Klettern kann jeder.

paraclimbing

Als Geburtsstunde des sportlich motivierten Kletterns gilt die Besteigung des Falkensteins in der Sächsischen Schweiz durch Schandauer Turner im Jahr 1864. Durch die steigende Leistungsorientierung entstand dann Ende der 1960er und Anfang 1970er auf Basis des Freiklettergedankens insbesondere in den USA das Sportklettern und im Juni 1992 hat die Sektion in der Strub die erste Kletterhalle Deutschlands eröffnen können. Heute ist der Klettersport weit verbreitet und es klettern an die 25 Millionen Menschen regelmäßig. Doch wie schaut dies bei Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen aus? Können Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen überhaupt klettern? Was ist für sie möglich und welche Chancen haben sie? All dies und noch viel mehr werdet ihr im folgenden Artikel erfahren. Er soll dazu dienen, ein Verständnis für das Paraclimbing zu entwickeln und auf den Sport aufmerksam machen. Denn jeder von euch kennt das Klettern mit all seinen Disziplinen. Doch wie viele von euch haben schon mal etwas über Paraclimbing gehört? Und falls ihr schon mal in Berührung damit gekommen seid, wie viel wisst ihr wirklich darüber? Wer von euch kennt mindestens fünf berühmte Alpinisten, fünf Weltcupathleten oder fünf erfolgreiche Sportkletterer und doch keinen einzigen Paraclimber beim Namen? Es ist Zeit dies zu ändern.

Was ist Paraclimbing

Paraclimbing ist Klettern für Menschen mit Körper- und Sinnesbehinderungen. Das heißt, egal, ob man amputierte Gliedmaßen, eine Sehschwäche bis hin zur vollständigen Blindheit, eine Querschnittslähmung oder eine neurologische Erkrankung hat – das Motto lautet „klettern kann jeder“. Immer wieder erfahren wir, dass es für viele Menschen nicht vorstellbar ist, dass Menschen mit nur einem Arm, Rollstuhlfahrer oder blinde Menschen klettern können.

Doch wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Mit viel Konsequenz, Ehrgeiz, Mut und Einsatz können auch Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung die Wand oder den Felsen erzwingen, die sich vor ihnen auftun. Und wenn man den Athleten bei den Paraclimbing-Wettkämpfen zuschaut, bleibt einem schon mal der Atem weg. Die Leistungen, die sie erbringen, sind unglaublich. Und solltet ihr einmal die Möglichkeit bekommen, bei einem Bewerb live dabei sein zu können, nehmt sie wahr und lasst euch beeindrucken. Wenn ihr glaubt, als Mensch mit körperlicher Beeinträchtigung wird einem das Klettern vorenthalten bzw. kann man nicht schwer klettern, dann lasst euch eines Besseren belehren.

Geschichte

Seit wann gibt es Paraclimbing? Das ist eine Frage, die kaum zu beantworten ist. Denn ist nicht jeder Mensch mit körperlicher Einschränkung, der einen Felsen erklommen hat, ein Paraclimber?

Christian Haselgruber zeigt, wie man auch mit Querschnittslähmung klettern kann. Foto: Elias Holzknecht

Katharina Saurwein ist international erfolgreiche Wettkletterin und ebenso am Fels unterwegs, egal ob 8b-Boulder oder Mehrseillängen im Yosemity. Seit 2015 engagiert sie sich mit vollem Elan im KVÖ (Kletterverband Österreich) für den Aufbau des Paraclimbing und ist Trainerin des österreichischen Nationalteams.

Klettern mit Prothese. Thierry Delarue (AL2), aus Frankreich, gewinnt den Paraclimbingcup in Briancon im Juli 2018.
Foto: Sytse van Slooten

Das österreichische Nationalteam 2017. Foto: KVÖ

Wann dies wirklich zum ersten Mal passierte, wird wohl ein Geheimnis bleiben. Was man jedoch sagen kann, ist dass es noch nicht seit Langem als eine eigene Disziplin anerkannt ist.Und es ist auch kein Geheimnis, dass die Menschheit früher nicht so aufgeschlossen mit dem Thema Behinderungen umgegangen ist wie heute in vielen Ländern. Menschen mit Beeinträchtigungen standen oft am Rande der Gesellschaft, sie wurden ausgegrenzt und bekamen nicht annähernd die gleichen Chancen wie Menschen ohne Beeinträchtigungen. Und trotzdem auch heute noch immer Vorurteile vorhanden sind, gibt es viele Menschen, die keine Unterschiede mehr zwischen Menschen mit körperlichen Einschränkungen und welchen ohne machen. Dies ermöglicht es auch dem Sport, zu wachsen und sich zu entwickeln. Ohne Anerkennung, Unterstützung und Befürwortung wäre dies nicht möglich.

