

# Das Leben selbst im Griff haben

Geflüchtete Menschen erwerben beim Klettern Fähigkeiten, die ihnen auch im Alltag nützen

>> **Karin Steinbach Tarnutzer**

*Asylsuchende können in derzeit sechs Schweizer Kletterhallen kostenlos bouldern. Die Non-Profit-Organisation ClimbAID will nicht nur die physische und psychische Gesundheit der Flüchtlinge fördern, sondern ihnen auch soziale Kontakte ermöglichen. Das sollte doch auch in unserer Halle möglich sein – ein Werkstattbericht.*



November 2018. Meine Neugier treibt mich nach Zürich Albisrieden, in die Boulderhalle Minimum. Jeden Mittwochmittag trainieren dort, unter der Anleitung von Freiwilligen, Menschen, die in der Schweiz Asyl suchen. Zum Beispiel Morteza Hachemi: Angestrengt hält er sich an einem weißen, abschüssigen Griff fest. Seine Augen fixieren den nächsten Haltepunkt, einen länglichen Zangenriff, für den er seinen Schwerpunkt weit nach links verlagern muss – doch das gelingt ihm erst, als er die Füße höher setzt. Noch ein letzter weiter Zug, dann hält er stolz den Ausstiegsriff in beiden Händen. Zurück auf dem Boden, beglückwünschen ihn die Trainingskollegen, und ein unbeschwertes Lächeln lässt sein Gesicht erstrahlen.

Weitaus weniger unbeschwert wirkt der 32-Jährige, wenn er von der Odyssee seiner Familie erzählt. Er wurde im Iran geboren, wohin seine afghanischen Eltern im Krieg geflohen waren. Weil er und seine drei Geschwister dort ohne Papiere weder regulär zur Schule gehen noch arbeiten konnten, verschlug es die Familienmitglieder in die Türkei. Doch auch dort warteten sie vier Jahre vergebens auf Papiere. Aus Furcht, nach Afghanistan abgeschoben zu werden, setzten sie nach Griechenland über und kamen schließlich in die Schweiz. Seit einem Jahr und sieben Monaten lebt Morteza nun in Zürich und wartet auf den Abschluss seines Asylverfahrens.

Über seinen Deutschkurs bei der Asyl-Organisation Zürich wurde er auf das Angebot der Boulderhalle aufmerksam; seither nimmt er jede Woche am Training teil. „Zuerst wollte ich es nur einmal probieren“, erzählt er – bis dahin hatte er noch nie vom Klettersport gehört. „Dann merkte ich, dass ich mit den anderen Leuten reden und von ihnen etwas lernen kann. Es ist wichtig für meinen Körper, und ich kann hier Freunde finden.“

## Grenzen überwinden

Wie Morteza kommen noch sechs andere Asylsuchende regelmäßig zum Training, unter ihnen der Tibeter Pemba Tshiring. Der 33-Jährige floh mit seinen Eltern über den Himalaya nach Nepal; in die Schweiz kam er vor gut zwei Jahren allein. Neben der sportlichen Herausforderung schätzt auch Pemba am Bouldern, dass es ihm Kontakte zu Schweizern ermöglicht – und die Gelegenheit, die deutsche Sprache anzuwenden und zu üben.

Andere Flüchtlinge nehmen nur ab und zu teil. Diesmal sind es acht Männer; Frauen sind, wie allgemein unter den Asylsuchenden, unterrepräsentiert. Betreut werden sie von vier freiwilligen Helfern. Einer von ihnen ist Beat Baggenstos, der das Projekt zwei Jahre zuvor im Rahmen seiner Initiative ClimbAID lancierte. Gerade für Asylsuchende sei die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, wie man sie beim Klettern erleben könne, wichtig, führt er aus. „Ein Flüchtling wird die ganze Zeit umhergestoßen. Er ist nirgends willkommen, kommt nirgendwo richtig an. Beim Klettern dagegen hat er alles selbst im Griff. Er kann sagen: Nein, bis hierher und nicht weiter.“ Für den 36-Jährigen, der selbst seit sechs Jahren klettert, ist Sport ein ideales Mittel, um Grenzen zu überwinden – geographische, kulturelle, sprachliche. In allen Klettergebieten der Welt sei spürbar, dass Klettern einen internationalen Austausch ermöglicht, der die Menschen über die universelle Sprache sportlicher Aktivitäten verbindet.

