



Jahresbericht 2020 / 2021

„Das gute Gefühl bleibt.“

Wir danken dem "travel und trek" für die Übernahme der Druckkosten dieses Berichts!



travel & trek
OUTDOOR EQUIPMENT

WO IST DER CRACK?

**MACHT DICH NICHT KAPUTT -
MACHT DICH STARK**

Das geht raus an alle Adrenalin-Süchtigen, die auf der Suche sind: Ein Besuch bei uns ist erfrischend aufputschend - ganz legal und ohne Katerfeeling.

Nürnberg, Krebsgasse 7

Fürth, Friedrichstraße 4

maloja

BMM

PETZL

Black Diamond

SCARPA

MOUNTAIN
EQUIPMENT

EDELRIED

ORTOVOX

LA SPORTIVA

LA SPORTIVA

Impressum

M.A.C. – Mountain Activity Club - Verein für Drogenprävention und Peerarbeit e.V.

Penzstraße 4

90419 Nürnberg

Telefon +49 176 47359517

kontakt@mountain-activity-club.de

www.mountain-activity-club.de

Gesamtredaktion:

Dr. Johannes Philipp Heckl

Mitwirkende:

Norbert Wittman

Nadine Skuhr

sowie weitere mit dem Wunsch zum
Verzicht auf namentliche Nennung.

Photos:

M.A.C. e.V. Archiv

Cover:

Dr. Johannes Philipp Heck

Layout:

Dr. Johannes Philipp Heck

Erscheinungstermin:

August 2022

© bei M.A.C. e.V.

Bilder und Texte, auch Auszüge aus diesem Bericht, dürfen nur mit entsprechender Quellenangabe und nach schriftlich erteilter Erlaubnis durch den M.A.C. e.V. verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Vorstellung des Vorstandes	3
3	Entwicklungsgeschichte des Vereins	5
4	Vereinstätigkeit	9
4.1	Kurzer Einstieg: Die drei Säulen des M.A.C.....	9
4.2	Präventionsangebote.....	9
4.3	Kraftmontag (niederschwelliges Sportangebot).....	11
4.4	Clean Climbing Camps (mehrtägige Sportangebote).....	13
4.4.1	Allgäu 2020	13
4.4.2	Fontaineblau 2021	17
4.5	Andere Tätigkeiten.....	21
4.5.1	Spendengelder und Sachmittel	21
4.5.2	Mediale Auftritte.....	22
4.5.3	Weitere sportliche und nicht sportliche Aktionen	23
5	Persönliche Erfahrung eines Mitglieds.....	25
6	Input Klettertechnik	27

1 Vorwort

Lieber Leser,
Liebe Leserin,

schön, dass du da bist! Und noch schöner, dein Interesse an unserer Tätigkeit erfahren zu dürfen. Wir, der Mountain Activity Club e.V., sind ein kleiner gemeinnütziger Verein zur Drogenprävention durch Sport. Wir verbinden Menschen mit bewegten Zeiten mit Zeit zur Bewegung.

Wir erleben jedes Jahr viele Geschichten während unserer gemeinschaftlichen Aktionen. Freudige, traurige, aber immer intensive. Unsere Arbeit erfreut sich größerem und größerem Interesse, was uns unglaublich glücklich macht.

Dieser Jahresbericht, den wir seit unserem Gründungsjahr 2015 zum ersten Mal herausbringen, ist damit der Versuch, euch kompakt, übersichtlich und detaillierter über unsere Schwerpunkte, unsere Erlebnisse und unseren Verein allgemein zu informieren. Er wird ausnahmsweise für das Jahr 2020 und 2021 gemeinsam veröffentlicht, da uns die Pandemie und ein Schluckauf unserer Netzlaufwerke den Terminplan doch ordentlich verhaselt haben.

Wir hoffen, ihr habt bei der Lektüre genauso viel Freude, wie wir bei der Erstellung dieser Seiten hatten!



Dr. Johannes Philipp Heckl, 2. Vorstand

2 Vorstellung des Vorstandes



Milan Fröhner-Freisleben

1. Vorstand

Milans Kalender scheint für jeden Tag doppelt so viele Stunden zu enthalten als für andere. DJ, Heilpädagoge, Vater, Koordinator unserer Präventionsveranstaltungen und Herrscher über unsere sozialen Medien. Ein wahrer Power-Player und schon immer unverzichtbar für unsere Vision.



Johannes Philipp Heckl

2. Vorstand

Macher, gute Seele und Motivator in jeder Lebenslage. Selbst während der Dissertation lies er sich nie entmutigen, sich stets 200 % für den Verein zu engagieren. Egal ob Bouldertraining in Präsenz oder online. Egal ob Orga des Clean Climbing Camps oder für Gipfeltouren. Auf Philipp ist immer Verlass.



Norbert Wittmann

3. Vorstand

Sozialpädagoge, Alpinsportler, Urgestein der Nürnberger Drogen(beratungs!)szene, Wegbereiter erlebnispädagogischer Freizeitangebote für Menschen mit Sucherkrankung und Gründungsmitglied des M.A.C.. Wir verdanken Norbert viel unseres bisherigen Weges und schätzen seine Erfahrung.



Nadine Skuhr

Schriftführerin

Teilnehmerin der erlebnispädagogischen Aktion „über den Berg“, deren Mitglieder schließlich den M.A.C. gründeten. Tätig im medizinischen Bereich und seit jeher die gute Seele des Vereins. Ob als Peer oder Erfahrungsberichterstatteerin bei Präventionsveranstaltungen, Nadine engagiert sich überall.



Lena Freisleben

Kassenwartin

Organisationstalent, Buchhalterin und Hüterin des Zeitplans jeder Vorstandssitzung. Ohne Lena würden die meisten Fäden des Vereins erst mal im Freien baumeln. Wenn sie bei uns den Laden nicht zusammenhält, tut sie es als Mutter einer bezaubernden Tochter und als Assistenz der Geschäftsleitung.

3 Entwicklungsgeschichte des Vereins

Während der Entstehung dieses Jahresberichts gingen die Autoren wie von selbst in eine Retrospektive. Wir haben dies zum Anlass genommen, einmal die Entstehungsgeschichte unseres Vereins zu verschriftlichen. Unser Dank geht an Norbert Wittmann und Nadine Skuhr für den folgenden Text, vor allem aber für ihren Mut, der mit zur Gründung des Vereins geführt hat.

...jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Eigentlich war der Akku leer und die Vorfreude auf die nächste Runde ÜBER DEN BERG hielt sich in überschaubaren Grenzen. 2007 gingen wir zum ersten Mal über die Berge; von Oberstdorf (D) durch die österreichischen Alpen bis nach Meran in Italien. Wir, das waren ein Praktikant, meine Wenigkeit (N. Wittmann, Anm. d. Red.) und fünf Heroinabhängige, die mit einem Substitut als Ersatzmedikament für die illegale Droge täglich versorgt wurden. Die Idee dahinter war, zu zeigen, dass Heroinabhängige durchaus in der Lage sind etwas zu schaffen, was man Ihnen nach landläufiger Meinung nicht zutrauen würde. Vor allem aber sollten die Teilnehmer*innen selbst erfahren, wozu sie in der Lage sind; denn, dass Drogenabhängige sich oftmals als Versager empfinden und das Selbstvertrauen durch die Sucht und die gesellschaftliche Ächtung verloren geht, verhindert im Weiteren positive Entwicklungen und raubt den Mut für Veränderung. Noch viel mehr aber fehlt vielen Betroffenen die Erinnerung oder Erfahrung an ein Leben ohne Drogen. Zu Fuß über die Alpen zu gehen, sollte dazu beitragen, dass sich neue, begeisternde Erlebnisse erfahrbar machen und sich der Glauben an die eigene Wirksamkeit wieder (re-)aktivieren kann.

