



»Jetzt geht's los mit großer Wanderung, ich freu mich, weil ich eh total happy bin!«

Junge Erwachsene gehen Wandern in Franken

TEXT UND FOTOS: ANJA SCHEIFINGER

Es geht los!

10 Uhr – Treffpunkt am Nürnberger Hauptbahnhof. Nach der Begrüßung geht es gemeinsam zu Gleis 3. Die Wandergruppenleiter Susanne Abel und Gerhard Huber leeren ihre Rucksäcke, heraus kommen wichtige Schätze: Käse, Salami, Gemüse, Obst, Brot und Süßigkeiten werden auf alle Rucksäcke verteilt. Jeder soll etwas für alle tragen. Moni, Fenea, Christian und Enes packen die Lebensmittel in ihre mitgebrachten Boxen. Vor dem Einsteigen werden dann die Corona-Regeln besprochen, die eigentlich längst allen klar sind. Aber sicher ist sicher.

Die sechsköpfige Gruppe ist noch nicht vollständig: André wartet aufgeregt an der Endstation, in Altdorf. Und begrüßt alle: »Jetzt geht's los mit großer Wanderung, ich freu mich weil ich eh total happy bin!« André und Moni sind Altdorfer und freuen sich, dass heute ihr Heimatort Startpunkt der Wanderung ist: »Ich liebe Wandern«, erzählt Moni, »früher bin ich immer mit meiner Familie Wandern gegangen, auch mit meinem Opa: Ich liebe draußen sein!«

Wanderführer*in darf hier jede*r einmal sein

Die beiden Erlebnispädagogen Susanne und Gerhard haben die Führung an die fünf jungen Erwachsenen mit Down-Syndrom abgegeben. Sie sind zwischen 23 und 34 Jahre alt und sollen – mithilfe einer von Susanne für sie erstellten Wanderkarte – den Weg möglichst selbstständig finden. »Dass sie selber entscheiden und ein wenig unter sich sein können. Ein bisschen mehr Freiheit und Selbstständigkeit erfahren« ist ein Ziel von Gerhard Huber. Und Susanne Abel ruft laut: »Jeder darf mal Wanderführer sein.«

Enes meldet sich als Erster und sucht die grüne 3, die am Anfang der Tour den Weg weist. Ein Blick auf den vorbereiteten Spickzettel ist erlaubt, helfen sowieso. Enes führt durch den Ort, dann geht's raus ins Grüne, vorbei an einer Wiese, eingesäumt mit Kornblumen und voller Apfelbäume.

Ab in die »Löwengrube«

Dann wird's spannend, es geht ein kurzes, steiles Waldstück hinunter. Christian

mahnt: »Nicht hinfallen!« Unten wartet ein ehemaliger Bierkeller: In der »Löwengrube« kommen die Stirnlampen zum Einsatz. Ein aufgeregtes »Ah« und »Oh« ist zu hören, wir gehen immer weiter in die höhlenartigen Gänge hinein. Gerhard leuchtet mit seiner Taschenlampe in alle möglichen Ecken hinein, es gibt viel zu entdecken. Moni, die die Höhle gut kennt, klettert auf einen kleinen Ansitz, bis Susanne vorschlägt, dass alle die Lampen ausmachen. Langsam gewöhnen sich die Augen an die Dunkelheit des ehemaligen Bierkellers. Es ist absolut still, dazu kühl und feucht. Wir sehen immer mehr Konturen, riechen die Erde, hören – nichts. Außer hie und da ein Herz, das vor Aufregung klopf ...

Bäume umarmen

Jetzt, da alle Sinne wach sind, kann es weitergehen. Über Steine und Wurzeln und über eine Holzbrücke führt die Wanderung dann in den Wald hinein. Zeit für eine erste Pause: Erlebnispädagogin Susanne Abel schlägt vor, dass sich jeder einen Baum aussucht, um ihn zu umarmen. Moni, Enes, Christian, Fenea und André werden



schnell fündig und bleiben für Minuten bei »ihrem« Baum stehen und fühlen die raue Oberfläche der Rinde.

Gestärkt von der Kraft der Bäume und der kleinen Verschnaufpause geht es dann weiter durch den Wald und hinauf auf eine Anhöhe mit Rundumblick. Für Moni ist es besonders schön, die Landschaft ohne Handy zu genießen, nur die Vögel und das Rascheln der Blätter zu hören.

Down-Syndrom sich wohlfühlen – auch der Motorik wegen. Auch wenn die Einzelnen aus der Gruppe schon viel Sport machen, ist es trotzdem nicht einfach, hinsichtlich Gleichgewicht und Trittsicherheit zum Beispiel ein steiles oder sehr unebenes Wegstück zu laufen. Aber »das heißt nicht, dass sie das nicht schaffen.«, meint Susanne.

