alpenverein vorarlberg

Inklusion im Bergsport

LEITFADEN

Inklusion im Bergsport

Leitfaden

Texte: Dieser Leitfaden wurde von
Bianca Schuster im Rahmen einer Projektarbeit
mit Unterstützung des Alpenverein Vorarlberg
erstellt. (Änderungen vorbehalten)

Herausgeber:
Sektion Alpenverein Vorarlberg
September 2026

alpenverein
vorarlberg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Einleitung 3

Kapitel 1 Begriffsklärung „Inklusion“ 4

1.1 Herkunft des Begriffs 5
1.1.1 Warnock-Report 1978 5
1.1.2 Salamanca-Erklärung 1994 5
1.1.3 UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) 6
1.2 Definition von Inklusion 7
1.3 Unterschiede der Gesellschaftstheorien 7
1.3.1 Exklusion 8
1.3.2 Separation 8
1.3.3 Integration 8
1.3.4 Inklusion 8
1.4 Von Beeinträchtigungen und Behinderungen 9
1.4.1 Ansicht der UN-Behindertenrechtskonvention 9
1.4.2 Ansicht der Weltgesundheitsorganisation 9
1.5 Unterschiede bei Beeinträchtigungen 10
1.6 Barrierefreiheit 12
1.7 Inklusiver Umgang miteinander 13

Kapitel 2 Inklusion im Österreichischen Alpenverein (ÖAV) 16

2.1 Etablierung der Inklusion im ÖAV 17
2.2 Angebote in Vorarlberg 21
2.3 Ansichten des ÖAV 22

Kapitel 3 Sport und Inklusion 24

3.1 Inklusion im Sport 25
3.1.1 Chancen von Inklusion im Sport 27
3.1.2 Herausforderungen und Hindernisse von Inklusion im Sport 28
3.1.3 Grundvoraussetzungen für inklusiven Sport 29
3.2 Statistiken zur Inklusion im Sport 31
3.2.1 Soziale Partizipation im Sport (SoPariS) 31
3.2.2 Inklusiv-Aktiv – gemeinsam im Sport 31
3.2.3 Mittendrin statt nur dabei 34
3.2.4 Zwischenfazit 35
3.3 Umsetzungsbeispiele: von Integration zu Inklusion 36

3.3.1 Special Olympics Unified Sports® 36
3.3.2 Fünf-Stufen-Modell von Move on to Inclusion (MOI) 38
3.3.3 Allgemeine Fragestellungen 39
3.4 Inklusion im Bergsport 40
3.4.1 Eignen sich Bergsportarten zur Inklusion? 40
3.4.2 Checkliste zum Aufbau von inklusiven Angeboten im Bergsport 43
3.5 Beilspielhafte Umsetzung 46
3.5.1 Beispiel Mountainbike-Tour 46
3.5.2 Beilspiel Wanderung 48
3.6 Zusammenfassung 50

Literaturverzeichnis 51

Abbildung-, Diagramm- und Bildverzeichnis 56

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Berge gehören uns allen. Sie sind Orte der Begegnung, der Bewegung, der Erholung und des gemeinsamen Erlebens.

Als Alpenverein Vorarlberg verstehen wir uns als Gemeinschaft, in der jeder Mensch willkommen ist. Deshalb ist Inklusion für uns nicht nur ein Schlagwort, sondern ein wichtiger Teil unseres Selbstverständnisses. Die Möglichkeit zur Teilhabe aller Menschen, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen, Fähigkeiten oder Lebensumständen, ist ein grundlegender Wert, den wir aktiv leben möchten.

Inklusion bedeutet für uns, Vielfalt als Bereicherung zu sehen. Jeder Mensch bringt seine eigenen Erfahrungen, Perspektiven und Stärken mit. Genau diese Vielfalt macht unseren Verein lebendig, offen und zukunftsfähig. Wir möchten Rahmenbedingungen schaffen, die es möglichst vielen Menschen ermöglichen, Natur und Bergwelt gemeinsam zu erleben und an unserem Vereinsleben teilzuhaben.

Mit diesem Handout möchten wir Informationen, Anregungen und praktische Hilfestellungen anbieten. Es soll dazu ermutigen, Berührungsängste abzubauen, Chancen zu erkennen und gemeinsam neue Wege zu gehen. Inklusion ist kein Ziel, das von heute auf morgen erreicht wird. Es ist ein fortlaufender Prozess, der von Offenheit, gegenseitigem Respekt und der Bereitschaft zum Lernen lebt.

Besonders freut es mich, dass bereits zahlreiche engagierte Menschen innerhalb des Österreichischen Alpenvereins diesen Weg mitgestalten und inklusive Angebote entwickeln. Sie zeigen, dass gemeinsames Erleben in der Natur keine Frage von Einschränkungen, sondern von Möglichkeiten ist.

Ich lade Sie herzlich ein, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, neue Perspektiven kennenzulernen und Teil einer Bewegung zu werden, die unseren Verein für alle Menschen noch zugänglicher macht. Denn nur gemeinsam können wir erreichen, dass die Berge tatsächlich ein Ort für alle sind.

Herzlichst

Michael Mathis
Geschäftsführer
Alpenverein Vorarlberg

Einleitung

Ob durch zunehmende Migration, wachsende ökonomische Schwierigkeiten oder größeres Bewusstsein zur Barrierefreiheit und Akzeptanz von Unterschieden, jede Person wird in seinem[1] Leben mit Inklusion konfrontiert. Sie wird somit in unserer Gesellschaft immer mehr zum Thema. Egal ob auf der Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport, jede Person hat ein Recht darauf Teil der Gesellschaft zu sein. Es ist unsere Aufgabe, daran zu arbeiten, dass dieses Recht zur Selbstverständlichkeit wird.

Um das Bewusstsein für die verschiedenen Unterschiede zu stärken und um zu veranschaulichen, dass es nicht viel braucht, um die Gesellschaft ein Stück inklusiver zu gestalten wurde dieser Leitfaden erstellt. Dabei wird er sich im Folgenden stärker auf körperliche und psychische Einschränkung fokussieren und Einschränkungen aufgrund von Herkunft, sexueller Orientierung oder Religion nur oberflächlich behandeln. Dies ist dadurch geschuldet, dass es sowohl den Rahmen dieser Arbeit überschreiten würde und zudem sind vor allem in der Gesellschaft viele dieser Themen bereits sehr relevant und viel diskutiert. Der Leitfaden wird im Rahmen einer Projektarbeit der Sektion Alpenverein Vorarlberg erstellt und enthält somit auch relevante Verbindungspunkte zwischen der Thematik und der Arbeit des Alpenvereins.

Ziel dieses Leitfadens ist es, dass für die Leser ein grundlegender Wissensstand zum Thema Inklusion geschaffen werden soll und die Akzeptanz von individuellen Unterschieden, Fähigkeiten und Ansprüchen gefördert werden soll. Auch soll es für Übungsleiter eine Basis darstellen, um darauf aufgebaut inklusive Angebote zu gestalten. Bergsport soll für alle auf unterschiedliche Weise zugänglich gemacht werden.

Zur Ausarbeitung der Themen sollen bereits vorhandene Dokumente und Studien zum Thema analysiert werden. Begonnen wird mit einer Einführung in die Definition von „Inklusion“. Dabei soll sowohl die Herkunft als auch die Bedeutung des Begriffes und die Bedeutung für den Alpenverein betrachtet werden. Anschließend werden die Ansichten und die Ausarbeitung von inklusiven Angeboten innerhalb des österreichischen Alpenvereins genauer beleuchtet. Des Weiteren wird die Verbindung zwischen Inklusion und Sport betrachtet. Es werden Chancen und Herausforderungen beschrieben, beispielhafte Umsetzungen analysiert und der Bergsport zu seinen Möglichkeiten zur Inklusion bewertet. Abschließend sollen noch beispielhafte Angebote von inklusiven Ausflügen in Vorarlberg ausgearbeitet werden.

[1]In diesem Dokument wird auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen zugunsten der besseren Lesbarkeit verzichtet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen.

Kapitel 1
Begriffsklärung „Inklusion“

Um ein Grundlegendes Verständnis für das recht weitläufige Thema zu bekommen, wird nun begonnen mit einer Beschreibung der Herkunft und der Bedeutung des Begriffes „Inklusion“.

1.1 Herkunft des Begriffs

Der Begriff „Inklusion“ entstand in den 1990er Jahren in Groß Britannien. Dort fand in den 1980er und 1990er Jahren eine Reform des Schulwesens statt. Ausgangspunkt dieser war der Warnock-Report aus dem Jahre 1978 von Mary Warnock zu „special educational needs“. (Greving, 2013)

1.1.1 Warnock-Report 1978



Bild 1: Mary Warnock am Hertford College

Warnock führte den Begriff „special educational needs“ ein, um Kinder mit besonderem Förderbedarf zu identifizieren. Ihr Argument war, dass ein Fünftel der Kinder während ihrer Schullaufbahn zumindest zeitweise einen Bedarf an sonderpädagogischer Förderung haben. Zudem wurden neue Begriffe eingeführt, um Kindergruppen zu identifizieren und sich von der bisherigen medizinischen Kategorisierung zu distanzieren: „Seh- und Hörbehinderung“, „Sprach- und Sprechstörungen“, „Lernschwierigkeiten: spezifisch, leicht, mittelgradig und schwer“ und „emotionale und verhaltensbedingte Störungen“. Der Bericht sprach sich dafür aus, spezielle Förderschulen für Kinder mit komplexen und vielfältigen, langfristigen Behinderungen zu schaffen, und empfahl eine Weiterentwicklung der Regelschulen, um den Bedürfnissen aller Kinder gerecht zu werden. (Wanock, 1978) Bereits zu Beginn stand demnach die Idee einer „effektiven Schule für alle“ in Vordergrund. (Greving, 2013)

1.1.2 Salamanca-Erklärung 1994

Die Leitidee von Warnock floss anschließend in die Salamanca- Erklärung der UNESCO mit ein. Im Juni 1994 kamen in Salamanca, Spanien, über 300 Teilnehmer zusammen, die 92 Regierungen und 25 internationale Organisationen vertraten, um das Ziel „Bildung für Alle“ zu unterstützen. Es wurden grundlegende politische Veränderungen erörtert, die notwendig sind, um die integrative Pädagogik zu fördern. Es soll Hilfe bereitgestellt werden, damit Schulen allen Kindern gerecht werden, insbesondere denjenigen mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen. (UNESCO, 1994)

In Folge dieser Konferenz setzte sich der Begriff „inclusion“ weltweit durch. (Greving, 2013)

1.1.3 UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)

2006 wurde in New York durch die UN-Generalversammlung die sogenannte UN-Behindertenrechtskonvention beschlossen. Diese Konvention ist eine konsequente Weiterentwicklung des Menschenrechtsprogramms. (Wolf-Thorsten Saalfrank, 2017) Durch diesen Vertrag sollen die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigung in allen gesellschaftlichen Bereichen gewährleisten werden. Sie bezieht sich auf Menschen, die längerfristig eine seelische, geistige, körperliche oder Sinnesbeeinträchtigung haben. Ziel der Konvention ist dabei nicht, Menschen mit Beeinträchtigung mehr Rechte zuzusprechen, sondern vielmehr soll der Gesellschaft bewusst gemacht werden, dass auch Menschen mit Beeinträchtigung ein Recht zur Teilhabe an der Gesellschaft und Gleichberechtigung haben.

Die Konvention beinhaltet verschiedene Grundsätze. Dazu gehört unter anderem, dass Unterschiedlichkeiten geachtet und akzeptiert werden sollen. Auch werden die Rechte der Achtung der inneren Würde und der Wahrung der eigenen Identität thematisiert. Jedem Menschen soll es möglich sein voll und wirksam an der Gesellschaft teilzuhaben.

Am 26. Oktober 2008 hat auch Österreich diese Konvention unterzeichnet und sich somit verpflichtet, durch Gesetzte die darin festgelegten Standards umzusetzen bzw. muss sie bei der Gesetzgebung und deren Vollziehung berücksichtigen. Auch ist das Land dazu verpflichtet, das Bewusstsein in der Gesellschaft zu fördern und Vorurteile zu bekämpfen. Ebenfalls ist die Bekanntheit für die Fähigkeiten und Beiträge von Menschen mit Beeinträchtigung aufzubauen und zu erweitern. (BMSGPK, 2016)

Die Konvention schließt das Recht zur gleichberechtigten Teilhabe in allen Lebensbereichen mit ein. Diese Lebensbereiche sind namentlich alle Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten als auch der uneingeschränkte Zugang zu physischer, sozialer, wirtschaftlicher und kultureller Umwelt, zu Bildung und Gesundheit sowie zu Information und Kommunikation.