Um es abzukürzen: es gelang in wunderbarer Weise; nicht nur einmal, sondern alle Jahre wieder planten, organisierten und liefen immer neue Gruppen abhängiger Menschen Touren über die Alpen. Die Wirkung war stets begeisternd und es war für uns selbst oft unglaublich, mit welcher Willensstärke und Anstrengung sich Frauen und Männer Meter für Meter, Schritt für Schritt samt ihrem schweren Rucksack rauf und runter über die Berge schleppten und letztlich stolz und begeistert in Meran lachend und feixend am Abschlussabend zusammensaßen. 2012 sollte die letzte Tour gewesen sein. Trotz der großartigen Erfolge und Entwicklungen fast aller Teilnehmer*innen im Nachlauf dieses Abenteuers, kostete es nicht wenig Geld, viel Arbeitszeit und noch mehr an Nerven und Anstrengung der verantwortlichen Tourenleitung. Die freien Gelder liefen aus, die Arbeitszeit fehlte andernorts und ohne eigene Finanzierungskonzepte ließ sich dauerhaft nicht mehr alles unter einen Hut bekommen. Das Projekt sollte also schweren Herzens enden.

Doch dann kamen die Kolleg*innen aus dem *mudra_enterprise* und beknieten mich (N. Wittman, Anm. d. Red), noch einmal mit ihren Klient*innen einen Durchgang zu starten. Junge Menschen also, fast alle mit Crystal-Meth-Abhängigkeiten – klasse! Eine Kombination, die in meinen Augen an sich nicht funktionieren kann. Junge, endorphingepimpte Menschen aus der Partydrogenszene mit Wandern von einem besseren, natürlichen Leben ohne Drogen zu begeistern, schien mir schlichtweg ambitioniert. Andererseits wollte ich meinen jungen Kolleg*innen nicht einfach so vor den Kopf stoßen und lies mich also überreden einen Versuch zu starten...

2013, Donnerstagabend, 14. Februar, Rothenburgerstraße 33. Da sitz ich nun, müde im Kopf und ein wenig unwillig gemeinsam mit meiner Kollegin Silvia und starre zur Türe, gespannt wer und wie viele Leutchen dort gleich eintreffen werden.

„Hallo! Ich bin der Forster!“ - Herein kommt, mit einem strahlenden Lächeln, ein tätowiertes Muskelpaket mit enormen Mitteilungsdrang, gefolgt von Johannes, dessen Redebeitrag sich im Prinzip für den Restabend auf sein „Hallo“ beschränken sollte. Dann kommt Naddel, die ich als einzige Teilnehmerin bereits schon gut kenne, mit ihr kommt Elli, eher schüchtern und unsicher. Komplettiert wird die Truppe von Milan, einem DJ aus der Raveszene, frisch therapiert und wie alle anderen voll Neugierde und Tatendrang. Während Forster davon schwadroniert, einmal ein Buch über sein Leben zu schreiben und verfilmt zu werden, sitze ich etwas ungläubig da und schau mir eine/n nach dem anderen an... Na prima! Das kann ja spannend werden.

Nach einem halben Jahr Vorbereitungszeit sind wir tatsächlich zusammen über die Alpen aufgebrochen. Doch irgendwann kam dann das Ende unseres Projektes und bei dem letzten „über dem Berg“-Treffen wollte keiner von uns Teilnehmern (Ja, wir haben es tatsächlich auch alle über die Alpen geschafft), dass dieses Projekt zu Ende geht.

Wir haben uns so an die regelmäßigen Treffen jede Woche gewöhnt, bei denen wir uns auskotzen konnten und uns gegenseitig motivierten weiter dranzubleiben, weiter clean zu bleiben und nun sollte jeder von uns wieder alleine kämpfen? Denn trotz dessen, dass wir eine Weile clean waren, hatten wir noch mit den Dämonen der Vergangenheit und vor allem mit einem immer wiederkehrenden Suchtdruck zu kämpfen.

Uns war allen klar, das durfte nicht sein. Irgendwie sollte es weitergehen und wir wollten uns weiterhin regelmäßig treffen, doch die Frage war nur wo. Zu diesem Zeitpunkt war einer der Teilnehmer schon regelmäßig zum Bouldern ins Café Kraft gegangen, deswegen ergab sich schnell der Vorschlag, dass wir uns einmal die Woche im Kraft zum Bouldern treffen könnten und uns da eben austauschen, wie es so läuft.

Und so kam es, dass wir uns ab Herbst 2013 jeden Montagabend im Café Kraft getroffen haben. Mit der Zeit lernten wir dort immer mehr Menschen kennen, das Café Kraft wurde unser Wohnzimmer, und mittlerweile gingen wir ziemlich offen mit unserer Vorgeschichte

um und erzählten, dass wir bouldern um clean bleiben zu können. Und tatsächlich gab es Menschen, die das toll fanden und uns unterstützen wollten, obwohl sie selber nie etwas mit Drogen am Hut gehabt hatten. Auch sie wurden fester Bestandteil unserer Montagsgruppe.

Außerdem sprach es sich mit der Zeit auch in der Mudra herum, Norbert hat uns eh von Anfang an unterstützt und kam gern zum Bouldern am Montag, sofern er Zeit hatte. Als die Einrichtung für Jugendliche Enterprise von der Mudra davon erfuhr, bekamen wir 2014 sozusagen unseren ersten „Klienten“, der regelmäßig mit uns bouldern und sich mit Gleichgesinnten wie uns austauschen sollte. Norbert und der Mudra ist es auch zu verdanken, dass wir 2014 im Frühjahr zu siebt unser erstes Clean Climbing Camp in Fontainebleau erleben durften. Das, was wir nun schon in der Halle gelernt hatten sollte außen am Fels erprobt werden. Damals übernachteten wir noch in Zelten auf dem Campingplatz La Musardière. Gekocht wurde auf Norberts selbstgebaute Campingherd, zur Not auch im Dunkeln mit Stirnlampe. Unvergessen bei dieser Reise sind auch Domis Nasendusche, Johannes Pfarrertrip sowie die Knastnudeln und seitdem gibt es eigentlich auch immer einen dummen Spruch wie einst „langst mir noch eins raus“, der wieder und wieder lachend wiederholt wird!

Wir waren alle überwältigt, von der Größe der Wälder und den die vielen verschiedenen Felsformationen, an denen es hunderte von Möglichkeiten gab zu bouldern. Doch statt einer großen weichen Hallenmatte gab es nur die Crashpads, und die Ausstiege mussten geübt werden, genauso wie einen Weg wieder nach unten zu finden. Nicht in Panik geraten wenn es mal höher hinauf geht. Und immer auf eine gute Fußtechnik achten!

Unsere Adrenalinpiegel stiegen in die Höhe, wir probierten uns von früh bis spät an den Felsen aus und waren glücklich, dass dies unser einziger Auftrag war. Auch lernte man die anderen noch einmal näher kennen, wenn man eine Woche zusammen verbringt, es entsteht ein Miteinander und gegenseitiges Vertrauen. Manche trauten sich über Dinge zu sprechen, die sie schon lange für sich behalten hatten. Es wird gelacht, geflucht, auch mal gestritten, gemeinsam gekocht, eine Linie am Fels gefunden, angefeuert, gespottet¹ und jeder darf so sein, wie er eben ist.