Bezogen auf Wettkämpfe ist es schon etwas leichter, die Entstehung des Paraclimbing-Sports zeitlich festzulegen. So fand im Jahr 2003 in Chamonix der erste internationale Paraclimbing-Bewerb statt. Damals kletterten alle Kategorien auf der Speedroute und von einem auch nur annähernd fairen Bewerb konnte wohl kaum die Rede sein. Doch es war ein Anfang und es war ein riesen Sprung in die richtige Richtung für den Paraclimbing-Sport. Drei Jahre später fand in Jekaterinburg der erste Paraclimbing-Wettkampf statt, welcher durch den IFSC (International Federation of Sport Climbing) organisiert wurde. Es gingen Athleten von vier Nationen an den Start, die während der Europameisterschaft in Russland um Medaillen kämpften. 2010 wurde die erste IFSC-Weltcupserie und 2011 die erste Weltmeisterschaft in Italien veranstaltet.

Bei der Weltmeisterschaft waren bereits 35 Starter aus 11 Nationen am Start und begeisterten die Massen. In diesen wenigen Jahren hat der Paraclimbing-Sport enorm an Bekanntheit zugenommen und immer mehr Menschen mit Beeinträchtigungen fingen an, für internationale Kletterwettkämpfe zu trainieren. Nicolas Moineau aus Frankreich (Abb. 3.) war einer der ersten Wettkampfathleten und wurde 2016 in Paris Weltmeister. Das Highlight der diesjährigen Saison wird die Paraclimbing-Weltmeisterschaft 2018 in Innsbruck sein, welche zeitgleich mit allen anderen Disziplinen stattfinden wird. Die Anzahl der teilnehmenden Nationen hat sich fast verdoppelt und ist auf 21 gestiegen und die Anzahl an Athleten hat sich vervierfacht (aktuell sind 140 TeilnehmerInnen gemeldet).
Auf nationaler Ebene ist die Entwicklung des Paraclimbing-Sports sehr unterschiedlich vorangeschritten. Angefangen bei Ländern, in welchen es noch keine Wettkämpfe bzw. keine Teams im Paraclimbing gibt, bis hin zu Nationen wie Spanien, Frankreich oder England, in welchen es schon seit Jahren Paraclimbing-Teams gibt, die zu internationalen Wettkämpfen anreisen. In Österreich gibt es seit 2015 Paraclimbingkurse und 2017 fand die erste Staatsmeisterschaft statt. Italien hat im Gegensatz zu Österreich schon seit Jahren immer Paraclimbing-Athleten am Start, ein organisiertes Training gibt es hier jedoch auch nicht. Die Athleten, egal ob vom Süden von Südtirol oder aus einem sonstigen Bundesland, sind hier, soviel mir bekannt ist, auf sich selbst gestellt beziehungsweise müssen sich selbst um einen Trainer kümmern. In Deutschland gibt es mittlerweile mit Christoph Reichert einen Nationaltrainer, gemeinsame Trainingslehrgänge und es werden nationale Wettkämpfe ausgetragen. In der Schweiz ist mir bis dato noch kein organisiertes Paraclimbingtraining bekannt.

Man muss nicht sehen können, um zu klettern. Nicolas Moineau (B1) aus Frankreich beim Paraclimbingcup in Briancon im Juli 2018. Foto: Sytse van Slooten

Wettkämpfe

Wie bei jedem sportlichen Wettkampf ist es auch beim Paraclimbing das Ziel, den Bewerb möglichst fair ablaufen zu lassen. Im Laufe der Jahre hat es in den anderen Sportkletterdisziplinen ständig Anpassungen, Veränderungen und Komplettierungen der Regeln gegeben und man kann sagen, dass sich das Regelwerk mittlerweile bewährt hat. Aus diesem Grund wurde beschlossen, die evaluierten Regeln auch für das Paraclimbing zu übernehmen – natürlich mit einigen Ausnahmen bzw. Abänderungen und Zusätzen.

