

Mono-Ski: barrierefrei den Berg hinab

Wenn man zum Beispiel nach einem Unfall mit Behinderung lebt, muss das nicht automatisch heißen, dass man keinen Sport mehr treiben kann. Besonders im Wintersport gibt es mittlerweile erstaunliche Möglichkeiten für Personen, die ihre Beine nicht benutzen können. Mono-Ski beispielsweise bietet Fahrspaß in winterlichen Landschaften. In einem Ski-Gebiet in Österreich hat man die perfekte Infrastruktur, damit alle den Berg hoch- und runterkommen.

Manuskript

SPRECHER:

Mit **Behinderung** auf die **Piste**? Wie realistisch ist Ski-Urlaub für Menschen, die einen **Rollstuhl** nutzen? Was müssen Ski-Gebiete bieten, damit sie **barrierefrei** sind? Um das herauszufinden, haben wir einen Mono-Ski-Fahrer in die Alpen begleitet.

THOMAS GRUNDMANN (Skifahrer):

Ein **Rückenmark** lässt sich nicht **ausbeulen**, das bleibt kaputt. Da muss man sehen, dass man dann so viel Aktivität mit der **Restmuskulatur**, mit dem Restkörper hinkriegt. Ich will mal so sagen: Das Leben nach so 'nem Unfall ist ein anderes, aber kein schlechteres.

SPRECHER:

Thomas Grundmann liebt die Berge, den Schnee und den Wintersport. Seit 2022 fährt er Mono-Ski. Im Alltag nutzt er einen Rollstuhl. Nach einem Tauchunfall im Jahr 2008 ist ein Teil seines Körpers **gelähmt**.

THOMAS GRUNDMANN:

Ich war ja früher begeisterter Ski-Läufer und **Snowboard**-Fahrer. Nach dem Unfall ging gar nichts mehr. Ich hab dann angefangen mit **Ski-Bobfahren** viele Jahre, aber die ... dafür brauchst du Beinkraft, und die hatte ich ... die wurde immer schlechter bei mir. Und dann bin ich **aufs** Mono-Ski-Fahren irgendwie **umgestiegen**, und das ist wirklich also absolut **genial**. Ich kann mit allen Fahrgeräten fahren, mit **Liften**, **Schleppern**, Ziehgeräten und so weiter, und komme mittlerweile auch fast alle **Pisten** runter – bis auf die **schwarzen** natürlich, das geht noch nicht.

SPRECHER:

Das **Gletscher**-Ski-Gebiet Kaunertal im Osten Tirols in Österreich. Es gilt als **Musterregion** für Barrierefreiheit. Wenn Thomas Grundmann in den Winterurlaub fährt, dann hierher – schon seit mehreren Jahren.

THOMAS GRUNDMANN:

Perfekt!

Es ist schon ungewöhnlich, weil so eine ... solche Möglichkeiten für behinderte Ski-Fahrer gibt's, glaube ich, nirgendwo in Österreich – dass die **Gondelfahrer** dich reinziehen, reinschieben, dass da Teppiche **ausgebreitet** werden und so, dass sie auch wissen beim **Sessellift**, dass sie kurz mal anhalten, dass du nicht runterfällst oder so. Die **sind** schon wirklich **supergut drauf** hier. Das **ist einmalig**.

SPRECHER:

Thomas Grundmann genießt hier seine Freiheit und Unabhängigkeit am Berg. Welche **Voraussetzungen** muss ein Ski-Gebiet **erfüllen**, damit Mono-Ski-Fahrer hier **zurechtkommen**? Neben gut **präparierten** Pisten sind auch die **Lifтанlagen** entscheidend.

KARIN SPANNINGER (Mitarbeiterin der Gletscherbahnen AG):

Unser Personal, die haben **tagtäglich** mit den Mono-Ski-Fahrern zu tun. Und bei uns ist es dann, man merkt richtig: Also, wir **schulen** die nicht **explizit**, sondern es braucht doch auch jeder Mono-Ski-Fahrer anders Hilfe. Der eine kann sich besser fortbewegen, der andere weniger und bei uns ist es einfach „**Learning by Doing**“, sag ich jetzt mal so. Und sie reden ganz viel mit den Mono-Ski-Fahrern und fragen: „Kann ich dir helfen?“ Genau, und das ist halt eine Kommunikation.