Wie es der Zufall so will, tauchte 2014 der angehende Sozialpädagoge Martin Kießling bei der mudra auf, der selbst in seiner Freizeit bouldern ging und eine Bachelorarbeit zu schreiben hatte.

Das 2. Highlight 2014 kam dann im Herbst, das bayrische Fernsehen drehte vor einigen Jahren einen Film über die Bergüberquerung von damaligen Teilnehmern aus dem Projekt

¹ Wem der Begriff „spotten“ noch nicht geläufig ist, der lese z.B.: <http://boulderaddict.de/spotten/>

Über den Berg und wollte eine Fortsetzung drehen für die Reihe „Stolperstein“. Und so entstand dabei „ÜBER DEN BERG – Ein Leben nach der Droge.“

Dazu sind wir, die ehemaligen Teilnehmer von „über den Berg“ 2013 und ein paar neue Gefährten mit dem mudra Bus aufgebrochen in die Berchtesgadener Alpen auf die Blauweißhütte. Begleitet von einem BR-Filmteam haben wir in den ersten beiden Tagen rund um die Hütte mit dem Bergführer Knoten, Einbinden, Abseilen und Standplatz Bauen eingeübt. Dann ging es los auf unsere erste alpine Mehrseillängenroute. Zuvor hatten wir ein bisschen Erfahrung am Seil in der Fränkischen sammeln können, doch in den großen Bergen zu klettern war für einige Erlebnishungrige richtig krass und führte erneut zu einer großen Portion Adrenalin ausschüttung. Oben angekommen waren wir alle geflasht, mega happy und stolz.

Und ganz langsam kreisten unsere Gedanken darum, wie wir weitermachen wollten, irgendwie waren wir immer noch die Ex-mudra Gruppe, aber wir wollten was Eigenes sein. Keine Selbsthilfegruppe, sondern mehr. Gleichzeitig überlegten sich Norbert und Martin von der mudra ein Konzept und dann kam das Jahr 2015. Und wir beschlossen unseren eigenen Verein zu gründen, dafür braucht man mindestens 7 Mitglieder und einen passenden Namen, Mudra Alpin Club? Mountain Action Crew?

Wir entschieden uns für Mountain Activity Club und am 28.04.2015 wurde der M.A.C, e.V. mit 14 Gründungsmitgliedern offiziell und hochamtlich als gemeinnütziger Verein eingetragen.

4 Vereinstätigkeit

4.1 Kurzer Einstieg: Die drei Säulen des M.A.C.

Die Vereinstätigkeiten des M.A.C. lassen sich in drei Schwerpunkten zusammenfassen, die wir nachher genauer erläutern und hier kurz vorstellen wollen. Dreh- und Angelpunkt des Vereinslebens ist der wöchentliche Kraftmontag zum gemeinsamen Bouldern. Hier lernen wir auch unsere „Neuen“ kennen. Das Training und die gemeinsame Zeit gipfelt jährlich im CCC (Clean Climbing Camp). Hierunter kann man sich eine einwöchige Reise in ein Kletter- und Bouldergebiet vorstellen, die mit Blick auf Naturerlebnis, Kletteraktivität und sozialem Austausch klar das Highlight des Jahres darstellt. Parallel zu diesen gemeinschaftlichen, vereinsinternen Aktivitäten führen wir regelmäßig Präventionen bei externen Institutionen wie FSJ-Seminaren, Jugendhäusern und anderen Trägern durch.

4.2 Präventionsangebote

Wie kann man sich eine Präventionsveranstaltung vorstellen? Ein Peer mit Sucht-erfahrung besucht einen Bildungsträger, z.B. ein FSJ-Seminar, und berichtet hier von seiner Biografie. Dies geschieht sehr direkt, aus nächster Nähe, aus eigener Erfahrung. Man berichtet über Umfeld, Umstände, Muster, Bewältigungsstrategien, die einerseits in die Sucht, durch die Sucht und andererseits wieder aus der Sucht herausgeführt haben und beantwortet die dabei aufkommenden Fragen. Meistens bildet sich eine riesige Resonanz mit den Zuhörer*innen aus, die einem wahnsinnig viel gibt. Allerdings ist so eine Veranstaltung auch immer eine große Herausforderung und sehr anstrengend. Man lässt fremde Menschen sehr tief in einen blicken, teils erzählt man hier Dinge, die die eigene Familie nicht weiß. Man taucht selbst wieder in die alten Erfahrungen, Bilder, Emotionen, gut wie schlecht ein, was einen manchmal ziemlich hart treffen kann. Daher ist es hier sehr wichtig, Grenzen zu ziehen und auch nicht zu viele Veranstaltungen in kurzer Zeit durchzuführen. Man muss sich immer reflektieren, ob man gerade für eine solche Sache stabil genug ist. Dann jedoch nimmt man eigentlich immer mehr mit, als man gibt.

Trotz erschwerten Bedingungen wie Corona und Lockdown führte der Mountain Activity Club sein Präventionsangebot weiter. Dank der digitalen Möglichkeiten konnte der M.A.C. weiterhin den Seminar-Teilnehmer*innen der Bildungsträger ein Präventionsangebot bieten. Insgesamt hat der Verein im Jahr 2020 an sechs Bildungsveranstaltungen über das Jahr hinweg teilgenommen und dabei mehr als 120 Teilnehmer*innen der Bildungsseminare erreicht. Eine Zusammenfassung dieser Veranstaltungen enthält Tabelle 1. Allerdings führt die Pandemiesituation auch zu fünf abgesagten Veranstaltungen. Insgesamt ist und bleibt das Feedback zur Prävention hervorragend. Mittlerweile erreichen uns mehr und mehr Anfragen aus eigener Initiative und auch in erhöhter Anzahl, worüber wir uns sehr freuen.

Tabelle 1: Wahrgenommene Präventionsveranstaltungen im Jahr 2020

Vereinstätigkeit

Datum	Träger	Peer
26.02.2020	Internationaler Bund e.V.	Milan F.
26.02.2020	Diakonisches Werk	Milan F. und Dawid B.
15.07.2020	Diakonisches Werk	Milan F.
16.07.2020	Internationaler Bund e.V.	Nico S.
16.07.2020	Diakonisches Werk	Milan F.
02.12.2020	Erzbistum Bamberg	Lucas R.

Dies führte dazu, dass sich die Zahl der durchgeführten Präventionsveranstaltungen im Jahr 2021 weiter auf 11 erhöhte, wobei überwiegend Online-Veranstaltungen stattfanden. Eine Übersicht über die durchgeführten Veranstaltungen zeigt Tabelle 2. Die Verlagerung zum Digitalen erleichtert dieses Angebot natürlich, gerade bei großen Distanzen. Dadurch wurden beispielsweise auch Angebote in Niedersachsen realisierbar, die sonst wegen der Anfahrtszeit nicht möglich gewesen werden. Auch wenn der direkte Kontakt zu den Teilnehmern sicherlich einen intensiveren Eindruck hinterlässt, war somit ein erfreulicher Nebeneffekt der Online-Veranstaltungen die Erhöhung der Reichweite des M.A.C.. Für 2022 haben wir bereits Anfragen aus anderen Bundesländern.