Medical Check

Der wohl größte Unterschied besteht in der Einteilung in unterschiedliche Kategorien, was nötig ist, um einen fairen Vergleich zu ermöglichen. Um eine solche Einteilung vornehmen zu können, muss sich offiziell jeder Athlet einem Medical Check unterziehen. Dieser sollte mindestens einmal pro Jahr, optimalerweise jedoch bei jedem Wettkampf stattfinden, da sich die körperlichen Einschränkungen, vor allem bei neurologischen Erkrankungen oft schnell verändern können.
In der Praxis ist es jedoch leider oft so, dass der Medical Check ausfällt und die Kategorien von den letzten Jahren übernommen werden bzw. erstmals an den Start gehende Athleten von nicht qualifizierten Personen eingestuft werden. Dies ist höchst fragwürdig und allen Athleten und Coaches im Paraclimbing-Sport ein großer Dorn im Auge. Außerdem gibt es keine Fortbildung für medizinisches Personal, bei welcher ihm die Tests für eine Einteilung nähergebracht werden. Die Ärzte bzw. Physiotherapeuten, welche eine Kategorisierung durchführen, müssen mit den Tests vertraut sein und müssen wissen, worauf sie zu achten haben. Wie soll dies jedoch möglich sein, wenn es ihnen niemand erklärt?

In meinen Augen hat hier der IFSC beziehungsweise das Medical Board etwas Wesentliches übersehen: nämlich, dass es eine speziell für das Paraclimbing ausgerichtete, medizinische Fortbildung für Ärzte, welche die Kategorisierung durchführen, benötigt, um einen möglichst fairen Wettkampf veranstalten zu können. Alle Athleten und Coaches, inklusive mir, hoffen inständig, dass dies bald nachgeholt wird.

Kategorien

Aber jetzt zurück zu der Einstufung. Es gibt drei verschiedene Kategorien mit weiteren Unterkategorien. Die Kategorien gliedern sich auf in Sehbeeinträchtigungen (B), Amputationen (A) und neurologische Beeinträchtigungen (RP).

Die Abkürzungen der Kategorien kommen aus dem Englischen, dabei steht
- **B** für „**b**lind“ (müsste korrekterweise V für „visual“ sein)
- **A** für „**a**mputee“ und
- **RP** für „limited **r**ange, **p**ower or stability“

Sehbeeinträchtigungen (B)

Bei den sehbeeinträchtigten Kategorien gibt es drei weitere Unterteilungen: Die vollblinden Athleten starten in der B1 Kategorie und müssen zusätzlich mit verdunkelter Maske klettern, um zu gewährleisten, dass bei der Einstufung nicht geschummelt wurde. Athleten, welche eine Sehschärfe von weniger als 2/60 und/oder ein Gesichtsfeld von weniger als 5 % haben, starten in B2. Haben Athleten eine Sehschärfe zwischen 2/60 und 6/60 und/oder ein Gesichtsfeld von 5 % bis 20 % werden sie in B3 eingeteilt. Alle Athleten, die besser sehen können, fallen nicht in den Paraclimbing-Sport und können bzw. müssen in den anderen Kategorien an den Start gehen. Alle Athleten dieser Kategorie müssen einen Befund von einem Augenarzt ihrer Wahl – was höchst fragwürdig ist – vorweisen, auf welchem basierend die Einstufung erfolgt. Bei diesem Test wird immer das bessere Auge bei bestmöglicher Korrektur beurteilt. Um eine objektive Beurteilung zu bekommen und diesen Sport professioneller zu machen, muss es hier dringendst zu einer Änderung der Regeln kommen. Wie bei anderen Parasportarten auch, sollten die Athleten einen IMSB-Arzt (Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung) in ihrem Land aufsuchen müssen, um eine objektive Einstufung zu erhalten.