SPRECHER:

Mono-Ski-Fahrer können hier das gesamte Ski-Gebiet nutzen, bis auf eine Höhe von mehr als 3000 Metern.

KARIN SPANNINGER:

Wir haben hier spezielle Kunststoff**matten ausgelegt** und da können einfach die Mono-Ski-Fahrer besser **gleiten wie** auf **herkömmlichen** Gummimatten. Das hört man da schon – da kann man einfach besser drübergleiten.

SPRECHER:

Im Kaunertal bekommen Begleitpersonen den gleichen, **ermäßigten Tarif** wie Menschen mit Behinderung. Thomas Grundmann hat sich entschieden, für den Beginn seines Urlaubs nochmal einen guten Bekannten aus Österreich um etwas Hilfe auf der Piste zu bitten. Robert Troppacher ist auch Mono-Ski-Fahrer.

ROBERT TROPPOCHER (Mono-Ski-Lehrer):

Jawohl, **lass** ihn **wirken**, den Ski. **Leg um** und geh drauf. **Langziehen**, drauf, drauf, drauf, drauf! Schau auf die Position! Geh **ein bissl** vor, steig drauf und halt die **Position**! Gut.

Er hat gute **Rumpf**-Funktionen und er hat keine Angst und er ist motiviert. Also er macht es richtig gut.

Nicht zu nahe rangehen. Dann hast mehr **Aufkantwinkel**, kannst besser reagieren drauf. So ist gut, viel besser.

Das Kaunertal ist sicher ganz was Besonderes, weil sie sind praktisch die **Vorreiter**. Das geht **hierinnen** schon seit 25, 30 Jahren fast mit den Rollstuhlfahrern, mit barrierefrei. Aber es hat sich die letzten 20 Jahre **brutal** gebessert, also ganz Österreich.

SPRECHER:

Thomas Grundmann kommt aus Deutschland, aus Hamburg. Dort arbeitet der 65-Jährige als **Chirurg** in einer großen Klinik. Seine Lebenspartnerin Nadine Witt hat er 2021 kennengelernt. Nadine Witt führt auf der Ostsee-Insel Fehmarn einen Verein zur Förderung von **Mobilität** und **Vielfalt**. Für ihre 900-Kilometer-Reise aus dem Norden Deutschlands haben die beiden mit dem Auto rund zehn Stunden gebraucht.

NADINE WITT (Verein zur Förderung von Mobilität und Vielfalt):

Ich denke, dass viele Menschen gar nicht wissen, welche Möglichkeiten es gibt. Und unser, ja, Sinn steckt auch dahinter, den Leuten zu zeigen, was geht. Geht nicht, gibt's nicht. Und wir möchten einfach zeigen, was für Möglichkeiten es so gibt, weil jeder Mensch hat das Recht auf Bewegung und das wollen wir fördern.

SPRECHER:

Barrierefreiheit in den Bergen – das Kaunertal ist bis heute ein **Musterbeispiel**.

Glossar

Mono-Ski (n., nur Singular) – eine Variante des Skifahrens, bei der man nur auf einem breiten Brett fährt und beide Bindungen für die Beine auf demselben Brett liegen

barrierefrei – so, dass etwas kein Hindernis für einen Menschen mit Behinderung ist (Substantiv: die Barrierefreiheit)

Behinderung, -en (f.) – hier: eine bleibende körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigung

Piste, -n (f.) – hier: die Strecke, auf der Wintersportler den Berg hinunterfahren

Rollstuhl, -stühle (m.) – ein Stuhl mit Rädern für Körperbehinderte oder Kranke

Rückenmark (n., nur Singular) – der Teil des zentralen Nervensystems, der im Rücken verläuft

etwas aus|beulen – hier umgangssprachlich für: etwas (mit Gewalt) wieder geradebiegen; etwas wieder reparieren

