

# Griff für Griff Grenzen überwinden

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

Mirjam Bächtold

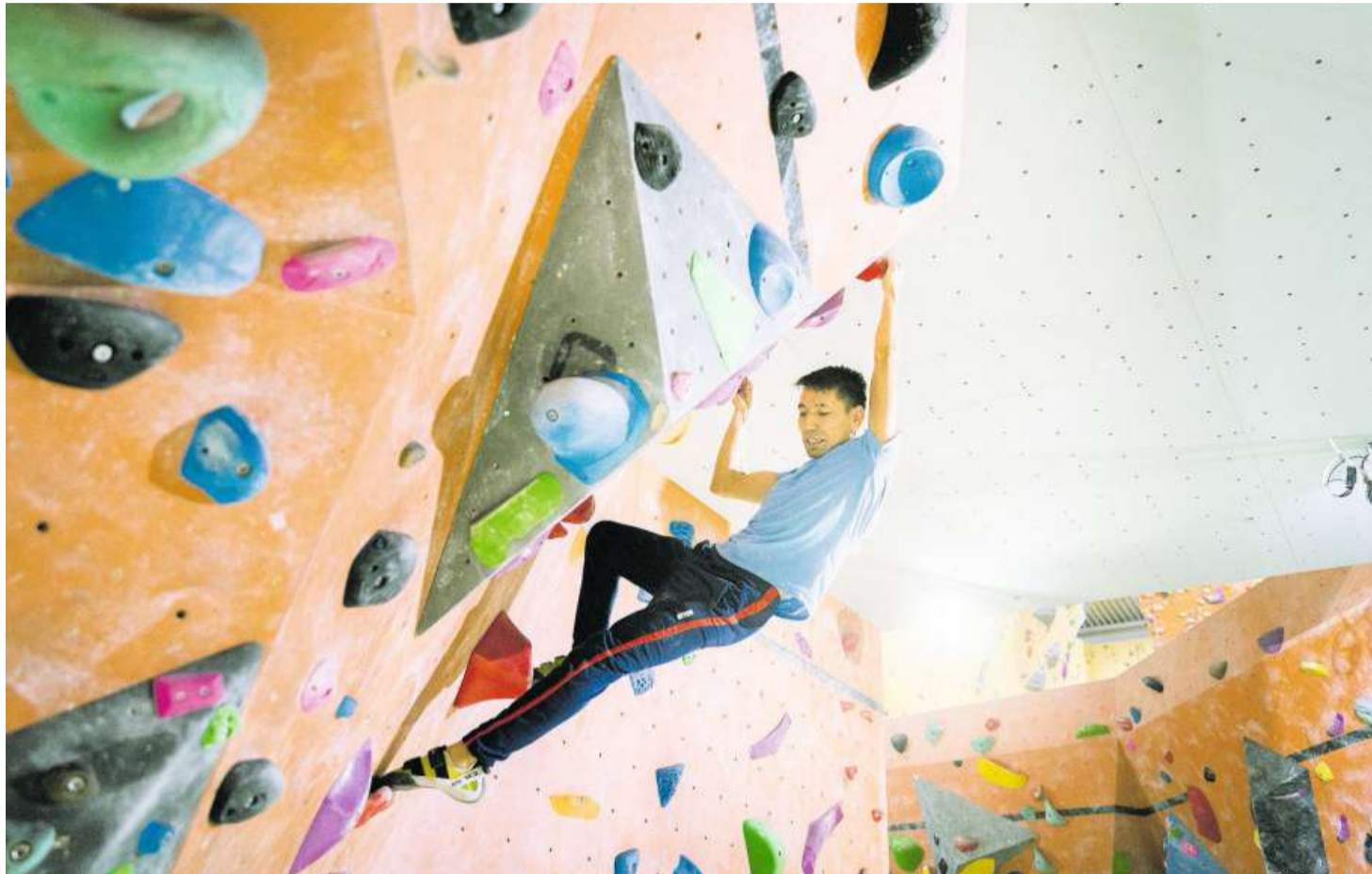
Amir Rajabi sitzt auf der dicken Matte vor der Wand und blickt konzentriert nach oben. Seine Hand fasst den ersten Griff, er zieht sich mit seinem muskulösen Arm nach oben, dann steigt er mit den Beinen nach und klettert Griff für Griff viereinhalb Meter die Wand hoch. Oben angekommen lässt er los und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

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

## Mann greift Polizisten an

**Alkohol** Ein Mann ist am frühen Samstagmorgen zwei Stadtpolizisten gegenüber so aggressiv geworden, dass sie ihn in Handschellen legen und abführen mussten. Eine Atemalkoholmessung zeigte: Der Mann hatte rund 2,12 Promille im Blut.