Tabelle 2: Wahrgenommene Präventionsveranstaltungen im Jahr 2021

Datum	Träger	Peer
09.02.2021	Internationaler Bund e.V.	Nico S.
25.02.2021	Internationaler Bund e.V.	Milan F., Becci
02.03.2021	Internationaler Bund e.V.	Nadine S., Becci
17.03.2021	Diakonie Bayern	Becci
25.03.2021	Diakonie Niedersachsen	Milan F.
14.04.2021	Diakonie Bayern	Becci
16.04.2021	Diakonie Bayern	Nadine S., Becci
04.05.2021	Diakonie Bayern	Nadine S.
06.05.2021	Diakonie Niedersachsen	Milan F.
04.08.2021	Internationaler Bund e.V.	Milan F.
08.12.2021	Erzbistum Bamberg	Nadine S.

4.3 Kraftmontag (niederschwelliges Sportangebot)

Die Corona-Pandemie 2020 wirkte sich selbstverständlich auch auf die Möglichkeit aus, niederschwellige Angebote unterbreiten zu können. Zentraler Aspekt des Konzepts des M.A.C. ist seit jeher der Kraftmontag. Immer um 18 Uhr treffen sich Mitglieder, Peers² und Gäste des Vereins in der Boulderhalle Café Kraft zum gemeinsamen Training. Hier können alle in einem sicheren, konsumfreien Umfeld Gemeinschaft und auch Rückhalt in herausfordernden Zeiten erfahren und natürlich auch gemeinsam Sport machen und Spaß haben. Die einzige, goldene Regel: Beim Training ist jeder clean. Ansonsten wird den Gästen soweit als möglich unter die Arme gegriffen, also etwa der Eintritt übernommen, Leihschuhe bereitgestellt, und eine Einführung und Begleitung in den Bouldersport ermöglicht, sprich möglichst niederschwellig.

Das Konzept ist, war und bleibt ein großer Erfolg. Zahlen finden sich in Tabelle 3. Auch in diesen erschwerten Zeiten wurde der Kraftmontag so oft abgehalten wie von Behördenseite ermöglicht. Dies beinhaltet die Zeiten bis zum ersten Lockdown sowie die Frühlings-, Sommer- und Herbstmonate niedriger Inzidenzen bis Anfang November. Aufgrund der zeitweisen Sperrung der Hallen nimmt, verglichen mit dem Vorjahr, die Anzahl abgehaltener Trainings logischerweise ab. Ein großes Dankeschön geht an unsere Peers und alle Mitglieder, die auch dieses Jahr wieder große Empathie und Leidenschaft zeigten, womit erneut vielen Gästen eine konsumfreie Freizeitgestaltung und das Kennenlernen neuer Lebensinhalte ermöglicht wurde.

Die Pandemiesituation stellt Menschen mit Suchterkrankung vor besondere Herausforderungen. Durch den Verlust von täglichen Strukturen, soziale Isolierung und dem Wegfall vieler Freizeitmöglichkeiten, sei es ein Kino- oder Restaurantbesuch, sportliche Betätigung oder einfach ein Einkaufsbummel, steigt das Rückfallrisiko enorm, da stabilisierende Elemente fehlen und Langeweile aufkommt. Mit dem Kraftmontag war dies nicht anders. Jedoch wurde das Training nicht einfach gestrichen, sondern kurzerhand ins Internet via Videokonferenz umgezogen. Mangels anderer Trainingsmöglichkeiten verlagerte sich das Konzept hin zum Training mit dem eigenen Körpergewicht oder unter Zuhilfenahme von Gegenständen, die in jedem Haushalt zu finden waren. Allein die Tatsache, dass dieses Training jeden Montag und auch jeden Donnerstag im gesamten ersten Lockdown bis zur Wiedereröffnung der Hallen aufrechterhalten wurde, spricht für die gute Annahme der Maßnahme und die hohe Motivation der Organisatoren. Dank geht hier an Florian Hofmann für die Unterstützung bei der digitalen Infrastruktur und den

² Als „Peer“ wird beim M.A.C. ein ehemaliger Drogenkonsument bezeichnet, der nach erfolgreicher Überwindung seiner Sucht und einer längeren Betätigung beim Bouldern nun selbst neue Gäste in den Klettersport einführt. Aufgrund seiner eigenen Erfahrung ist er einerseits in der Lage, besonders sensibel auf die Themen erst kurzzeitig abstinenten Personen einzugehen und gleichzeitig diesen als Vorbild zu dienen.

Trainern Michael Hofmann und Philipp Heckl. Weiterhin danken wir allen Teilnehmern, die diese Stunden zu einer herrlich entspannten und witzigen Angelegenheit werden ließen.

Für 2021 belastbare Zahlen zum Training zu liefern ist schwierig, einerseits weil das Training durch zwischenzeitliche Hallenschließungen sehr fragmentiert in der Halle und im Privaten stattfand. Andererseits, weil die Wirkung von Verunsicherung und 2G-Regeln auf die Hemmschwelle möglicher Teilnehmer kaum zu bewerten ist und ganz allgemein die Werkzeuge zur Datenerfassung und –auswertung im Verein noch in der Entwicklung sind. Die in Tabelle 3 angegebenen Zahlen sind daher als Schätzung nach bestem Wissen und Gewissen zu verstehen. Was man jedoch ohne Zweifel festhalten kann: Der Kraftmontag ist ein Ort des Kräfte Sammelns und Halt Gebens.

Tabelle 3: Tabellarische Auflistung zum Kraftmontag

Trainings 2020	Neue Teilnehmer mit Suchthintegrund insg.	Durchschnittliche Teilnehmer pro Training	Davon neue, regelmäßige Teilnehmer oder Mitglieder
35 (v. Ort)	4	10	5
16 (online)	2	6	3
Trainings 2021	Neue Teilnehmer mit Suchthintegrund insg.	Durchschnittliche Teilnehmer pro Training	Davon neue, regelmäßige Teilnehmer oder Mitglieder
34 (v.Ort)	10	11	5
8 (online)	0	7	0



Abbildung 1: Vorstand Milan Fröhne im vollen Einsatz am Kraftmontag, an wie neben der Wand.

4.4 Clean Climbing Camps (mehrtägige Sportangebote)

4.4.1 Allgäu 2020

Die niedrigen Inzidenzwerte der Sommer- und Herbstmonate ermöglichten zur großen Freude aller Teilnehmer doch noch das Abhalten unseres jährlichen, gemeinsamen Boulderurlaubs, dem Clean Climbing Camp. Hier nehmen traditionell auch Menschen teil, die recht neu im Verein sind und so endgültig in unsere Gemeinschaft aufgenommen werden sollen. Da das traditionelle Reiseziel Fontainebleau nicht erreichbar war, wurde vom Orgateam kurzfristig eine Unterbringung im Allgäu ermöglicht, in der das Camp mit reduzierter Teilnehmerzahl und eigenem Hygienekonzept durchgeführt wurde. Hierfür sei dem Team ein sehr herzliches Dankeschön ausgesprochen, wir alle haben miterlebt, wie viel Aufwand und Herzblut diese kurzfristige Änderung erfordert hat!

Das Allgäu, genauer Ofterschwang mit seinem nahe gelegenen Bouldergebiet Hinterstein, bot alles was sich das Herz eines Alpinsportlers nur wünschen konnte. Statt der üblichen 5 reinen Bouldertage wurden daher auch zwei Wanderungen (eine auf den Hausberg, eine gigantisch schöne, fordernde Tour über fünf Gipfel entlang der hohen Gänge) und zwei Seilklettertage eingelegt. Neben allem sportlichen Ehrgeiz und dem Austesten der eigenen Grenzen, welche freilich auch bei uns ihren Platz haben dürfen, zeigt sich im Camp immer, für wie viel mehr dieser Verein steht. Es ist stets Zeit und Raum für tiefgründige Gespräche und zur Mitteilung eigener Sorgen, Nöte, Herausforderungen und Ängste, die das Leben mit Suchterkrankung mit sich bringt und brachte. Für die wunderbare Resonanz zwischen allen Menschen, die sich in diesem sicheren Raum getroffen haben, das Wohlwollen, den gegenseitigen tiefen Respekt und die Herzlichkeit, ist hier Danke zu sagen. Es ist immer wieder eine Ehre und eine Freude, Teil dieser magischen Atmosphäre sein zu dürfen. Sie ist gleichzeitig Basis und Krönung dieser unglaublich lustigen und gutgelaunten Ausflüge.

