

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 11

Artikel: Skifahren trotz Behinderung

Autor: Krienbühl, Romy / Fuhrer, Sandra

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993237>

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: 17.04.2026

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

Behindertensport

Skifahren trotz Behinderung

Romy Krienbühl, Sandra Fuhrer
Foto: Archiv SVBS

Im Rahmen der Sportlehrer/-innen-Ausbildung an der ESSM verbrachten zwei Studentinnen als Praktikum der Ausbildung im Berufsfeld «Sport mit Sondergruppen» mit körperbehinderten Erwachsenen eine Skiwoche in Davos.

Bevor wir von der eindrücklichen Woche in Davos berichten, möchten wir die Beweggründe schildern, weshalb wir uns entschlossen, an einem Skilager für körperbehinderte Menschen teilzunehmen. Es war nicht ganz einfach, dem SVBS (Schweizerischer Verband für Behindertensport) unser Interesse verständlich zu machen, da bisher nur wenige Sportstudenten/-innen der ESSM ihre Praktiken in einem solchen oder ähnlichen Kurs absolviert haben. Nach mehreren Gesprächen mit den verantwortlichen Personen, gelang es uns schliesslich, als Hilfsleiterinnen in Davos mitwirken zu können.

Wir erhofften uns vor allem eine direkte Beziehung zu den Teilnehmern. Oft erleben wir die behinderten Menschen während ihres Aufenthalts in der Klinik oder im Rehabilitationszentrum, haben jedoch nur wenig Ahnung davon, was sie wirklich fühlen, denken, empfinden und wie sie sich im sozialen Umfeld zurecht finden. Diese Woche sollte uns Gelegenheit geben, sie in «ihren Ferien» mit den üblichen Alltagsfreuden und -sorgen zu erleben, um

so einen tieferen Einblick in das Leben eines körperbehinderten Menschen zu erhalten.

Rendez-vous in Davos

Verantwortlicher Leiter war der Davoser Peter Jecklin, der seit 1984 mit dem SVBS zusammenarbeitet. Seit mehreren Jahren helfen ihm bei der Vorbereitung und Durchführung des Kurses Davoser Skilehrer/-innen, J+S Leiter/-innen, Samariter/-innen und eine Physiotherapeutin. Ergänzt wurde das fünfköpfige Team von uns zwei, und wie wir bald erfahren sollten, war der Einsatz von allen gross und unverzichtbar!

Nachdem wir am Samstagnachmittag das Skigebiet am Jakobshorn besichtigt hatten, trafen am Abend die Kursteilnehmer/-innen mit dem Zug oder dem Auto ein. Einige wurden von den Eltern gebracht oder nutzten die Mitfahrgelegenheit bei anderen Teilnehmenden.

Den ersten Kontakt zu den körperbehinderten Menschen knüpften wir bei der Begrüssung zum Apéro im Restaurant. Sie waren verschiedensten Alters

(10- bis 50jährig) und stammten aus allen Regionen der Deutschschweiz. Die meisten kannten sich schon aus früheren Kursen und begrüsstet sich entsprechend mit viel Herzlichkeit und grosser Freude. Um an dieser Skiwoche teilnehmen zu können, mussten sich alle behinderten Skifans über den Behindertensportverband anmelden. Der Verband führte Abklärungen betreffend den Behinderungen und dem Medikamentengebrauch durch. Bedingung war die Selbständigkeit. Trotz ihrer Behinderungen (siehe Kasten) stiegen alle mit viel Engagement und Enthusiasmus in diese Skiwoche ein. Für viele ist dies die schönste Woche im Jahr.

Grosse Fortschritte

Mit grosser Begeisterung aber auch Nervosität erschienen die 14 Teilnehmenden am Sonntagmorgen zum Frühstück. Für viele war es das erste Mal in diesem Winter, dass sie die Bretter anschnallten. Die Tatsache, dass alle mit einem mittleren bis grossen Handicap zurecht kommen mussten, erleichterte es ihnen, auch mitzumachen, nicht zuletzt, um den Gedankenaustausch und die Geselligkeit unter Gleichgesinnten zu pflegen.

Um den Skibegeisterten grösstmögliche Erfolge und Fortschritte zu erlauben, haben wir sie in kleinen Stärkegruppen individuell gefördert. Wir versuchten sie unter Berücksichtigung der verschiedenen Behinderungen, technisch zu schulen.

