



Nur gemeinsam schafft man es nach oben

## Ich will da rauf!

© Fotos: „Ich will da rauf!“ e.V.

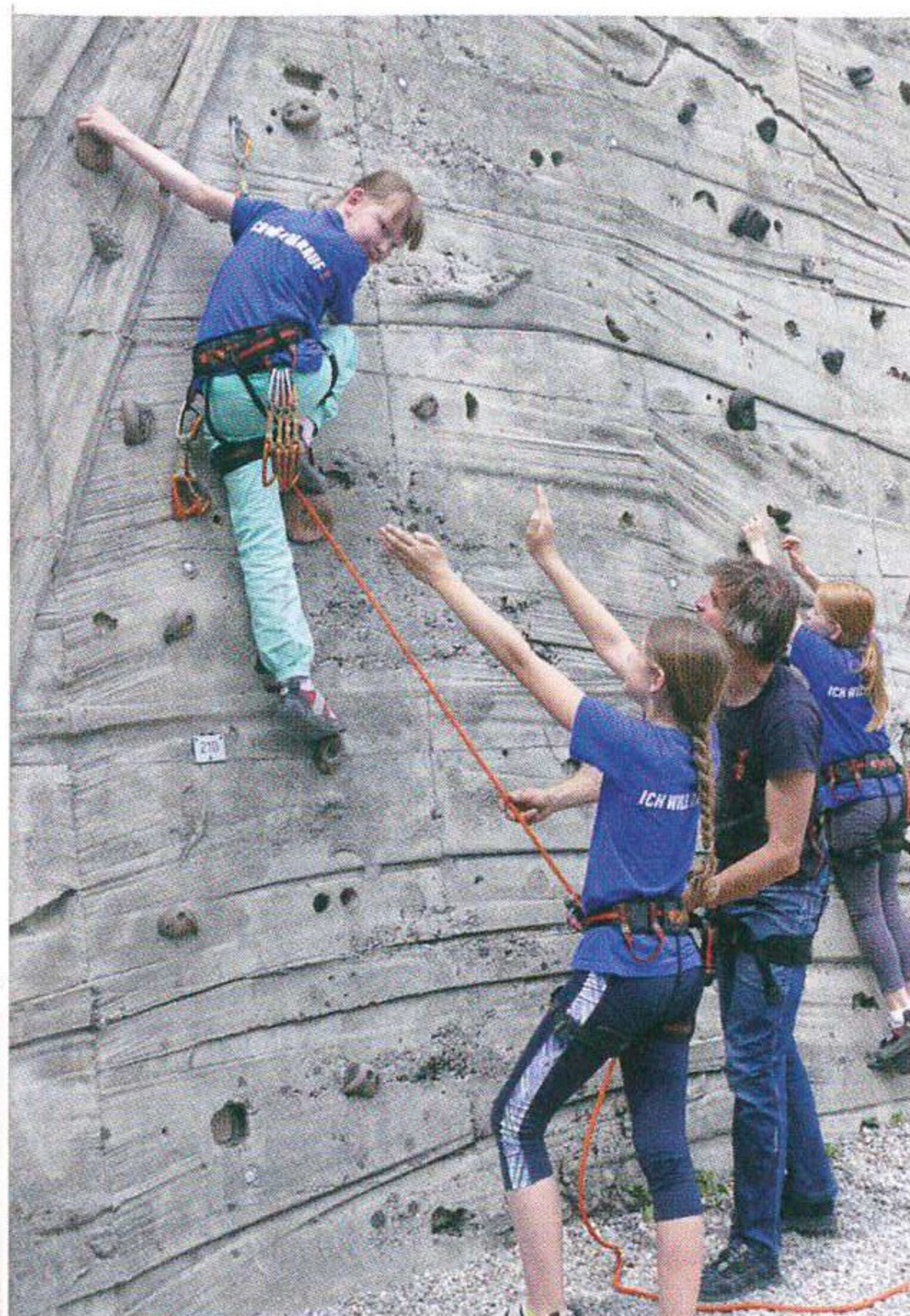
Der Name steht für Inklusion durch ein gemeinsames Hobby: In unseren inklusiven Gruppen erleben Kinder, Jugendliche und Erwachsene gemeinsam die Freude am Klettern. Dabei spielt es keine Rolle, ob und welche Behinderung die Kletternden haben.