Zusätzlich zur UN-BRK hat Österreich auch das ergänzende Fakultativprotokoll zur Konvention unterzeichnet. Darin ist festgelegt, dass jede Einzelperson oder Personengruppe die Möglichkeit hat, bei Verletzung dieser Rechte eine individuelle Beschwerde beim UN-Behindertenrechtsausschuss in Genf einzureichen und dass diese Beschwerden auch verfolgt wird. (Ingrid Ausserer, 2021)

Was bedeutet diese Konvention für den österreichischen Alpenverein?
Der Alpenverein bezieht sich insbesondere auf die bereits vorher genannte gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen. Dabei sollen alle Angebote für jeden sowohl gleichberechtigt als auch selbstbestimmt verfügbar sein. Die Bemühungen des Alpenvereins betreffen somit alle seine Bereiche und gemeinsam arbeiten diese in Richtung einer inklusiven Gesellschaft. Das Engagement soll auch in Zukunft noch weiter bestehen und ausgebaut werden. (Hütter, Inklusiv handeln, 2025) Dem Alpenverein ist es wichtig, dass allen Menschen mit Achtung und Wertschätzung begegnet wird, egal in welcher Situation und Umgebung.

1.2 Definition von Inklusion

Der Begriff Inklusion gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Inklusion bedeutet, dass alle Menschen mit ihren individuellen Eigenschaften als voll- und gleichwertige Mitglieder unserer Gesellschaft gelten. Alle sollen in ihrer Einzigartigkeit willkommen sein und jeder soll einen Teil zur Gesellschaft beitragen können. Dabei ist das Ziel von Inklusion, dass niemand ausgegrenzt oder ausgeschlossen wird. Unter anderem geht es dabei um sozial benachteiligte Gruppen wie Migranten oder Personen mit Beeinträchtigung. Grundlegend geht die Inklusion davon aus, dass die Gesellschaft die Menschen daran hindert, geleichberechtigt teilzunehmen und genau diese Barrieren sollen abgebaut werden.

Der Alpenverein schließt sich in seinen Ansichten dieser Definition an und möchte eine Umgebung schaffen, in der Vielfallt als Bereicherung gesehen wird und jeder die gleichen Chancen auf Entwicklung, Bildung und Teilhabe erhält. Er versteht unter Inklusion „einen selbstbestimmten und gleichberechtigten Zugang aller Menschen zu allen Lebensbereichen, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen, Fähigkeiten und Hintergründen.“ (Hütter, Inklusiv handeln, 2025)

Im Alltag werden die Begriffe Inklusion und Integration oft synonym verwendet, obwohl es sich dabei um essenziell unterschiedliche Gesellschaftsformen handelt. Daher wird im folgenden Abschnitt die Begriffliche Abgrenzung zu Integration, Separation und Exklusion aufgezeigt.

1.3 Unterschiede der Gesellschaftstheorien

Gesellschaftstheorien zeigen auf, wie mit Vielfalt und Diversität in der Gesellschaft umgegangen wird. Dabei beziehen sie sich nicht nur auf Menschen mit Beeinträchtigung, sondern auf alle Menschen in ihrer individuellen Art und mit ihren persönlichen Fähigkeiten. Es ist somit ein jeder miteinbezogen, egal ob es Unterschiede bezüglich einer Beeinträchtigung, Ethnie oder Religionszugehörigkeit, Sexualität, politischer Einstellung oder anderweitige Merkmale gibt.

1.3.1 Exklusion

Bei der Exklusion werden Menschen aus einer Gruppe oder von der Teilhabe an dieser ausgeschlossen. Es gibt in der Gesellschaft klare Vorstellungen von einem idealtypischen Menschen und wenn diese Kriterien nicht getroffen werden, wird ihnen der Zugang zu Teilen der Gesellschaft verwehrt. So gesehen sind diese Personen der Gesellschaft egal und sie werden nicht angesprochen und ignoriert. (Wieking, 2025)

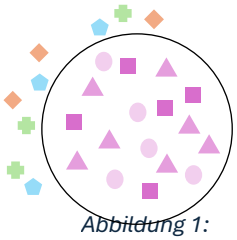


Abbildung 1: Exklusion

1.3.2 Separation

Unter Separation wird die Trennung der Gesellschaft verstanden. Den Menschen, die nicht dem Idealbild entsprechen, wird der Zugang zum eigentlichen System verweigert und es wird eine separate Struktur für sie geschaffen. Somit leben sie dann in eigenen Systemen, die parallel zum Hauptfunktionssystem der Gesellschaft existieren. Zwar werden sie nicht explizit ausgeschlossen, aber wirklich teilhaben können sie an der Gesellschaft auch nicht. (Wieking, 2025)

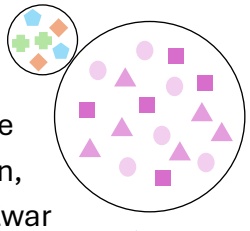


Abbildung 2: Separation

1.3.3 Integration

Integration geht über diese Punkte der Separation hinaus und meint die Eingliederung von Personen in Systeme, die für die Allgemeinheit gedacht sind und aus denen sie bislang ausgeschlossen wurden. Jedoch gelten in diesem System bereits vorgegebene Rahmenbedingungen und die einzelne Person muss sich an dieses Anpassen. (Wieking, 2025)

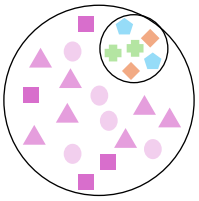


Abbildung 3: Integration

1.3.4 Inklusion

Inklusion bedeutet die Wertschätzung für Diversität und Vielfalt. Alle Menschen werden als verschieden angesehen und alle Unterschiede sind zu respektieren. Das Ziel der Inklusion ist es, Barrieren und Hürden abzubauen, damit allen Menschen eine Teilhabe an der Gesellschaft ermöglicht wird. Auch hier sollen Menschen mit speziellen Bedürfnissen in die Gesellschaft aufgenommen werden, jedoch wird nicht von ihnen erwartet, dass sie sich anpassen, sondern dass die Rahmenbedingungen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. (Wieking, 2025)

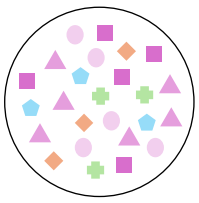


Abbildung 4: Inklusion

Nachdem nun die Begriffe der Exklusion, Separation, Integration und Inklusion beschrieben wurden, soll anschließend ein genauerer Blick auf die Begriffe Beeinträchtigung und Behinderung gelegt werden.

1.4 Von Beeinträchtigungen und Behinderungen

Die Definition von Behinderung hat sich in den letzten Jahren deutlich geändert und wird sich auf weiterhin entwickeln. Der derzeitige Wandel geht vor allem weg von „Mensch mit Behinderung“ und in Richtung der Mensch wird behindert, sei es durch bauliche oder gesellschaftliche Barrieren. Diese Entwicklung lässt sich gut durch sowohl die UN-BRK als auch durch die Ansichten der WHO veranschaulichen.

1.4.1 Ansicht der UN-Behindertenrechtskonvention

In der UN-BRK ist festgelegt, wer unter den Begriff Mensch mit Behinderung fällt. Und zwar „Menschen die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.“ (BMSGPK, 2016),

Daraus ist abzuleiten, dass die UN-BRK nicht die Beeinträchtigung von Menschen per se als Behinderung sieht, sondern dass eine Behinderung meist erst durch Umwelteinflüsse und Hindernisse entsteht.

1.4.2 Ansicht der Weltgesundheitsorganisation

Die von der WHO herausgegebene internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (*International classification of function, disability and handicap; ICF*) soll eine einheitliche internationale Kommunikation über die Auswirkungen von Gesundheitsproblemen unter Berücksichtigung des gesamten Lebenshintergrunds eines Menschen ermöglichen.

Die ICF beinhaltet ein umfassendes Konzept der funktionalen Gesundheit. Dabei wird mehr der Fokus auf die vorhandenen Funktionen als auf Defizite gelegt. Damit zusammenhängend werden die Komponenten Körperfunktion und -struktur, Aktivitäten, Partizipation sowie Umwelt- und personenbezogene Faktoren und deren Wechselwirkungen mit einbezogen. (World Health Organization, 2002)

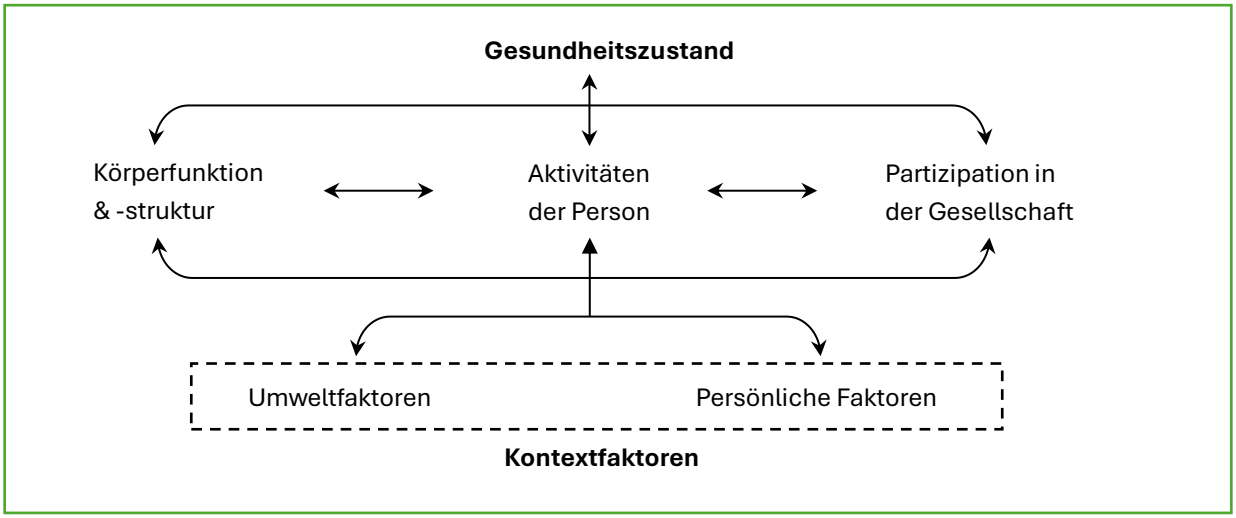


Abbildung 5: ICF

Der Begriff „Behinderung“ wird von der WHO in drei Stufen aufgeteilt: Schädigung, Beeinträchtigung und Behinderung.

- Die Schädigung richtet sich nach der Körperfunktion und wird als Mangel oder Abnormität der anatomischen, physiologischen oder psychischen Funktionen und Strukturen gesehen.
- Eine Beeinträchtigung ist eine Funktionsbeeinträchtigung oder -mängel aufgrund einer Schädigung.
- Eine Behinderung sind die Nachteile einer Person aus einer Schädigung oder Beeinträchtigung.

Demnach ist eine Behinderung nicht eine Eigenschaft von bestimmten Individuen, sondern resultiert aus sozialen Bedingungen und einer Vielzahl von Barrieren. Dies führt dazu, dass Menschen mit psychischen, physischen oder kognitiven Beeinträchtigungen nicht gleichberechtigt an allen Aspekten des gesellschaftlichen Lebens teilnehmen können. (Inklusion, 2019)

Im Folgenden soll nun auf die Unterschiede von verschiedenen Beeinträchtigungsformen näher eingegangen werden, um einen Überblick zu erhalten.

1.5 Unterschiede bei Beeinträchtigungen

Es wird von einer Beeinträchtigung gesprochen, wenn eine Person eine dauerhafte objektiv feststellbare körperliche, seelische, geistige oder Sinnes-Beeinträchtigung hat. Somit lassen sich verschiedene Kategorien bilden. Es gibt kognitive, neurologische sowie physische, psychische und körperliche Beeinträchtigungen. Jede dieser Formen ist auf individueller Ebene stehts verschieden ausgeprägt, das heißt es gibt Personen mit unterschiedlichsten Ansprüchen und Stärken. So kann es vorkommen, dass es zu Überschneidungen von mehreren Formen kommt.