Am Ziel

Der alte Ludwig-Donau-Main-Kanal ist die Zielgerade. 1846 als wichtige Schiffsstraße gebaut, gilt er heute als Erholungsgebiet für Franken und Oberpfälzer. Noch zwei Kilometer, dann ist die insgesamt zehn Kilometer lange Wanderung geschafft und der S-Bahnhof von Burgthann erreicht.

So langsam geht allen ein wenig die Puste aus, Erlebnispädagogin Susanne Abel ist immer wieder beeindruckt, »dass sie sich gegenseitig so unterstützen. Wenn einer nicht mehr kann, man eben den Rucksack leichter macht, wenn jemand traurig ist, kommen sofort mehrere her und trösten, wenn jemand den Weg nicht mehr weiter weiß, hilft jemand, oder wenn jemand nicht mehr kann, wird er motiviert und angefeuert: »Du schaffst das!« Das ist ein ganz besonderer Spirit!«

Das wird jetzt am Ende des langen Wandertages noch einmal deutlich. Enes ist schlapp und müde, Moni muntert ihn auf: »Komm, das schaffst du!« Dieser besondere Spirit bringt alle sicher ans Ziel. Jeder war einmal Wanderführer, dafür gibt es von allen für alle einen dicken Applaus. »Der Tag war einfach wunderschön«, findet Moni. Und alle stimmen zu. ■

Wer alle Beteiligten einmal im Originalton hören möchte, hier sind die Links zu den daraus entstandenen Radio-Beiträgen:

Auf Bayern5:

<https://www.br.de/mediathek/podcast/b5-fuer-bergsteiger/wandern-mit-dem-down-syndrom/1807410>

In Deutschlandradio Kultur:

https://www.deutschlandfunkkultur.de/audio-archiv.517.de.html?drau%5Bsubmit%5D=1&drau%5Bsearchterm%5D=enes&drau%5Bfrom%5D=&drau%5Bto%5D=&drau%5Bbroadcast_id%5D=211



Zeit für eine Picknick-Pause

Weil das Draußensein auch hungrig macht, darf eine ausgiebige Picknick-Pause nicht fehlen. Für alle ist die Brotzeit die schönste Zeit. Die Bank vor einem kleinen Denkmal wird kurzerhand zum Tisch umfunktioniert: Rucksäcke ab, Sitzkissen raus, den ganzen Proviant auf die Bank. Da liegen jetzt Käse, Hummus, Tomaten, Paprika und Gurken, Salami, Heidelbeeren und Brot – jede*r nimmt sich, worauf sie*er Lust hat. Moni, die in der Küche eines Cafés arbeitet, schneidet alles in kleine Häppchen, die anderen machen es sich auf ihren Picknickdecken bequem, lassen die Seele baumeln und schöpfen neue Kraft.

Pausemachen ist wichtig, darin sind sich alle einig. »Ja. Für die Muskeln«, sagt Christian. »Der Körper braucht viel Energie, dass man wieder fit wird, und für den Muskelaufbau, dass man nicht schwächelt und einem nicht schlecht wird. Und viel trinken!«

Gleichgewicht, Trittsicherheit und das Zwischenmenschliche

Susanne ist die Wanderung vor ein paar Wochen zur Vorbereitung schon einmal abgegangen. Wo gibt es geeignete Pausenplätze, wo Abkürzungsmöglichkeiten für den Fall, dass eine*r nicht mehr kann. Sie achtet darauf, dass die Wegbeschaffenheit so ist, dass die jungen Erwachsenen mit

Mehr als um die Motorik geht es dabei um das Zwischenmenschliche. Man lernt sich kennen und voneinander, vergleicht die Sichtweisen auf gewisse Dinge und schließt Freundschaften. Die Augen aller leuchten. Nur zwischendurch kommt ein wenig Nachdenklichkeit auf.

Angesprochen auf das Down-Syndrom erzählt André, dass die Leute ihn manchmal seltsam anschauen, was er als Belastung empfindet. »Ich kann doch nichts dafür, dass ich das Down-Syndrom habe.« Aber, so sagt er: Es gibt eben Menschen die anders sind, Menschen mit und ohne Down-Syndrom, jeder Mensch tickt anders und man sollte immer positiv denken. Er ist froh, sagt er, dass er seine Freunde hat. Und meint damit die anderen aus der Gruppe.

»Man lernt viel voneinander«, sagt der Erlebnispädagoge Gerhard Huber. »Den Blick aufs Wesentliche – eine andere Sichtweise auf gewisse Dinge. Dass es nicht um »höher, schneller, weiter« geht, sondern einfach miteinander unterwegs zu sein, zu genießen und sich an kleinen Sachen zu freuen.«

Und Susanne ergänzt: »Ich hab die Erfahrung gemacht, dass es was ganz Besonderes ist, wenn sich Menschen mit Down-Syndrom untereinander treffen. Da passiert was, was sonst nicht passiert. Als hätten sie miteinander eine Verbindung, die wir nicht haben.«



Anja Scheifinger,
Hörfunkjournalistin, hat den Tag mit der ganzen Wandertruppe sehr genossen.