

Klettern mit Handicap

Die in Berlin lebende Ungarin Melinda Vigh erzählt ihre Reise zum Silber bei der Paraclimbing-WM in Paris.



Die Autorin beim Training im DAV Kletterzentrum.

Foto: Dave Yarnall

Ich liebe das Gefühl zu klettern. Ich vergesse alles um mich herum, außer der Bewegung meines Körpers an der Wand von einem Griff zum anderen. In diesen Momenten konzentriere ich mich komplett auf die Lösung des Puzzles vor mir und die möglichen Griffe und Tritte, die mich erfolgreich zum Ziel der Route führen können. Für mich ist Klettern eine Art von Meditation: Ich konzentriere mich auf den Moment und folge meiner Intuition.

Klettern war kein offensichtlicher Sport für mich. Ich entdeckte es erst, als ich schon 30 Jahre alt war. Ich wurde mit drei kleinen Knubeln statt Fingern an meiner linken Hand geboren. Meine Mutter tat das Beste, um mit der Situation umzugehen. Sie versuchte mich zu ermutigen, einen Weg in meinem Leben einzuschlagen, in welchem meine Behinderung nicht auffallen würde und ich mit so wenigen Hürden wie möglich konfrontiert würde. Sie tat es, um mich zu beschützen, ließ aber so die Verunsicherung über meine Behinderung wachsen und machte mir Schwierigkeiten, mich so zu akzeptieren, wie ich bin.

DER WEG ZUM KLETTERN

Dann entdeckte ich das Klettern. Dazu kam ich durch meine Leidenschaft zur Natur. Nach der Rückkehr von Wandertouren in Island und Norwegen fand ich mich immer etwas rastlos in der Stadt (ich lebte damals in Amsterdam) und träumte von meinen nächsten Abenteuern im Norden. Daraufhin beschlossen meine Freundin Dóri und ich, mit dem Klettern anzufangen. Zunächst hatte ich Angst, dass ich nicht richtig im Stande wäre, meinen Kletterpartner zu sichern. Glücklicherweise stellte sich dies schnell als unbegründet heraus, da ich problemlos den halbautomatischen „GriGri“ zum Sichern benutzen kann. Außerdem habe ich entdeckt, dass durch ein Sporttape um mein linkes Handgelenk keine Verletzungen auf meiner Haut entstehen, wenn ich die Griffe umfasse. Seitdem klettere ich mindestens zweimal pro Woche. Klettern gibt mir das Gefühl, in der Natur zu sein, auch wenn ich in der Halle an bunten Plastikgriffen klettere. Klettern macht mich glücklich, friedlich und entschlossen, neue Sachen zu entdecken.

Seit ich vor vier Jahren angefangen habe zu

klettern, hat sich mein Leben verändert. Durch Klettern habe ich viel über mich selbst gelernt. Besonders über meine Ängste und wie ich rationale von irrationalen unterscheidet. Auch über das Erweitern meiner Komfortzone, über die Fähigkeit, mich zu fokussieren und nicht aufzugeben. Das Klettern hat mich stärker und ausgeglichener gemacht. Mir neue Wege gezeigt, wie ich meinen linken Arm benutzen und stärker machen kann. Heute habe ich nicht mehr das Bedürfnis, meine Hand zu verstecken. Stattdessen bin ich stolz auf meine „kleine Hand“, die mich inzwischen sogar durch überhängende Routen zum Ziel bringen kann. So hat mir das Klettern geholfen, mich endlich so zu akzeptieren, wie ich bin, und meine Behinderung nicht länger zu verstecken.

Die Behinderung hat meinen Kletterstil so geformt, dass ich mich vor allem auf Balance, Fußarbeit und Körperspannung verlasse. Da ich nicht viel Kraft in meinem linken Arm habe, muss ich den Rest meines Körpers so

»Klettern macht mich glücklich, friedlich und entschlossen, neue Sachen zu entdecken.«

gut wie möglich einsetzen. Das funktioniert so gut, dass ich inzwischen Routen in der Schwierigkeit VII+ im Vorstieg klettern kann, sogar im Überhang, und gerade an Projekten auf dem Niveau VIII arbeite.

