

## **Möbius-Syndrom und klettern - positiv für Körper, Geist und Seele**

Text von Franziska, Mitglied in der integrativen Klettergruppe der DAV Sektion Tölz

Mein Name ist Franziska, ich bin 20 Jahre alt und leide von Geburt an unter dem sehr seltenen Möbius-Syndrom, bei dem viele Gesichtsmuskeln gelähmt sind und daher meine Mimik fast nicht vorhanden ist. Des Weiteren haben Menschen mit Möbius auch körperliche Einschränkungen in unterschiedlichster Ausprägung, bei mir sind vor allem die Füße (Klumpfüße beidseits) und auch zum Teil die Feinmotorik betroffen.

Seit ich denken kann wurde ich von verschiedensten Therapeuten betreut, von der Physiotherapie bis hin zur Logopädie. Einen besonderen Meilenstein hinsichtlich meiner Entwicklung stellte dabei die langjährige Behandlung durch einen Osteopathen dar. Genau dieser nämlich war es, der mir vor vielen Jahren den Vorschlag machte, doch mal das Klettern auszuprobieren, da er das für mich als sehr förderlich ansah.

Somit stellte er den Kontakt zu Roswitha und zu zwei weiteren betroffenen Mädchen, die er ebenfalls behandelte, her. Aus uns dreien entwickelte sich im Jahre 2007 die Klettergruppe "Fledermäuse" in der DAV Sektion Tölz, eine integrative Gruppe, in der behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche miteinander klettern. Inzwischen gehören auch gemeinsame Besuche der Boulderwelt in München und im Hochseilgarten Isarwinkel in Lenggries sowie ein Hüttenwochenende auf dem Brauneck fest zu unseren Ritualen im Jahreskalender.

Aber zurück zum Anfang: Nachdem mein Therapeut mir das Klettern empfohlen hatte, reagierte ich erst einmal mit Skepsis. Doch meine Eltern überredeten mich dazu, es doch einfach mal zu versuchen. Als ich meine erste Route anpackte, fehlte mir natürlich die Kraft in den Armen und Beinen (woher sollte sie auch kommen?) und deswegen hing ich eher wie ein klägliches Mehlsack in den Seilen bzw. vielmehr im Seil.

Ein konkretes Schlüsselerlebnis, um zu wissen, Klettern ist mein Sport, gab es an sich nicht, allerdings war es schon ein enorm tolles Gefühl, als man das erste Mal eine Route komplett geschafft hatte und richtig, richtig, richtig stolz darauf war. Anfängliche Schwierigkeiten gab es hauptsächlich, wie oben erwähnt, mit der fehlenden Kraft und auch mit der Trittsicherheit bzw. Stabilität beim Stehen auf den Tritten durch fehlendes oder eingeschränktes Gleichgewicht.

In der Gruppe wurde ich sehr herzlich aufgenommen und auch später und heute, wo unsere Gruppe viel größer ist, gab es keinerlei Vorbehalte, da alle wissen, worauf sie sich einlassen und insgesamt ein sehr tolerantes Klima herrscht. Beide Seiten profitieren und können auch wertvolle Erfahrungen im Umgang mit dem Anderssein in ihren Alltag mitnehmen.

Bemerkenswert in unserer Gruppe ist die Bereitschaft füreinander da zu sein. Soll heißen: wenn ich darum bitte, ob mir jemand eine Route einhängt (da ich selbst bislang nicht im Vorstieg klettere), bieten sich immer gleich mehrere an. Außerdem haben wir immer sehr viel Spaß zusammen, was ja auch wichtig ist, denn wenn Sport, oder was auch immer man tut, keinen Spaß macht, hilft es einem ja auch nicht weiter.

Außerdem wird die Konzentration gefördert, beide Gehirnhälften aktiviert. Ein weiteres Merkmal unserer Gruppe ist, dass jeder das macht, was er kann, d. h. natürlich sollen wir auch mal an unsere Grenzen gehen und einfach den Mut haben, neue Routen auszuprobieren, doch wenn man nicht will oder kann, muss man nicht. Die Übungen, auch im Boulderraum, sind auf die jeweiligen Möglichkeiten abgestimmt.

Klettern war und ist nicht mein einziger Sport, da meine Eltern auch beide sehr sportlich sind und ich quasi mit hineingewachsen bin. Früher war ich beim Turnen, Handball, bin viele Jahre in der Wasserwacht geschwommen und auch im Winter Ski gefahren, was ich aber wegen der hohen Belastung für meine Füße vor einigen Jahren aufgegeben habe. Auch heute schwimme ich noch sehr gerne und meine Leidenschaft, schon seit frühester Kindheit, gilt dem Tennis.