Die Beamten der Stadtpolizei St. Gallen wollten um 3.20 Uhr mit dem Streifenwagen eine Person ins Kantonsspital St. Gallen fahren, um sie dort medizinisch versorgen zu lassen. Vor der Wegfahrt an der Brühlgasse behinderte aber ein 26-jähriger Mann das Polizeiauto, indem er vor das Fahrzeug stand. Der mehrmaligen Bitte und Aufforderung, aus dem Weg zu gehen, schenkte der Mann keine Beachtung, schreibt die Stadtpolizei. Stattdessen riss er die Beifahrertür des Streifenwagens auf und wurde handgreiflich. Der 26-Jährige liess sich gemäss Mitteilung nicht beruhigen, sondern wurde immer aggressiver. Daher fesselten die Polizisten ihn und brachten ihn auf den Posten. Dort wurde der Mann wegen Eigen- und Fremdgefährdung in polizeiliche Gewahrsam genommen. Zudem wird er wegen Hinderung einer Amtshandlung sowie Tötlichkeit gegen Polizisten zur Anzeige gebracht. (stapo/mha)

## Name gesucht für Nussknacker

**Wettbewerb** Beim Eingang der Ausstellung «Weihnachtsland Erzgebirge» steht ein überdimensionaler Nussknacker: stillvoll, pflichtbewusst, freundlich. Nur eines fehlt ihm: ein Name. Das Historische und Völkerkundemuseums St. Gallen (HVM) lanciert deshalb einen Wettbewerb: «Schickt uns doch Vorschläge, bis Montag, 3. Januar, über [vermittlung@hvmsg.ch](mailto:vermittlung@hvmsg.ch), Instagram oder Facebook.» Der originellste Vorschlag werde mit einem kleinen Nussknacker prämiert. Übrigens: Gebaut hat den riesigen Nussknacker eine Lehrtochter des HVM. (pd/mem)

# «Die Altstadt wird zu Tode beruhigt»

Das Gewerbe der Stadt ist gegen das vom Stadtrat vorgeschlagene einheitliche Verkehrsregime in der Altstadt.

Daniel Wirth

Heute gelten in der Altstadt unterschiedliche Verkehrsregime. Der Stadtrat möchte sie mit der Neugestaltung des Marktplatzes vereinheitlichen und die Zeiten für den Güterumschlag einschränken auf den Vormittag; nachmittags soll die Altstadt mehr oder weniger autofrei werden. Anlieferung wären nachmittags nur mit einer Sonderbewilligung möglich.

Der Gewerbeverband der Stadt St. Gallen hält das Regime für untauglich, wie er in seiner Antwort im Vernehmlassungsverfahren schreibt. Für den Verband ist eine gute Erreichbarkeit der Altstadt wichtig. Eine belebte Altstadt als imagebildender Kern des Zentrums einer Metro-

politanregion benötige einen guten Mix aus Wohnen, Arbeiten, Einkaufen und Freizeit.

## Neues Regime sei ideologisch geprägt

Aus Sicht des Gewerbeverbands nimmt die Attraktivität der Innenstadt seit Jahren ab. Es sei Aufgabe der Politik, hier gegenzusteuern, statt das Problem mit weiteren Einschränkungen noch zu verschärfen – auch im Sinn der stadträtlichen Vision einer Stadt mit mehr Einwohnerinnen und Einwohnern und Arbeitsplätzen als heute. Das Gewerbe fragt sich: «Ist dem Stadtrat nicht bewusst, dass er mit den geplanten Massnahmen die eigenen Wachstumsziele torpediert?» Mit einem einheitlichen Verkehrsregime beurteile der

Stadtrat sämtliche Bereiche der Altstadt gleich und verkenne die jeweiligen Besonderheiten der einzelnen Teilbereiche der Alt-

stadt. Dies sei nicht zielführend und aus Sicht des Gewerbes «leider rein ideologisch» geprägt. Mit dem Forum «Zukunft

St. Galler Innenstadt» habe der Stadtrat bewusst die Belebung der Innenstadt zum Thema gemacht und verschiedene Projekte vorangetrieben. Mit dem vorgeschlagenen Verkehrsregime arbeite er aktiv gegen diese Belebung, kritisiert das Gewerbe.

## Attraktivität nimmt gemäss Gewerbe massiv ab

Die Attraktivität für Einwohnerinnen und Einwohner sowie für Ladenbetreiber nehme massiv ab. Die Erreichbarkeit sei nicht mehr gegeben. «Die Altstadt wird sozusagen zu Tode beruhigt», schreibt der Verband. Ausserhalb der geplanten Güterumschlagszeiten wolle der Stadtrat eine restriktive Handhabung der ausnahmsweisen Zufahrt umsetzen und ausser-

halb dieser Zeiten grundsätzlich keine Fahrzeuge mehr in der Altstadt. Die Aussage des Stadtrats, wonach das Verkehrsregime Möglichkeiten für Flächennutzungen am Nachmittag eröffne, unterstreiche das. Es könne nicht sein, dass die Altstadt für Notfälle irgendwelcher Art am Nachmittag grundsätzlich nicht mehr erreichbar sei.

Der Stadtrat begründet das Verkehrsregime auch mit einem Städtevergleich. Das Gewerbe ist überzeugt, dass ein Vergleich hier nicht zielführend sei. Im Vordergrund müssten örtliche Gegebenheiten stehen. Zudem ist dem Gewerbe nicht klar, was denn genau gegen die bisherigen Lösungen spricht. Das Gewerbe möchte den Istzustand beibehalten.



Geht es nach dem Stadtrat, soll der Güterumschlag in der gesamten Altstadt nur noch von 6 bis 11.30 Uhr möglich sein. Bild: Tobias Garcia