Kognitive Beeinträchtigungen
Wie bereits erwähnt gibt es in den einzelnen Formen verschiedenste Ausprägungen. Diese Form erscheint durch Merkmale, die die kognitiven Fähigkeiten, also die Leistung des Gehirns einer Person beeinträchtigen. Konkret bedeutet das, dass es Personen beispielsweise schwer fällt zu lernen, komplexe Informationen zu verstehen oder eine Situation zu verallgemeinern. Die kognitiven Formen gehen von Lernstörungen bis hin zu geistigen Behinderungen. Auch das Down-Syndrom (Trisomie 21) zählt zu dieser Gruppe. (Stiftung MyHandicap, 2026)

Körperliche Beeinträchtigungen
Eine körperliche Beeinträchtigung wird beschrieben als länger andauernde Schädigung des Stütz- und Bewegungsapparates oder der Organe. Somit kann es sein, dass eine Person zum Beispiel durch eine Unfall Querschnittsgelähmt ist oder eine Amputation davonträgt. Aber auch neurologische Erkrankungen wie Cerebralparese oder chronische Erkrankungen des Nervensystems wie ALS können zu einer Bewegungsstörung

beitragen. In diesem Sinne ist eine körperliche Beeinträchtigung eine (teilweise) Einschränkung der Bewegungsfreiheit. (Stiftung MyHandicap, 2026)

Sinnesbeeinträchtigungen
Wenn von einer Sinnesbeeinträchtigung gesprochen wird, ist die Rede von einer Einschränkung der Wahrnehmungsorgane (hören, sehen, tasten oder riechen) welche nicht durch Hilfsmittel ausgeglichen werden kann. Meist sind der Hör- und der Sehsinn betroffen. Diese inkludieren somit (teilweiser oder vollständiger) Hörverlust und Sehschwäche bis zur Blindheit. Auch gibt es Menschen, die auf mehreren Sinnen beeinträchtigt sind, zum Beispiel taub-blinde Personen. (Aktion Mensch-Redaktion, 2024)

Psychische Beeinträchtigung
Nicht auf den ersten Blick erkennbar sind psychische Beeinträchtigungen und teilweise sind sie durch medizinische Messungen nicht erfassbar. Eine ernsthafte psychische Erkrankung liegt vor, wenn sich das Denken, Fühlen, die Wahrnehmung und das Handeln einer Person über längere Zeit verändert. Diese Veränderungen können sowohl kontinuierlich als auch in Schüben auftreten. Zu den bekanntesten Erscheinungsformen zählen die Depression, Burnout und Schizophrenie. (Aktion Mensch-Redaktion, 2024)

Neurodiversität
Sie bezieht sich auf die natürliche Vielfalt neurologischer Unterschiede bei Menschen sowie den daraus resultierenden Stärken und Herausforderungen. Anders ausgedrückt: um die unterschiedlichen „Verdrahtungen“ des Gehirns. Dabei nehmen Personen mit neurodivergenten Merkmalen die Welt oft anders wahr als neurotypische Menschen. Sie unterscheiden sich in ihrem Verhalten, Denken, Entwicklung und ihren Emotionen bzw. wie sie diese ausdrücken. Hierzu zählen unter anderem ADHS oder Autismus. (Stiftung MyHandicap, 2026)


Bild 2: Ferienwiese Weißbach

Im Anschluss an die verschiedensten Arten von Beeinträchtigungen, soll nun darauf eingegangen werden, was Barrierefreiheit bedeutet und wie diese in Österreich Gesetzlich verankert ist.

1.6 Barrierefreiheit

Um zu verstehen, was Barrierefreiheit bedeutet, ist erst zu klären, was eine Barriere überhaupt ist. Barrieren sind kurz gesagt Hindernisse, also Hürden, die erst überwunden werden müssen. Jedoch können diese sowohl von physischer Natur (z.B. Stiegen, schmale Durchgänge) als auch von sozialer Natur (z.B. Stigmatisierung, Vorurteile, Diskriminierung) sein. Ziel der Barrierefreiheit ist es, diese Hindernisse abzubauen, sodass jede Person sich frei und uneingeschränkt in der Gesellschaft bewegen und teilhaben kann.

Barrierefreiheitsgesetz
Seit 2023 gilt in Österreich das Gesetz der Barrierefreiheit welches zum Wirtschaftsrecht zählt. Dadurch soll „ein Umfeld mit barrierefreien Produkten und Dienstleistung [...] Menschen mit Behinderung eine selbstbestimme Lebensführung erleichtern." (BMSGPK, 2025) Nach diesem Gesetz haben Wirtschaftsakteure die Verpflichtung, dass nur barrierefreie Produkte und Dienstleistungen hergestellt, angeboten und verkauft werden dürfen. Ausgenommen davon sind jedoch alle Produkte und Dienstleistungen, für die zur Umsetzung der Barrierefreiheit der Aufwand zu einer unverhältnismäßigen Belastung führen würde oder diese grundlegend verändert werden müssten. (BMSGPK, 2025)

Diskriminierungsverbot
Die Barrierefreiheit kommt auch im Behindertengleichstellungsrecht vor, welches auch das Diskriminierungsverbot beinhaltet. Dabei handelt es sich um Richtlinien, welche reglementieren, dass mangelnde Barrierefreiheit eine Diskriminierung aufgrund einer Beeinträchtigung darstellen kann (ausgenommen dann, wenn die Herstellung der Barrierefreiheit rechtlich nicht möglich und unzumutbar ist). (BMSGPK, 2025)

Was bedeutet das für den Alpenverein?
Auch der Alpenverein muss sich an diese Gesetze und Rechte halten. Konkret ausgedrückt, wenn es keinen unverhältnismäßig großen Aufwand darstellt oder das Ursprungsprodukt grundlegend verändert werden müsste, sind alle Angebote und Dienstleistungen barrierefrei anzubieten. So auch beispielsweise Sport-, Freizeit- oder Fortbildungsangebote.

1.7 Inklusiver Umgang miteinander

Um die ersten Berührungsängste mit Menschen mit Beeinträchtigung abzubauen, werden nun einige Tipps und Tricks im Umgang mit ihnen vorgestellt. Dabei ist jedoch zu beachten, dass diese Vorschläge nur als normierte Grundsätze zu sehen sind. Sollte es in einer Situation nicht klar sein, wie ein „korrektes“ Verhalten aussieht ist es stehts ratsam, die Person direkt anzusprechen und einmal nachzufragen.

- Offene und direkte Kommunikation
- Erst fragen, dann abwarten
- Ein „Nein“ akzeptieren
- Grenzen beachten und respektieren
- Weg von der Behinderung
- Immer ALLE informieren
- Bei Unklarheiten nachfragen
- Stärken und Ansprüche erkennen

Offene und direkte Kommunikation
Jeder möchte persönlich angesprochen werden und nicht übergangen werden. So auch Menschen mit Beeinträchtigung. Sie sollten immer direkt angesprochen werden. Sollte die Person in Begleitung einer Assistenz sein, hat diese nur die Nebenrolle. Auch gilt es als allgemeine Höflichkeit, beim Sprechen der Person in die Augen zu sehen. (Katja Lüke, 2013)

Erst fragen, dann abwarten
Grundsätzlich ist es höflich, wenn Unterstützung direkt angeboten wird. Es ist noch höflicher, mit Geduld auf die Antwort zu warten. Dabei ist zu beachten, dass unaufgeforderter Kontakt mit guter Intention vom gegenüber auch als Übergriff verstanden werden kann. (Katja Lüke, 2013)

Beispiel: Nick und Frida waren an einer Bushaltestelle. Dabei fällt Frida auf, dass Nick einen Taststock verwendet und eine gelbe Armschleife trägt. Der Bus kommt und Frida möchte Nick beim Einsteigen helfen und packt ihn am Arm. Nun wusste aber Nick nicht, dass Frida nur helfen wollte, erschrickt und sieht es als einen übergriff an. Hätte Frida ihn nun zuvor angesprochen und gefragt, ob er Hilfe braucht, wäre es für ihn nicht überraschend und die Entscheidung, ob er die Unterstützung in Anspruch nimmt oder nicht, wäre in seine Hand.

Ein „Nein“ akzeptieren
Nun kann es aber sein, dass Nick aus dem oberen Beispiel bereits jeden Tag diesen Bus zu Arbeit nimmt und eigentlich keine Hilfe benötigt oder es einfach selbst probieren möchte. In diesem Fall ist es zu akzeptieren, dass er keine Hilfe in Anspruch nehmen möchte. (Katja Lüke, 2013)

Grenzen beachten und respektieren
Für alle Menschen (mit und ohne Beeinträchtigung) ist es wichtig, die persönliche Distanzzone zu beachten. Jeder Erwachsene verlangt und verdient Respekt. Ebenso sollte es klar sein, dass einem Fremden nicht über den Kopf gestreichelt oder auf die Schulter geklopft werden sollte. Auch die persönlichen Hilfsmittel wie Taststöcke oder Rollstühle gehören innerhalb dieser Distanzzone. Sie sind nicht ohne Weiteres anzugreifen oder gar zu verlegen. (Katja Lüke, 2013)

Weg von der Behinderung
Die Beeinträchtigung stellt lediglich eines von zahlreichen Merkmalen eines Menschen dar. Eine Person sollte niemals auf ihre Beeinträchtigung reduziert werden. Andersartigkeit ist als Ausdruck der Vielfalt zu sehen und nicht als Fehler. (Katja Lüke, 2013) Zusätzlich dazu ist zu beachten, dass die Kompetenz einer Person niemals aufgrund der Beeinträchtigung infrage gestellt werden darf.

Immer ALLE informieren
Vor allem bei Veranstaltungen ist es wichtig, dass Informationen für alle verfügbar und verständlich sind. Dies beinhaltet verständliches Erklären von beispielsweise zwei Wahloptionen oder der barrierefreien Ausgabe von Informationen. Es ist besser zu viel zu kommunizieren als zu wenig.

Zusätzlich gibt es für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigung die Möglichkeit des Mehrsinnesprinzip. Es besagt, dass Kommunikation stehts auf zwei oder mehr Sinnesebenen geschehen sollte. Beispielsweise wird die Information vor einer Gruppe sowohl mündlich vermittelt und zusätzlich auch durch schriftliches Material unterstützt oder durch Gebärdensprache kommuniziert.

Des Weiteren ist es nicht immer möglich, ein komplett barrierefreies Angebot zu gestalten. Da ist es wichtig klar zu kommunizieren, was mit welchen Voraussetzungen erreichbar ist.

Bei Unklarheiten nachfragen
Wie bereits zu Beginn erwähnt, ist es nicht immer möglich alles zu wissen und sich in jeder Situation auszukennen. Da ist es wichtig, dass es keine Hemmungen gibt und einfach nachgefragt wird. Sollte eine Person zusätzliche Unterstützung benötigen, weiß sie meist selbst am besten, in welcher Form diese gestaltet werden sollte.

Stärken und Ansprüche erkennen

Vor allem bei der Entwicklung von inklusiven Angeboten ist es wichtig sich bereits im vorhinein Gedanken darüber zu machen, wer alles an den Aktivitäten teilnehmen kann und wie diese für alle ausgeweitet werden können. Der Umfang der Leistungserbringung ist ebenfalls je nach Person unterschiedlich. Es ist empfehlenswert, bereits vor der Planung auf eventuelle Leistungsunterschiede bei den Aktivitäten zu achten. Trotz einer Beeinträchtigung hat jede Person etwas Wertvolles beizutragen. Diese individuellen Stärken sind zu erkennen und einzubringen.

Da nun ausführlich über die Begriffsdefinitionen und „Grundlagen“ geschrieben wurde, soll nun der konkrete Sachverhalt innerhalb des Alpenvereins dargestellt werden.



Bild 3: Sicherheit

Kapitel 2
Inklusion im Österreichischen Alpenverein (ÖAV)

Der Alpenverein wurde gegründet, um den Menschen die Begegnung mit den Bergen zu ermöglichen. Um dies zu erleichtern, begannen die Mitglieder damit, Wege und Routen in und über die Alpen zu beschreiben und neu anzulegen, sowie Hütten als Stützpunkte zu errichten. Dadurch waren Bergerlebnisse nicht mehr nur der lokalen Bevölkerung und einer kleinen Elite vorbehalten. Die Mission des österreichischen Alpenvereins ist es, einen alpinen Verein mit einem sozialen, ökologischen und kulturellen Auftrag sowie reicher Tradition zu führen. „Sein Hauptziel ist es, die alpine Naturlandschaft für alle auch in Zukunft eigenverantwortlich und ökologisch rücksichtsvoll erlebbar zu halten." (Österreichischer Alpenverein, o. A.)

2.1 Etablierung der Inklusion im ÖAV

Der ÖAV hat sich das erste Mal bereits vor mehr als 25 Jahren mit dem Thema Inklusion beschäftigt. Das erste inklusive Angebot der Alpenvereinsjugend war ein Sommercamp, welches für alle Kinder und Jugendlichen geöffnet war. Seitdem wird das Angebot stetig weiter ausgebaut und erweitert. Im Folgenden sollen einzelne Projekte im Bezug zur Inklusion genauer betrachtet werden.