## Klettern statt Krieg

Beats Engagement für Flüchtlinge nahm nicht in der Schweiz seinen Anfang, sondern im Libanon. Als der begeisterte Bergsportler dorthin reiste, um Freiwilligenarbeit zu leisten, und die Lebensbedingungen der syrischen Bürgerkriegsflüchtlinge miterlebte, beschloss er, humanitäre Hilfe mit Klettern zu verbinden: „Ich wollte mit jugendlichen Flüchtlingen aus Syrien, die so viel Leid erlebt hatten, klettern, weil ich davon überzeugt bin, dass dieser Sport anderen Menschen helfen kann.“ Beat setzte sich intensiv mit der therapeutischen Wirkung des Klettersports, etwa bei Depressionen, auseinander. „Mein Ziel war, den Kindern und Jugendlichen die Freude am Klettern nahezubringen, ihnen zu Erfolgserlebnissen zu verhelfen und damit eine persönliche Weiterentwicklung zu ermöglichen. Beim Klettern erwerben sie soziale Kompetenzen, verbessern ihre Kommunikation, lernen Problemlösungsstrategien, Beharrlichkeit und Teamwork – Fähigkeiten, die ihnen auch im Lebensalltag nützen.“

Er hängte seine Bankkarriere an den Nagel und gründete die Non-Profit-Organisation ClimbAID. Vor Ort im Libanon stellte es sich jedoch als unrealistisch heraus, mit muslimischen Jugendlichen in die christlichen Bergregionen zu fahren, um

**Klettern verbindet über Nationen und Kulturen hinweg: die Zürcher ClimbAID-Gruppe in der Boulderhalle Minimum, darunter auch der Gründer des Projekts Beat Baggenstos (mit Mütze).**

© K. Steinbach Tarnutzer



Bouldern an der mobilen Kletterwand von ClimbAID in der zentralen Bekaa-Ebene: im Informal Tented Settlement 005 in Taanayel (links) und – mit Nina Caprez als Volunteer – im Abjadiyeh Camp in Bar Elias.

© B. Baggenstos

dort zu klettern. Zudem besitzen die Flüchtlinge keine Papiere, mit denen sie die Kontrollpunkte des Militärs passieren könnten. Beat löste das Problem, indem er den Berg zu den Flüchtlingen brachte: Er trieb zusammen mit Gleichgesinnten Geld auf, baute mit der Unterstützung von zwei Dutzend Helfern in Zürich einen Kleinlastwagen zu einer mobilen Kletterwand um und verschiffte den „Rolling Rock“ in den Libanon. Seit dem Frühjahr 2017 fährt dieser nach einem wöchentlichen Fahrplan verschiedene Orte in der Bekaa-Ebene, im Grenzgebiet zu Syrien, an.

überwinden, noch einen Zug mehr zu wagen, all das baut ihr Selbstvertrauen auf. In der Gemeinschaft mit anderen erleben sie positive Emotionen, die sie – und sei es nur für ein paar Stunden – die Gräueltaten des Krieges vergessen lassen. „Das Klettern macht mir so viel Freude, dass ich nicht mehr daran denke, dass mein Bruder im Krieg gestorben ist“, erzählt der 13-jährige Abed, der mit seiner Familie aus Syrien geflohen ist. Und die zwölfjährige Aziza sagt: „Ich bin sehr froh, wenn ich hinauskann, es ist so langweilig. Klettern macht so viel Spaß.“

Leihkletterschuhe zur Verfügung. Ein Team von insgesamt mehr als hundert Ehrenamtlichen gestaltet die Boulder-Sessions und gibt Tipps. Um die Unfallgefahr zu minimieren, beschränkt sich das Projekt – mit Ausnahmen – aufs Bouldern. Klettern am Seil würde zuerst eine umfassende Schulung in der Sicherungstechnik voraussetzen.