Martin Kießling sollte hier noch erwähnt werden, der im Rahmen der Begehung der hohen Gänge und der damit verbundenen Gipfel einmal mehr seine außergewöhnlichen Qualitäten als Führer der Gruppe unter Beweis stellte. Seine Rücksicht auf die Teilnehmer, Routenauswahl und sein Wissen sind und bleiben ein Vorbild. Diese Tour war gleichzeitig Michael Hofmanns erste bergsteigerische Erfahrung, in der er mit mehr als 24 km Länge und 1700 Höhenmetern Auf- und Abstieg klar gezeigt hat, wo bei ihm die Reise hingehet. Besonders erfreulich war, dass im diesjährigen Camp trotz intensiver sportlicher Betätigung keinerlei schwerere Verletzungen zu vermelden waren. Selbst Felsausbrüche mehrerer Kilo in Sportkletterrouten konnten dieses Mal nicht zu einem Krankenhausaufenthalt führen. Gut aufeinander aufgepasst habt ihr! Insgesamt war das Allgäu ein wunderbarer Ersatz für Fontainebleau. Wir werden sicher nicht zum letzten Mal dort gewesen sein. Die Vielfalt alpinsportlicher Angebote und die Nähe zu Nürnberg empfehlen diese Region nachdrücklich für weitere Erkundungen, sei es zu Fuß, zu Rad, zu Ski, am Seil oder mit dem Crashpad.



Abbildung 2: Bouldern im Allgäu, bei kaiserlichem Wetter und ebensolcher Aussicht. Hier Philipp Heckl in "Platzhirsch", 7a.



Abbildung 3: Gigantische Aussichten für Michael Hofmann auf dem Weg zu den hohen Gängen.



Abbildung 4: Lena Freisleben beweist Maximalkrafttalent in „Grün 14“, 5+/6a.



Abbildung 5: „Action to reaction“ (7-/7) am Leiterstein erforderte nicht nur bei Pascal Smolka höchste Konzentration.

4.4.2 Fontaineblau 2021

Keinesfalls fehlen im Bericht darf natürlich das Highlight 2021, we are back in Bleau! Dieses begann mit einer recht komplizierten An- und Abreisefituation, da einige Teilnehmer später kommen und früher gehen mussten und deswegen zwischen Autoauslastung, Timing und Shutteln zum Bahnhof eine fein abgestimmte Choreografie ersonnen werden musste. Hat alles super geklappt, danke an alle und vor allem die mutigen Zugpioniere mitten durch Paris, klasse gemacht!

Übernachtet wurde dieses Jahr wieder in Mobile Homes auf dem Campingplatz La Musardière, aufgrund der hohen Teilnehmeranzahl (max. 13) in zweien. Vereinfacht wurde das Kochen dadurch nicht, vor allem weil die Häuser auch ein paar mehr Schritte als erhofft voneinander entfernt waren. Nächstes Jahr gehts wieder in ein Ferienhaus, wenigstens ist der Wahnsinn dann konzentriert und alle sitzen am gleichen Tisch ☺.

Bleau begrüßte uns mit Regen, weswegen der erste Tag zum ausgedehnten Spaziergehen und Kundschaften zwischen den Felsen in der markanten Sandwüste von Les Trois Pignons genutzt wurde. Anschließend wurden natürlich umso intensiver die Topos auf Ziele für die kommenden Tage durchkämmt. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Laune. Gott sei Dank stabilisierte sich das Wetter und bis zur Abreise waren wir tagsüber vor weiterer Nässe verschont geblieben. Das CCC Bleau ist traditionell die Reise, mit der die neuen Mitglieder so richtig intensiv im Verein ankommen. Für 2021 gilt dies in besonderen Maße, da insgesamt 4(!) Neuzugänge dabei waren, siehe Bilder. Wie immer war Bleau auch dieses Jahr ein wunderbarer Aufhänger, unsere Rookies richtig kennenzulernen, ihren Werdegang, ihre Träume, ihre Ängste, ihre Siege, ihre noch offenen Kämpfe. Um wirklich empathischen Kontakt zu knüpfen, braucht es oft weniger als man denkt. Einfach eine ruhige, naturnahe Atmosphäre, und ein bisschen Offenheit. Mich erfreut und überrascht es immer wieder, wie gut das klappt, vor allem unter dem Aspekt, das vorher dank Corona weniger Möglichkeiten als sonst zum Kennenlernen vorhanden waren. Danke für eure Innenansichten, ich fühle ich euch nun näher.

Weniger nah fühlten wir uns leider meist den anvisierten Bouldergebieten. Das lag einerseits an den, sagen wir, ausbaufähigen navigatorischen Fähigkeiten mancher Mitglieder (man denke nur an „der Maßstab sind 25 m, wir laufen seit 20 Minuten, das kann nicht stimmen“ oder „wenn wir nach Osten müssen, wie lange darfst du dann um neun Uhr früh deinem Schatten nachlaufen bist du weißt, dass du ein Trottel bist?“) andererseits aber auch am veralteten Topo. Da muss dringend ein neuer her. Genauso dringend mussten ein paar neue Latschen für Micha besorgt werden, die ausgemusterten Leihschuhe mit runder Spitze ließen die Platten-Gehversuche aussehen wie eine Katze auf frisch poliertem Steinboden, kurz nach Aufschlag des 3-teiligen Brätersets. Neue Kletterschuhe sind bekanntlich teuer, und genau hier freuen wir uns, als Verein Menschen Dinge zu ermöglichen, die sonst nicht gingen. Es brauchte nur drei Stunden, drei Kletterläden und

drei erfahrene Boulder*innen um ein paar Schuhe zu finden, das aber, man höre und staune, obwohl das erste, bis heute sitzt wie angegossen und perfektes Feedback gibt. Das sah man auch direkt am Fels! Allgemein muss den Rookies ein fettes, fettes Lob ausgesprochen werden für den Mut, den Bock und die Ermüdungsresistenz.

Hammer Sache!

Zu Bleau an sich kann man eigentlich nicht mehr viel sagen. Es ist nach wie vor ein absolut einmaliges Bouldergebiet. Und es ist immer das Gleiche, egal in welcher Schwierigkeit. Am Anfang herrscht das blanke Entsetzen über die Frechheiten, die sich hier ernsthaft als „Griff“ oder „Tritt“ bezeichnen dürfen. Am Ende aber setzt sich die Erkenntnis durch: „irgendwie, hats trotzdem gehalten“.

Abschließend noch eine nicht ehrlich gemeinte Warnung: Das Tragen von Leggings wird im CCC mehr und mehr zum gesellschaftlichen Konsens. Umso schräger, umso besser. An sich wäre dies besorgniserregend genug. Und selbstverständlich, ich betone dies, selbstverständlich muss hier niemand partizipieren und kann ohne anreisen. Es könnte unter Umständen jedoch dazu kommen, dass die Wahl der, ich getraue mich, mit Rückblick auf die erlittenen Anblicke, kaum das Wort zu benutzen, „passenden“ Beinkleider dann kurzfristig durch die restliche Teilnehmerschaft getroffen und per Expresslieferung zum Campingplatz geschickt wird. Ich betone erneut die Freiheit einer und eines jeden über die Entscheidung zur Mitnahme oder Nicht-Mitnahme von Leggings.

