

# Griff für Griff Grenzen überwinden

Asylsuchende können wenige Entscheidungen selbst treffen. Darum hilft ihnen das Bouldern.

Mirjam Bächtold

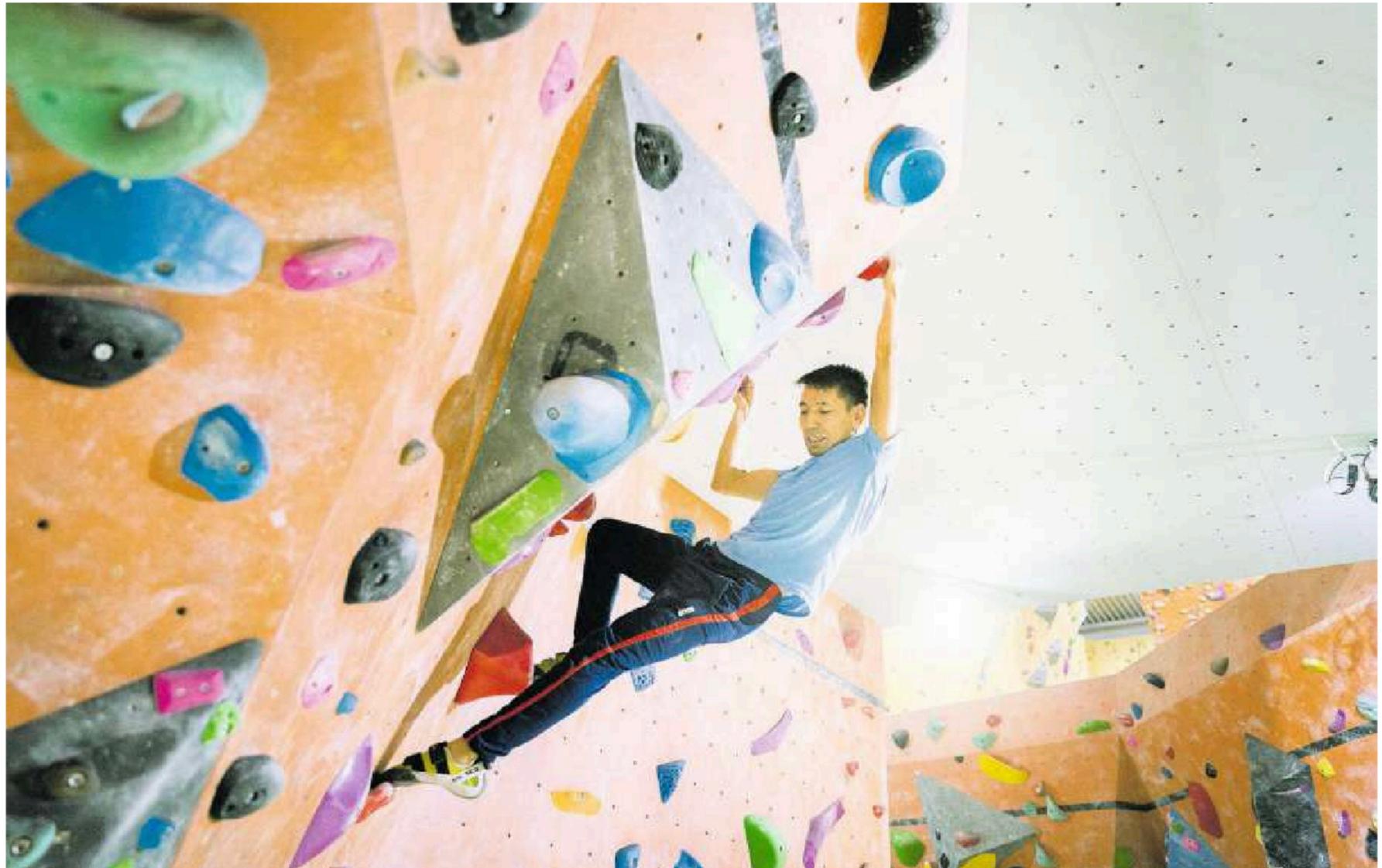
Amir Rajabi sitzt auf der dicken Matte vor der Wand und blickt konzentriert nach oben. Seine Hand fasst den ersten Griff, er zieht sich mit seinem muskulösen Arm nach oben, dann steigt er mit den Beinen nach und klettert Griff für Griff viereinhalb Meter die Wand hoch. Oben angekommen lässt er los und landet mit einem Sprung wieder auf der Matte.