KLETTERN KANN JEDER

Klettern hat mir gezeigt, dass es ein Sport ist, bei dem jeder Spaß haben kann, mit oder

ohne Behinderung. Jeder Mensch ist anders gebaut. Eine kleine Person braucht einen anderen Kletterstil und Zugang als eine größere Person, um eine Route erfolgreich abzuschließen. Es macht mir Spaß, bei Meisterschaften zuzuschauen und zu sehen, dass sogar sehr schwere Routen mit unterschiedlichen Techniken erfolgreich gemeistert werden können. Es zeigt mir, dass mein Handicap dabei keine Behinderung ist. So bin ich nun einmal gebaut und mit der richtigen Technik kann ich sehr weit kommen.

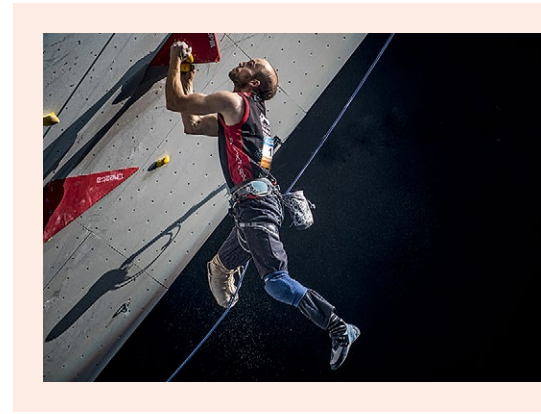
Nicht nur in meinem Fall, sondern auch bei vielen psychischen Krankheiten ist das Klettern eine beliebte Therapie geworden (z.B. Depressionen oder ADHS), weil es den Menschen die Möglichkeit gibt, Erfolg auf eine andere Weise zu erleben und ihren Geist für neue Lösungen zu öffnen. Das Erfolgserlebnis kommt mit der Fähigkeit, immer schwierigere Routen klettern zu können. Anstatt mich mit anderen zu messen, konzentriere ich mich auf meine eigene Entwicklung im Klettern.

VORBEREITUNG FÜR DIE WM

Nach meiner mehrjährigen persönlichen Erfahrung habe ich mich entschlossen, die physischen und psychologischen Vorteile des Sports auch mit anderen zu teilen und somit Aufmerksamkeit zu schaffen. Ich dachte mir, dass ich durch die Teilnahme an der Paraclimbing-WM mehr ernst genommen werden würde. Außerdem schien es auch etwas zu sein, an dem ich Spaß entwickeln könnte. Also rief ich bei der ungarischen Kletterföderation an und erzählte ihnen, dass ich gerne an der diesjährigen WM teilnehmen möchte. Glücklicherweise bekam ich schnell eine Zusage. So konnte ich im September 2016 an der WM in Paris teilnehmen.



Links: Beim Wettkampf in Imst.
Foto: Archiv Melinda Vigh
Rechte Seite unten: Mit Lucia Capovilla (rechts) bei der Weltmeisterschaft in Paris. Foto: Roel van Veldhuizen



auch aus Israel und Indien. Die Teilnehmer waren zwischen 18 und 50 Jahren alt und auch die Klettererfahrung reichte von ein paar Monaten bis zu vielen Jahren. Für eine der Teilnehmerinnen war das Klettern der erste Sport, in dem sie keine Prothese benutzen musste und sie war glücklich, durch den Sport endlich sie selbst sein zu können. Ich erfuhr auch, dass einige Teilnehmer ihr Bein durch Krebs verloren. Natürlich habe ich auch das Deutsche Paraclimbing-Team kennengelernt.

Die Wettkämpfe sind für mich immer ein besonders schönes Zusammentreffen von Kletterern, weshalb ich diese Veranstaltungen so genieße. Die schönste Überraschung war dann, dass ich bei meinen ersten zwei Wettkämpfen Gold gewonnen habe. Ich war

Natürlich war der erste Schritt – ein hartes Training, um mich für den Wettkampf vorzubereiten – auch eine gute Ausrede, noch mehr Zeit in der Kletterhalle zu verbringen (drei- bis viermal die Woche). Zum Glück hatte ich tolle Kletterpartner (Esther, Justin, Lydia und Vikram), die mir halfen, ein strukturiertes Trainingsprogramm durchzuführen. Justin unterstützte mich in meiner intensiven Vorbereitungsphase für die überhängenden Routen und wurde so etwas wie mein persönlicher Trainer. Mein Training beinhaltet hauptsächlich Ausdauertraining (die gleiche Strecke ein paar Mal hintereinander klettern), 4x4 Bouldertrainings für Kraft und Ausdauer, Bauch- und Rückenmuskulatur-Übungen (wie z.B. Unterarm-Planks) und ein wenig Stretching.