Projekt Insieme 2015/16

2015 hat die Alpenvereinsjugend im Rahmen der Aktion „Team Insieme" zu einem Outdoor-Projekt aufgerufen, welches 12 Personen mit und ohne Beeinträchtigung zusammenführte. Das Projekt wurde gemeinsam in drei Phasen geplant und durchgeführt. Das erste Treffen – Phase eins – fand auf der Ferienwiese Weißbach statt und stand ganz unter dem Zeichen Team und Selbstfindung. Alle Bewerber konnten sich kennenlernen und gemeinsam die ersten Natur- und Outdoor-Erfahrungen sammeln. In Phase zwei war die Teambildung im Fokus und es wurde ein eigenes Projekt entwickelt, welches in der dritten Phase umgesetzt wurde. Gemeinsam traten sie dann im Sommer 2016 zu ihrer Abenteuerreise nach Schweden an. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

Das Projekt erhielt im darauffolgenden Jahr den Preis der INCLUSIA 2017. Dabei werden unter anderem junge Menschen, Jugendgruppen und Vereine für hervorragende Inklusionsprojekte mit Menschen mit mentaler oder Mehrfachbeeinträchtigung ausgezeichnet. (Verein INCLUSIA, o. A.)



Bild 4: Inclusia 2017

Projekt Inklusive Transalp 2018/19

Auch im Jahr 2018 suchte die Alpenvereinsjugend erneut Menschen mit und ohne Beeinträchtigung für ihr neues Projekt „Team Inklusive Transalp“. Es soll als Fortsetzung vom Projekt „Team Insieme“ den Teilnehmern die Überquerung der Alpen ermöglichen und es soll gemeinsam ein inklusives Wochenende organisiert werden. Dieses Mal wurden sechs Phasen durchlaufen. Wieder begann es mit einem Kennenlernen in Weißbach und einer darauffolgenden Phase zwei zum Teambildung und zur Projektplanung. Im Rahmen von Phase drei und vier wurden Details genauer geplant und in Phase fünf wurde das Projekt durchgeführt. In der letzten Phase kam es noch zu einer Reflexion des Projekts.

Teilgenommen an diesem Projekt hat das inklusive Team „ROL IT“. Sie überquerten die Alpen von Scharnitz zum Gardasee und das mit Hand- und Mountainbikes. Die vorbereitenden Phasen streckten sich auf eineinhalb Jahre und zurückgelegt wurden schlussendlich 500 km, 10.000 Höhenmeter und das innerhalb von 9 Tagen. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

Projekt INKlettern

2019 startete in Graz das Projekt INKlettern. Dabei geht es darum, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam klettern lernen – voneinander und miteinander. Daher steht das gemeinsame Lernen, Freude an der Bewegung und das Abbauen von Barrieren und Vorurteilen im Vordergrund. Seit dem Beginn des Projekts findet fast monatlich ein Schnupperklettern in verschiedenen Kletterhallen Österreichs statt. Durch dieses Projekt sollen dauerhafte Klettergruppen in den Sektionen etabliert werden und für eine offene, inklusive Haltung im Verein sensibilisieren. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)



Bild 5: INKlettern

Netzwerk Inklusion

In der Alpenvereinsjugend gibt es verschiedene Netzwerkgruppen. Bestehend aus ehren- und hauptamtlichen Mitgliedern des Alpenvereins stehen sie allen Interessierten offen. So auch das Netzwerk „Inklusion“ welches bereits mehr als 50 aktive Mitglieder zählt. Bei einem jährlichen Treffen auf der Ferienwiese in Weißbach bei Lofer werden Ideen gesammelt, mögliche Projekte und Visionen entwickelt und sich ausgetauscht, um die Jugend- und Familienarbeit im Alpenverein aktiv weiterzuentwickeln. Dabei ist das Treffen nicht an Ergebnisse geknüpft, sondern soll als Plattform fungieren, um sich konstruktiv auszutauschen und in den Dialog zu treten. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

Projekt „Alpenverein Inklusiv“
Im April 2023 startete das Projekt „Alpenverein Inklusiv“ unter Solveig Meier. Mit Beginn des Projektes wurden einzelne Ziele formuliert. Dazu zählen:

- Es soll Motivation und Mut für Diversität in den Angeboten geschaffen werden
- Interessierte sollen vor Ort und direkt unterstützt werden
- (Finanzielle-)Barrieren sollen abgebaut werden
- Es sollen durch das potenzial von „INKlettern“ Berührungsmöglichkeiten zum Thema Inklusion, verstärkt auch in Schulen angeboten werden
- Durch Aufbereitung von relevanten Informationen über das Tourenportal und den Hüttenfinder sollen die Planung von Touren für ALLE Menschen erleichtert werden
- Das „Netzwerk Inklusion“ soll gestärkt werden und als dauerhafte Basis für die Weiterentwicklung inklusiver Angebote des Alpenvereins etabliert werden

Das Projekt wird durch „Licht ins Dunkel“ von 2023 bis 2026 gefördert und soll zukünftig einen noch größeren Beitrag zum Gelingen von Inklusion in Österreich leisten. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

Projekt „Wege für alle“
Als Anschlussprojekt an „Alpenverein Inklusiv“ soll der bisherige Erfolg aufgegriffen werden und Inklusion im Alpenverein weiter gefördert werden. Mit einem inklusiven Team und neuen Ansätzen wird daran gearbeitet Naturerlebnisse und Bergsport für alle Menschen zugänglicher zu gestalten. Dabei steht die Freude am gemeinsamen Unterwegssein im Fokus sowie der Abbau von Berührungsängsten und Barrieren.

Die Intentionen des Projekts:

- Angebot von inklusiven Schnupperwanderungen in ganz Österreich
- Begehungen von Wanderwegen und Räumlichkeiten, um den Sektionen sichtbare und unsichtbare Barrieren zu zeigen und ihr Bewusstsein für Menschen mit Beeinträchtigungen zu schärfen
- Ausarbeitung eines Klassifizierungssystems für Wanderwege, um unterschiedliche Bedürfnisse übersichtlicher darzustellen und die Bereitstellung von Informationen zu Barrierefreiheit von Touren auf alpenvereinaktiv

Gefördert wird das Projekt durch das Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

Tage draußen!
Unter der Vision „Tage draußen in einer Lebenswerten Umwelt! Für alle Kinder, Jugendlichen und Familien“ entstand durch die Alpenvereinsjugend die Plattform *Tage draußen!* Sie soll bei der Erstellung von Angeboten und bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen helfen.

Die Alpenvereinsjugend hat den Auftrag angenommen junge Menschen und Familien bei ihren „Tagen draußen!“ zu begleiten und sie zu befähigen selbstständig unterwegs zu sein. Dabei verfolgt sie folgende Bildungsziele:

- Unterstützung der ganzheitlichen Entwicklung junger Menschen
- Ermöglichung von Gemeinschaft, Abenteuer und außergewöhnlichen Erlebnissen
- Förderung von Risikobewusstsein und eigenverantwortlichem Bergsport
- Stärkung der Naturbeziehung, des Umweltschutzes und des nachhaltigen Handelns
- Ermöglichung der Mitgestaltung, Engagement und Beteiligung

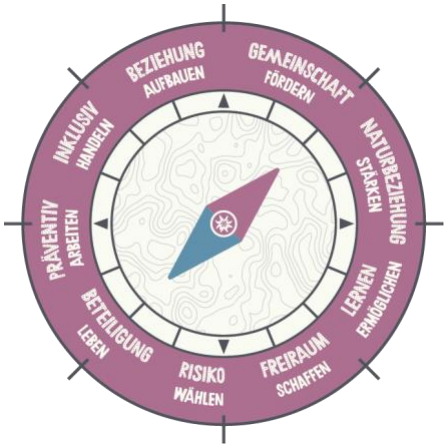


Abbildung 6: pädagogischer Kompass

Aufbauend auf den Auftrag der Alpenvereinsjugend und diese Bildungsziele wurde der pädagogische Kompass entwickelt. Der Kompass wurde erstellt, um Begleitern als Orientierung und Unterstützung bei der Arbeit mit jungen Menschen zu dienen. Um dies zu schaffen sind bestimmte Fähigkeiten und Kompetenzen nötig. Neben technischen und sportlichen Fertigkeiten, Wissen zu Sicherheit, Tourenplanung und Erste Hilfe gehören auch pädagogische Fähigkeiten und handlungsorientierte Kompetenz dazu. Diese Fertigkeiten ermöglichen es „Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu stärken, Lernräume zu öffnen und zu einer lebendigen, gelingenden Jugendarbeit beizutragen.“

Der Kompass enthält pädagogische Grundlagen, vertiefende Informationen, Methoden, Ideen und praktische Tipps für die Arbeit mit jungen Menschen. Die verschiedenen Richtungen des Kompasses sind: Beziehungen aufbauen, Naturbeziehungen stärken, Lernen ermöglichen, Freiraum schaffen, Risiko wählen, Beteiligung leben, präventiv arbeiten und inklusiv handeln. (Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend, o. A.)

2.2 Angebote in Vorarlberg

Inklusive Wanderungen mit dem Alpenverein Montafon

Auch in Vorarlberg werden bereits inklusive Angebote ausgearbeitet. Ein Beispiel dafür ist der Bezirz Alpenverein Montafon. 2025 hat Stevan Wiech als Tourenführer unter dem Namen „Natur erleben – gemeinsam, vielfältig, inklusiv“ an ausgewählten Samstagen im Jahr abwechslungsreiche Aktivitäten organisiert, um gemeinsam die Bergwelt zu erleben. Es wurden neben gemütlichen Bergwanderungen, Klettern, barrierefreiem Wandern auch Besuche auf Alpenvereinshütten angeboten. Die Absicht der Angebote ist es, für jeden etwas passendes zu finden. Auch 2026 führt er das Projekt nun unter dem Motto „ein Verein für alle“ weiter.



Bild 6: Ausflug des Alpenverein Montafon

Barrierefreie Hütten in Vorarlberg

Aber auch die Sektion Vorarlberg engagiert sich in der Gestaltung einer inklusiven Gesellschaft. Mit der Eröffnung nach der Winterpause werden 2026 die ersten barrierefreien Hütten des Alpenvereins angeboten. Die Gasträume der Lustenauer Hütte und der Heinrich Hueter Hütte sind ab Mai bzw. Juni barrierefrei benutzbar und mit einer mobilen Rampe, separatem Rollstuhl und einem barrierefreien WC ausgestattet. Auch an den Wegen zu den Hütten wird gearbeitet, um sie ohne Hindernisse erreichen zu können.

Folder zu Inklusion

Erschienen im August 2026 bietet der Folder einen überschaubaren Einblick in die inklusive Vereinsarbeit des Alpenverein Vorarlberg. Thematisch erläutert er in kompakter Version, weshalb Inklusion in unserer Gesellschaft so wichtig ist und wie der Alpenverein zu diesem Thema sich bezieht. Auch ist ein Beispiel für einen inklusiven Ausflug beschrieben sowie Tipps für einen respektvollen Umgang mit den Mitmenschen.

2.3 Ansichten des ÖAV

Vereinsidentität

Das Hauptziel des Alpenvereines ist es „die alpine Naturlandschaft für alle auch in Zukunft eigenverantwortlich und ökologisch rücksichtsvoll erlebbar zu halten.“ (Österreichischer Alpenverein, o. A.)
Seine Identität setzt sich zusammen aus fünf Schwerpunktrichtungen:



Abbildung 7: Alpenvereinsidentität

- Als Förderer der Begegnung zwischen Menschen und Bergen will der Alpenverein den Rahmen für diese Interaktion gestalten. Er setzt sich dafür ein, die freie Zugänglichkeit der Berge zu erhalten, damit sie heute sowie in Zukunft eigenverantwortlich und ökologisch rücksichtsvoll genutzt werden können. Dabei ist der Alpenverein nicht nur als Bergsportverein tätig, sondern engagiert sich auch als Jugend- und Umweltorganisation sowie als Kulturverein. Auch der Kontakt und die Kommunikation zwischen Menschen sind zentrale Aspekte des Alpenvereins. In den verschiedenen Sektionen und Ortsgruppen werden nachhaltige, individuelle sowie gemeinsame Erfahrungen und das Gemeinschaftsgefühl aktiv gelebt und gefördert.
- Der Alpenverein hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich als Vermittler von bergsportlichen Kompetenzen zu betätigen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden durch vielfältige Informationen und praktischen Ausbildungsangeboten in den Bereichen Risikobewusstsein, Risikokompetenz und Eigenverantwortung geschult. Hierbei werden sowohl Mut als auch Verantwortung und Vertrauen gefördert. Diese Kompetenzen machen es möglich, die Bergnatur respektvoll und eigenverantwortlich zu erleben.
- Der Verein ist als Anwalt der Alpen aktiv und setzt sich dafür ein, die Berge als Natur- und Erlebnisraum in ihrer Ursprünglichkeit zu bewahren. Als Stimme im öffentlichen Diskurs möchte er den Alpenraum durch respektvolles Nutzen und vorausschauendes Schützen der Bergnatur auch für zukünftige Generationen erlebbar machen. Es wird als grundlegender Auftrag gesehen, dass diese Bergnatur weiterhin in seiner Ursprünglichkeit erhalten bleibt.
- Als Erhalter einer naturverträglichen alpinen Infrastruktur sollen die Wege und Hütten der alpinen Landschaft erhalten werden. Dadurch soll Schutz, Ruhe und Gastfreundschaft in den Bergen angeboten werden.