Athlet der Klasse B1 mit Verdunkelungsmaske. Francisco Javier Aguilar Amoedo (B1) aus Spanien beim Paraclimbingcup in Briancon im Juli 2018. Foto: Sytse van Slooten

Auch mit einer Hand kann man klettern. Matthew Phillips aus Großbritannien zeigt es vor. Foto: Sytse van Slooten

Athletin der Klasse RP2. Sandra Pollak, welche an MS leidet, bei dem Paraclimbingcup in Briancon 2018. Foto: Sytse van Slooten

Amputationen (A)

Alle Athleten, welche Amputationan an den oberen oder unteren Gliedmaßen haben, fallen in eine der Unterkategorien der Amputationen – mit Außnahme von Fingeramputationen, welche aus welchem Grund auch immer in die RP-Kategorien fallen. Wieso dies so ist, konnte mir bisher niemand erklären und wenn man mit den betroffenen Athleten darüber spricht, fühlen sie sich meiner Meinung nach zum Teil zu recht unfair behandelt, da sie gegen Athleten klettern müssen, die noch alle Finger haben – und die spielen beim Klettern ja offensichtlich eine der Hauptrollen. Athleten, welche eine Amputation an den oberen Gliedmaßen haben, fallen in die AU (amputation of upper limb) Kategorien. Hier wird unterschieden zwischen Athleten, welche eine Amputation über dem Ellbogen oder eine Amputation an beiden Armen haben, welche in die schwerer beeinträchtigte Kategorie AU1 fallen und den Athleten, welche die Amputation unter dem Ellbogen haben, welche in AU2 eingestuft werden. Bei Amputationen an den unteren Gliedmaßen (AL = amputation of lower limb) wird ebenfalls in zwei Klassen unterteilt. In AL1 starten Athleten, welche entweder beide Beine amputiert haben oder sie durch eine Querschnittslähmung nicht mehr ansteuern können. In AL2 fallen Athleten, welche eine Amputation an einem Bein (egal auf welcher Höhe) haben.

Neurologische Beeinträchtigungen (RP)

Athleten, welche an neurologischen Einschränkungen wie zum Beispiel Cerebralparese, Ataxie, Athetose, Hemiplegie, Multiple Sklerose, inkomplette Lähmungen, etc. leiden, werden in eine der Unterklassen der RP-Kategorien eingegliedert. Da sich die Auswirkungen auf den Körper durch z.B. MS-Schübe schnell verschlechtern können, sie bei anderen Krankheiten teils tages- oder temperaturabhängig sind und der Grad der Einschränkung oft schwer festzustellen ist, stellen die KletthererInnen dieser Gruppe für die Ärzte, welche die Klassifizierung vornehmen müssen, die größte Herausforderung dar. Die Voraussetzungen für eine Einteilung sind in den Regeln des IFSC sehr schwammig definiert, so dass sehr viel im Ermessen des Arztes liegt.

So heißt es, dass Athleten mit einer dauerhaften Spastik (Flexion oder Extension aufgrund erhöhter Muskel-Eigenspannung, „Krampf“), mit mittleren bis sehr schweren Tonus-Beschwerden in allen Extremitäten oder einem starken Kraftdefizit der oberen Extremitäten in RP1, der am schwersten beeinträchtigen Kategorie fallen.

Athleten, welche ein beeinträchtigtes passives Bewegungsausmaß, einen beträchtlichen Anstieg des Muskeltonus, ein Muskeltonus-

Korbinian Frank (RP1) aus dem deutschen Nationalteam beim Paraclimbing Cup in Briancon. Foto: Sytse van Slooten

Problem in zwei bis vier Gliedmaßen, ein mittleres bis starkes Kraftdefizit in den unteren Extremitäten, Gehschwierigkeiten, ein mittleres Kraftdefizit oder Kontrollschwierigkeiten der oberen Extremitäten haben, fallen in RP2. In RP3 starten Athleten, welche Probleme mit dem passiven Bewegungsausmaß, einen moderaten (aber sichtbaren) Muskeltonus-Anstieg oder moderate bis starke Kontrollprobleme in vier Gliedmaßen, leichte bis mittlere Tonus-Probleme oder welche Muskelschwächen (die zur Asymmetrie beim Laufen führen) haben. Was genau bedeutet mittleres Kraftdefizit? Und ab wann ist es ein schweres? Eines steht fest, diese Beschreibungen sind alles andere als konkret und die jeweiligen Ärzte müssen viel Erfahrung haben, um eine möglichst faire Einstufung zu ermöglichen. Konkrete Angaben zu machen ist jedoch sehr schwierig und es wird spannend, wie sich dies in Zukunft entwickeln wird.