Der 30-jährige Afghane ist einer von sechs Flüchtlingen, die sich jeden Mittwoch in der Kletterhalle St. Gallen in Winkeln treffen. Das Angebot der Boulder-Gruppe für Asylsuchende und Flüchtlinge wird von der Non-Profit-Organisation Climbaid organisiert. Es ermöglicht ihnen eine sportliche Aktivität, bei der sie gleichzeitig Deutsch lernen und andere Leute kennen lernen. 2016 entstand die erste Gruppe in Zürich, mittlerweile gibt es in zehn Schweizer Städten Angebote.

## Sie wollte sich engagieren

Die St. Galler Boulder-Gruppe hat Karin Steinbach Tarnutzer ins Leben gerufen. Sie klettert selbst seit ihrer Jugend. Als 2015 die Flüchtlingskrise auf einem traurigen Höhepunkt war, suchte sie eine Möglichkeit, sich für die Asylsuchende zu engagieren. Als Germanistin überlegte sie zuerst, Deutschkurse zu geben. «Doch dazu fehlte mir die didaktische Ausbildung», sagt die 55-Jährige. Als die freie Journalistin über die Boulder-Gruppe für Flüchtlinge in Zürich schrieb, war für sie klar: So etwas braucht es auch in der Stadt St. Gallen.

Seit August 2019 bouldern in der Stadt jeweils zwischen drei und zehn Geflüchtete. Angeleitet werden sie von Freiwilligen, die selbst klettern und bouldern. «In meinem Freundeskreis fand ich rasch Leute, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Der-



Amir Rajabi hat beim Bouldern in der Kletterhalle Ängste überwunden. Für das Foto hat er die Maske kurz abgenommen. Bild: Tobias Garcia

zeit sind wir zu fünft und können uns abwechseln», sagt Karin Steinbach Tarnutzer. Das Kletterzentrum unterstützt das Projekt, indem es die Halle sowie Kletterschuhe für die Gruppe kostenlos zur Verfügung stellt.

Das Bouldern hat dem Klettern gegenüber den Vorteil, dass keine Kenntnisse über die Sicherungstechniken nötig sind. Denn beim Bouldern an den weniger hohen Wänden gibt es kein Seil. «Dadurch ist die Hemmschwelle, diese Sportart auszuprobieren nicht so hoch», sagt Steinbach Tarnutzer.

Amir Rajabi ist seit etwa einem Jahr dabei. Er sagt: «Anfangs konnte ich mich nicht gut und nicht so lange festhalten. Jetzt klappt es sogar mit kleinen Griffen.» Für ihn ist das wöchentliche Training ein guter Ausgleich zur Arbeit. «Zu Be-

ginn hatte ich Angst, so hoch zu klettern. Aber mit jedem Mal wagte ich mich ein bisschen höher.» Ebenfalls aus Afghanistan ist Ahmad Babai. Der 35-Jährige spielt seit 20 Jahren leidenschaftlich Fussball, das Bouldern sieht er als ideales Krafttraining. In dieser Gruppe kann er zudem sein Deutsch verbessern. Der 38-jährige Tesfaldet



Karin Steinbach Tarnutzer hat die Boulder-Gruppe für Geflüchtete gegründet. Bild: Mirjam Bächtold

Gebreamlak aus Eritrea lebt seit neun Jahren in der Schweiz. Er kommt erst seit einem Monat zum Bouldern, doch ist bereits sehr begeistert. «Es macht Spass, die Technik zu lernen. Nach dem Training schlafe ich immer besonders gut.»

## Bouldern hat weitere positive Auswirkungen

Bouldern ist ein gutes Krafttraining, doch es hat auch weitere positive Auswirkungen. «Asylsuchende können kaum etwas in ihrem Leben selbst entscheiden. Sie sind zum Warten verdammt, es wird bestimmt, wo sie wohnen, ob sie hierbleiben dürfen», sagt Karin Steinbach Tarnutzer. «Beim Bouldern entscheiden sie selbst. Sie haben es wortwörtlich im Griff, wie hoch sie gehen und bestimmen, wie viele ihrer Grenzen sie überwinden.»

Diese Selbstwirksamkeit fördere das Selbstvertrauen und die Beharrlichkeit, ist die Trainerin überzeugt. Das könne auch helfen, gewisse Situationen im Alltag besser zu meistern. «Sie kommen vielleicht auch im Beruf an Situationen, bei denen es nicht auf Anhieb klappt. Dann hilft der Gedanke daran, dass man etwas mit genügend Ausdauer und Übung schaffen kann.»

Dass Bouldern und Klettern auch eine therapeutische Wirkung haben kann, ist erwiesen. Es wirkt vor allem über die Erfolgserlebnisse, von denen Asylsuchende in ihrem Alltag sonst eher wenige haben. «Hier können sie etwas schaffen, was sie sich vorher vielleicht nicht zuge- traut hätten.»

.....  
[www.climbaid.org](http://www.climbaid.org)