- Der Alpenverein übernimmt, als respektierte und unabhängige Institution die Rolle eines glaubwürdigen Verantwortungsträgers. Durch Werte, Tradition, Kompetenz sowie Größe, Image und Bekanntheit erhält der Alpenverein eine gewichtete Stimme im Kontext Mensch und Berg. In der Öffentlichkeit wird Stellung bezogen zu Fragen bezüglich alpiner Sicherheit und Schutz der alpinen Natur. Außerdem beteiligt er sich aktiv an Maßnahmen zur Besucherlenkung und an Diskussionen bei Interessenskonflikten. Durch das Vertreten einer liberal-demokratischen Wertehaltung wird die Freiheit des Einzelnen in den Mittelpunkt gestellt. Dafür wird ein Netzwerk für Menschen unterschiedlichster Orientierung und Herkunft geboten. (Österreichischer Alpenverein, o. A.)

Vereinsansichten hinsichtlich der Inklusion

Der Alpenverein vertritt die Meinung, dass jeder das Recht hat Anders zu sein. Keiner gleicht dem anderen und diese Vielfalt soll wertgeschätzt und gefördert werden. Es soll ein Raum geschaffen werden, in welchem sich alle Teilnehme bestmöglich entwickeln und entfalten können.

Er setzt sich dafür ein, dass eine inklusive Gesellschaft geschaffen wird und dass alle einen gelichberechtigten und selbstbestimmten Zugang zu allen Lebensbereichen haben. Ziele und Entscheidungen sollen offen kommuniziert und auf Augenhöhe gemeinsam gefunden werden. Auch sollen eigene Entscheidungen unterstützt und begleitet werden. Der Alpenverein besitzt die Fähigkeit, dass er Natur-, Sport- und Freizeitangebote für alle Personen, ungeachtet ihrer persönlichen Eigenschaften und Einstellungen, öffnen und attraktiv machen kann. In diesem Sinne sollen „alle Angebote von Chancengleichheit, Selbstbestimmung und Gleichberechtigung geleitet sein.“ (Inklusion, 2019)

Der Alpenverein bietet, wie bereits erwähnt, ein Netzwerk für Menschen verschiedenster Herkunft und Orientierung. Er begleitet alle im Sinne des Vereinszwecks in der Ausübung von Aktivitäten in alpinen und außeralpinen Naturräumen. Ein Grundsatz der Vereinsarbeit ist die Wertschätzung individueller Persönlichkeiten und deren Förderung sowie vor allem der Schutz vor Gewaltübergriffen und Diskriminierung in jeglicher Form. (Österreichischer Alpenverein, o. A.)

Inklusion ist überall dort von Bedeutung, wo Menschen miteinander in Kontakt treten, und sollte ein integraler Bestandteil aller Vereinsaktivitäten sein. Sie bietet allen, die daran interessiert sind, die Chancen zur Teilhabe. Es ist dabei zu beachten, dass dies unterschiedliche körperliche, psychische und kulturelle Voraussetzungen, Grenzen und Bedürfnisse sowie situationsabhängige Rahmenbedingungen umfasst. (Inklusion, 2019)

Kapitel 3
Sport und Inklusion

Nachdem nun ausführlich sowohl die Grundprinzipien hinter dem Begriff Inklusion und die Ansichten des Alpenvereins dargestellt wurden, soll nun darauf eingegangen werden, wie Inklusion im Sport geschaffen werden kann. Dabei wird der Fokus besonders auf Sportvereine gelegt.

3.1 Inklusion im Sport

Sport hat auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft einen wichtigen Stellenwert. Die Teilhaben an einem Verein und der gemeinsame Sport geben Menschen das Gefühlt der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und er stellt somit einen essenziellen Faktor zur Gestaltung einer inklusiven Gesellschaft dar. (Thomas Gruber, 2018) Nun gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, wie ein Verein sich inklusiv engagieren kann. Laut Special Olympics kann dabei grundsätzlich in zwei Sichtweisen unterteilt werden, wobei auch beide vertreten sein können:

- **Inklusion *im* Sport**:
  Hierbei geht es darum, dass Sportler mit Beeinträchtigung sich sowohl die Sportart als auch die Rahmenbedingungen dafür, wie beispielsweise die Entscheidung, ob es Leistungs- oder Breitensport sein soll oder wo es stattfindet, selbst wählen können. Das anvisierte Ziel ist, dass es zunehmend Sportangebote für Menschen mit Beeinträchtigung gibt, welche außerhalb von Förderschulen oder Einrichtungen der Behindertenhilfe stattfinden. Es werden Sportgruppen in Vereinen eingerichtet, welche in Abteilungen integriert werden, oder es werden eigene Behindertensportangebote erstellt. Sportler mit und ohne Beeinträchtigung begegnen sich in Sportgruppen, in denen sie gemeinsam Sport treiben.
- **Inklusion *durch* den Sport**:
  Hierbei werden Sportlern mit Beeinträchtigung die Chancen eröffnet, durch die Gründung von Sportgruppen in den bestehenden Sportsystemen, am Vereins- oder Verbandsleben teilzunehmen. Sie sollen bei Auftritten von Vereinen und Verbänden sichtbar als Mitglieder und als Sportler wahrgenommen werden. Das Ziel besteht darin, über den Sport eine Verbindung zur gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigung zu schaffen und dadurch auch in andere Bereiche außerhalb des Sports Einfluss zu nehmen.

Inklusive Gruppen bieten ein ideales Feld, um durch Sport Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammenzubringen. Durch das gemeinsame Training und die gemeinsamen Aktivitäten wird sowohl gegenseitiges Kennenlernen als auch der Abbau von eventuellen Berührungsängsten gefördert. (Katharina Pohle, 2016)

Ziele von Sportgruppen
Alle geführten Sportgruppen verfolgen ihre eigenen Ziele, egal ob es inklusive Gruppen sind oder nicht. Dabei unterscheiden sich diese Ziele grundsätzlich nicht voneinander. Unter anderem gehört dazu der Ausgleich zum Arbeitsleben, pflegen und knüpfen von sozialen Kontakten oder Spaß an der Bewegung und der Erhalt der Fitness. Aber auch die Vermittlung von Selbstbewusstsein oder Erfolgserlebnissen und die Gewährleistung von einer Teilhabe an der Gesellschaft sind allgemeine Ziele, die in jeder Gruppe verfolgt werden. Allerdings sollten diese zweitgenannten Aspekte bei inklusiven Gruppen von

Übungsleitern präsenter beachtet werden. „In der konkreten Umsetzung können sich aber dennoch Unterschiede ergeben, da die unterschiedlichen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Sportler: innen natürlich in der Trainingspraxis berücksichtigt werden müssen.“ (Katharina Pohle, 2016)

Integration der Sportgruppen im Verein
Um nun die inklusiven Sportgruppen im Verein zu integrieren, gibt es zwei Möglichkeiten. Sie können der jeweiligen sportartbezogenen Abteilung im Verein zugeordnet werden oder sie werden einer vereinsinternen Inklusionssportabteilung zugeordnet. Beide der Varianten haben Vor- und Nachteile und die Entscheidung welche Variante gewählt werden soll ist abhängig von dem Selbstverständnis des Vereins und der Gruppe und auch der Akzeptanz innerhalb des Vereins.

- Wenn die Sportgruppe der jeweiligen Sport-Abteilung zugeordnet wird, dann wird auch der Fokus mehr auf die Sportart gelegt als auf die Beeinträchtigung. Ebenfalls wird dadurch die Einbindung in den Verein gefördert und sie sind in die sportspezifischen Fachverbandsarbeit eingebunden.
- Bei der eigenen Inklusionsabteilung ergibt sich für den Verein die Möglichkeit einer besseren Anbindung an Behindertensportverbände. Hier liegt der Fokus allerding wieder mehr auf der Beeinträchtigung. (Katharina Pohle, 2016)

Unterschiedliche Personengruppen
Wenn nun inklusive Sportgruppen angeboten werden, dann gibt es drei verschiedene Personengruppen, die aufeinandertreffen und miteinander zu tun haben. Diese sind:

- Verein
- Sportler
- Behindertenorganisation

Durch das Angebot stehen die drei Gruppen in direkten Austausch miteinander. Nicht direkt mit dem Angebot in Verbindung stehen die Führungsebenen der Vereine und Behindertenorganisationen und das Unterstützungsnetzwerk auf Seiten der Sportler. Diese sind ein wichtiger und notweniger Teil des Angebots und ohne deren Unterstützung ist die Durchführung nicht möglich. Unterstützungsmöglichkeiten gibt es bei der Umsetzung durch vereinsexterne Einrichtungen wie Special Olympics, ÖBSV und Dachverbände. Die notwendigen Rahmenbedingungen für inklusive Sportangebote werden von der öffentlichen Hand vorgegeben. (Thomas Gruber, 2018)

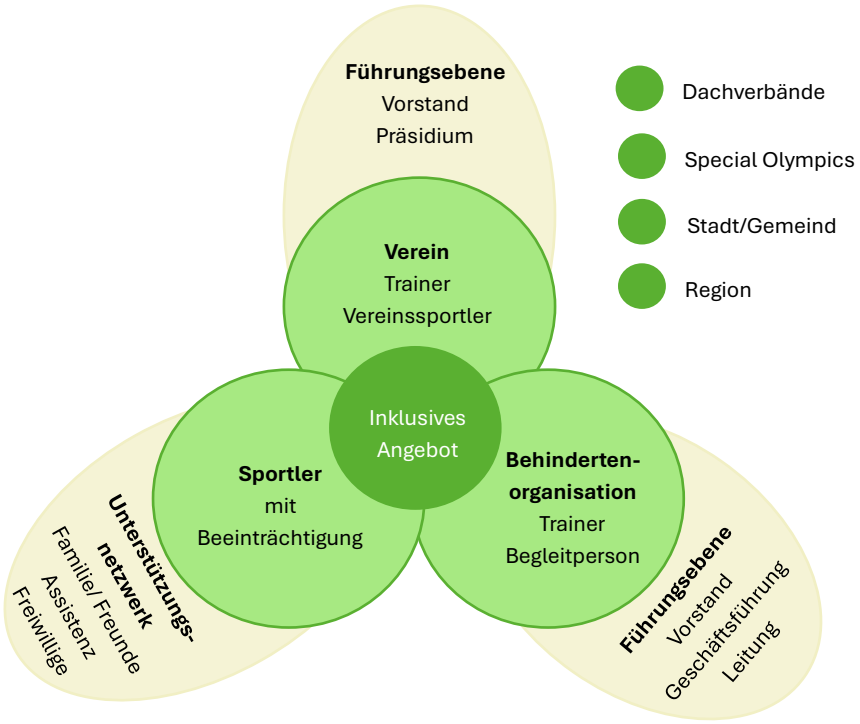


Abbildung 8: Personengruppen

3.1.1 Chancen von Inklusion im Sport

Ein inklusives Angebot hat viele Vorteile für jede beteiligte Personengruppe. Wird der Breitensport konkret betrachtet, bringt der Sport verschiedenste gute Faktoren für die Individualperson mit sich. Sowohl die Steigerung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit als auch die soziale Interaktion werden bei jedem gefördert. (Stephanie Blohme, 2018) So lassen sich die positiven Effekte und der Nutzen von inklusivem Sport je nach Sichtweise einteilen. Im Folgenden soll ein Auszug der möglichen Nutzenfaktoren aufgelistet werden.