### Zugehörigkeitsgefühl

In Zürich gab es bis vor Kurzem sogar noch eine zweite Trainingsgruppe. Am Dienstagmorgen boulderten minderjährige Asylsuchende. „Bei ihnen ist immer viel Action“, sagt Beat. Allerdings auch wenig Kontinuität: Maximal vier Monate bleiben Jugendliche im Bundeszentrum Zürich, bevor sie einem Kanton zugewiesen werden. Und noch eine Besonderheit konnte mit der Boulderhalle Minimum ausgehandelt werden: Einige der besonders motivierten Teilnehmer haben einen persönlichen Kletterpass, mit dem sie auch außerhalb der offiziellen Trainingszeiten zu einem stark verbilligten Eintrittspreis klettern können.

Morteza nützt diese Möglichkeit des Öfteren. Wenn er allein bouldern gehe, komme er am leichtesten mit anderen ins Gespräch, sagt er. Einmal habe ihm, als er eine Route nicht schaffte, eine Kletterin genau erklärt, wie er es machen müsse. Als er sie zwei Wochen später wieder traf, war ihm die Route gelungen. „Es kommen so viele Leute hierher, und alle antworten freundlich, wenn ich sie etwas frage.“ Das gebe ihm das Gefühl, dazuzugehören.

### ClimbAID in St. Gallen?

Dezember 2018. Mein Besuch beim Zürcher ClimbaID-Training wirkt nach. Mortezas Worte im Ohr, mache ich mir darüber Gedanken, dass ich mich endlich selbst für asylsuchende Menschen engagieren könnte, erst recht, wenn dieses Engagement mit meiner bevorzugten Freizeitbeschäftigung zu tun hat. Der Plan, in meiner heimischen Kletterhalle in St. Gallen eine Bouldergruppe für Flüchtlinge aufzubauen, ist schnell gefasst. Dort kletterte ich, seit sie 2010 den Betrieb aufnahm, regelmäßig zweimal in der Woche; man kennt sich. Ich schreibe dem Geschäftsführer ein E-Mail und stelle ihm das Projekt vor. Es dauert nicht einmal eine Stunde, bis Diego antwortet: Wenn ich Freiwillige finde, die mitmachen, könne er sich das sehr gut vorstellen.

Motiviert mache ich mich auf die Suche nach Kletterern, die sich ehrenamtlich einbringen und gemeinsam mit mir die Boulder-Sessions leiten wollen. Wenn ich im Freundes- und Bekanntenkreis von dem Projekt erzähle, reagiert jeder erst einmal begeistert. Doch wenn es darum geht, konkret Zeit zu opfern und sich auf eine regelmäßige Trainingszeit festzulegen, ernte ich dann wieder viele Rückzieher. Damit der Einzelne nicht allzu oft „Dienst“ hat, möchte ich den Pool an Freiwilligen möglichst groß halten. Ich selbst werde zunächst jede Woche dabei sein, um zu gewährleisten, dass eine feste Ansprechperson zur Verfügung steht.

Zielgriff erreicht! Die Freude steht Ghazal Ibrahim ins Gesicht geschrieben. Bei den Bouldersessions im Libanon helfen jeweils fünf bis sechs Freiwillige mit.

