und die ist in einer Kletterhalle unmittelbar sichtbar. Denn aus der Froschperspektive, also von unten betrachtet, sieht die 15 Meter hohe Wand sehr hoch, fast unüberwindbar aus. Unzählige bunte Griffe scheinen für den Laien wahllos in das Holz geschraubt. Auch ein nichtbetroffener und kletterunerfahrener Mensch denkt da bei sich: Das geht nicht, da kommt man nicht hoch.

DEUTSCHER ALPENVEREIN WUPPERTAL/DIE GAMSEN

Peter Weigel aus Wuppertal hilft seiner Frau Petra an der Kletterwand im Landschaftspark Duisburg

Magdalena Felderhoff hat sich der Herausforderung Klettern mit MS zum ersten Mal vor gut vier Jahren gestellt. „Das war eine sehr aufregende Sache für mich", sagt sie. Die Bewegungen in der Ebene seien für sie schon sehr beschwerlich, aber die Wand hochzuklettern, sei vergleichsweise einfach. Eine Erklärung dafür hat sie nicht, aber das gute Gefühl hält auch noch einige Zeit nach dem Klettern an.

Auch Sanna Meinke spürt nach dem Klettern eine Veränderung: „Abgesehen davon, dass es einfach Spaß macht, fühlt es sich auch gut an. Fast wie ein Flow, der ein paar Tage andauert."

Abgesehen davon hat das Klettern in der Gruppe noch weitere positive Effekte. Es stärkt das Selbstvertrauen der Teilnehmer. „Wenn ich die Wand bis oben schaffe, ist das wirklich ein Glücksgefühl. Es zeigt mir, ich kann wieder was", sagt Felderhoff.

Außerdem sind viele MS-Patienten durch die Auswirkungen der Erkrankungen bereits in Rente. Durch den Verlust des Arbeitsplatzes sind auch häufig soziale Kontakte verloren gegangen. „In den Kletter-Gruppen lassen sich wieder neue Kontakte knüpfen", sagt Sabine Schipper, Geschäftsführerin des DMSG-Landesverbands NRW. Wegen der vielen positiven Effekte und Rückmeldungen wünschte sie sich, es gäbe noch viel mehr solcher Gruppen.

Immerhin gibt es deutschlandweit inzwischen mehr als 20 Kletterangebote für Menschen mit MS oder anderem Handicap. Tendenz steigend. Auch in NRW gibt es weitere Gruppen. Etwa in Köln, Siegen oder auch Wuppertal. Dort, im Bergischen, treffen sich die „gäMSen" regelmäßig, um gemeinsam zu klettern. Initiator ist Peter Weigel. Seine Frau Petra erkrankte vor einigen Jahren an MS, muss einen Rollstuhl nutzen, um längere Strecken zurückzulegen. Sie erfuhren von einer Handicap-Klettergruppe – und probierten es aus.

„Und was soll ich sagen, es hat fantastisch geholfen", sagt Weigel. Seine Frau habe sich die Wand hochgequält, doch danach ging es ihr einige Tage besser. Auch das Laufen fiel ihr an den nachfolgenden Tagen nicht so schwer wie sonst. In der Folge organisierte Weigel eine eigene Gruppe in Wuppertal, ein Verein entstand. Nun trifft man sich regelmäßig.

Mit dabei sind meist auch einige Familienmitglieder. „Wir organisieren gemeinsame Aktionen für Kinder, Ehepartner oder auch Eltern und Freunde der Betroffenen", sagt Weigel. Dazu gehören auch Ausflüge in Natur-Klettergebiete. Es geht um Bewegung mit Spaß. Anders als in einem Fußballverein geht es nicht um das sportliche Abschneiden oder die jeweilige Höchstleistung. Die Gruppe möchte keine Ergebnisse produzieren, sondern Erlebnisse.

Zurück nach Bottrop. Dort bereitet sich Sanna Meinke auf ihren nächsten „Gipfelsturm" vor. Dabei erinnert sie sich noch gut an ihren ersten Besuch in der Kletterhalle. „Ich habe vorsichtig angefangen. Beim ersten Versuch habe ich mich nur bis etwa vier Meter Höhe getraut", sagt sie. Doch Versuch für Versuch ging es höher. „Jedes Mal, wenn ich wieder unten war, wollte ich mehr", sagt sie. Beim zweiten Versuch waren es sechs Meter, irgendwann war sie ganz oben. 15 Meter. Geschafft. Ein Wahnsinnsgefühl.

„Da vorne war das", sagt Sanna Meinke und zeigt zu dicken, neonorange leuchtenden Griffen herüber. „Heute wäre mir die Route zu einfach", sagt sie und lacht etwas verlegen. Dann steigt sie wieder in ihren Klettergurt. Die nächste Route wartet. Es geht wieder aufwärts.

Zahl der Gewalttäter im Stadion steigt

Die Polizei in NRW verbrachte in der vergangenen Bundesligasaison 570.000 Stunden bei Spielen der ersten drei Ligen. Das sind fast 70.000 Stunden mehr als in der Saison zuvor. Dabei ging es fast ausschließlich um Schutz vor gewaltbereiten Fußballfans. Denn die Zahl der Störer, die als gewaltbereit oder gewaltsuchend gelten, stieg zugleich von 4314 auf 4780. Das meldet die Zentrale Informationsstelle Sporteinsätze der Polizei (ZIS) für die Saison 2016/17.

Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) fordert nun, die polizeibekannten Problemfans konsequenter als bisher von Stadien und deren Umfeld fernzuhalten. „80 Prozent aller Straftaten passieren in der Bundesliga im Stadion oder in dessen unmittelbarem Umfeld. In der 3. Liga gilt das sogar für 86 Prozent aller Straftaten. Verübt werden sie von einigen Tausend Gewalttätern", sagte der GdP-Landesvorsitzende Arnold Plickert. Um die Störer von den Stadien fernzuhalten, müssten die Vereine „gegen die Rädelsführer unter den Fans, die für ihre Gewaltbereitschaft bekannt sind, gezielt Stadionverbote erlassen", so Plickert. Auch sollten die Vereine damit aufhören, gewaltgeneigte Fangruppen auch noch zu privilegieren, zum Beispiel durch Überlassung von Karten und eigenen Räumen in den Stadien.

ANZEIGE

parkett strehl
Besuchen Sie unsere Parkettausstellungen!
Essen (0201) 50 225-0 Mo-Fr 10-18 Uhr Sa 10-14 Uhr
Düsseldorf (0211) 74 04-153 Mo-Fr 10-13 Uhr | 14-18 Uhr Sa 10-14 Uhr
www.parkett-strehl.de

ANZEIGE