



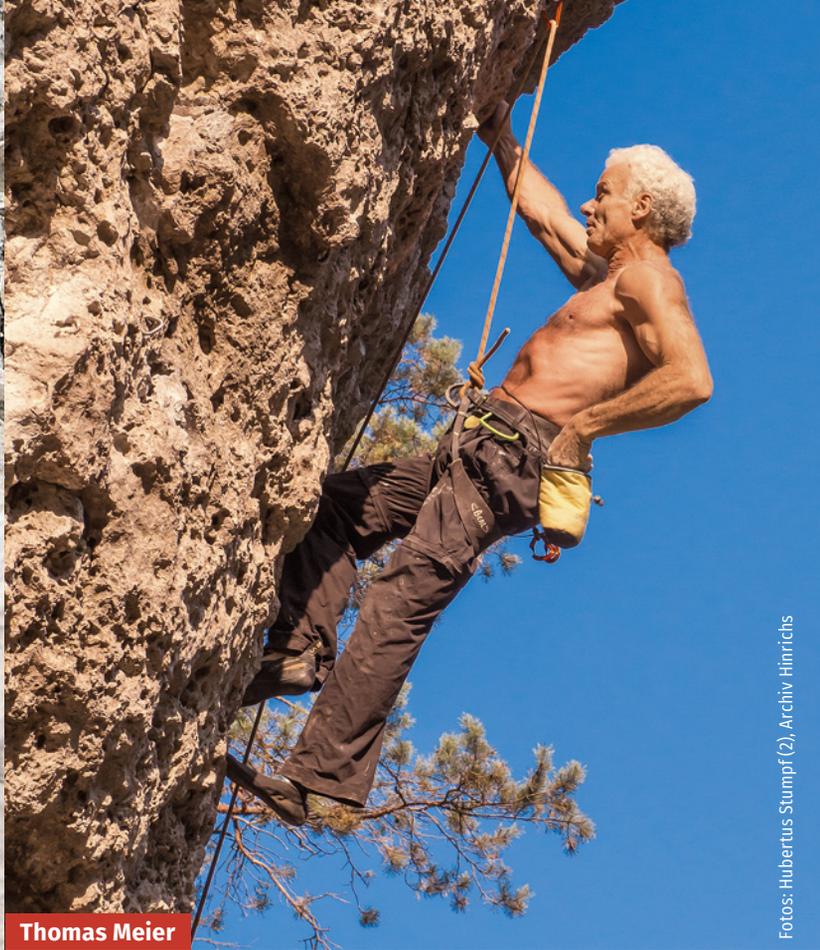
Katja Müller



Anke Hinrichs

Bergsport – trotzdem!

# Barrieren überwinden und **Grenzen** verschieben



Thomas Meier

Fotos: Hubertus Stumpf (2), Arctiv Hinrichs

**150 Jahre nach seiner Gründung ist der DAV ein Spiegelbild der Gesellschaft in all ihrer Vielfalt. Dazu gehört auch, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam bereichernde Erlebnisse in den Bergen suchen. Drei ungewöhnliche Bergsportler machen seit Jahren vor, wie Inklusion im Alpinismus aussehen kann – in vielen verschiedenen Facetten und über das volle Spektrum von Breiten- bis Leistungssport.**

Text: **Hubertus Stumpf**

Inklusion ist zum geflügelten Wort geworden. Doch wie sieht es beim Bergsport aus, wenn es um Teilhabe und Akzeptanz von Menschen mit Behinderungen geht? Im DAV hat sich mittlerweile die Erkenntnis durchgesetzt, dass bergsportliche Aktivitäten Behinderten große Erfolgserlebnisse bescheren können. Realität ist aber leider auch, dass Menschen mit Handicap oftmals im Alltag noch auf Unverständnis stoßen, wenn sie sich aufmachen in die Berge. „Solche Vorbehalte wollen wir ausräumen. Menschen mit Behinderungen sollen einfach bei uns teilnehmen können. Wir wollen

sie dabei nicht therapieren, sondern ihnen ermöglichen, dass sie in den Sektionen eine Heimat finden“, erklärt Stefan Winter, Ressortleiter für Sportentwicklung beim DAV.

Denn es gelte zu verinnerlichen und zu akzeptieren, dass Bergsport nicht nur für uneingeschränkt gesunde, sondern eben auch für behinderte Menschen da sei. In einem Positionspapier wurden 2014 Richtlinien zur Inklusion im DAV festgelegt. Ein wesentlicher Punkt ist dabei die Bewusstseinsbildung: die Vermittlung der Erkenntnis, dass behinderte und nichtbehinderte Alpinisten eigentlich das Gleiche tun – nämlich Schwierigkeiten überwinden.