Aus Sicht der Sportler mit Beeinträchtigung:

- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Sportler können ihr Können zeigen
- Auslebung von Freude und Spaß am Sport
- Gesundheitsvorsorgende Wirkung und Steigerung/Erhalt der Mobilität und Fitness
- Möglichkeit, neue Beziehungen zu knüpfen
- Erhalt von Wertschätzung und Anerkennung für die eigene Leistung

Aus Sicht der Vereine:

- Neue Mitglieder
- Möglichkeiten für finanzielle Förderungen
- Steigerung des positiven Images des Vereins durch soziales Engagement

- Förderung des Breiten- und Gesundheitssports
- Einbringung neuer Sichtweisen

Aus Sicht der teilnehmenden Vereinsmitglieder:

- Sammeln positiver Erfahrungen
- Freude an der Bewegung
- Ausführung einer sinnerfüllenden Tätigkeit
- Möglichkeit der Weitergabe von Wissen und Können
- Abbau von Vorurteilen und Berührungsängsten

Aus Sicht der Behindertenorganisation:

- Inklusion kann durch Sport in die Gesellschaft getragen werden
- Möglichkeit, regional präsent zu sein und so die Öffentlichkeit zu erreichen
- Förderung des Images
- Steigende Bewegungsfreudigkeit trägt zur Gesundheitsvorsorge und zum Wohlbefinden bei (Thomas Gruber, 2018)

3.1.2 Herausforderungen und Hindernisse von Inklusion im Sport

Bei der Erstellung von inklusiven Angeboten gibt es Herausforderungen, die es zu überwinden gilt. Es braucht Zeit, Sport- und Bewegungsangebote für alle zu öffnen und die Maßnahmen dafür umzusetzen. Eine Hürde kann dabei die Sensibilisierung sein. Viele Personen, die noch keine ersten Erfahrungen mit dem Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigungen hatten, haben anfangs Berührungsängste oder sehen darin Herausforderungen. Durch Begleitete erste Begegnungen und Aneignung von Basiswissen kann gegen diese Ängste und Hürden gearbeitet werden. Auch innerhalb der bereits genannten Personengruppen ist daran zu arbeiten, diese Barrieren abzubauen. Dies ist möglich, indem zwischen den Sportlern, dem Verein und den Behindertenorganisationen ein funktionierender Informationsfluss besteht. Es ist darauf zu achten, dass niemand im Vereinsleben untergeht. Zusätzlich zu den interpersonellen sind auch physische Herausforderungen zu beachten. Dazu zählen beispielsweise die Barrierefreiheit der Sportanlage oder die An- und Abfahrt der Sportler zur Sportstätte. (Thomas Gruber, 2018)

Auch während der Ausführung von inklusiven Sportangeboten sind einige Faktoren zu beachten, besonders als Trainer oder Übungsleiter. Es ist zu bedenken, dass jede individuelle Person auch einen unterschiedlichen Leistungsstand hat. Dies bezieht sich dabei nicht nur auf Sportler mit Beeinträchtigungen. Leistungsheterogenität ist in allen Bereichen vertreten. Als Übungsleiter ist es wichtig, diese zu bedenken und die Schwierigkeit der Aufgaben und Aktivitäten gegebenenfalls zu erhöhen oder zu vermindern. „Niemand sollte in einer Sportgruppe überfordert sein, aber im Gegensatz sollen sich die leistungsstärkeren Teilnehmer*innen auch nicht langweilen oder sich unterfordert fühlen.“ (Katharina Pohle, 2016) Ein Lösungsvorschlag ist, die Übungen in

verschiedenen Schwierigkeitsgraden anzubieten. Dabei sollt allerdings darauf geachtet werden, dass die unterschiedlichen Varianten dabei als gleich gewertet werden. (Katharina Pohle, 2016)

Grundsätzlich lassen sich Hindernisse in drei Kategorien einteilen. Es gibt:

- Persönliche Hindernisse
- Praktische Hindernisse
- Soziale Hindernisse

Persönliche Hindernisse sind beispielsweise ein mangelndes Selbstwertgefühl oder fehlendes Selbstvertrauen. Dem kann entgegengearbeitet werden durch ehrliche und aufbauende Ermutigungen. Es zählen auch die Angst vor Diskriminierung dazu oder die Tatsache, dass es keine attraktiven Angebote gibt. (Via Alpina Youth, 2025)

Zu den **praktischen Hindernissen** gehören zum einen fehlende Informationen oder auch fehlende Zeit oder finanzielle Mittel. Zum anderen zählen auch Mobilitätseinschränkungen oder bauliche Barrieren dazu. Indem auf eine barrierefreie Umgebung sowohl bei der Kommunikation als auch bei der Auswahl der Örtlichkeiten geachtet wird, können diese Hindernisse verringert werden. (Via Alpina Youth, 2025)

Die **sozialen Hindernisse** sind Barrieren, die durch die Gesellschaft entstehen. Sie hindern Personen daran, vollständig teilzunehmen oder Erfolg in unterschiedlichen Lebensbereichen zu erzielen. Sie entstehen häufig aus Vorurteilen, gefestigten sozialen Strukturen, sozialen Normen oder Ungleichheiten. Dazu gehören unter anderem Diskriminierung aufgrund von sexueller Orientierung, Herkunft oder Religion, aber auch Vorurteile aufgrund des sozialen oder finanziellen Status oder des Bildungsstands. (Via Alpina Youth, 2025) Diese Hindernisse abzubauen ist bereist wesentlicher Teil von großen Bewegungen wie der PRIDE-Bewegung und können abgebaut werden, indem sie offen angesprochen und diskutiert werden.

3.1.3 Grundvoraussetzungen für inklusiven Sport

„Grundvoraussetzung für Inklusion im Sport sind Werte und Normen wie Meinungsfreiheit, Toleranz, Gleichberechtigung und Vielfalt, die durch den Sport in seine gesamten Breite getragen werden.“ (Stephanie Blohme, 2018) Wenn diese Grundvoraussetzungen gegeben sind, gibt es verschiedene Faktoren, die ein inklusives Angebot ermöglichen.

Ein beliebter Ansatz ist es, dass einfach „einmal probiert“ werden soll. Jeder kann ein inklusives Angebot gestalten, wenn auf bestimmte Faktoren geachtet wird. Allgemein gehalten sollte nichts überstürzt oder erzwungen werden. Alle nötigen Schritte sollten sorgfältig und der Reihe nach abgearbeitet werden. Auch ist es wichtig, dass alle involvierten Personen ein generelles Interesse haben, etwas zu verändern und dass sie von der Idee begeistert sind. (Thomas Gruber, 2018)

Des Weiteren sind die Rahmenbedingungen für die Sportler so zu gestalten, dass die Begleitung für sie gewährleistet werden kann. Sie brauchen gute und ausreichend Unterstützung, damit sie ein Gefühl von Sicherheit erhalten und auch genügend Zeit, damit die Übungen umgesetzt werden können. Zusätzlich ist es wichtig, einen guten Informationsfluss zwischen dem Verein und dem Unterstützungsnetzwerk aufzubauen. Es sollte zudem geklärt werden, wer konkret für welche Aufgaben zuständig ist, beispielsweise bei Unterstützung für Aktivitäten. Außerdem ist es essenziell, dass der gesamte Verein und seine Mitglieder sich mit dem Thema Inklusion auseinandersetzen und hinter der Idee der Inklusion stehen. Es braucht auch mindestens eine Person innerhalb des Vereins, die als Ansprechperson gilt. (Thomas Gruber, 2018)



Bild 7: Tourenplanung

3.2 Statistiken zur Inklusion im Sport

Im Folgenden sollen nun ausgewählte Statistiken zum Thema „Inklusion im Sport“ veranschaulicht werden. Diese erscheinen insofern als wichtig, da sie einen Überblick dazu bieten, in welchen Sportarten diese Angebote auch angenommen werden bzw. wo das Interesse dafür besteht.

3.2.1 Soziale Partizipation im Sport (SoPariS)

Im Rahmen des Schweizer Nationalfondsprojekt „Soziale Partizipation im Sport“ wurde 2019 eine Studie zur Bedeutung des Schul- und Vereinssports für die soziale Partizipation von Kindern und Jugendlichen mit einer kognitiven Beeinträchtigung erhoben. Dafür wurden die Antworten von 1904 Schülern (3.-6. Primarstufe) mithilfe eines Fragebogens erfasst und ausgewertet. Zu diesem Zeitpunkt waren darunter 132 Kinder im Alter zwischen 9 und 14 Jahren, die mit einer kognitiven Beeinträchtigung integriert unterrichtet wurden. Die Antworten wurden auf offenen Antwortfeldern gesammelt und anschließend in 12 Hauptkategorien eingeteilt. Sie umfassten sowohl organisierte als auch nicht-organisierte Sportarten.

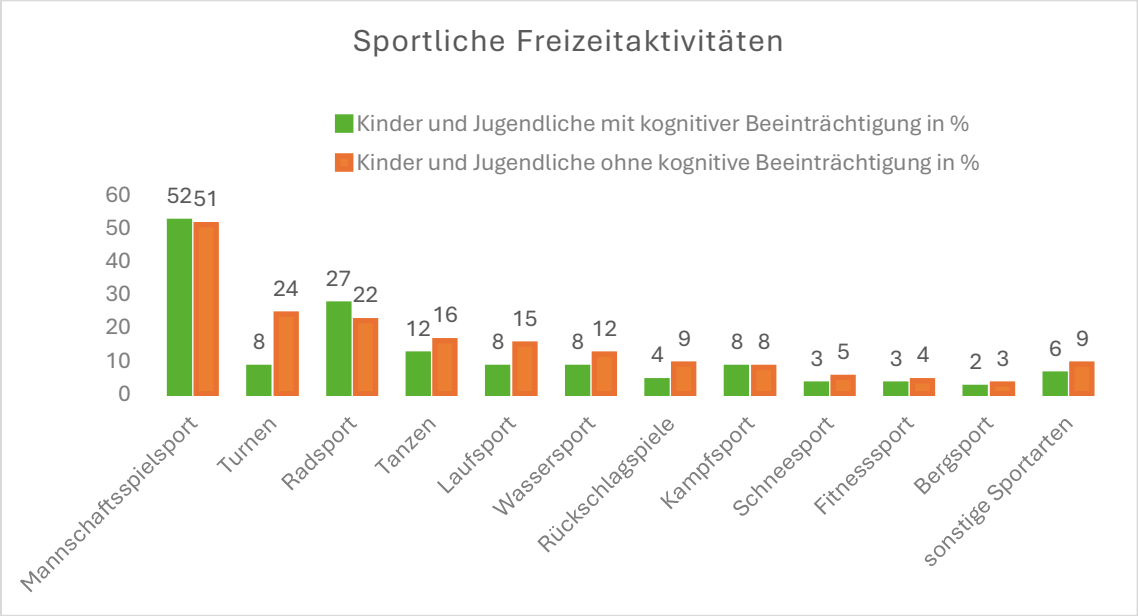


Diagramm 1: Sportliche Freizeitaktivitäten

Es ist zu sehen, dass Mannschaftsspielsport prozentual sowohl bei Kindern und Jugendlichen mit sowie ohne kognitive Beeinträchtigung am beliebtesten ist. Bereits fast die Hälfte weniger, trotzdem aber populär, sind Turnen und der Radsport. Bergsport ist mit 2 bzw. 3 % eher abgelegen. (Thierry Schluchter, 2021)

3.2.2 Inklusiv-Aktiv – gemeinsam im Sport

Im Rahmen des deutschen Projekts „Inklusiv-Aktiv – gemeinsam im Sport“ des Landschaftsverbands Rheinland-Dezernat (LVR) wurde 2014 in der ersten Projektphase durch das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS) eine

Befragung von 607 Schülern im Alter von 10 bis 21 durchgeführt. Die Befragung fand an den beteiligten LVR-Förderschulen statt und inkludierte auch die Sportlehrkräfte an diesen Schulen. Ziel des Projektes war herauszufinden, wie gemeinsamer Sport von Kindern und Jugendlichen mit und ohne Beeinträchtigung gelingen kann. Dazu wurden die insgesamt 40 Fragen in drei große Bereiche gegliedert. Teil 1 widmete sich der aktuellen sportlichen Aktivität in der Freizeit, Teil 2 betrachtete das Interesse, an weiteren Sportangeboten in der Freizeit teilzunehmen, sowie die damit verbundenen Voraussetzungen und Probleme und Teil 3 beschäftigte sich mit der subjektiven Wahrnehmung der Teilhabe im Sinne von Selbstbestimmung und Zugehörigkeit.

- Begonnen wurde mit der Erfassung, wie gerne die Schüler Sport treiben. Dabei gab etwas mehr als die Hälfte der Befragten an, dass sie Sport „sehr gerne“ machen und lediglich 2,3 % gab an Sport „gar nicht gerne“ zu betreiben.

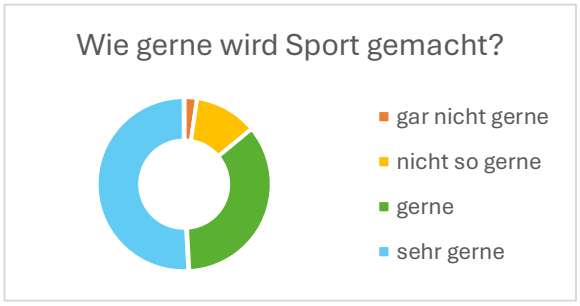


Diagramm 2: Wie gerne wird Sport gemacht?

- Des Weiteren wurde erfasst warum Schüler „nicht so gerne“ oder „gar nicht gerne“ Sport treiben. Ein großer Anteil gab dabei an, dass es „keinen Spaß“ mache oder, dass sie „keine Lust“ haben. Nur wenige empfinden Gründe wie „Schmerz“ oder „Schwierigkeiten Kontakt aufzunehmen“ als ein ausschlaggebender Faktor.