Ein weiteres Problem im Paraclimbing-Sport ist, dass es so viele Kategorien gibt. Der Gedanke dahinter ist nachvollziehbar, denn je mehr Kategorien es gibt, desto eher klettern tatsächlich Athleten mit ähnlichen Einschränkungen gegeneinander – doch ob der Sport in dieser Form eine Zukunft hat, ist anzuzweifeln. Eine Problematik daran ist, dass durch die vielen Unterklassen oft nur wenige Athleten pro Kategorie an einem Wettkampf teilnehmen, weshalb es oft zum merging der Kategorien kommt, auf welches ich im nächsten Absatz eingehen werde. Teilweise müssen Kategorien gestrichen werden, da es unter vier Athleten aus mindestens drei Nationen zu keinem Wettkampf kommt. Dann stellt sich natürlich auch die Frage, wie aussagekräftig bzw. zufriedenstellend ist es für die Athleten, wenn sie Bronze gewinnen, jedoch nur vier Athleten am Start waren. Oder wenn sie Staatsmeister werden, jedoch der einzige Athlet in der Kategorie waren? Dies ist zumindest in Österreich möglich, da wir das merging nicht anwenden.

Ist es andersherum jedoch fair, Kategorien mit stärkeren Beeinträchtigungen mit Kategorien zusammenzulegen, in welchen weniger beeinträchtigte Athleten sind? Nicht wirklich, da in diesem Fall manchen Athleten bereits vor dem Wettkampf die Chance genommen wird, aufs Podium zu klettern. Was ist hier also eine gute Lösung? Wie wird das in anderen Sportarten gehandhabt?

Im Schwimmen zum Beispiel wird jedem Athleten je nach Beeinträchtigung ein Faktor zugeteilt, welcher anschließend mit der erreichten Zeit multipliziert wird. Dies ermöglicht es dem Schwimmsport, dass alle Para-Athleten in einer Disziplin an den Start gehen. In der Praxis heißt dies, dass ein Athlet mit einer größeren Beeinträchtigung einen Athleten mit einer geringeren Beeinträchtigung trotz einer langsameren Zeit schlagen kann. Warum macht man dies also nicht auch im Klettern? Das Problem ist, dass nicht jeder Zug in der Route gleich schwer ist und dass das Top das Aus der Route bedeutet. Diese zwei Punkte machen das System, welches beim Schwimmen verwendet wird, für das Klettern leider unbrauchbar.

Das IFSC Merging-Schema zeigt, in welcher Kategorie TeilnehmerInnen mit stärkeren Beeinträchtigungen (1) bei einer zu geringen Athletinnenzahl in ihrer Kategorie teilnehmen.

Merging

Aber was bedeutet jetzt dieses merging? Eigentlich heißt es nichts anderes, als dass eine Kategorie bei zu wenigen Startern in eine andere Kategorie eingegliedert wird. Dies erfolgt nach einem vom IFSC festgelegten Schema (siehe Abb.). Gibt es demnach zu wenige B1-Athleten, starten diese bei B2 mit. Sind dann immer noch weniger als vier Athleten bei Cups bzw. weniger als sechs Athleten bei Großveranstaltungen vorhanden, werden die Athleten beider Kategorien in B3 eingegliedert und es starten alle in der gleichen Kategorie. Dass die B3-Athleten dadurch wesentlich größere Chancen haben zu gewinnen, muss wohl nicht erwähnt werden.

Jedoch kann es auch passieren – so wie es leider dieses Jahr bei der Weltmeisterschaft in Innsbruck der Fall ist – dass B1 und B2 zusammengelegt wird, es zu ausreichend Startern kommt und die B2-Kategorie (in welcher B1 mitstartet) ausgetragen wird. In B3 gibt es jedoch zu wenige Anmeldungen und sie können laut den IFSC-Regeln auch in keine andere Kategorie eingegliedert werden, da sie ganz rechts in der Abb. 9 stehen. Dies führt dazu, dass es in Innsbruck keine B3-Kategorie geben wird und die B3-Athleten nicht bei der Weltmeisterschaft an den Start gehen dürfen. Auch hier gibt es den dringenden Bedarf einer Regelanpassung des IFSC und ich hoffe wirklich, dass sie dies bei der WM erkennen, einsehen und nachholen werden. AU1-Athleten gliedern sich bei zu wenigen Startern in AU2 ein, diese gemeinsam mit AL1 in RP1 und so weiter und sofort, bis die nötige Starterzahl von vier bzw. sechs erreicht wird.

