

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 72 (2001)
Heft: 11

Artikel: Bergsteigen mit behinderten Menschen
Autor: Wyss, Daniela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812848>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

BERGSTEIGEN MIT BEHINDERTEN MENSCHEN

Von Daniela Wyss

Der Schweizer Alpen-Club (SAC) führte dieses Jahr erstmals einen Ausbildungskurs zum Thema «Bergsteigen mit behinderten Menschen» durch. Neben dem Aneignen von praktischen Fertigkeiten im Umgang mit Behinderten im Gebirge, waren auch Kreativität und ein Stück Pioniergeist gefragt, um Möglichkeiten zur Integration behinderter Menschen in SAC-Aktivitäten zu diskutieren.

Von der Theorie ...

Eine bunt gemischte Gruppe von 26 Personen traf sich Mitte Juni 2001 auf dem Hasliberg für diesen ersten Ausbildungskurs: 19 TeilnehmerInnen, davon fünf mit einer geistigen Behinderung (Mitglieder des Vereins GBZO, Verein zur Förderung Geistig Behindter Zürcher Oberland) mit ihren beiden Begleitpersonen sowie fünf KursleiterInnen. Gestartet wurde mit einem Theorieblock zu Themen wie Bewegung und Behinderung, Bewegungslernen, Aspekte der Trainingslehre und Behinderungsbilder, welche von Stefan Häusermann (Ausbildner bei PLUSPORT) geschickt geleitet und mit konkreten Beispielen ergänzt wurden. Als Kernaussage dürfte in Erinnerung bleiben, dass Erfolg im Behindertensport stets auf dem Zusammenspiel zwischen den

Voraussetzungen auf Seiten des behinderten Menschen (z.B. Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Wahrnehmung, zur Verarbeitung und zur Ausführung) und den Voraussetzungen auf Seiten des Begleiters (Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Beobachten/Beurteilen/Beraten) basiert.

... zur Praxis

Für die Umsetzung der Theorie in die Praxis an den beiden folgenden Kurs-Tagen wurden drei Teilnehmergruppen gebildet: Eine Gruppe wanderte zusammen mit den Teilnehmern des Vereins GBZO zu einem nahe gelegenen Klettergarten. Bereits auf dem teils recht schmalen und rutschigen Weg konnten Erfahrungen in der Begleitung blinder oder geistig behinderter Menschen in weglosem Gelände gesammelt werden. Unverzichtbar waren dabei die zahlreichen Tips und Ratschläge von Ruedi Diener (Vollblinder und gleichzeitig Geschäftsführer GBZO) und von den drei im Bergsteigen mit behinderten Menschen erfahrenen Bergführern (Ralf Weber, Gwatt; Hans-Heini Utelli, Thun; Stefan Harvey, Davos). Im Klettergarten hatten die KursteilnehmerInnen dann unter Anleitung des Bergführers einen Kletterhalbtags mit den behinderten Menschen zu gestalten. Mit Elan machten sie sich ans Werk und versuchten den jeweiligen individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen der behinderten Menschen angepasste Routen «zur erfolgreichen Begehung» einzurichten. Entsprechend vielfältig war die «Art der Begehung». Die einen vergnügten sich in Routen, die dank verschiedener Hilfestellungen etwas «entschärft» wurden und so dennoch das Erreichen des gesteckten Ziels ermöglichen; andere versuchten sich, zum Teil von oben gesichert, zum Teil auch im Vor-

stieg in echten «Crack-Routen»; einige kletterten völlig selbständig, und andere waren froh um Hilfestellungen am Fels und beim Sichern. Es galt das Prinzip der grösstmöglichen Selbständigkeit unter Wahrung grösstmöglicher Sicherheit. Und wie auch immer die anvisierte Route begangen wurde, die Freude der behinderten und nicht-behinderten Beteiligten war deutlich hör- und sichtbar!