## Anke Hinrichs

„Ich will da rauf!“

Eine Verfechterin des alpinistischen Inklusionsgedankens ist Anke Hinrichs aus Cloppenburg, die in den frühen 2000er-Jahren das JDAV-Projekt „No Limits“ initiiert hat. Die Idee dahinter: Jugendliche mit und ohne Behinderung gehen gemeinsam in die Berge und testen dabei ihre Grenzen. Die Diplompädagogin, die von Geburt an körperbehindert ist, entwickelte das Konzept für „No Limits“ aus ihren eigenen Erfahrungen. Die Liebe zu den Bergen hat sie von ihren Eltern geerbt, mit denen sie als



## ANKE HINRICHS

Die am 22.4.1974 in Oldenburg geborene Anke Hinrichs ist Mitglied der dortigen DAV-Sektion und wohnt in Cloppenburg. Durch Sauerstoffunterversorgung bei der Geburt ist ihr Gleichgewichtssinn gestört und die Koordinationsfähigkeit eingeschränkt. Zu ihren alpinen Aktivitäten zählen vor allem Klettern, Skilaufen und Mehrtagestouren. Die Diplom-Pädagogin hat auch einen Mastergrad in Sozialmanagement (FH) und ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin. Im DAV machte sie sich als Initiatorin des JDAV-Projekts „No Limits“ und des DAV-Projekts „Transalp Inklusiv“ einen Namen. Für ihre Arbeit erhielt sie unter anderem einen Projektpreis beim „Erleben-und-Lernen-Kongress“ in Augsburg, den Jugendförderpreis des Lions Club Cloppenburg und den DAV-Preis 2018. Ihre Devise: „Warte nicht darauf, dass sich andere um dich kümmern, sondern komm auf eigene Füße.“

Kind oft im Allgäu war. Und sie erkannte irgendwann, dass der Weg aus Isolation und Einsamkeit auch über einen Gipfel oder eine Alm führen kann – trotz gestörtem Gleichgewichtssinn und eingeschränkter Koordinationsfähigkeit.

„Ich will da rauf“, sagte schon die kleine Anke zu ihrer Mutter, als sie als Zehnjährige zum 2592 Meter hohen Hochvogel hinaufblickte. Ihre Mutter, die ihr viele Gipfelerlebnisse ermöglichte, obwohl sie von anderen dafür als verantwortungslos gescholten wurde, machte also mit Freunden eine Erkundungstour auf den Hochvogel. Dabei erkannte sie aber, dass es unmöglich sein würde, bei einer solchen Besteigung die Sicherheit ihrer Tochter selbst zu gewährleisten, und sagte zu ihr: „Es wäre fahrlässig, mit dir auf den Hochvogel zu steigen. Wenn du da hoch musst, such dir jemand anderen, der mitgeht.“ Nie hat Anke Hinrichs die Idee mit dem Hochvogel aus den Augen verloren, und 2012 fand sie schließlich zwei Bergführer und sieben nichtbehinderte DAV-Mitglieder, die eine blinde Frau und sie zu diesem Sehnsuchts Gipfel begleiteten.

Ein Schlüsselerlebnis war ein Bergsportlager für Menschen mit Behinderung 1999 in der Schweiz. Die Begleitung übernahmen junge Alpenvereinsmitglieder mit wenig bis keiner Erfahrung in der Betreuung von Behinderten. Die unbekümmerte Devise war „Wir wollen einfach mal gucken, was da geht“. Es ging eine ganze Menge: Mehrseillängenrouten, Besteigung eines Dreitausenders und eine Hüttenübernachtung auf 3000 Metern mit einer Rollstuhl-

fahrerin. Danach unternahm Anke Hinrichs einige alpine Mehrtagestouren in der Schweiz, bei denen Insassen einer Strafanstalt Rollstuhlfahrer über die Berge trugen und Anke die nötige Unterstützung boten, ohne die sie in dem alpinen Gelände nicht zurechtgekommen wäre. Außenseiter der Gesellschaft unterstützten sich hier gegenseitig, beide Seiten waren zwingend aufeinander angewiesen – eine Erfahrung, die sie prägte.

„Das waren Dinge, die bis dahin unvorstellbar erschienen waren“, sagt Anke Hinrichs. In der rauen Welt der Gipfel fühlt sie weniger Einschränkungen als in der vermeintlichen Wohlfühlzone des Alltags im Tal: „In den Bergen spüre ich immer diese Stärke in mir, da habe ich immer die Bestätigung gefunden, die mir woanders gefehlt hat. Was ich an motorischer Entwicklung und Selbstsicherheit in den Bergen gewinne, erreicht keine Reha-Maßnahme.“ Anke Hinrichs wollte, dass auch andere Menschen mit Behinderungen dieses Gefühl nachempfinden können. „Wenn die das in der Schweiz können, dann können wir das in Deutschland auch“, dachte sie sich und wandte sich an die JDAV – die Idee zum Projekt „No Limits“ war geboren.