Weitere Regeländerungen

Zudem gibt es im Gegensatz zu den anderen Wettkletterbewerben weitere Regeländerungen, wie dass alle Bewerbe aus Sicherheitsgründen im Toprope ausgetragen werden. Zum einen ist es für manche Athleten, z.B. Armamputierte, nicht möglich, Expressschlingen einzuhängen, zum anderen ist ein möglicher Sturz im Vorstieg für viele Athleten ein zu hohes Risiko, um sich zu verletzen bzw. um eine Erkrankung zu verschlimmern. Auch interessant ist, dass Athleten mit Beinamputationen Prothesen verwenden dürfen, jedoch nicht müssen. Wollen sie diese verwenden, so müssen diese aber auch beim medical check getragen werden. Die meisten Athleten klettern jedoch ohne Prothese, da sie sagen, dass sie die Prothese beim Klettern mehr stört, als dass sie ihnen nützt und zudem sind die meisten Prothesen ja auch noch relativ schwer. Die Armamputierten haben im Gegensatz dazu kein Recht zu wählen, ob sie mit oder ohne Prothese klettern. Hier gibt es ganz klar die Vorschrift vom IFSC, dass keine Prothesen für die oberen Extremitäten verwendet werden dürfen. Eine Route zählt in allen Kategorien dann als durchgestiegen, wenn der Top-Griff mit einer Hand gehalten wird, was somit auch die höchstmögliche Wertung ist. Ebenso erwähnenswert ist, dass allen Sehbeeinträchtigten (Kategorie B1 bis B3) von einem Trainer oder Coach während dem Klettern angesagt werden kann, was meist mittels Headset gemacht wird. Außerdem finden auf Grund der geringen Teilnehmeranzahlen keine Halbfinale statt, sondern die besten Athleten aus den beiden Qualifikationsrunden steigen direkt ins Finale auf.

Athletin mit Copilotin. Edith Scheinecker (B2) auf dem Weg zur Qualifikationsroute, in welcher sie von ihrer Trainerin Ines Kappacher per Headset Anweisungen erhalten wird. Foto: Sytse van Slooten

Athletinnen des österreichischen Nationalteams beim Training. Katharina Saurwein und Ines Kappacher fordern Jasmin Plank und Gabriele Fröhli ch bei der wöchentlichen Einheit. Foto: Johannes Mair

Training am Campusboard. Ines Kappacher unterstützt Jasmin Plank bei ihrem Training. Foto: Johannes Mair

Training / Problematik

Bei den Wettkämpfen gibt es also Unterschiede zu den anderen Sportkletterdisziplinen, doch ist dies beim Training auch so? Wie schaut es mit Umfang, Intensität oder Inhalten beim Paraclimbing aus? Können Athleten mit Beeinträchtigungen gleiches leisten wie andere Weltcupathleten? Sind sie auch am Felsen stark unterwegs? Wie auch bei allen anderen Athleten ist hier festzuhalten, dass jeder Mensch individuell auf einen Reiz reagiert, jeder hat andere Stärken und Schwächen und das Training ist auf jeden Einzelnen individuell abzustimmen. Die größte Herausforderung liegt auch im Paraclimbing darin, den für jeden einzelnen Athleten optimalen Reiz zu erzeugen und das Training für Training. In diesem Punkt unterscheidet sich der Paraclimbing-Sport als nicht von den anderen Disziplinen.

Jedoch gibt es sehr wohl Unterschiede, welche nicht zu vernachlässigen sind. Das wohl Augenscheinlichste ist, dass nicht alle Athleten die gleichen Übungen machen können. Nimmt man als Beispiel das Campusboard her, so stellt sich die Frage, ist diese Form des Krafttrainings für alle sinnvoll? Meiner Meinung nach ja, jedoch muss man als Trainer kreativ sein und spontan Übungen abändern können. Kann ein Athlet mit einer Armamputation Campus trainieren? Regelmäßig bekomme ich zu hören, dass dies nicht möglich ist und doch wird es von den Weltcupathleten gemacht. Wie? Man kann zum Beispiel unter dem Campusboard einen Tritt anbringen, so dass sie alle Übungen mit einem Fuß an der Wand machen können und so Gewicht entlasten können. Ebenso würde es funktionieren, ein Theraband am Campusboard zu fixieren und mit einem Bein hineinzusteigen. Dazu kommt, dass Top-Athleten das Campusboard auch einarmig bzw. mit Verwendung des Stumpfes hochkommen.
Wirklich aufzupassen gilt es jedoch, wenn Verletzungsgefahr besteht. Einige der Athleten, vor allem bei neurologischen Beeinträchtigungen der Beine, können nicht sicher landen und ein Sturz birgt eine große Gefahr. Hier empfiehlt es sich, ein Toprope über dem Campus zu montieren und alle Übungen am Seil zu machen.