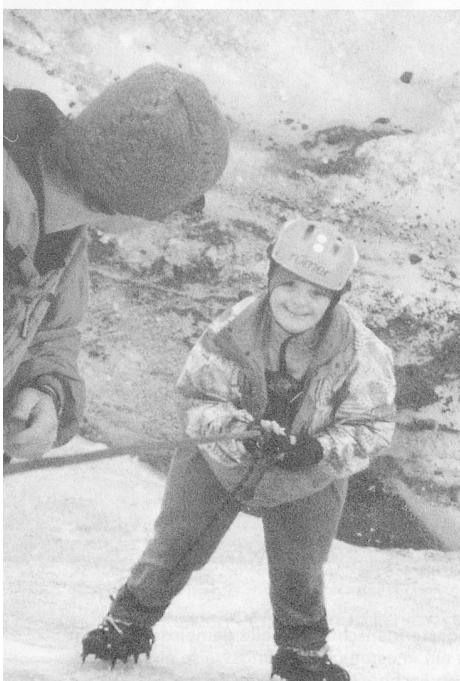
Ein weiteres Thema war den Techniken beim Bergsteigen mit sehbehinderten und blinden Menschen gewidmet. Dabei boten sich einerseits Möglichkeiten zur Selbsterfahrung mit sogenannten Simulationssehbrillen; andererseits ging es um Führungstechniken mit Blinden und Sehbehinderten in unterschiedlichen Geländearten.

Die dritte Gruppe beschäftigte sich schwerpunktmaßig mit dem Thema Seiltechnik. Beispielsweise galt es, einen blinden Menschen sicher auf einen Felsvorbau hinauf- und wieder hinunterzuführen, ein Abseilen für Teilnehmer mit einer geistigen Behinderung einzurichten oder mit spielerischen Elementen erste Kontakte mit dem technischen Material wie Seil und Karabiner zu gestalten.

Grundsätzliches nicht ausklammern

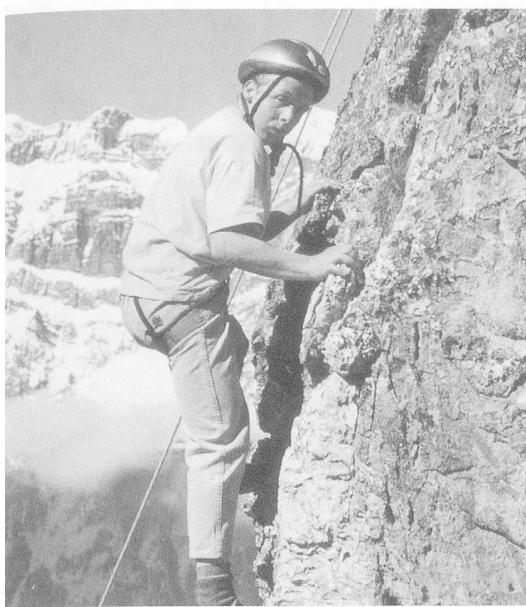
Da dieser Ausbildungskurs zum ersten Mal durchgeführt wurde, wurden neben der praktischen und theoretischen Wissensvermittlung zum Bergsteigen mit behinderten Menschen auch grundsätzliche Fragen diskutiert: Welche Möglichkeiten gibt es, um behinderte Menschen in SAC-Aktivitäten zu integrieren? Wo liegen die Schwierigkeiten bzw. welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden?

Die Plenumsdiskussion brachte zu Tage, dass die grössten Schwierigkeiten bei der Realisierung dieses Integrationsgedankens insbesondere im Bereich Hemmungen und Ängste vor dem Umgang mit behinderten Menschen liegen. Für viele Kursteilnehmer stand denn auch die Frage im Vordergrund, wo und wie sie zusätzliche Erfahrung im Umgang mit behinderten Menschen sammeln können, ohne gleich selber solche Aktivitäten als Hauptverantwortliche durchführen zu müssen.