## Katja Müller

### Positives für den Alltag

Noch ein paar Grad(e) steiler geht es in Bad Aibling zu. Dort wird beim Verein Stützpunkt Inntal e.V. bereits seit zehn Jahren therapeutischer Klettersport angeboten, speziell zugeschnitten auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse von körperlich und geistig Behinderten. Gegenwärtig hat der Verein, der mit der DAV-Sektion Kampanwand kooperiert, rund 150 Mitglieder, bei steigender Tendenz. „Die positiven Erfahrungen beim gemeinsamen Klettern lassen sich in vielfältiger Weise in den Alltag übertragen“, weiß Katja Müller, die zusammen mit der Ergotherapeutin Natascha Haug und deren Ehemann, dem Bergwanderführer Achim Haug, den Vorstand des Vereins bildet.

Katja Müller, die die spezielle DAV-Trainerausbildung zur Arbeit mit behinderten Kletterern absolviert hat, weiß gut, wovon sie spricht: Seit einem Motorradunfall 1993 im Alter von 19 Jahren ist sie schwerbehindert, hat ein steifes Bein und eine Versteifung im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule. Sie wollte sich jedoch nicht mit den damit verbundenen Einschränkungen abfinden und kam über Rad-Leistungssport im Paracycling-Nationalteam zum therapeutischen Klettern. Beim



## KATJA MÜLLER

Katja Müller wurde am 8.7.1974 in Bergisch Gladbach geboren und lebt in Traunstein. Seit einem Motorradunfall im Jahr 1993 ist sie schwerbehindert und kann ein Bein nur noch sehr eingeschränkt gebrauchen. Die ausgebildete Garten- und Landschaftsbauerin machte nach ihrem Unfall eine Um-

schulung zur biologisch-technischen Assistentin und arbeitet nun als SAP-Consultant. Von 2008 bis 2011 gehörte sie zur deutschen Nationalmannschaft im Paracycling. Ab 2015 entdeckte sie das therapeutische Klettern. Seit 2016 ist sie als Trainerin beim Stützpunkt Inntal e.V. und seit 2017 auch als Vorstandsvertreterin im Verein tätig. Katja Müller absolvierte beim DAV die Ausbildung zum Trainer C Klettern für Menschen mit Behinderung. Seit Dezember 2016 arbeitet sie gemeinsam mit Natascha und Achim Haug an Planung und Realisierung der bundesweit ersten inklusiven Kletterhalle in Bad Aibling.

Stützpunkt Inntal e.V. fand Katja Müller ein Betätigungsfeld für die eigenen klettersportlichen Ambitionen und oben-drein viele Gleichgesinnte und Schicksalsgenossen.

Hauptklientel sind junge Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen, die hier beim Balanceakt in der Vertikalen ihre Grenzen austesten und Selbstbewusstsein aufbauen können. Neben Klettern an der heimischen Kunstwand gehören auch Kletter-Freizeiten in Arco, im Ötztal oder Pustertal zum Programm. Gerade solche „Intensivblöcke“ bewirken mitunter einen regelrechten Entwicklungsschub bei Katja Müllers Schützlingen: „Es kommt dann vor, dass mir Eltern danach sagen: ‚Ich habe mein Kind kaum wiedererkannt‘“, erzählt sie.

Katja Müller und ihre Mitstreiter stießen bei ihrer integrativen Arbeit aber auch immer wieder an Grenzen – und zwar nicht nur klettertechnisch, sondern auch, was die Möglichkeiten für behinderte Kletterer angeht: keine Barrierefreiheit, Ungleichbehandlung oder schlichtweg keine Angebote. Im Bestreben, das zu ändern, wurde die Idee zu einem ehrgeizigen Pilotprojekt geboren: der Bau einer integrativen Kletterhalle in Bad Aibling. Dort soll das Klettern als Therapieform im Vordergrund stehen, aber auch begabte Spitzensportler aus dem Special- und Paraclimbing-Bereich sollen hier trainieren können. „Und natürlich soll auch der nichtbehinderte, ambitionierte Sportkletterer hier seine Routen bis zum neunten Grad finden“, erklärt Katja Müller.

Etliche Hürden waren zu nehmen, ehe die Finanzierung des 4,7-Millionen-Projekts durch Stiftungen, Spenden und EU-Fördermittel gesichert und ein passender Standort im Sportpark Bad Aibling-Mietraching gefunden waren. Die Gemeinde stellte ein Pachtgrundstück zur Verfügung, im Sommer 2019 soll der erste Spatenstich erfolgen.