© B. Baggenstos

*„Klettern fördert die Werte, die wir teilen und verteidigen: Teilen, dein Bestes geben, Angst überwinden – und die überwältigende Freiheit, völlig im Moment zu leben.“*

Nina Caprez für climbaid.org

Abwechselnd steuern Beat selbst sowie Freiwillige aus der ganzen Welt und inzwischen auch ein fester libanesischer Mitarbeiter das Klettermobil. Wo es auftaucht, sorgt es, nach anfänglicher Skepsis, für leuchtende Augen bei den Kindern und Jugendlichen. Den Mut aufzubringen, an den bunten Griffen nach oben zu steigen, sich zu

An dem Projekt in der Schweiz beteiligen sich mittlerweile neben dem Minimum Bouldering in Zürich die Kletterhallen Cityboulder in Kriens, 6a plus in Winterthur, Crux-Bouldering in Biel, O’Bloc in Bern sowie die GLKB Boulderhalle in der Linth-Arena Näfels. Die Hallenbetreiber gewähren den Flüchtlingen freien Eintritt und stellen kostenlos



**Annäherung auf Farsi:**  
Die iranische Profikletterin Nasim Eshqi im Gespräch mit dem aus dem Iran geflohenen Afghanen Morteza Haschemi.  
Rechts: In Winterthur trainiert die ClimbAID-Gruppe einmal wöchentlich zwei Stunden.

© K. Steinbach Tarnutzer  
(links)/MaxiPlus-Family  
Winterthur

Gleichzeitig bemühe ich mich um den Kontakt zu Einrichtungen für Flüchtlinge. Von den anderen ClimbAID-Gruppen weiß ich, dass es nicht einfach ist, die Asylsuchenden für das Angebot zu interessieren und in die Kletterhalle zu locken, um die für sie fremde Sportart einmal zu testen. Bald muss ich mir allerdings eingestehen, dass ich ziemlich wenig Ahnung davon habe, wie das Asylwesen in meinem Kanton organisiert ist. In St. Gallen liegen die größeren Wohnheime alle weit außerhalb der Stadt. Von dort zur Kletterhalle zu kommen würde zu hohe Fahrtkosten nach sich ziehen.

### Wo ist meine Zielgruppe?

Februar 2019. Um Flüchtlinge zu erreichen, habe ich mich an das Solidaritätsnetz Ostschweiz gewandt, das sich für Asylbewerber in der Region einsetzt und ihnen ein menschenwürdiges Leben in der Schweiz ermöglichen will. Neben Beratung und einem Mittagstisch stellt die Initiative vor allem kostenlose Deutschkurse zur Verfügung, die rege nachgefragt werden – und diese Sprachschülerinnen und -schüler erhalten für die Fahrtkosten zum Unterricht eine finanzielle Unterstützung. Einige E-Mails und Anrufe gehen hin und her, aber schließlich sitze ich mit Marianne Stuber an einem Tisch, die auch selbst Deutschunterricht gibt. Während ich ihr erkläre, wie Bouldern funktioniert, klärt sie mich darüber auf, wie die Deutschkurse organisiert sind. Und sie macht ei-

nen guten Vorschlag: In den ersten beiden Wochen der Sommerferien bietet das Solidaritätsnetz den Flüchtlingen jeweils ein Ferienprogramm an und unternimmt verschiedene Ausflüge mit ihnen. Wie wäre es, wenn wir im Rahmen des Ferienprogramms ein Schnupper-Bouldern auf die Beine stellen? Da das Ferienprogramm in der letzten Schulwoche im Unterricht vorgestellt wird, kann Marianne dort über das Klettern informieren, und wir erreichen unsere Zielgruppe. Sie rät mir, mit dem regelmäßigen Training erst danach zu beginnen.

Auch vom Schnupper-Bouldern kann ich Diego überzeugen, und wir dürfen mittags im Außenkletterbereich picknicken – eine Verpflegung im Bistro der Kletterhalle können sich die Flüchtlinge nicht leisten. Außerdem nehme ich noch Kontakt zur Fachstelle Deutsch und Integration bei der Aida auf, der St. Galler Schule für fremdsprachige Frauen. Aus den Erfahrungen der anderen ClimbAID-Gruppen weiß ich, dass es besonders schwierig ist, geflüchteten Frauen das Klettern schmackhaft zu machen. Meine Ansprechpartnerin stellt mir in Aussicht, dass sie gezielt jüngere Frauen ansprechen wird, bei denen sie sich vorstellen kann, dass sie das Bouldern interessieren könnte.