Beinamputierte

Um auch selber zu erfahren, was es bedeutet, nur auf einem Ski zu fahren, probierten wir es gleich selber aus. Andi und Vlasta, die beiden Oberschenkelamputierten, liehen uns ihre Stabilos (zwei kurze Ski, die mit den Händen geführt werden) aus, und wir ihnen unsere Skistöcke. Beim Fahren auf einem bzw. drei Skiern konnten wir das Gefühl des Einbeinskifahrens allmählich nachvollziehen. Wir verstanden schnell, weshalb zu langes Stehen mühsam und anstrengend ist. Auch lange Skilifte ermüden und erfordern sehr viel Energie. Wir mussten also die Fahrstrecken gezielt wählen. Ebenso mussten wir beim Unterrichten darauf achten, dass wir nicht zu viele Pausen einschalteten und die jeweiligen Erklärungen kurz hielten. Wir waren uns beide einig, dass Einbeinskifahren eine optimale Technik voraussetzt, vor allem wenn man schnell den Berg hinuntersausen will.

Hemiplegie

Mit einem ganz anderen Handicap haben die Hemiplegiker zu kämpfen. Durch die einseitige Lähmung ist eine Belastung auf beiden Skis sehr schwierig und muss



durch sehr viel Training, gezielter Übungen und unermüdlicher Ausdauer mühsam erlernt werden. Dieses «Neulernen» bereitet dann auch oft Mühe und löst Frustrationen aus, denn viele waren vor Unfall oder Krankheit begeisterte Skifahrer/-innen und haben den Bewegungsablauf genau im Kopf. Sie müssen akzeptieren lernen, dass der Körper nun sehr viel mehr Zeit braucht als früher, auch wenn die Vorstellung im Kopf eigentlich da wäre. Geduld und Ausdauer sind zwei sehr wichtige Aspekte im Leben eines Hemiplegikers. Stress, Überbelastung, Ermüdung oder etwa zu grosse Erwartungen sich selbst gegenüber führen zu Verkrampfungen. Eine wichtige Aufgabe bestand für uns somit auch darin, die Teilnehmenden vor möglichen Stresssituationen und Überbelastungen zu schonen. Keine einfache Aufgabe, denn sie alle hatten sich ein Ziel gesteckt, das sie möglichst schnell zu erreichen versuchten.

Spannung – Entspannung

Um Verkrampfungen zu vermeiden, mussten wir bei Anfängern wie Fortgeschrittenen speziell darauf achten, dass sie Parallelschwünge fuhren und keine Stemmbewegungen ausführten. Gleichgewichtsübungen erfordern sehr viel Selbstvertrauen und waren auch nicht bei allen besonders beliebt, jedoch für den gewünschten Erfolg sehr wichtig. Längere Traversen mussten wir wenn immer möglich vermeiden, denn durch das Stemmen lösen sie Verkrampfungen aus und als Folge Angst und Misserfolg. War es nicht möglich, Traversen zu vermeiden, nahmen wir verunsicherte Teilnehmer/-innen zum Bremsen zwischen die Beine. Ein Augenmerk mussten wir auch auf genügend lange Pausen legen. Wenn wir zu Beginn der Woche noch die meisten vor allzu grosser Selbstüberschätzung anhalten mussten, so waren sie es, die uns Leitenden gegen Ende der

Liste von Behinderungen

Cerebrale Bewegungsstörungen: Störungen im Bewegungsablauf in Folge einer Hirnschädigung (Sauerstoffmangel, Gelbsucht, Gehirnblutung, Entwicklungsstörung). Auch cerebrale Paralyse (CP) genannt. Wesentliche Symptome und Erscheinungsformen sind ein unangepasster Tonus der Muskeln, Koordinations-, Bewegungs- und Sprachstörungen. Hemiplegie: Halbseitenlähmung aus Folge von Hirnerkrankungen, Hirnembolien, Durchblutungsstörungen, Unfällen. Epilepsie: Störungen bestimmter Gehirnfunktionen. Wesentliche Symptome sind Bewusstseinsstörungen und Krampfanfälle.