Danke für eine wunderbare Zeit.



Abbildung 6: Neuzugang Micha Alkofer bereits voll im Fokus. Route unbekannt.



Abbildung 7: Neuzugang Verena Krist zeigte beispielhafte Neugier am Bouldern im Freien. Weiter so! Route unbekannt.



Abbildung 8: Neuzugang Jan Faust verbindet Kraft mit Präzision in unbekannter Route.



Abbildung 9: Neuzugang Jennifer Kneisl kurz vor dem Top Move in einer 6a+ Leisten-Tour, Name unbekannt.

4.5 Andere Tätigkeiten

4.5.1 Spendengelder und Sachmittel

Die niederschweligen und mehrtägigen Angebote des M.A.C. für seine Gäste sind mit mitunter erheblichen Kosten verbunden, da viele Menschen, die zu uns kommen, aufgrund ihrer meist erst kurz zurückliegenden Suchterkrankung über wenig eigene Geldmittel verfügen. Um ihnen den Zugang zu unseren Angeboten zu ermöglichen, die für sie eine fundamentale Veränderung ihrer Freizeitgestaltung bedeuten, sind sie auf finanzielle Hilfe angewiesen. Da Förderprogramme, vor allem verstetigte, für an Therapie- und Adaptionsphasen anknüpfende Konzepte zur Unterstützung ehemaliger Drogenkonsumenten auf kommunaler, föderaler und bundesweiter Ebene bedauerlicherweise und trotz dem mehrfachen wissenschaftlichen Nachweis der Hebelwirkung und Kosteneffizienz solcher Präventionsmaßnahmen fehlen, umfasst das Tätigkeitsspektrum des M.A.C. auch die Einwerbung von Spendengeldern.

Auch hier zeigt sich erfreulicherweise die Überzeugungskraft des verfolgten Konzeptes. Das bei einer Crowdfunding-Spendenaktion unter Schirmherrschaft der N-ERGIE Aktiengesellschaft eingereichte Projekt erreichte bereits nach weniger als 8 Stunden das angestrebte Fördervolumen, obwohl von Seiten des Veranstalters hierfür mehrere Wochen vorgesehen waren. Hier zeigte sich auch die große Reichweite und der Bekanntheitsgrad, die der M.A.C. mittlerweile erreicht hat.

Gekrönt wurde der schon für sich große Erfolg durch die Verleihung des 1. Jurypreises dieser Spendenaktion an unseren Verein, welcher mit weiteren 2500 € dotiert war. Wir bedanken uns an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Spendern, Unterstützern und der Jury der Spendenaktion für den Glauben an unsere Arbeit. Neben der Finanzierung von Material und Eintrittsgeldern können wir mit diesen Finanzmitteln weiterhin die Teilnahme bedürftiger Gäste und Mitglieder an Clean Climbing Camps und die Weiterbildung unserer Peers bezuschussen.

Auch über die Plattform „Gut für Nürnberg“ gelang es, etwa 2000 € an Spendengeldern zu akquirieren. Sie werden für gleiche Zwecke eingesetzt wie oben erwähnt. Gleiches gilt für alle direkten Einzelspenden, die uns im vergangenen Jahr erreichten und für die wir uns hier herzlich bedanken.

Die vielleicht teils hoch erscheinenden Zuwendungen sollten zur Nachvollziehbarkeit in Relation gesetzt werden. Ein Paar Kletterschuhe kostet zwischen 70 und 120 €, je nach Modell, wobei vor allem die Passform über die Wahl entscheidet. Muss für größere Unternehmungen wie Klettersteigbegehungen Ausrüstung bereitgestellt werden, steigen die Ausgaben schnell in vierstellige Bereiche für einen einzigen Teilnehmer. Dies unterstreicht einerseits, in welcher Weise der M.A.C. Menschen Erlebnisse ermöglicht, die alleine nie zu finanzieren wären, andererseits wie kostenintensiv Angebote mit erlebnispädagogischem Ansatz sind.

Dabei erfährt der Verein nicht nur Unterstützung in finanzieller Hinsicht. Die Organisation von Medien, Vereinsdokumenten und anderen Inhalten bedarf heute mehr denn je einer digitalen Infrastruktur. Kostenfreie Angebote verbieten sich hier oft aufgrund von Konflikten mit der eingeführten Datenschutzgrundverordnung. Erfreulicherweise stellt uns die Firma Netways hier seit letztem Jahr die Nutzung ihrer Plattform Nextcloud kostenlos zur Verfügung, die für uns eine enorme Erleichterung darstellt. Seitens des Vereins ist Nico Schotte für die Übernahme der Administration dieser Plattform lobend zu erwähnen, ebenso Johannes Weidmann für die Betreuung der parallel betriebenen Webseite und Michael Hagl für das Hosting von Webseite und Mailserver.

Stetiger Begleiter seit den ersten Tagen ist das Café Kraft. Deswegen ist euch auch stetig danke zu sagen. Danke für die vergünstigten Entritte für unsere Gäste, danke für die Bereitstellung von Räumlichkeiten, wenn wir Weiterbildungen durchführen oder Interviews geben und danke ganz allgemein für die Zusammenarbeit. Ihr habt uns den Weg bis hierher sehr, sehr erleichtert.

Wie oben bereits erwähnt ist unsere Tätigkeit mit einigem Materialaufwand verbunden. Hier unterstützt uns der Outdoorsporthandel Travel und Trek ebenfalls seit langem. Auch dafür danken wir euch. Gleiches gilt für die Firma Stubai aus Österreich, die uns dieses Jahr Kletterhelme, Gurte und Expressschlingen kostenlos zur Verfügung gestellt hat. Wir können euch versprechen, sie werden dankbare Abnehmer finden.

4.5.2 Mediale Auftritte

Zweifellos der Beitrag mit der größten Reichweite war die Dokumentation „Alltagsdroge Crystal Meth“³ durch die ARD, bei der auch der M.A.C. einen längeren Auftritt hatte. Wir bedanken uns hier bei Christian Gramstadt für die wunderbare Zusammenarbeit, man hat gemerkt das alle Seiten viel Spaß an der Sache hatten. Die Nennung als „Beispielprojekt, gleich auf den ersten Blick“ ging natürlich auch runter wie Öl. Insgesamt entstand eine sehr gut recherchierte Dokumentation, die den aktuellen Stand zu dieser Substanz darlegt und zeigt, wie etabliert diese vor zehn Jahren noch eher unbekannte Droge mittlerweile ist.

Weiterhin große Beachtung fand die Teilnahme des M.A.C. am Podcast „binwegbouldern“ von Juliane Fritz⁴. Danke hier an Vorstand Milan Fröhner-Freisleben und an Johannes Weidmann für ihre offene Art und die vielen Hintergrundinformationen, die ihr geliefert habt. Es ist nicht leicht, vor Kamera und Mikrofon über seine Vergangenheit zu sprechen. Ihr habt dies mit Bravour gemeistert.