Diese ganzen sportlichen Aktivitäten, vor allem aber das Klettern, helfen mir, im wahrsten Sinne des Wortes, sicher auf eigenen Beinen zu stehen und auch weitere Strecken schmerzfrei und ohne Probleme zu Fuß zu bewältigen, was früher nicht möglich war. Außerdem habe ich insgesamt viel mehr Kraft in den Armen und Beinen und meine Ausdauer hat sich auch verbessert.

In psychischer Hinsicht habe ich einen großen Schritt nach vorne gemacht, ich traue mir auch im Alltag mehr zu und gebe noch weniger auf als früher, die Erfahrungen beim Klettern lassen sich super auf das tägliche Leben projizieren und bei Gelegenheit kann man diese dann auch abrufen. Man wird allgemein offener für Neues und nimmt unerwartete Herausforderungen viel eher an. Insgesamt lässt sich auch über die Jahre hinweg gesehen in der Gruppe ein Reifungsprozess feststellen, an dem unser wunderbarer Sport sicher auch nicht ganz unschuldig ist.

In den Sommerferien fehlt mir das Klettern natürlich, da es wie selbstverständlich in meine Wochenplanung gehört und man nach der langen Pause immer wieder etwas Zeit braucht, um die Kraft aufzubauen und sich langsam an seinen maximalen Schwierigkeitsgrad herantastet. Dafür braucht es Geduld, auch ein Faktor, den man beim Klettern lernen kann. Dafür spiele ich im Sommer mit meiner Mama verstärkt Tennis, was das Klettern natürlich nicht ersetzt, mir aber meine Kondition und Beweglichkeit erhält.

Ich studiere seit dem Wintersemester 2011/2012 in Erlangen, zuerst zwei Semester Psychologie und jetzt Pädagogik und Soziologie im 3. Semester. Für mich war es ein wichtiger Schritt, zumindest unter der Woche von zuhause weg zu sein, wollte aber auf der anderen Seite natürlich auf keinen Fall das mir so wichtige Klettern aufgeben oder „meine“ Gruppe verlassen. Ich hatte und habe bisher das große Glück, dass ich meinen Stundenplan immer so einrichten konnte, dass ich am Freitag pünktlich zum Klettern daheim war. Das Klettern bietet für mich einen super Ausgleich zu meinem Studium und läutet am Freitagabend immer mein Wochenende ein.

Die größte Herausforderung beim Klettern für mich ist, wie auch in so vielen anderen Lebenslagen, das Unterbewusstsein. Man darf nämlich manchmal nicht nachdenken, sondern muss sich einfach auf die Route einlassen und all seinen Mut zusammennehmen. Manchmal steht man sich dabei selbst im Weg und das gilt es, zu überwinden. Von Höhenangst bin ich zum Glück verschont geblieben.

Meine Freunde finden mein besonderes Hobby einfach super und beneiden mich um meinen Mut, da sie sich das nicht trauen würden. Außerdem finden sie, es repräsentiert meine Standhaftigkeit und meinen Charakter im Allgemeinen.

In Zukunft möchte ich nach meinem Bachelor-Studium noch den Master in Pädagogik anschließen und danach am liebsten in die Behindertenarbeit einsteigen, zum Beispiel bei der Lebenshilfe, wo ich nächstes Jahr auch erst einmal mein Praktikum machen werde. Die Arbeit mit Behinderten reizt mich



schon allein deshalb, weil ich ja selbst ein Handicap habe und meine Erfahrungen gerne weitergeben würde und es mir somit auch leichter fällt, mich in andere Betroffene hineinzusetzen.

Somit kann ich abschließend nur den Rat für andere Kinder und Jugendliche mit Einschränkungen geben: lasst euch nicht verbiegen. Ihr seid, wie ihr seid und das ist gut so, eben etwas ganz Besonderes, wie jeder Mensch. Probiert Neues aus, wenn ihr die Gelegenheit dazu habt, sucht euch Menschen, bei denen ihr euch wohlfühlt und sucht euch Dinge, die euch Spaß machen, das Leben ist schon ernst genug.

Was ich ganz zum Schluss noch unbedingt dringend loswerden will, ist einfach mal Danke zu sagen. Danke vor allem an Roswitha, die so viel Liebe, Energie und Herzblut in unsere Gruppe steckt, einfach danke für die Unterstützung. Dies gilt natürlich auch an alle anderen Betreuer und Helfer: Matthias, Hans, Krissi und Annika. Und auch danke an meine und unsere Eltern.

In diesem Sinne: Ich wünsche mir, dass noch ganz viele Menschen auf unseren einzigartigen Sport aufmerksam werden und damit genauso viel Spaß und Freude haben wie wir und ich.