Die Hälfte unserer Mitglieder hat irgendeine Art von Behinderung: eine Körperbehinderung, Lernschwierigkeiten, eine chronische Krankheit (z. B. Mukoviszidose, Multiple Sklerose) oder eine seelische Erkrankung (z. B. Depressionen, Angsterkrankungen). Wir haben KletterfreundInnen mit Epilepsie oder Trisomie 21. Einige sind RollstuhlfahrerInnen. Die andere Hälfte unserer SportlerInnen hat keine Behinderung. In unseren Klettergruppen werden alle Teilnehmenden individuell gefördert und gefordert. Gleichzeitig geht es aber auch um das gemeinsame Sport-

erlebnis mit den anderen in der Gruppe. Über die Zeit lernen sich alle kennen und bauen Vorurteile und Berührungsängste ab. Die Behinderung rückt dabei in den Hintergrund. Denn was alle miteinander verbindet, ist die Leidenschaft für den Klettersport.

Die Gruppen werden von einer professionellen KlettertrainerIn geleitet, die von einer ehrenamtlichen MitarbeiterIn unterstützt wird. Die Kletternden sichern sich gegenseitig, was das Vertrauen in die anderen und in sich selbst fördert. Auch Menschen mit Behinderung können andere Kletternde sichern. Manche brauchen dafür die Unterstützung der KlettertrainerIn oder Ehrenamtlichen. Das sind einzigartige Erfolgserlebnisse.