Das Klettern im Vorstieg wurde auch ein großer Teil meines Krafttrainings. In Amsterdam bin ich überwiegend im Toprope geklettert. Als ich dann nach Berlin zog, begann ich regelmäßig im Vorstieg zu klettern. Dadurch baute ich schnell mehr Kraft in meinem linken Arm auf, da ich mich mit diesem

meistens festhalte, während ich mit dem Rechten klicke (das Seil einhänge).

DIE ERSTEN PARACLIMBING-WETTKÄMPFE

Bei Paraclimbing-Wettkämpfen wird aus Sicherheitsgründen immer mit Toprope gesichert. Vor der WM nahm ich an zwei internationalen Wettkämpfen teil, in Imst (Österreich) und Campitello di Fassa (Italien). Beide fanden an großen Außenwänden der Kletterhallen statt und hatten eine angenehme Atmosphäre. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich andere Kletterer mit Behinderungen getroffen habe. Es war eine große Inspiration für mich zu sehen, wie Kletterer mit einem fehlenden Glied (sei es Bein, Arm oder Hand), blind (mit Guide) oder auch mit schweren neurologischen Problemen sich bis zum Ziel durchkämpften. Die Routen waren dementsprechend auf die verschiedenen Handicaps angepasst.

Die anderen Kletterer kennenzulernen war für mich der beste Teil des Wettkampfs. Es gab Teilnehmer aus ganz Europa, aber

»Das Erfolgserlebnis kommt mit der Fähigkeit, immer schwierigere Routen klettern zu können.«

glücklich, diese Momente mit meinem Mann zu teilen, der mich bei allen Wettkämpfen unterstützte.

Bei meinem ersten Wettkampf in Italien mussten wir zwei Qualifikationsrouten klettern (uns bekannte Routen). Die drei besten Teilnehmer aus jeder Kategorie traten dann im Finale gegeneinander an, genau wie bei der WM. Bis zum Start haben wir hinter der Kletterwand gewartet; dann hatten wir nur einen Versuch pro Route. Ich war zuvor noch nie Teil eines Kletterwettkampfs, demnach war ich etwas nervös vor meinem Auftritt. Zum Glück konnte ich mich gut fokussieren und erreichte das Ziel bei allen Routen. Um meinen ersten Sieg zu feiern, ging ich am nächsten Tag mit meinem Mann auf eine wunderschöne Wandertour durch die Dolomiten.



Paraclimbing-WM in Paris

Links: Albert Guardia Ferrer (Spanien) gewann bei der WM Gold in der Kategorie „Bein-Amputierte“ (AL2). Foto: Remi Fabregue. Rechts: Koichiro Kobayashi (Japan) gewann bei der WM Gold in der Kategorie „Blinde“ (B1). Foto: Jean Luc Rigaux

Deutsche Medaillen bei der WM

Für das deutsche Parakletter-Team gab es zwei Medaillen in Paris: In der Kategorie RP1 der Männer (neurologisch Schwerbehinderte) gewannen Korbinian Franck die Gold- und Nils Helsper die Silbermedaille.

Der nächste Wettkampf in Österreich hat mir am meisten Spaß gemacht. Insgesamt musste jeder sechs Routen über zwei Tage verteilt klettern. Die ersten paar Routen waren noch einfach, aber bei jeder weiteren Route stieg das Niveau stetig an. Da wir bei allen Routen in Imst zuschauen durften, konnten wir alle anderen Teilnehmer mit anfeuern. Wieder erreichte ich bei allen Routen die Spitze und konnte in meiner Kategorie Gold gewinnen! Für diesen Wettkampf bekam ich sogar einen Pokal und die ungarische Nationalhymne wurde gespielt, wobei jemand die Flagge hochhielt. Für mich war dies ein besonderer Moment!