Beat, der mittlerweile auch Profikletterer wie Nina Caprez und Fred Nicole aus der Schweiz oder Stéphanie Bodet und Arnaud Petit aus Frankreich für seine Sache gewinnen konnte, hat im renom-

mierten Kulturklub und Restaurant Kaufleuten in Zürich einen Charity-Abend zugunsten der ClimbAID-Projekte auf die Beine gestellt. Der Event, der von der deutschen Himalaya-Chronistin Billi Bierling moderiert wird und an dem der Schweizer Fotograf Robert Bösch, die iranische Kletterin Nasim Eshqi und der australische Sportpsychologe Simon Rosenbaum Vorträge halten, ist ausverkauft. Die Erlöse aus dieser Veranstaltung sollen dabei helfen, eine permanente Kletteranlage in der Bekaa-Ebene zu finanzieren. Zwei Monate später reist Beat in den Libanon und legt beim Aufbau des „Standing Rock“ Hand an, der – auch mit der Unterstützung von Sponsoren – Realität geworden ist. Bei Arcenciel in Taanayel kann nun täglich gebouldert werden.

### Startschuss im August

Mai 2019. Über einen Aushang in der Kletterhalle konnte ich zusätzliche Freiwillige ansprechen. Wir sind nun sechs Frauen und vier Männer, die natürlich alle zu anderen Terminen über freie Zeit verfügen. Die Frage des Trainingstermins muss ich jedoch vor allem mit der Kletterhalle klären. Zunächst war Diego davon ausgegangen, dass wir zu Randzeiten bouldern, um den Hallenbetrieb nicht zusätzlich zu belasten. Im Gespräch wird uns schnell klar, dass das kontraproduktiv wäre, denn die Flüchtlinge sollen ja gerade die Gelegenheit haben, mit den einheimischen Kletterern in Kontakt zu kommen. Wir einigen uns, auch in

Rücksprache mit dem Solidaritätsnetz und im Hinblick auf den Stundenplan der Sprachschule, auf den Mittwochnachmittag von 16 bis 18 Uhr. Zu dieser Zeit trainiert zwar auch eine Jugendgruppe in der Halle, aber wir werden schon aneinander vorbeikommen – oder uns gegenseitig motivieren?

Nun kann ich, nach dem Vorbild der anderen ClimbAID-Gruppen, kleine Flyer drucken lassen, die in mehreren Sprachen auf unser Angebot aufmerksam machen. Beim Verteilen helfen mir Freunde und Bekannte, die mich auf Beratungsstellen für Asylsuchende aufmerksam machen oder selbst in der einen oder anderen Form Geflüchtete unterstützen. Schließlich nimmt uns sogar das Sportamt der Stadt St. Gallen in seinen monatlichen Newsletter auf, in der Hoffnung, dass diese Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, über Mund-zu-Mund-Propaganda breiter gestreut wird und bei interessierten Flüchtlingen ankommt.

Nicht nur in St. Gallen, auch in Basel geht es vorwärts: Dort bildet sich im B2 Boulders & Bar die nächste neue ClimbAID-Gruppe. Unser Schnupper-Bouldern wird in rund fünf Wochen stattfinden, nach den Sommerferien Mitte August beginnt das regelmäßige Bouldertraining. Wie viele Teilnehmer wohl kommen werden?

Weitere Informationen zum Projekt unter [www.climbaid.org](http://www.climbaid.org)

**Ein absolutes Highlight:** ein Ausflug zum Bouldern am Fels. Die Winterthurer ClimbAID-Gruppe auf einem der Verrucanoblöcke im St. Galler Murgtal. Links: Beim Bouldern können Asylsuchende wie Pemba und Morteza für eine gewisse Zeit die Schatten der Vergangenheit und die Sorgen um die Zukunft ruhen lassen.

© K. Steinbach Tarnutzer  
(links)/MaxiPlus-Family  
Winterthur