

Drei Menschen, drei Schicksale und ein gemeinsamer Raum: die Berge. Ihre Geschichten zeigen, wie sich Mobilität durch Krankheit, Unfall oder Diagnose schlagartig verändern kann, welche Kraft nötig ist, weiterhin mobil zu bleiben – und wie sich der Blick auf Leben und Tod verändert.

Protokolle: Nadine Regel

Bergsport ist kaum denkbar ohne körperliche Leistungsfähigkeit. Genau die kann sich aber durch Krankheit, Unfall oder chronische Einschränkungen stark verändern. Dann ist Mobilität nichts Selbstverständliches mehr, sondern braucht Anpassung, Achtsamkeit, gute Planung und manchmal auch die bewusste Entscheidung, etwas sein zu lassen.

Die drei Geschichten unserer Sektions-Mitglieder Julia Lauer, Vinzenz Peuckert und Stephan Rankl zeigen verschiedene Auslöser solcher Einschränkungen. Julia lebt mit einer Autoimmunerkrankung, Vinzenz mit den Folgen einer Krebserkrankung und einer Amputation, Stephan mit den Spätfolgen eines schweren Kletterunfalls. Alle drei haben Wege gefunden, weiterhin in den Bergen unterwegs zu sein – angepasst an ihre Möglichkeiten, mit einem neuen Blick auf Tempo und Grenzen, und einem Gespür für oft unsichtbare Einschränkungen.

Stephan Rankl, 51, kommt ursprünglich aus dem Bayerischen Wald, wohnt aber seit seinem Studium der Feinwerktechnik in München. Er betreibt den Berg-Blog *Sirdar.de*.

Fotos: Archiv Stephan Rankl

STEPHAN RANKL: „Alles,

„Zum Klettern bin ich erst während meines Studiums gekommen. Mit der Zeit bin ich immer mehr in die Berge gegangen, habe Leute kennengelernt, mit denen ich anspruchsvollere Touren machen konnte. Irgendwann lag mein Fokus auf schwierigen alpinen Klettertouren. Gerade klassische Pause-Touren mit wenig Absicherung haben mich gereizt. Das war wie eine Sammelleidenschaft. Wenn man auf diesem Niveau unterwegs sein will, muss man ständig dranbleiben, trainieren, fit sein. Gegen Ende war das für mich schon fast stressig, und ich hatte vor dem Unfall das Gefühl, so nicht weitermachen zu wollen, wieder freier unterwegs zu sein.

Der Unfall ereignete sich 2017 am Watzmann, am Salzburger Weg in der Ostwand. Eine Zwölf-Seillängen-Tour im mittleren Schwierigkeitsgrad. Es passierte im anspruchsvollen Übergang von der Eiskapelle in den Fels am Einstieg. Die Stelle war mir von früher bekannt, verändert sich jedoch jedes Jahr. Wir wählten eine Passage, die uns machbar erschien. Ich war im Vorstieg unterwegs und konnte keine Zwischensicherung legen. Ich erinnere mich an den letzten Griff und daran, dass ich mit dem rechten Fuß auf den nächsten Tritt steigen wollte. In dem Moment habe ich gespürt, wie der Tritt unter mir wegbröselte. Dieses plötzliche Nachgeben ist noch sehr präsent. Und sofort war mir klar, das geht nicht gut aus. Das war der letzte klare Gedanke.



was jetzt kommt, ist für mich ein Bonus.“

← Nach einem Kletterunfall in der Watzmann-Ostwand war Stephan Rankl ein halbes Jahr im Rollstuhl.



Ich bin etwa 20 Meter abgestürzt, erst aufs Eis und dann in die Randkluft, aber das kenne ich nur aus Erzählungen. Später habe ich erfahren, dass ich ansprechbar war und mit der Bergrettung gesprochen habe. Mein Gedächtnis setzte erst zwei Tage später im Krankenhaus in Salzburg wieder ein. Das scheint eine typische Reaktion auf ein Trauma zu sein. Für mich ist es eher ein Glück, weil ich keine belastenden Bilder im Kopf habe. Die Verletzungen waren erheblich: ein Beckenringbruch, Verletzungen an Hüfte und Arm, ein ausgekugelter Knie sowie eine Nervenschädigung im Fuß. Ich war zwei Monate im Krankenhaus und anschließend mehrere Wochen in Reha. Das erste halbe Jahr war ich überwiegend im Rollstuhl, erst nach neun bis zehn Monaten konnte ich ihn ganz weglassen.

Weniger Angst vor dem Tod

Der Weg zurück war zäh. Gerade in meinem Alter baut der Körper nach so einer Zeit extrem ab, und es dauert, bis man wieder Kraft aufbaut. Auch heute ist der Prozess nicht abgeschlossen. Fortschritte merkt man oft erst im Rückblick über Jahre. Zurückgeblieben ist vor allem die Fußhebeschwäche im rechten Fuß. Ich kann den Fuß nicht richtig anheben und brauche eine Orthese zum Gehen. Das wirkt nicht dramatisch, hat aber großen Einfluss auf die Bewegung. Wenn ein Muskel fehlt, gerät das System aus dem Gleichgewicht. Meine Mobilität hat sich dadurch verändert. Früher konnte ich einfach losgehen, heute muss ich mehr planen und auf meinen Körper hören. Es gibt Tage, da geht es nicht, und dann lasse ich es. Ich weiß inzwischen gut, wie viele Höhenmeter oder Strecke ich vertrage, und richte mich danach. Diese Achtsamkeit gab es früher nicht. Klettern spielt keine Hauptrolle mehr, ich bin viel mehr beim Wandern, oft allein. Es geht mir darum, draußen zu sein, etwas zu erleben

und neue Gegenden zu entdecken. Der Leistungsdruck ist weg. Ich reise auch viel mit meiner Frau und unseren zwei Kindern.

Der Unfall ist für mich im Nachhinein weniger Pech als eine Frage der Statistik. Wer sich oft in solchem Gelände bewegt, weiß, dass irgendwann etwas passieren kann. Ich habe viele Situationen erlebt, in denen nichts vorgefallen ist. Diesmal war es anders. Mein Blick auf das Leben hat sich verändert. Ich bin gelassener geworden und habe weniger Angst vor dem Tod. Ich war nah dran und weiß, dass es auch anders hätte ausgehen können. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, schon viel erlebt zu haben. Alles, was jetzt kommt, ist für mich ein Bonus. Heute bin ich an einem Punkt, an dem ich sagen kann, dass ich zufrieden bin – nicht, weil alles wieder wie früher ist, sondern weil ich einen neuen Weg gefunden habe, mit dem ich gut leben kann.“



↑ Vom Unfall geblieben ist eine Fußhebeschwäche – weg ist dafür der Leistungsdruck.