

Auch im hohen Alter geht es noch hoch hinaus

Im Hildesheimer Kletterzentrum des Alpenvereins gibt es Schnupperkurse für Menschen ab 60 Jahren. Beim sportlichen Kennenlernen unterstützen Klettertrainer und eine Ergotherapeutin die Neulinge – auch bei körperlichen Einschränkungen. Der Sport stärkt die gesamte Muskulatur und fördert alle Sinne.

Angelika Böhme hängt im Seil. 15 Meter über dem Erdboden. Sie atmet tief durch und dann ruft sie „Ab!“. Dustin Hölzer lockert das Seil, und die 61-jährige Erzieherin beginnt mit dem Abstieg. Als sie wieder auf dem weichen Mattenboden in der Kletterhalle der Hildesheimer Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV) steht, ist Böhme glücklich. Noch vor einer Stunde stand sie das erste Mal an der Acht-Meter-Wand und war sich nicht sicher, ob sie es schaffen wird. Man ist ja nicht mehr die Jüngste. Doch Angelika Böhme will

sich bewegen. Besonders wenn das Berufsende naht. Probiert hat sie schon einiges. Yoga zum Beispiel, erzählt sie. „Ich habe auch mit dem Reiten angefangen.“ Nun also klettern. Probieren kann man es ja mal.

Dass der auf den ersten Blick anstrengende Sport auch im hohen Alter seine abschreckende Wirkung verliert, dafür sorgen der Klettertrainer Dustin Hölzer und die Ergotherapeutin Raika Wernecke mit ihren Schnupperkursen für Senioren. 60 plus? Kein Thema, sagt Wernecke. Die 23-Jährige hat

nach ihrer ersten Ausbildung noch ein Studium der Psychologie an der Universität in Hildesheim begonnen. Sie ist die Spezialistin für die körperlichen Aspekte und fragt die Teilnehmer vorher nach ihrer Befindlichkeit. Grenzen setzt sie in der Regel keine. „Wer es schafft, Treppen zu steigen, der kann auch klettern“, sagt sie.

Denn es kommt nicht so sehr darauf an, was man für Muskeln in den Armen hat, sondern, dass man mit den Beinmuskeln arbeitet. Also genau das tut, was beim Gehen oder eben Treppensteigen passiert: Man stemmt sich immer in die aufrechte Position. Die Finger suchen beim Klettern nur noch den Halt, damit man nicht nach hinten von der Wand abfällt. Fallen selbst kann man gar nicht. Dafür sorgen die Kletterhelfer auf dem Boden. Sie sichern über starke Seile jeden Aufsteiger, der zuvor in ein Klettergeschirr steigen muss.

Dazu zählt auch Günter Papke. Der 68-Jährige ist der einzige Mann unter den fünf Teilnehmern des Schnupperkurses. Er hat schon Erfahrungen gesammelt, weil er mit seinem Sohn klettert. Trotzdem hat er sich beim DAV angemeldet. Er ist auch der erste, der vor die Wand tritt, als es nach einer Aufwärmphase losgeht. Mit einem aufmerksamen Blick prüft er die farbig markierten Kletterhilfen an der Wand. Jede Farbe steht für eine eigene Route und entspricht einem eigenen Schwierigkeitsgrad. Mit Namen wie „Reise zum Mond“ oder „Schneckenrennen“ oder frechen Titeln wie „Seiten-



Edda Niemann auf dem Weg nach oben. Dustin Hölzer übernimmt die Sicherung.

sprung“.
„Wir helfen hier jedem, seinem eigenen Stil und seinem Vermögen

„Wir helfen hier jedem, zu einem Klettererfolg zu kommen.“ – Raika Werner, Ergotherapeutin und Studentin der Psychologie, ist eine der Helfer beim DAV-Kletterzentrum am Lerchenkamp 52 in Hildesheim. Anmeldungen zum Schnupperklettern unter Telefon 0 51 21/69 41 89.

einen Stuhl, geschweige denn auf einen Tisch steigen. Als Psychologin hat sie gelernt, dass Höhenangst beherrschbar wird. 15 Meter in der DAV-Halle sind für sie kein Thema mehr. In der freien Natur klettert sie bis auf eine Höhe von 40 Metern. Sie macht jedem der Teilnehmer frischen Mut, wenn einer beim Aufstieg „Zu!“ ruft, das zweite Kletterkommando. Dann wird das

entsprechend, zu einem Klettererfolg zu kommen“, sagt Raika Wernecke. Sie selbst hätte vor wenigen Jahren nicht gedacht, dass sie Spaß am Klettern finden könnte. „Ich hatte Riesenhöhenangst“, sagt sie. Sie konnte kaum auf

Seil vom Helfer am Boden fixiert: erstmal kurz ausruhen. Nach zwei Stunden haben es alle geschafft, die Decke zu erreichen. Auch die 76-jährige Barbara Mrongovius. Und alle sind am Ende stolz auf sich. Norbert Mierzowsky