Restmuskulatur (f., nur Singular) – die Muskeln im Körper, die (z. B. nach einem Unfall) noch funktionieren

gelähmt – so, dass man bestimmte Körperteile nicht mehr bewegen kann

Snowboard, -s (n., aus dem Englischen) – ein skiähnliches Kunststoffbrett, auf das man beide Beine stellt und auf dem man einen schneebedeckten Hang hinabfährt

Ski-Bobfahren (n., nur Singular) – eine Wintersportart, bei der man auf Skiern in einem speziellen Gefährt sitzend einen Berg hinabfährt

auf etwas um|steigen – von einer Sache zu einer anderen wechseln

genial – hier: großartig; toll

Lift, -e (m.) – hier: ein Transportmittel, das Skifahrer den Berg hochzieht

Schlepper, - (m.) – ein Gerät, mit dem Skifahrer im Stehen einen Berg hochgezogen werden können; eine Art Skilift

schwarze Piste, -n (f.) – eine besonders schwierige Piste (Abfahrt) beim Skifahren

Gletscher, - (m.) – eine große Eisfläche in den Bergen, die auch im Sommer nicht komplett schmilzt und sich langsam bewegt

Musterregion, -en (f.) – ein Gebiet, in dem etwas Neues erprobt oder zum ersten Mal angeboten wird

Gondelfahrer, -/Gondelfahrerin, -nen – eine Person, die in einem geschlossenen Gefährt (einer Gondel) auf einer Seilbahn zum Beispiel einen Berg hinauffährt

etwas aus|breiten – etwas auf den Boden legen

Sessellift, -e (m.) – die Seilbahn mit Sitzen, die Menschen einen Berg hochfährt

supergut drauf sein – hier umgangssprachlich für: eine tolle Arbeit leisten; hilfreich sein

etwas ist einmalig – etwas gibt es nur einmal in dieser Form; etwas ist einzigartig

eine Voraussetzung erfüllen – so sein, dass dort etwas möglich ist; das bieten, was für etwas notwendig ist

(mit etwas) zurecht|kommen – keine Probleme (mit etwas) haben

präpariert – vorbereitet

Lifтанlage, -n (f.) – die gesamte technische Infrastruktur, um einen Ski-Lift betreiben zu können

tagtäglich – jeden Tag

jemanden schulen – jemanden unterrichten; jemanden ausbilden

explizit – hier: ausdrücklich, ganz besonders

Learning by Doing (aus dem Englischen) – redensartlich für: man wird nicht extra ausgebildet, sondern fängt einfach mit etwas an und lernt dadurch

Matte, -n (f.) – hier: etwas, was man auf den Boden legt, um sich darauf zu bewegen

etwas aus|legen – etwas auf den Boden legen

(über etwas) gleiten – hier: ohne Mühe über einen Untergrund fahren

wie – hier umgangssprachlich für: als

herkömmlich – normal; gewöhnlich

ermäßigt – reduziert; so, dass man weniger für etwas bezahlen muss

Tarif, -e (m.) – der Preis; die Kosten

etwas wirken lassen – hier: die Kraft von etwas nutzen

um|legen – hier: die Fahrtrichtung ändern

lang|ziehen – hier: sich lang machen

ein bissl (Österreichisch) – ein bisschen

Position, -en (f.) – hier: die Lage des Körpers während eines Bewegungsablaufs

Rumpf, Rümpfe (m.) – der Körper (bei Mensch und Tier) ohne Kopf und Gliedmaßen

Aufkantwinkel, - (m.) – der Winkel zwischen Schnee und Kante des Skis

Vorreiter, -/Vorreiterin, -nen – jemand, der etwas als Erster macht

hierinnen – hier: in dieser Gegend

brutal – hier: sehr

Chirurg, -en/Chirurgin, -nen – ein Arzt/eine Ärztin, der/die auf Operationen spezialisiert ist

Mobilität (f., nur Singular) – die Beweglichkeit; die Fähigkeit, sich zu bewegen oder vorwärtszukommen

Vielfalt (f., nur Singular) – die Tatsache, dass es viel Unterschiedliches von etwas gibt

Musterbeispiel, -e (n.) – ein perfektes Beispiel für etwas

Autoren: Holm Weber, Philipp Reichert