Woche ins Restaurant Ischalp «verführen». Kein Wunder, denn inzwischen schafften es fast alle, vom Jatz-Junior-Lift am Jakobshorn bis ganz hinunter zu fahren. Und dieser Erfolg musste natürlich gefeiert werden. Auch Peter, der erst seit zwei Jahren wieder Ski fährt, schaffte es am letzten Tag und spendierte uns allen vor Freude und Begeisterung über seine gelungene Fahrt eine Runde. Er meinte: «Nach einer Woche sehe ich endlich, wie es in diesem Skigebiet aussieht.»

Das Rahmenprogramm

Nach den anstrengenden aber erfüllten Skitagen bot die Physiotherapeutin ein Entspannungs- und Dehnprogramm an. Um die Kursteilnehmer/-innen nicht zu überlasten, wird vom Behindertensportverband ein Ruhetag vorgeschrieben. An diesem freien Tag konnten sich die behinderten Menschen beim Kino- oder Schwimmbadbesuch, beim Läden oder beim Kaffeetrinken erholen.

Beziehungen

Die behinderten Menschen gingen mit ihren Gefühlen sehr offen um. Schon bald wussten wir, wer mit wem gut oder schlecht zurecht kam. Ihre Emotionen waren sehr stark und konnten schnell von Freude zu Trauer wechseln. Und trotzdem fiel uns ihre hilfsbereite und rücksichtsvolle Art auf, mit ihren Kollegen und Kolleginnen umzugehen. Auf der Piste wurde meist mit viel Geduld auf die Langsameren gewartet. Zwischen Teilnehmenden und dem Leiterteam

Den Kontakt zu den Körperbehinderten zu finden war problemlos. Sie gingen mit uns genau so offen um, wie miteinander. Alle Leitenden waren für sie wichtige Bezugspersonen. Bei Problemen wie Schuhe anziehen, Augentropfen geben usw., baten sie uns ungeniert um Hilfe. Auch mit ihren Behinderungen gingen

sie sehr offen um. Sie erzählten uns von den Alltagsproblemen, von der Veränderung ihres Lebens seit dem Unfall und von ihrer oft unterfordernden Arbeit, welche sie ausführen müssen. Sehr persönliche Themen, wie der Umgang mit Familie und Partner und den damit verbundenen Lebensumständen, wurden ohne Tabu in die Gespräche miteinbezogen.

Auffallend war, wie mitteilungsbedürftig einige waren und welchen grossen Geltungsdrang sie teilweise hatten. Dies drückten sie oft mit Witzen- und Geschichten-Erzählen aus. Ihre Bedürfnisse brachten die meisten ohne Hemmungen an, und oft mussten wir aufpassen, dass wir sie nicht allzu stark verwöhnten. Es gab aber auch solche, welche sich sehr selbständig bewegen wollten und nur im Notfall um Hilfe baten. Dank einer ständigen Rotation des Leitungsteams innerhalb der Skigruppen, hatten wir die Chance, zu allen körperbehinderten Menschen eine gute Beziehung aufzubauen. Dank dem gemeinsamen Lageralltag konnten wir wertvolle Erfahrungen sammeln und mit auf den Weg nehmen.

Für jeden eine Goldmedaille

Die Kurswoche fand am Freitag ihren vorläufigen Abschluss bei einem Gruppenwettbewerb mit Slalom, Geschicklichkeitsparcours, Zielwerfen und Quiz. Auch hier wurde fröhlich gewetteifert; jedes gab nochmals sein Bestes. Da war es dann nicht mehr als recht, als beim anschliessenden gemütlichen Beisammensein bei der Davoser Skilehrerin Erika jedem eine Goldmedaille umgehängt wurde.

Fazit

Nur Dank dem uns entgegengebrachten Vertrauen von Peter Jecklin, dem Organisator und Leiter des Kurses, kamen wir überhaupt dazu, mitzuhelfen. Obwohl die Woche unermüdlichen Einsatz und Ausdauer von uns verlangte, reisten wir am Samstagmorgen mit wertvollen Erfahrungen und unvergesslichen Erinnerungen nach Hause. Wir wurden sowohl vom Leiterteam wie von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen von Beginn an herzlich aufgenommen und integriert. Die Woche öffnete uns in mancher Hinsicht die Augen. Wir wurden uns bewusst, dass das Leben trotz Behinderung oder gerade wegen der Behinderung Sinn hat oder bekommt. So wie wir versucht haben, behinderten Menschen Fortschritte im Skifahren zu ermöglichen, haben sie uns gezeigt, dass Dank einer positiven Einstellung zum Leben jede Situation gemeistert werden kann! ■