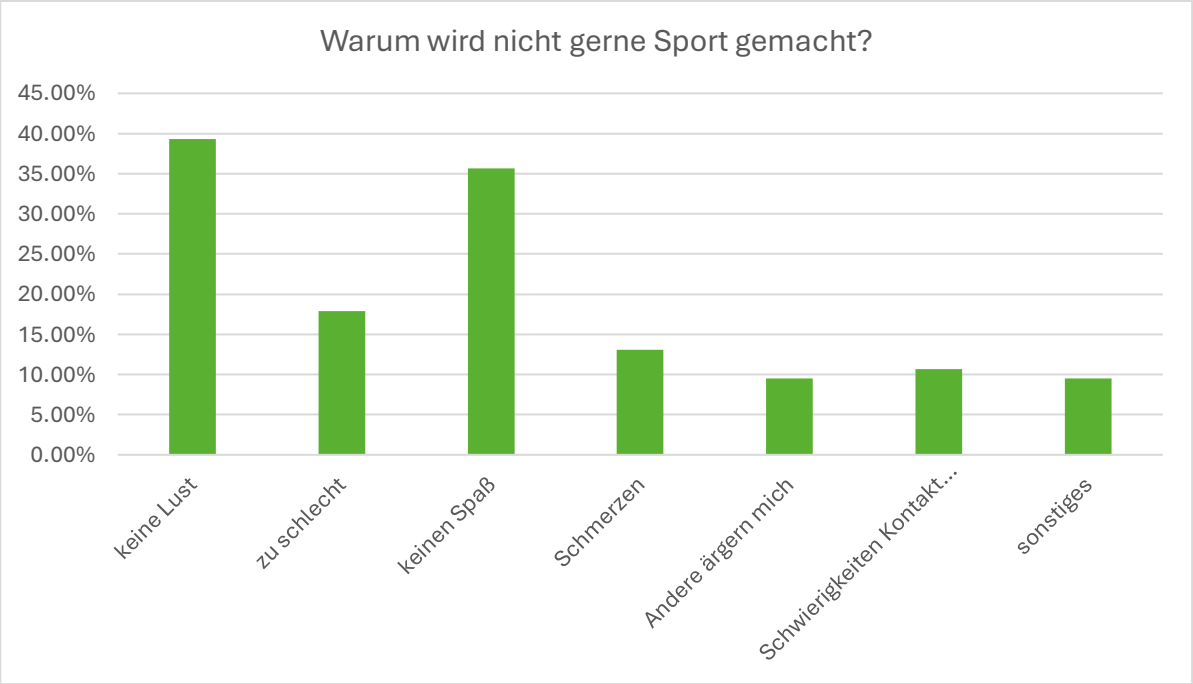


Diagramm 3: Warum wird nicht gerne Sport gemacht?

- Weiterführend wurde abgefragt, was für die Befragten beim Sport wichtig ist. Die deutliche Mehrheit gab dabei an, dass ihnen Spaß sowie freundliche und gute Trainer am wichtigsten ist. Zudem ist der Wunsch für Verbesserung und gute Trainingsbedingungen entscheidend. Auch der Austausch mit anderen Kindern und Jugendlichen, unabhängig von einer Beeinträchtigung, ist von großer Bedeutung.

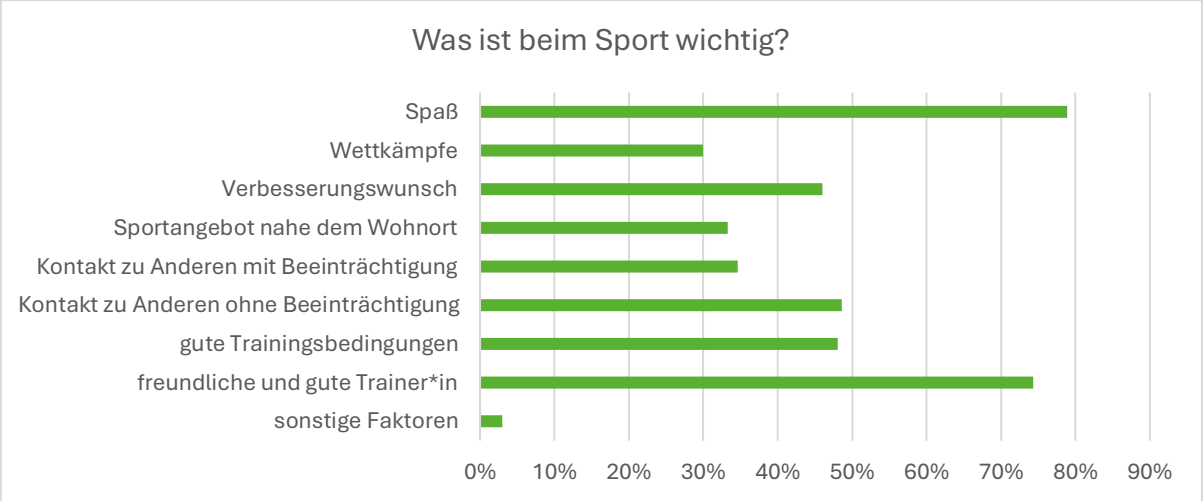


Diagramm 4: Was ist beim Sport wichtig?

- Bereits gut drei Viertel der Befragten Schüler gaben an, bereits Sport außerhalb der Unterrichtszeit in ihrer Freizeit zu betreiben. Dieser fand Größtenteils mit Freunden statt. Ca. 40% fällt auf Aktivitäten mit der Familie und in der Schule. 35,6% gaben an, in einem Verein sportlich aktiv zu sein.

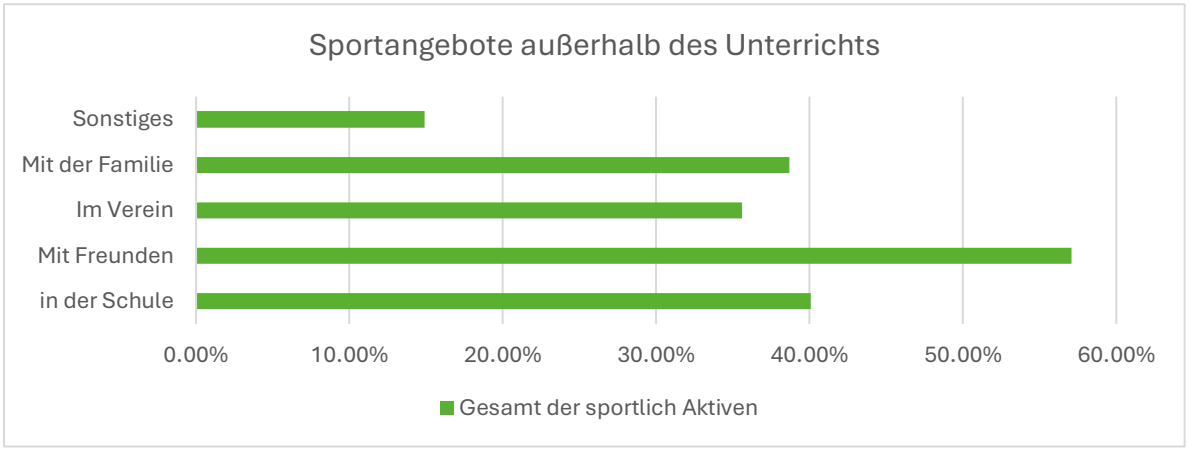


Diagramm 5: Sportangebote außerhalb des Unterrichts

- Auch das Interesse an weiteren Sportangeboten in der Freizeit ist bei ca. 70% der Befragten vertreten. (Dr. Volker Anneken, 2017)

3.2.3 Mittendrin statt nur dabei

Im Rahmen der Forschung „Mittendrin statt nur dabei“ von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlbefinden (BGW) und Special Olympics Deutschland (SOD) führte die FIBS im Jahr 2023 eine deutschlandweite Befragung durch, mit dem Ziel, den aktuellen Zustand der Inklusion im Sport, insbesondere in Einrichtungen der Eingliederungshilfe, darzustellen. Dabei wurden drei verschiedene Gruppen befragt: Menschen mit Beeinträchtigung (18 - 65 Jahre), Führungskräfte im Bereich der Eingliederungshilfe und Assistenz- sowie Fachkräfte in diesen Einrichtungen. Es wurden 1.185 Antworten ausgewertet. Im Folgenden soll jedoch nur auf ein paar ausgewählte Angaben der Gruppe von Menschen mit Beeinträchtigung genauer eingegangen werden.

- Von den Befragten gaben 62,5% der Menschen an, sportlich aktiv zu sein. Dabei wurde „Spazieren gehen“ (43,2%) und „Fahrrad fahren, Handbike, etc.“ (37,5%) am häufigsten genannt. Sowohl Klettern als auch Wandern liegen dabei deutlich unter 5%.
- Die angebotenen Sportmöglichkeiten bewertet die Mehrheit der Befragten als mittelmäßig (879 Personen). Dabei zeigt sich auch, dass die Möglichkeit der Teilhabe abhängig von der Stärke der Einschränkung ist.
- Es ist recht unterschiedlich, wo die befragten Personen Sport treiben. Fast ein Drittel gibt an „ohne festes Angebot“ Sport zu treiben und insgesamt sind 23,5% teil eines organisierten Sportverbands. Davon sind 16,3% in regulären Sportvereinen und 7,2% in Behindertensportvereinen.

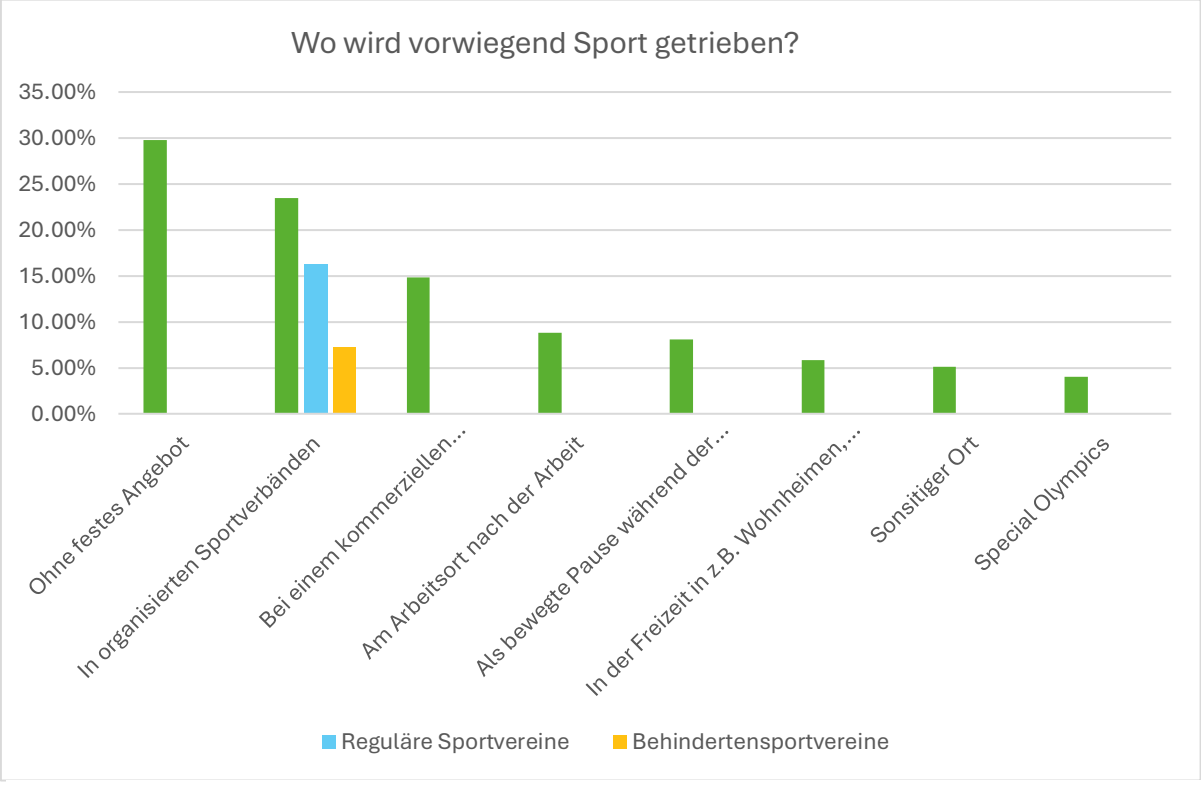


Diagramm 6: Wo wird vorwiegend Sport getrieben?

