

# Inklusives Klettern: Höhenrausch unter dem Hallendach

**Behindertenhilfe:**In Bensheim fand ein Aktionstag für Menschen mit und ohne Behinderung in der Kletterhalle mit zertifizierten Trainern für Inklusionssport statt.

Thomas Tritsch

„Ich habe keine Angst. Ich will da hoch“ Katharina ist mutig. Die Kletterwände sind in Bensheim bis zu 15 Meter hoch. Immer wieder schaut sie die steile Wand mit den bunten Griffen hinauf. Dann, sicher am Seil, setzt sie einen Fuß nach dem anderen, den Blick immer nach oben gerichtet. Niemals nach unten schauen, hat ihr die Trainerin Katrin Degenhardt mit auf den Weg gegeben. „Mein Vater klettert regelmäßig“, so Katharina. Aber allein. Vielleicht sind sie demnächst zu zweit.

Giovanni hat Mühe, die Treppe ist steil. Oben angekommen, macht er eine kurze Pause, bevor er sich an die Anfängerwand wagt. Die Gehhilfe ist vergessen, als der Karabinerhaken klickt. Auch Kevin kommt mit einem Rollator. „Du hast die Kraft, aber du brauchst den richtigen Griff“, sagt ihm Trainer Martin.

## Behinderte und nicht-behinderte Menschen klettern gemeinsam

Es ist ein spezieller Tag in der Kletterhalle High Moves: Behinderte und nicht-behinderte Menschen klettern gemeinsam. Alle sind gleich. Es gibt Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder macht das, was er kann und will. Ohne Zwang und Konkurrenz. Alle eint der Spaß am Sport, das Ausloten von persönlichen Grenzen und die Überwindung vermeintlicher Barrieren – ob im Kopf oder an der Wand. Gelebte Inklusion. Einfach Machen statt immer nur Quatschen.



IN DER KLETTERHALLE IN BENSHEIM FAND EIN EVENT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG STATT. 15 BESCHÄFTIGTE DER BEHINDERTENHILFE BERGSTRASSE ERHIELTEN DABEI DIE MÖGLICHKEIT, UNTER FACHKUNDIGER ANLEITUNG ZU KLETTERN. **BILD: THOMAS NEU**

Vorab: Wir beschränken uns in diesem Beitrag mehrheitlich auf die Vornamen der Teilnehmer, denn die Kletterfamilie ist ein freundschaftlicher Kreis ohne starre Umgangsformen. Das wird auch in der Halle bereits bei der Begrüßung klargestellt. Berührungsängste gibt es nicht, als ein gutes Dutzend Mitarbeiter der Behindertenhilfe Bergstraße (bhb) am Dienstag einen besonderen Ausflug machen. Anlass ist ein Aktionstag im Rahmen der Kletterinitiative der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung unterstützt die BGW die Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM) dabei, inklusives Klettern dauerhaft als Sportangebot zu etablieren. In erster Linie geschieht das mit dem Ziel, die Gesundheit zu fördern, Arbeitsunfälle zu reduzieren sowie die Lebensqualität durch Bewegung zu verbessern, wie die BGW mitteilt.

Unter dem Motto „Klettern macht stark – Zusammen Spaß haben“ findet die Initiative ab 2026 regional gestaffelt über einen Zeitraum von vier Jahren statt. Bensheim war eine der ersten Stationen. „Das ist heute der Auftakt eines Entwicklungsprozesses“, so Katrin Degenhardt vom gemeinnützigen Verein „Climb High!“. Das multiprofessionelle Kölner Team aus zertifizierten Trainern für Inklusionssport organisiert seit drei Jahren Kletter-Events für Menschen mit und ohne Behinderung. „Wir wollen die Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung und damit die Akzeptanz innerhalb der Gesellschaft steigern“, so Inka Steuber nach dem Warmmachen.

Über gute Kontakte zu „High Moves“ verfügt Sarah Pühler. Die gelernte Kinderkrankenschwester hat hier gearbeitet, bevor sie bei der Behindertenhilfe begonnen hat. Die perfekte Brücke zwischen Einrichtung und Kletterhalle, findet auch Werkstattdirektor Stefan Karner vom bhb-Hauptstandort in Bensheim-Auerbach. Neben den Trainerinnen von „Climb High!“ sind natürlich auch einige Profis vom Team der Kletterhalle dabei. „Es gibt bei uns viele Angebote für alles und jeden“, sagt Koordinator Stefan Schweitzer. Etwa Team-Challenges, sozialpädagogische Kurse oder Fortbildungslehrgänge. Inklusives Klettern in dieser Qualität hat er bislang nicht erlebt, gesteht er.