Eine weitere Herausforderung sind die sehbeeinträchtigten Athleten, welche nicht nur im Wettkampf, sondern auch im Training einen Ansager brauchen. Dies nimmt viel Zeit des Trainers in Anspruch, ist jedoch enorm wichtig. Jedoch kann man es sich auch hier erleichtern und die Athleten fordern, sich die Route so gut einzuprägen, dass sie nach den ersten Versuchen keine Hilfe mehr benötigen. Nimmt man zum Beispiel das Intervalltraining her, in welchem eine Route mehrmals hintereinander geklettert wird, so reicht es oft, wenn man den Athleten die Route zweimal ansagt und anschließend haben sie diese so verinnerlicht, dass sie sie auch ohne Ansager klettern können. Aber dies nur, um einige Beispiele besonderer Anforderungen zu nennen. Ich werde oft gefragt, ob ich eine medizinische Ausbildung habe oder eine spezielle Fortbildung gemacht habe. Nein, das habe ich nicht. Und obwohl es sicherlich nicht von Nachteil wäre, sehe ich es nicht als unbedingt notwendig an. Die Athleten kennen sich selber am besten und wissen, was sie ihrem Körper zutrauen können und was nicht.
Wichtig ist vor allem, dass man als Trainerin das Hören auf den eigenen Körper fördert, dass man den Athleten vertraut und man offen über alle Problematiken sprechen kann.

Die besonderen Bedürfnisse der Athleten mit Sehbeeinträchtigung. Während die Athleten auf Anweisungen über ein Headset warten, braucht es unten einen Coach, der die Bewegungen für den Athleten planen kann. Foto: Sytse van Slooten

Urko Carmona Barandiaran aus Spanien klettert bereits seit über 15 Jahren. Foto: Sytse van Slooten

Länderunterschiede

Im Juli dieses Jahres hat der KVÖ (Kletterverband Österreich) ein internationales Trainingslager in Innsbruck ausgetragen, an welchem knapp 40 Athleten aus sieben Ländern teilgenommen haben und welches mehr als spannend war. Dass das Paraclimbing in Ländern, wie Spanien, Frankreich, England oder Italien schon länger praktiziert wird als in Österreich oder der Schweiz, ist allgemein bekannt. Athleten wie Urko Carmona Barandiaran (Abb. 15), mehrfacher Paraclimbing-Cupsieger (AL2) aus Spanien, klettern bereits seit über 15 Jahren. Die meisten Athleten aus Österreich erst seit zwei. Auch Nicolas Moineau aus Frankreich (B1), Albert Guardia Ferrer aus Spanien (AL2) oder Melinda Vigh aus Ungarn (AU2) haben bereits bei der Weltmeisterschaft in Paris 2012 teilgenommen und gewonnen. Das langjährige Training und diese Wettkampferfahrung in wenigen Jahren aufzuholen, ist nahezu unmöglich, doch man kann sich Schritt für Schritt herantasten und so wird es in Zukunft immer mehr Athleten aus verschiedensten Ländern geben, welche ganz vorne mitklettern werden können.

Alles nur eine Frage der Einstellung

Wir wissen mittlerweile also, dass das Klettern mit körperlicher Beeinträchtigung möglich ist, dass Paraclimbing-Wettkämpfe ausgetragen werden und worauf im Training zu achten ist.

Worüber ich jedoch noch nicht berichtet habe, ist meiner Meinung nach das Beeindruckendste – und zwar wie die Athleten mit ihrem Schicksal umgehen. Jeder Athlet hat seine eigene Geschichte und diese erzählt zu bekommen, zeugt von Vertrauen, ist jedoch nicht immer leicht zu ertragen.