³ <https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/sendung/alltagsdroge-crystal-meth-100.html>

⁴ <https://binwegbouldern.de/klettern-statt-drogen-der-mountain-activity-club/>

4.5.3 Weitere sportliche und nicht sportliche Aktionen

Das Jahr begann besinnlich mit der bewusst hinter die stressige Vorweihnachtszeit gelegten Weihnachtsfeier am 9.1.20, dieses Mal in einem Gasthof. Es ist immer wieder eine Freude, dabei zu sein. Neben dem traditionellen Schrottwichteln, das für sich schon brüllend komisch ist, gibt es wie fast jedes Jahr einen Jahresrückblick mittels Präsentation von Philipp Heckl. Ein weiteres Highlight war das Überraschungsquiz, das nach Beantwortung kniffliger vereinsinterner Fragen in der Verleihung dreier eigens gestalteter Shirts endete. Sie waren mit derart erbaulichen Sprüchen zum eigenen Kletterkönnen versehen, dass bisher kein einziger Gewinner damit in der Kletterhalle gesichtet werden konnte ☺.

Eine schöne Möglichkeit, dem Café Kraft unsere Dankbarkeit für ihre Unterstützung zeigen zu können, war die Hilfe bei der Wiedereröffnung der Halle am Ende des ersten Lockdowns um den 3.6.20 herum. Etwa 10-15 Mitglieder halfen beim Reinigen von Kletterwänden und Weichbodenmatten und konnten sogar die eine oder andere Route schrauben. Es war ein anstrengender, aber herrlich netter und lustiger Tag. Schön, wenn wir euch helfen und euch etwas zurückgeben konnten!

Ein weiteres Highlight war eine Weiterbildungsaktion für unsere Mitglieder, die am 30.06.20 im Café Kraft abgehalten wurde. Vorstand Philipp Heckl ließ es sich nicht nehmen, bei einer Behandlung seiner Fingergelenksprobleme durch den wohl profiliertesten Orthopäden bei kletterspezifischen Beschwerden, Volker Schöffel, fleißig Werbung für den Verein und seine Tätigkeit zu machen. Volker war sofort Feuer und Flamme und bereit für eine gemeinsame Aktion. Heraus kam eine etwa 2-stündige gemeinsame Trainingseinheit, bei der Volker super Tipps zur Verletzungsprophylaxe und Nachbehandlung mittels Tape weitergab, die wir seitdem erfolgreich anwenden. Volker holte dafür kurzerhand auch Dicki Korb ins Boot, einen Klettertrainer, der in einschlägigen Kreisen ebensowenig weiterer Vorstellung bedarf wie Volker. Dicki versorgte uns mit dem wohl vollständigsten und fundiertesten Warm-up-Programm, das wir je gesehen haben. Euch beiden möchten wir an dieser Stelle noch einmal sagen, wie klasse wir die ganze Aktion fanden und wie viel Mühe ihr euch gegeben habt! Es war für alle Teilnehmer ein besonderes Event. Abgerundet haben wir das Ganze noch mit einer gemeinsamen Bouldersession, die ebenso locker und spaßig war.

Unter erschwerten Bedingungen fand die Jahreshauptversammlung am 22.9.20 statt. Um die Hygienemaßnahmen einzuhalten, wurde die Teilnehmerzahl reduziert und die Veranstaltung im Freien, genauer gleich in Verbindung mit einer Bouldersession im Schmausenbuck abgehalten. Der Vorstand berichtete über die Aktionen des vergangenen Jahres, die Mitglieder über ihre Eindrücke, wobei auch wichtiges Feedback an den Vorstand herangetragen wurde. Das weitere Vorgehen für die Betreuung der Peers und des Kraftmontags wurde ebenso diskutiert wie eine bessere Aufteilung der Betreuung



Abbildung 10: Teamphoto mit Dicki und Volker Schöffel beim "Tape und Warm up Bootcamp" im Café Kraft.

aller Kontaktmöglichkeiten für neue Gäste, etwa die Kontaktmailadresse oder die sozialen Medien. Auch gesprochen wurde über das nun endgültige Ende des Partnerprojekts Spotting der mudra in 2019, womit der M.A.C. nun komplett eigenständig seine vielfachen Angebote zu schultern hat. Nach einer ganz normalen Phase der Umgewöhnung kann festgehalten werden, dass die Angebote des Vereins nach wie vor aufrechterhalten werden können, was als großer Erfolg zu verbuchen ist, da nun etwa eine hauptamtliche sozialpädagogische Kraft fehlt. Mit der Versammlung wurde auch eine neue Generation an Mitgliedsausweisen vorgestellt, die nun dauerhaft verwendbar und lediglich mit neuen Jahresstickern zu versehen sind. Hierdurch fällt neben der alljährlichen Verteilung neuer laminierter Papierausweise auch eine Menge Müll und organisatorischer Aufwand weg. Neben der Entlastung der Mitglieder, die sich um die Verteilung kümmern, wurde so auch ein Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet.

Stoßrichtung für 2022 wird neben der Rückkehr zum „Regelbetrieb“ die Verbesserung von Organisation und Professionalität sein. So sind Überarbeitungen der digitalen Infrastruktur, Ausbildung der Mitglieder in erster Hilfe sowie einiger als Bouldertrainer sowie mehrere das CCC Bleau ergänzende, dafür kürzere Ausflüge geplant.

5 Persönliche Erfahrung eines Mitglieds

Der Mountain Activity Club lebt von seinen engen zwischenmenschlichen Beziehungen. Bewusst wird die Anzahl an Mitgliedern überschaubar gehalten und Neumitgliedschaften werden pro Jahr nur in geringer Anzahl angestrebt, um den familiären Charakter und die intensive zwischenmenschliche Beziehung, welche für das Präventionskonzept zentraler Baustein ist, beizubehalten. Um dieser persönlichen Note des Vereinslebens Vorschub zu leisten, werden wir in jedem Jahresbericht ein Mitglied direkt zu Wort kommen lassen. Dieses Jahr hat sich Verena (35) netterweise dazu bereit erklärt. Der Vorstand dankt an dieser Stelle für den Mut, uns diese Innenansicht zu ermöglichen!

Dieses Jahr habe ich die Ehre, einen Text für den Jahresbericht zu schreiben, und das, obwohl ich noch gar nicht so lange M.A.C.-Mitglied bin. ☺ Da es kein festes Thema gibt, schreibe ich einfach ein bisschen über meine Erfahrungen und darüber, was der M.A.C. für mich bedeutet.

Sehr lange Zeit war ich nicht der Meinung, dass Cannabis eine Droge ist, und noch weniger war ich der Meinung, dass ich ein Problem damit habe. Ich hatte zwar jedes Mal, wenn ich aufgehört habe/aufhören musste aufgrund äußerer Umstände, heftig Suchtdruck über mehrere Monate bis ein Jahr. Aber das habe ich damals anders bewertet als heute. Früher war es Teil meines Lebens und für mich auch in gewisser Weise Lifestyle, high zu sein. Das änderte sich 2019, als ich durch die Kifferei und wahrscheinlich durch meinen jahrelangen Stimulanzien-Missbrauch in eine Psychose gerutscht bin. Das hat ein Umdenken ausgelöst. Erst danach habe ich realisiert, dass es für mich keinen anderen Weg gibt, als komplett clean zu werden. Ich gehöre nicht zu den Leuten, die mit Gelegenheitskonsum gut zurechtkommen. Ich kann ganz schlecht die Kontrolle behalten darüber, wie viel und wie oft ich was rauche, mit dementsprechenden Folgen für mein Funktionieren im Alltag. Ich musste mich definitiv entscheiden. Das war zu Beginn echt nicht leicht. Vor allem hat es gedauert, bis ich richtig akzeptieren konnte, dass für mich Cannabis genauso den Stellenwert eines Suchtmittels hat wie für andere beispielsweise Heroin. Das hat mich auch eine Weile davon abgehalten, mir deswegen Hilfe zu holen. Ich dachte, ich werde nicht ernst genommen. Schließlich gibt es härtere Drogen mit wesentlich mehr Zerstörungspotenzial als Marihuana. Aber letztendlich habe ich mich doch getraut.