Beim Abseilen auf dem Gletscher

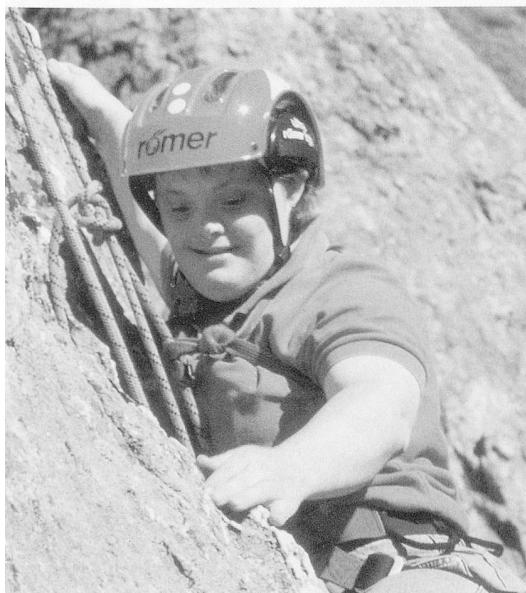
Fotos: Bettina Krebs



Soviel Konzentration braucht Klettern



Klettern im Vorstieg auf geneigten Granitplatten im Engadin



Klettern im Klettergarten

(Anwesende) SAC-Tourenleiter zeigten sich denn auch eher skeptisch gegenüber der Vorstellung, zusätzlich zur Verantwortung für die SAC-Gruppe die Verantwortung für einen behinderten Teilnehmer übernehmen zu müssen. Eine der Voraussetzungen für das Gelingen einer Integration ist demnach die Entlastung des Tourenleiters vor dieser zusätzlichen Verantwortung. Indem für behinderte Teilnehmer zusätzliche Begleitung mit auf der Tour dabei ist, ist die Betreuung bei einem unvorhergesehenen Zwischenfall und einem allfälligen Umkehren gewährleistet. Damit diese klare Aufgaben- und Verantwortungsteilung erfolgreich verläuft, ist jedoch nicht nur eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Tourenleiter und zusätzlicher Begleitperson erforderlich, sondern auch ein der Situation angepasstes alpin-technisches Können dieser Begleitperson. Dass zwischen dem behinderten Sportler und der Begleitperson ein Vertrauensverhältnis herrschen muss, ist selbstverständlich.

Es darf keineswegs vergessen werden, sich die Frage zu stellen, ob diese Idee einer Integration überhaupt den Bedürfnissen behinderter Menschen entspricht! Eine (der kleinen Personengruppe wegen natürlich nicht repräsentative, aber dennoch informative) Umfrage unter den anwesenden behinderten Menschen sowie Erfahrungsberichte der Kursleiter ergaben, dass für einen Erstkontakt mit den Bergen und für das Aneignen alpin-technischer Fertigkeiten ein «geschützter Rahmen» im Sinne eines Lagers ausschliesslich für behinderte Menschen günstiger ist. Danach jedoch sind viele behinderte Menschen an der Ausübung der erworbenen Fertigkeiten innerhalb von Sektionsaktivitäten sehr interessiert.

Ausblick

Bei aller Euphorie und trotz allem Ideenreichtum darf nicht vergessen werden, dass die Umsetzung einer Integration behinderter Menschen in die Aktivitäten des SAC mit Sicherheit ein längerfristiges Projekt ist, welches nicht nur viel Zeit benötigen wird, sondern bei dessen Umsetzung auch zahlreiche Hindernisse überwunden werden müssen. Eine «schrittweise Integration» scheint richtig zu sein. So stellt dieser dreitägige Ausbildungskurs den Anfang einer Entwicklung dar, die mit Interesse verfolgt werden darf. Ein weiterer wichtiger Bezugspunkt ist der nächste Ausbildungskurs des SAC «Bergsteigen mit behinderten Menschen» im Juni 2002.