## Thomas Meier

### Mit Energie und Disziplin

Wozu Bergsportler mit schwerwiegenden körperlichen Beeinträchtigungen auch leistungssportlich fähig sind, zeigt eindrucksvoll seit Jahrzehnten der Amberger Thomas Meier. Als Mitglied des DAV-Paraclimbing-Kaders nahm der linksseitig Beinamputierte an vier Weltmeisterschaften teil, zuletzt im Juli 2018 in Innsbruck. Im heimischen Frankenjura ist er oft in schwersten Routen zu finden.

Thomas Meier ist in dreifacher Hinsicht eine Ausnahmeerscheinung in der Kletterszene: Zunächst einmal mit seiner Leistungsstärke, dann mit seiner Beinprothese und schließlich auch mit seinem Alter, gehört er doch mit 59 Jahren schon zur reiferen Generation. Daher rührt aber auch seine langjährige Erfahrung. Sie hilft ihm – neben Oberkörperkraft und Technik – auszugleichen, was die Beinprothese nicht leisten kann. Vor dem Verlust seines linken Beins bei einem Bergunfall im Jahr

1983 gehörte Thomas Meier zu den stärksten deutschen Kletterern. Auch der hohe Preis, den er für seine Leidenschaft bezahlen musste, konnte seinen Enthusiasmus nur kurzzeitig bremsen, ebenso wenig wie Sehnenanrisse in einer Schulter, die er sich bei einem Sturz zugezogen hatte. Seine über all die Jahre akribisch geführten Touren- und Trainingstagebücher legen beredtes Zeugnis ab von der Energie und Disziplin, mit der er an sich arbeitete – und den schweren Schicksalsschlag überwand: Bereits Anfang der 1990er-Jahre gelangen ihm wieder Routen bis zum Schwierigkeitsgrad 10+.

Man würde aber ein unvollständiges Bild von Thomas Meier zeichnen, würde man nur über ihn als Kletterer re-

den: Zahlreiche Hochtouren haben ihn an die großen Berge in aller Welt geführt, zum Beispiel in die Anden, den Himalaya, auf den Elbrus im Kaukasus, den Montblanc und anderswohin, um nur einige zu nennen. Im September 2018, nur ein paar Tage nach der Paraclimbing-WM in Innsbruck, überschritt er beispielsweise in den Stubai Alpen an einem Tag einige der höchsten Gipfel der Region: Zuckerhütl (3507 Meter), Wilder Pfaff (3456 Meter) und



### THOMAS MEIER

Thomas Meier (\* 12.7.1959 in Amberg) entdeckte schon mit 16 Jahren das Sportklettern und gehörte zu den stärksten deutschen Kletterern der frühen 1980er-Jahre. Als 24-Jähriger verlor er durch Steinschlag in den Berchtesgadener Alpen das linke Bein über dem Knie. Sobald es seine Verletzung zuließ, war er

zurück am Fels und erreichte wieder den zehnten Grad. 2001 bestieg er allein und selbstorganisiert den Aconcagua in Argentinien, mit 6961 Metern höchster Berg Amerikas, inklusive Biwak bei minus 20 Grad auf 6200 Metern. Neben weiteren Touren in Südamerika unternahm er Reisen nach Nepal und Russland mit zahlreichen 6000er-Besteigungen. Er gibt seit 1979 Kletterkurse, ist B-Trainer Sportklettern, Mitglied des DAV-Nationalkaders Paraclimbing und nahm viermal an Weltmeisterschaften teil. Zudem arbeitet er an der Entwicklung neuer Trainingsmethoden. Auch beruflich hat er sich dem Klettern verschrieben: Mit seiner in den 1990er-Jahren gegründeten Firma TDS Training Systems im Oberpfälzischen Amberg baut er Kletteranlagen und designt Griffe und Trainingsboards.

Wilder Freiger (3418 Meter). Bei dieser 16-stündigen Solotour bewältigte er 3000 Meter im Auf- und Abstieg und legte 25 Kilometer zurück, und zwar ohne Hüttenutzung, Bergführer und Bus im Tal.

Und mit all den anderen Alpinistinnen und Alpinisten mit und ohne Behinderung – seien es nun Leistungssportler oder nicht – teilt Thomas Meier die prägende und ermutigende Erfahrung, immer wieder gegen Grenzen angegangen zu sein und sie dabei verschoben zu haben.



Der Oberpfälzer Journalist **Hubertus Stumpf** war fasziniert, als er Thomas Meier kennenlernte. Die Begegnungen mit Anke Hinrichs und Katja Müller haben ihn nicht weniger beeindruckt.