Gleichzeitig erlebt Ines einen Höhenrausch direkt unter dem Hallendach. Die junge Frau hat es bis oben geschafft. Sie klettert regelmäßig. Das sieht man. Mit sicherem Griff und beherztem Blick nimmt sie jede Herausforderung an. Auch jene, die mitten in der Halle thronen und von allen hier nur „der Baum“ genannt wird. Ein Stamm mit gekappten Ästen, die nur noch eine Handbreit nach außen stehen und als Griff- und Trittpläche dienen. Eine vertikale Mutprobe. Die Handykameras laufen, als Ines sich nach oben arbeitet. Es ist auch ein Duell: Mit dem Kopf gegen die Wand.

Wenn sie nicht gerade klettert, arbeitet sie in der Montage der Auerbacher Werkstätten. Wegen ihrer neurologischen Erkrankung musste sie erst Ende letzten Jahres mehrere Operationen am Kopf über sich ergehen lassen. „Ich muss morgen wieder nach Heidelberg.“

Warum Klettern? Es geht um Wohlbefinden, Glücksgefühle und gestärktes Selbstvertrauen, sagt Katrin Degenhardt. Das Team will positive Emotionen schaffen und Menschen dazu inspirieren, völlig unabhängig von ihren geistigen und körperlichen Voraussetzungen, buchstäblich über sich hinaus zu klettern und persönlich zu wachsen. Es braucht Mut und Willen, um die Scheu – oder Angst – zu besiegen. Bei den meisten Anfängern lässt sich der Kampf mit dem mentalen Gegner offen im Gesicht ablesen. Körper und Geist arbeiten auf Hochtouren.

Regelmäßiges Klettern kann zu einer verbesserten Muskulatur, einer erhöhten Ausdauer, einer verbesserten Flexibilität, einer stärkeren Koordination und einer besseren Körperhaltung führen, erklärt ein Trainer. Trainiert werden Kraft und Körperspannung, Gleichgewicht und Koordination sowie die Beweglichkeit und Stabilität von Gelenken, Sehnen und Bändern. Zudem fördert es die Konzentration und Problemlösungsfähigkeit, was sich positiv auf die psychische Gesundheit und geistige Belastbarkeit auswirkt.

Hinzu kommt das kollektive Erlebnis. Der Sport verbindet Menschen – egal, welche Voraussetzungen sie mitbringen. Es entstehen Seilschaften, buchstäblich. Man geht gemeinsam die Wände hoch und fühlt sich gut dabei. Auch Paul, der gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert, demnächst fest bei der bhb anfängt und schon sehr gut klettert. „Das macht richtig Bock und Spaß“, so ein weiterer Teilnehmer, der anfangs ein wenig skeptisch war und nicht wusste, ob ihm sowas liegt. Jetzt sagt er: „Wenn man oben ist, fühlt man sich schlapp und gut.“

### **Inklusion beginnt auch mit gemeinsamen Erlebnissen**

Alle sind gut drauf und lernen ständig dazu. Wie belaste ich meinen Körper? Wie greife ich richtig? Und wie fühlt sich eine Bewegung an? Innerhalb kürzester Zeit werden gleichzeitig viele Eindrücke körperlich und geistig verarbeitet und gespeichert. Anspannung und Entspannung, Konzentration und Ruhe.

Vier Stunden lang wird in Bensheim motiviert geklettert. Unterbrochen von Trinkpausen und kurzen Feedback-Runden, bei denen der Tag kommentiert und erste Eindrücke formuliert werden. Denn die Berufsgenossenschaft will wissen, wie der Aktionstag vor Ort angenommen wird, bevor das Klettern zum Standardangebot ausgebaut werden könnte. Stefan Karner wäre froh: „Bewegung schafft Teilhabe, denn Inklusion beginnt auch mit gemeinsamen Erlebnissen.“ Auch bhb-Geschäftsführer Christian Dreiss schaut in der Kletterhalle vorbei und ist beeindruckt von den individuellen Höchstleistungen der Mitarbeiter.

---