Im Januar 2020 war ich erstmals bei der mudra in der Geschäftsstelle. Dabei erwähnte Rossano (mein Berater dort), dass sich eine Gruppe immer montags zum Bouldern trifft und so lernte ich den Mountain Activity Club kennen. Seit Februar 2020 bin ich nun dabei. Die Leute vom M.A.C. haben mir von Anfang an das Gefühl gegeben, willkommen zu sein, so wie ich bin, ohne Vorbehalte. Ich erfahre Wertschätzung und werde ermutigt. Das ist ganz wichtig für mich, vor allem, weil ich eher ein zurückhaltender, ruhiger Typ bin.

Persönliche Erfahrung eines Mitglieds

Mein Substanzkonsum hatte sicherlich mit meiner schwierigen Vergangenheit zu tun. Psychische Probleme habe ich immer noch. Grad bin ich dabei, mir ein Leben aufzubauen. Wann immer ich es zeitlich einrichten kann, geh ich zum Kraftmontag ins Café Kraft. Ich freue mich, wenn ich beim Bouldern Fortschritte mache und bin sehr froh, dass ich das jetzt als feste Freizeitaktivität habe. Mir tut es auch körperlich gut. Und ich bin sehr dankbar, dass ich neue tolle Menschen kennengelernt habe. Vielleicht spielt es keine Rolle, was man sich alles eingeschmissen hat, sondern es spielt eine Rolle, welche Ziele man hat.

6 Input Klettertechnik

Neben der persönlichen Note eines Mitglieds ist dieser Teil ein weiterer Versuch, den Jahresbericht etwas vom reinen Dokumentieren zu entfernen. Unsere Leidenschaft ist der Alpinsport und hier vor allem das Klettern. Deswegen soll in jedem Bericht ein kleiner Beitrag enthalten sein, der uns und auch euch, liebe Leser, bei eurem Abenteuerdrang unterstützen soll.

Durch die häufigen Hallenschließungen war der Erhalt der Fitness ein wirklich wichtiger Aspekt dieses Jahr. Gerade die Fingerkraft ist im Alltag schwer zu trainieren, weswegen das Internet zeitweise in Sachen Hangboards komplett leergekauft war. Auch wir haben uns mit diesem Griffbrett intensiv beschäftigt, um unsere Fingerkraft erhalten zu können. Ein paar Erfahrungen möchten wir hier mit euch teilen.

Grundsätzlich erlauben Hangboards das Training der meisten Aspekte der Fingerkraft. Diese Trainingsroutinen können in zwei grobe Blöcke eingeteilt werden. Einerseits kann die muskuläre Ausdauer und Fitness trainiert werden. Hier wird die Zähigkeit verbessert. Diese Trainings basieren auf Repeaters, also Hang-Phasen von 7-10 Sekunden gefolgt von sehr kurzen Pausen um 3-10 Sekunden und damit auf der Imitation der Grifffolgen etwa in Seilklettertouren. Nützliche Infos und erste Vorschläge fürs Training findet ihr in den Fußnoten⁵⁶⁷. Das andere Extrem sind Maximalkrafttrainings, bei denen mit sehr hoher Belastung und teilweise mit Zusatzgewicht nur ein Hang von ~10 Sekunden durchgeführt und danach 2-3 Minuten pausiert wird⁸⁹. Wissenschaftlich untersuchte Trainingsroutinen existieren mittlerweile, etwa der Vorschlag von Dr. Lopez zum effektiven Training mit minimiertem Verletzungsrisiko¹⁰.

Da diese Routinen meist allgemein bekannt sind, wollen wir hier einmal zwei neue Ansätze vorstellen, die uns beim Training viel Spaß gemacht haben. Einerseits wären das die „repeating ladders“. Werden Repeaters trainiert, wird üblicherweise der gleiche Griff fünf bis sechs Mal hintereinander verwendet und nach einer Pause von etwa einer Minute ein neuer Griff gewählt. Bei den repeating ladders wird der Griff innerhalb der fünf kurz hintereinanderfolgenden Hangs gewechselt. Dabei wird die Schwierigkeit variiert, sodass entweder anfangs oder mittig die höchste Intensität vorliegt. Einerseits fühlte sich dies mehr nach einer Kletterroute an, auch hier folgen schwere und leichte Griffe tendenziell in eher

⁵ <https://www.instagram.com/tv/B-W0HcwjV5f/?igshid=iecpbt0it8pt>

⁶ <https://trainingforclimbing.com/training-programs/>

⁷ <https://strengthclimbing.com/hangboard-repeaters/>

⁸ <https://trainingforclimbing.com/4-fingerboard-strength-protocols-that-work/>

⁹ <https://bockaufklettern.com/2019/08/03/max-hangs-nach-dem-7-53-protokoll-von-eric-horst/>

¹⁰ <https://www.outdoor-magazin.com/klettern/fingertraining-mit-dr-eva-lopez/>

zufälliger Reihenfolge aufeinander. Andererseits konnten wir mit dieser Routine sehr starken Pump erreichen, ohne dass sich das Hängen am absoluten Limit und damit im Bereich hohen Verletzungsrisikos anfühlte. Ein Vorschlag des Trainings findet ihr in der unten gezeigten Tabelle 4.

Ein weiterer interessanter Ansatz, gerade für Anfänger, ist die „grease the groove“ Methode, die eigentlich aus dem Calisthenics-Bereich stammt. Das Konzept ist einfach. Statt einer sehr harten Einheit werden mehrere Einheiten an einem Tag mit weniger Intensität abgehalten. Beim Hangboard würde das etwa bedeuten: 3 Mal am Tag nur einen Satz repeating ladders, aber nur mit ~50 % Intensität, sprich entweder mit recht großen Griffen oder durch Entlastung etwa mit einem Resistance-Band. Gut geeignet ist diese Routine vor allem, wenn etwa erst einmal passive Strukturen wie Bänder und Sehnen gestärkt werden sollen. Weiterhin senkt auch sie das Verletzungsrisiko und ist trotzdem effektiv. Auch für das Einüben neuer Übungen, etwa dem Handstand, ist dies eine super Variation üblichen Trainings¹¹¹²¹³.

Tabelle 4: Beispiel-Trainingsablauf für Repeater

#	Hang [s]	Pause [s]	Griff, Pyramidenmuster	Griff, V-Muster
1	7	3	Leichter Griff	Schwerer Griff
2	7	3	Mittlerer Griff	Mittlerer Griff
3	7	3	Schwerer Griff	Leichter Griff
4	7	3	Mittlerer Griff	Mittlerer Griff
5	7	3	Leichter Griff	Schwerer Griff

5 Hangs = 1 Gruppe. Nach jeder Gruppe 1 min Pause. 6 Gruppen bilden 1 Satz.

Nach jedem Satz 5-10 Minuten Pause. 1-3 Sätze je nach Können pro Session.

Mindestens 48 h Regenerationszeit!

¹¹ <http://klimmzugtraining.de/grease-the-groove/>

¹² <https://tinyurl.com/49cbbxut>

¹³ <https://breakingmuscle.com/fitness/greasing-the-groove-how-to-make-it-work-for-you>