Angefangen bei Kletter- oder anderen Sportunfällen, über schiefgelaufene Expeditionen bis hin zu unerwarteten Krankheitsdiagnosen – überall lauern Gefahren und es lässt einen realisieren, wie schnell sich ein Leben – auch das eigene – verändern kann und wie wenig Einfluss man oft darauf hat. Niemand ist vor einem Schicksalsschlag geschützt. Die Frage ist, wie geht man damit um, wenn man von einem getroffen wird? Wie kann man nach einem Kletterunfall wie-

Oft ist auf den ersten Blick keine Beeinträchtigung zu erkennen. Bostjan Halas (RP2) aus Österreich lässt sich von seiner inkompletten Querschnittslähmung seit einem Kletterunfall nicht vom Klettern abhalten. Foto: Sytse van Slooten

der Spaß am Klettern finden? Wie steckt man eine Krankheitsdiagnose weg und lernt damit zu leben? Darauf gibt es kein Konzept und keine richtigen Antworten. Fakt ist nur, dass man irgendwie damit zurechtkommen muss. Das schaffen die Athleten auf ganz unterschiedliche Weise. Dass ihnen das Klettern dabei hilft, finde ich großartig. Als Nationalteamtrainerin freue ich mich natürlich über jede Leistungssteigerung der Athleten, jedoch freue ich mich genauso, wenn nicht sogar noch etwas mehr darüber, wenn sie aus dem Training etwas in den Alltag mitnehmen können. Das schönste Kompliment der Athleten an den Klettersport ist, wenn das Klettern ihnen dabei hilft, ihren Alltag besser zu bestreiten, sie ihre Probleme an der Wand vergessen oder wenn sich ihr Selbstvertrauen durch den Sport steigert. Eine Athletin ist einmal zu mir gekommen und hat mir gesagt, dass sie durch das Paraclimbing endlich wieder ein Ziel im Leben gefunden hat; etwas, wofür es sich lohnt tagein tagaus zu kämpfen. Da wusste ich, dass ich das Richtige tue. Auch mir hat das Klettern über schwere Zeiten hinweggeholfen und wenn ich dazu beitragen kann, dass es anderen auch so geht, habe ich genug Grund um weiterzumachen.

Ein Ziel im Leben zu haben, ist für uns alle wichtig und was gibt es Schöneres als dies im Sport zu finden? Egal ob beim Klettern oder im alltäglichen Leben, gerade Menschen mit Beeinträchtigungen stehen oft vor großen Herausforderungen und ich bin mir sicher, dass sie das, was sie im Sport lernen, auch im Alltag umsetzen können. Manchmal scheint ein Zug oder eine Route unmöglich – immer wieder wird die körperliche Einschränkung als Grund dafür angegeben, es entsteht eine Unsicherheit und eine Machtlosigkeit. Wenn sie sich dann jedoch eine andere Lösung überlegen, wie auch sie den Zug schaffen können, sie dieses Problem dann trotz der Einschränkung überwinden, dann feiern sie einen riesen Erfolg. Sie feiern einen Erfolg gegen ihren inneren Schweinehund, gegen jeden, der ihnen gesagt hat, dass sie das nicht schaffen können und nehmen dieses positive Erlebnis mit in den Alltag. Aus „das kann ich nicht, weil ich eine Behinderung habe“ wird „ich schaffe das“. Und das ist es, worauf es ankommt, wenn man im Sport Erfolg haben und im Leben etwas erreichen möchte.

Erfolge beim Wettkampf oder im Training zu feiern, vom Publikum bejubelt werden, Projekte zu realisieren – all das sind Erfolge, während beziehungsweise nach welchen man sich wie beflügelt fühlt. In dem Moment ist man davon überzeugt, dass man alles schaffen kann und für solche Momente ist es wert zu kämpfen.

Auch wenn das Training für die Athleten oft schwer ist, so ist ein Erlebnis wie z.B. bei der Weltmeisterschaft in Paris sicher unvergesslich. Ich erinnere mich noch genau, dass ich während dem B1-Finale im Publikum gesessen bin und über 5.000 Zuschauer waren komplett still. In der Halle hat sich eine unglaubliche Spannung aufgebaut, während sich die blinden Athleten die Wand hinaufarbeiteten und als sie stürzten, standen alle auf und applaudierten ungläubig über ihre Leistung. So etwas als Athlet zu erleben, ist unglaublich.

Alle Menschen, die trotz ihrer körperlichen Einschränkung derartige Leistungen erbringen, verdienen unser aller Respekt, unsere Anerkennung und am wichtigsten unsere Toleranz.

■