Da unsere Gruppen regelmäßig stattfinden und sich die Zusammensetzung nicht än-



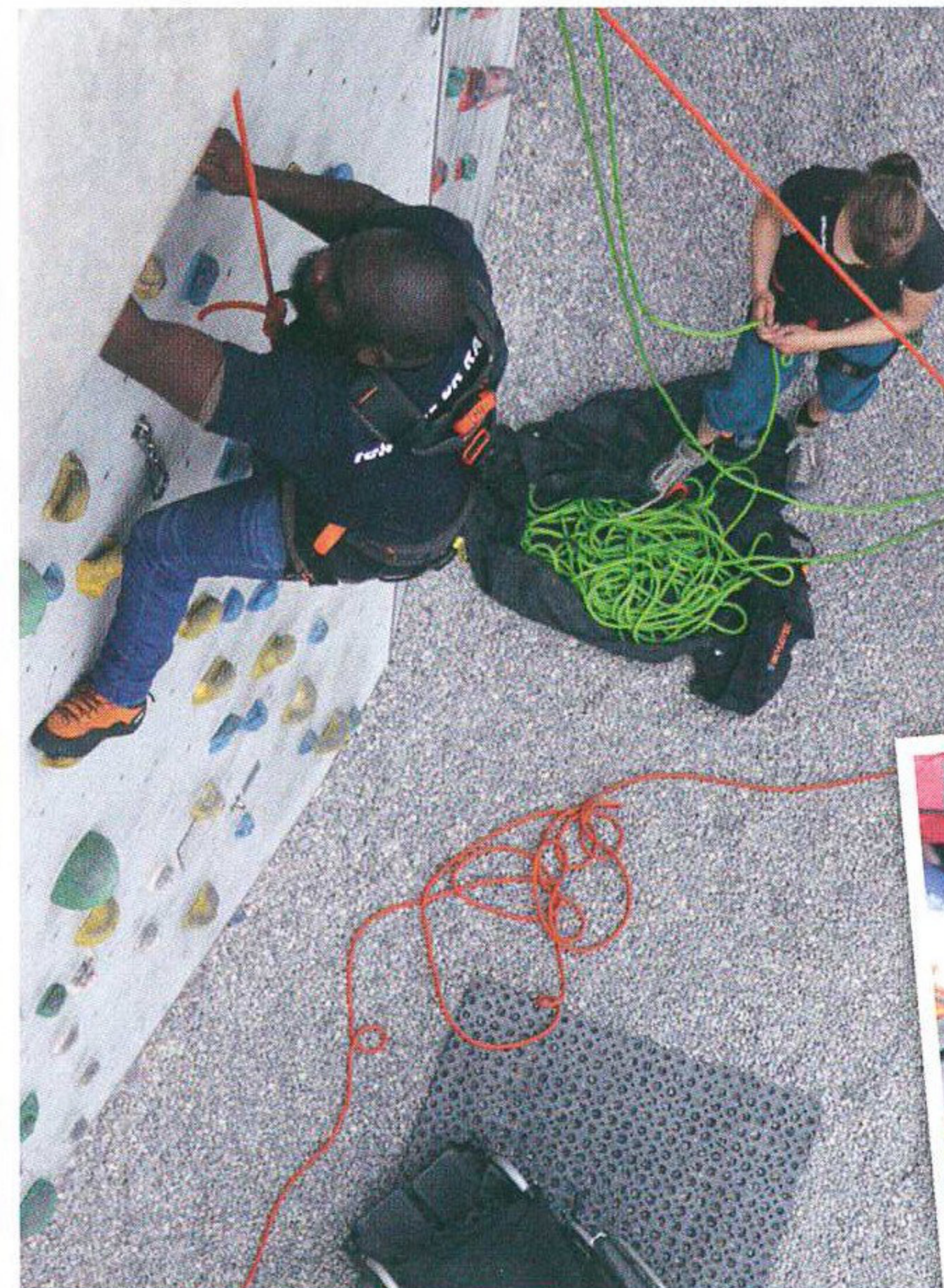
dert, können über die Zeit Freundschaften entstehen. In einer qualitativen Studie des Instituts für Soziologie der LMU München haben unsere Mitglieder 2019 bestätigt, dass in unserem Verein eine familiäre Atmosphäre herrscht und sich alle sehr wohl und akzeptiert fühlen.

Klettern ist ein toller Sport, der nicht nur den ganzen Körper, sondern auch die Psyche stärkt. Klettern bewirkt ein positives Selbstkonzept und fördert die Selbstwirksamkeit. Die Erfahrung, Erfolge beim Klettern erzielen zu können, kann in den Alltag mitgenommen werden. Gerade für Menschen mit Behinderung kann der Klettersport eine ideale Ergänzung zu den alltäglichen Therapien darstellen.

Klettern eignet sich besonders gut zum gemeinsamen Sporttreiben von Menschen mit und ohne Behinderung. Denn alle können selbst den Schwierigkeitsgrad der Kletterrouten aussuchen. So bestimmt auch jede und jeder sein eigenes Tempo, kann Pausen machen und erzielt so ganz individuell Fortschritte.

Mit unserem Projekt „Seilschafft Inklusion!“ unterstützen wir mit unserer Erfahrung und unserem Wissen zudem bundesweit Interessierte, die inklusive Klettergruppen in ihren Städten aufbauen möchten. Denn es sollen noch mehr Menschen von den Vorteilen des inklusiven Kletterns profitieren.

Katrin Eisenhofer



Kontakt:

„Ich will da rauf!“ e. V. | Baaderstr. 40 | 80469 München  
[www.iwdr.de](http://www.iwdr.de) | [www.seilschafft-inklusion.de](http://www.seilschafft-inklusion.de)



Auch wir haben etwas geschafft

## Plakat der OBA-Jugendgruppe