DIE WELTMEISTERSCHAFT

Diese Wettkämpfe steigerten meine Vorfreude auf die WM. Nach den Regeln darf bei der WM nur die Kategorie antreten, die mindestens sechs Teilnehmer aus vier verschiedenen Ländern hat. Meine Kategorie konnte zum Glück diese Anforderungen erfüllen. Das Paraclimbing-Turnier wurde zusammen mit den anderen Kletterdisziplinen (Vorstieg, Boulder und Speed) in der Bercy Arena in Paris ausgetragen.

Ich war sehr froh darüber, dass ich endlich gegen Maureen Beck aus den USA antreten



konnte, die die WM 2014 gewonnen hatte. Vor meiner ersten Qualifikationsrunde in dem großen Stadion war ich ziemlich aufgeregt und erfreulicherweise schaffte ich es an die Spitze, ebenso auch Maureen. Bei der zweiten Runde war ich dann schon etwas entspannter. Trotzdem war diese Runde eine größere Herausforderung, ich machte einen Fehler und fiel im letzten Viertel von der Wand. Auch Maureen fiel genau an dieser Stelle raus, sodass wir am nächsten Tag im Finale auf demselben Platz standen. Überraschenderweise war die Finalroute viel einfacher und mir gelang es problemlos, die

»Ich bin ziemlich glücklich darüber, wohin mich das Klettern gebracht hat.«

Spitze zu erreichen. Maureen kletterte als Letzte und schneller als ich zum Ziel. Sie gewann somit Gold und ich Silber. Erst war ich sehr enttäuscht, aber dann habe ich mich entschlossen, kräftiger und schneller zu werden, um bei der nächsten Meisterschaft wieder anzutreten!

Meine schönsten Erinnerungen von der WM sind, dass wir die Kletterwand mit den weltbesten Kletterern wie Adam Ondra geteilt haben, uns zusammen aufwärmen und die Meisterschaft im Vorstieg, Boulder und Speed aus der Teilnehmerzone mit anschauen konnten. Ich durfte sogar die Ungarische Flagge bei der Eröffnungszeremonie tragen. Die Männer in der Blinden- und Beinamputierten-Kategorie traten zwischen den Vorstieg-, Boulder- und Speed-Finals gegeneinander an, und das Publikum war genauso begeistert, wie bei den anderen Finals. Meine erste Weltmeisterschaft war ein tolles und unvergessliches Erlebnis!

TRÄUME UND AMBITIONEN

Ich bin ziemlich glücklich darüber, wohin mich das Klettern gebracht hat. Trotzdem habe ich noch immer viele Träume und Ziele. Ich würde gerne mehr in der Natur klettern. Nach der WM habe ich mich einer Gruppe von Paraclimbers beim Bouldern im berühmten Fontainebleau-Wald angeschlossen. Das hat mein Interesse an Outdoor-Climbing wieder geweckt. Es gibt noch viele Orte und unterschiedliche Felsen, die ich gerne ausprobieren möchte. Natürlich will ich auch im nächsten Jahr an den Paraclimbing-Wettkämpfen teilnehmen und an der WM 2018 in Innsbruck. All diese Wünsche motivieren mich, noch härter zu trainieren.

Ich genieße es sehr, ein Mitglied der Paraclimbing-Community zu sein und hoffe, dass diese in Zukunft wachsen wird, da auch das Klettern an sich ein immer beliebter Sport wird – nun wurde es ja sogar als Disziplin in die Olympischen Spiele 2020 aufgenommen! Mein oberstes Ziel ist es jetzt, Klettergruppen für physisch eingeschränkte Menschen in Berlin zu gründen. Die Idee ist, Menschen mit Behinderungen einen einfachen Einstieg in den Sport zu ermöglichen und dabei eine offene Gruppe zu haben, in welcher sich Mitglieder gegenseitig unterstützen. Natürlich sind dabei Menschen ohne Behinderung genauso gerne willkommen! ■

25. März 2017 Tag des Parakletterns

im DAV Kletterzentrum Berlin
Für Einsteiger und erfahrene Kletterer mit Handicap.

Mehr Information folgt bald ...
www.kletterzentrum.dav-berlin.de
oder melde dich bei
kletternohngrenzen@gmail.com