Klettern und Bergsteigen mit Menschen mit einer geistigen Behinderung aus der Sicht eines Bergführers

Seit bald vier Jahren organisieren wir zusammen mit dem Verein GBZO (Verein Geistig Behinderte Zürcher Oberland) Gebirgswochen und Kletterwochenende für Menschen mit einer geistigen Behinderung. Begonnen hat es mit einem ersten Kletterwochenende in einem Klettergarten in der Ostschweiz. Die Erlebnisse mit den Behinderten beim Klettern waren dabei die eine Seite. Die andere Seite war – und ist zum Teil auch noch heute – die Ablehnung und Skepsis, die unseren Aktivitäten entgegengebracht wurde (und wird). Diese kommt beispielsweise aus dem Umfeld von BetreuerInnen, Eltern und gesetzlichen VertreterInnen, die Menschen mit einer geistigen Behinderung zum Beispiel die Teilnahme an Kletterwochenenden verbieten. Dabei spielt sicher Unkenntnis darüber, was wir machen, eine grosse Rolle. «Das ist ja verrückt! Das ist ja verantwortungslos!» sind Aussagen, die wir – zwar nie direkt, so doch aber indirekt zu hören bekommen. Hinzu kommt, dass Klettern, Bergsteigen, Abseilen und ähnliche Aktivitäten schon bei manchem von uns Angst und Unbehagen auslösen. Möglicherweise werden eigene Ängste und Unsicherheiten auf die Teilnehmer projiziert.

Dabei bietet Bergsteigen und Klettern für Menschen mit einer geistigen Behinderung vielfältigste Erlebnisse und Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung. Da gilt es an erster Stelle sicher die intensiven Naturerlebnisse (Wetter, Tiere, Pflanzen, Steine, Weite und Enge) zu erwähnen, die für Menschen aus dem Flachland, die ihre Zeit zum Teil oft drinnen verbringen, von besonderem Wert sind.

Aus physiologischer respektive sportbiologischer Sicht muss auf die Viel-

fähigkeit der Bewegungen und so mit der Ganzheitlichkeit des Bewegungslernens hingewiesen werden. Einerseits werden konditionelle Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Herzkreislauf gefördert und – dank der Vielseitigkeit der Bewegungen – muskuläre Disbalancen ausgeglichen. Weiter sind koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierungssinn, Rhythmisik, Reaktion, Bewegungsplanung und -ausführung gefordert und werden durchs Klettern und Bergsteigen geschult.

Der in meinen Augen aber wichtigste Punkt sind emotionale und soziale Kompetenzen, die beim Bergsteigen und Klettern wichtig sind und gefördert werden können. Klettern ist wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung ein Teamwork, das von der Verantwortung des Sichernden und umgekehrt vom Vertrauen des Kletternden in den Sichernden lebt. Das Bergsteigen und Klettern bedeutet gemeinsames Tun und Unterwegssein unter Rücksichtnahme auf persönliche Stärken und Schwächen. Gipfel, und seien sie noch so klein, geben das Gefühl, etwas erreicht zu haben, oben zu sein, Erfolgserlebnisse, die sehr fassbar sind. Auch Ängste können auf eine spielerische Art – zum Beispiel beim Abseilen – überwunden werden und so zu ungeahnten Glücksgefühlen führen.

Für mich bedeuten diese gemeinsamen Tage mit Menschen mit einer geistigen Behinderung immer eine ungeheure Bereicherung. Ich werde angesteckt durch ihre Spontaneität und die Unmittelbarkeit ihrer Gefühlsäusserungen. Unser Streben nach Gipfeln, Wänden und Schwierigkeitsgraden relativiert sich, wenn ich sehe, welche Freude die Besteigung eines Felsblockes auslösen kann. In diesem Sinne ist zu hoffen, dass das SAC-Projekt zur Integration von Behinderten in die Aktivitäten der einzelnen Sektionen gelingt und so auch andere von diesen für alle Seiten bereichernden Erfahrungen profitieren können.

Hans-Heini Utelli,
Bergführer, Steffisburg



Auch Knoten wollen gelernt (und gelehrt) sein



Beim Knoten üben



Über den schmalen Grat zum Gipfel