- Zusätzlich wurde abgefragt, warum Menschen mit Beeinträchtigung keinen Sport machen. Als Hauptgrund wurde dabei der Gesundheitszustand genannt (43,1%) gefolgt von „nicht genügend Geld“ (32,2%) und „nicht genügend Zeit“ (35,5%). Gut 38% meinen, dass sie kein passendes Angebot finden und ca. 5% nennen als Begründung, dass die Sportstätten nicht ausreichend barrierefrei sind.
- Darauffolgend wurde gefragt, ob die Teilnehmer generell mehr Sport machen möchten. 841 Personen gaben an, dass sie gerne mehr Sport machen würden und 278 Personen möchten dies nicht.

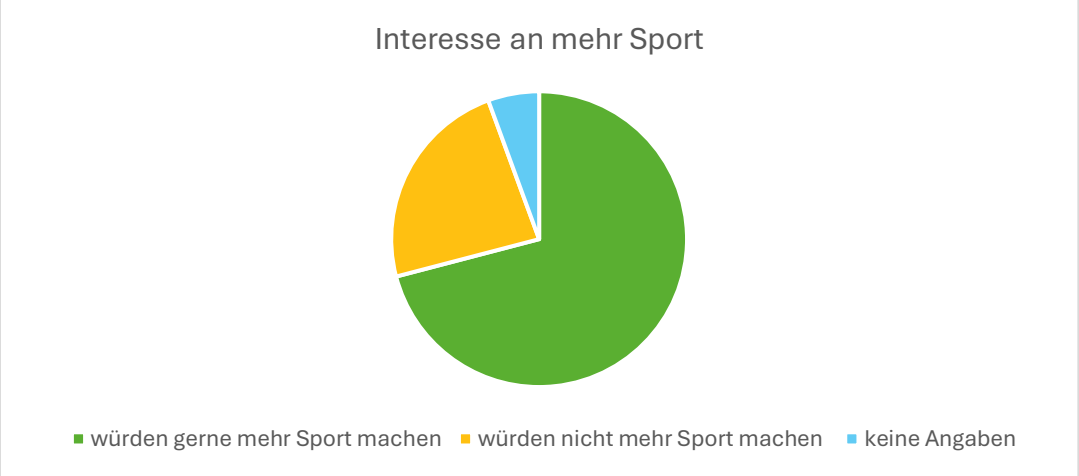


Diagramm 7: Interesse an mehr Sport

- Die Motive Sport zu treiben gehen unter anderem von einem Überlegenden Gesundheitsmotiven (86,5%) zu „Spaß an der Bewegung“ (63,4%) und „Stressabbau“ (58,8%) und schließlich zur Möglichkeit des Leistungsvergleichs (14,3%). (Dr. Volker Anneken M. B., 2024)

3.2.4 Zwischenfazit

Aus diesen Statistiken ist klar herauszulesen, dass Personen mit Beeinträchtigungen jeden Alters sehr wohl an einem inklusiven sportlichen Angebot interessiert sind. Es gilt daher auf die größten Hindernisse einzugehen, und zu versuchen diese Abzubauen. Also sollte zum einen ein Weg gefunden werden, wie ein inklusives Angebot finanziell für alle verfügbar ist, beispielsweise durch Verleih von notwendigem Equipment, und zum anderen sollten die Angebote sowohl in der näheren Umgebung der interessierten Person als auch im Interesse dieser Person stattfinden. Dabei hilft es, wenn die Angebote regelmäßig und durch einen organisierten Verein veranstaltet werden. So wird die Möglichkeit geschaffen, dass sich sowohl Menschen mit Beeinträchtigung als auch Menschen ohne Beeinträchtigung kennenlernen und gemeinsam Sport treiben. Denn ebenso die Motivation für Sport wie Gesundheit oder Spaß als auch die Anforderungen an das Angebot sind grundlegend nicht verschieden.

3.3 Umsetzungsbeispiele: von Integration zu Inklusion

Da bereits auf durchgeführte Statistiken zum Thema Inklusion im Sport eingegangen wurde, sollen nun zwei Praxisbeispiele für Konzepte eines Aufbaus von gemeinsamen Sportangeboten von Personen mit und ohne Beeinträchtigung veranschaulicht werden.

3.3.1 Special Olympics Unified Sports®

In Special Olympics Unified Sports® treiben Menschen mit Beeinträchtigung, bezeichnet als Athleten, und Menschen ohne Beeinträchtigung, auch Partner genannt, gemeinsam Sport. Beide Sportlergruppen profitieren dabei voneinander und durcheinander. Sie trainieren zusammen und gehen zusammen auf Wettkämpfe. Bei Unified Sports® wird in drei verschiedene Ansätze unterteilt:

- **Wettbewerbsorientierter Ansatz:**
  Dieser Ansatz wird bei offiziellen Special Olympics-Veranstaltungen verwendet. Er fokussiert sich auf Athleten und Partner von nahezu gleichem Alter und Leistungsniveau. Das regelmäßige Training dient hauptsächlich der Vorbereitung auf die Wettbewerbe der Special Olympics, wobei sich die angewandten Regeln stark an denen des Fachbereichs orientieren.
- **Entwicklungsorientierter Ansatz:**
  Hier kommen Athleten und Partner mit unterschiedlichem Leistungsniveau zusammen. Das Ziel besteht darin, dass leistungsstärkere Sportler als Mentoren für leistungsschwächere Sportler agieren. Dabei kann das vorliegende Regelwerk angepasst werden, um dominierende Leistungsunterschiede innerhalb des Teams zu vermeiden.
- **Freizeitorientierter Ansatz:**
  Bei diesem Ansatz steht das gemeinsame Sporttreiben im Fokus. Alter und Leistungsunterschiede spielen hier keine Rolle und in einer Mannschaft sollte mindestens ein Viertel aus Athleten bestehen.

Die Auswahl des Ansatzes sollte von jedem Coach und jedem Team individuelle, nach den eigenen Vorstellungen, Ansprüchen und Bedürfnissen getätigt werden. Je nach Trainingsziel, -ort, den beteiligten Personen sowie deren Motivation, Interesse und sportlichen Fähigkeiten kann einer der Ansätze als Trainingsmethode ausgewählt werden. Damit alle Beteiligten ein positives Sporterlebnis haben, ist es notwendig, dass jeder nach seinen Fähigkeiten sinnvoll einbezogen und gefördert wird. Dies wird auch als „Meaningful Involvement“ bezeichnet. Darunter wird verstanden, dass jeder Sportler „die Möglichkeit bekommt, durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten einen Beitrag für den Erfolg des Teams zu leisten.“ (Katharina Pohle, 2016) Es setzt sich aus verschiedenen Prinzipien zusammen: in allen drei Ansätzen soll Wert daraufgelegt werden, dass jeder Sportler Anerkennung findet und seine individuellen Talente und Fähigkeiten gewürdigt werden. Und das ohne, dass dadurch das Risiko von Verletzungen zunimmt. Dabei ist es die Rolle des Unified Coaches, dass das Team so geformt wird,

dass sowohl die gerade genannten Prinzipien als auch die soziale Eingliederung aller Sportler in das Team erreicht wird. Der Coach verkörpert zugleich ein Vorbild für die Sportler als auch deren Bezugsperson. Er kann dabei nicht zeitgleich als Spieler im Teams agieren.

Special Olympics beschreibt den **Aufbau** eines solchen **Unified Teams** wie folgt:

- Netzwerk aufbauen: Einbindung, Zusammenführung und Bildung von Kooperationen mit den unterschiedlichen Beteiligten wie inklusive Schulen, Gemeinden, Sportvereinen und -verbänden
- Team und Spieler finden: hier ist die Zusammenarbeit der bereits etablierten Netzwerke von großer Bedeutung. Freizeitveranstaltungen, wie beispielsweise einen „Tag des offenen Sports“, bei dem jeder eingeladen ist, sich in der jeweiligen Sportart zu versuchen, kann der erste Schritt sein, um interessieret Sportler zu finden.
- Teambuilding: dies ist die Grundlage für ein gemeinsames spaßiges Trainieren. Durch verschiedene Aktivitäten im und außerhalb des Trainings können die Sportler gemeinsame Erfahrungen sammeln, Teamgeist aufbauen und Freundschaften finden.
- Bei der Frage welche Sportart gewählt werden soll, sind keine Grenzen gesetzt. „Das Special Olympics Unified Sports®-Konzept ist in jeder Sportart umsetzbar.“ (Katharina Pohle, 2016)



Bild 8: Unified Football World Cup Paris 2026

3.3.2 Fünf-Stufen-Modell von Move on to Inclusion (MOI)

Das Modell von MOI besteht aus fünf Stufen und einer vorbereitenden Stufe. In dieser vorbereitenden Stufe werden vorbereitende Maßnahmen zum Erreichen der inklusiven Ziele festgelegt. Diese sind:

- Sportliche, soziale und hygienische Vorbereitung der Sportler und
- Vorbereitung der nötigen Mobilität der Sportler. (Thomas Gruber, 2018)

Die darauffolgenden Stufen lauten wie folgt:

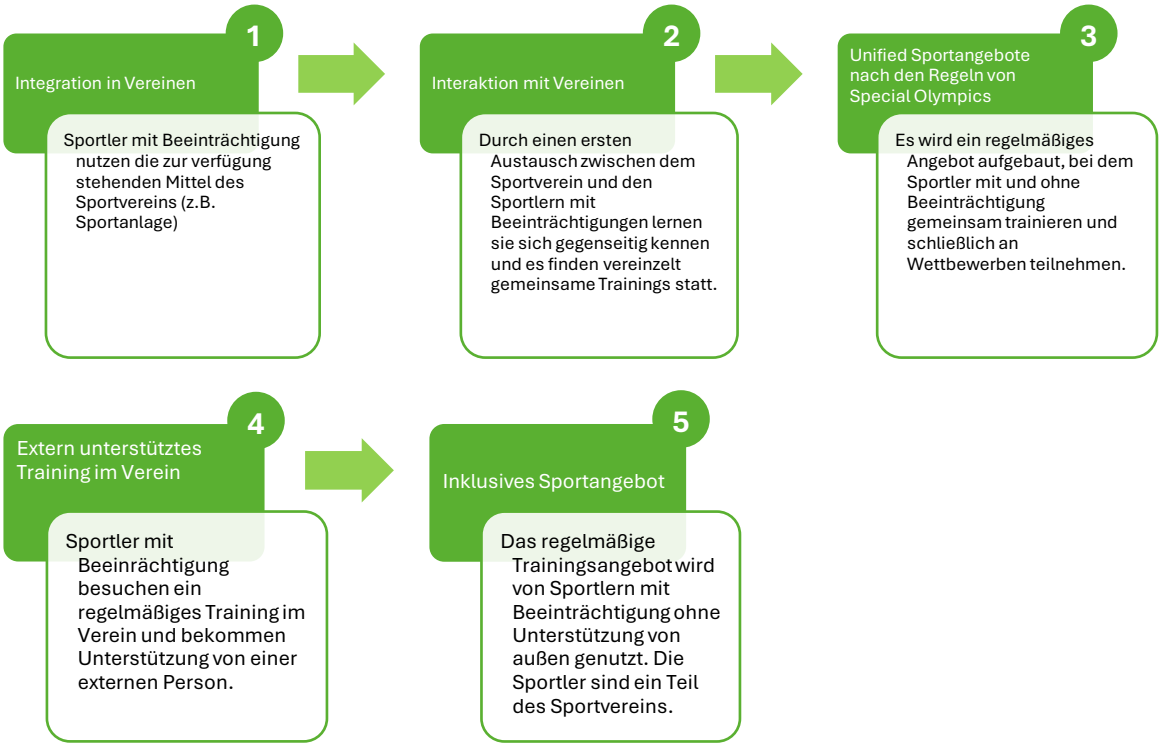


Diagramm 8: 5-Stufen-Modell von MOI

3.3.3 Allgemeine Fragestellungen

Im Anschluss zu den Beispielhaften Strukturen eines Aufbaus sollen nun weitere Fragen, die sich beim Thema „inklusiver Sport“ ergeben können, bearbeitet werden.

Wie finden Sportler mit Beeinträchtigung zu Vereinen?
Dies betrifft sowohl die Suche eines Vereins nach neuen Sportlern als auch umgekehrt die Suche nach geeigneten Sportangeboten durch Sportler mit Beeinträchtigung. Die effizienteste Herangehensweise ist, dass nach Schnittpunkten gesucht wird, bei denen beide Seiten aufeinandertreffen. So können sie sich gegenseitig auf einfache und ungezwungene Art und Weise kennenlernen. Das kann sein bei:

- Besuchen von Bewerben und Veranstaltungen (z.B. Behindertensport- oder Vereinssporttourniere)
- Gemeinsame Trainings und Veranstaltungen (z.B. Schnuppertrainings)
- Besuchen von Unified Trainings und Bewerben (Thomas Gruber, 2018)

Was ist vor dem ersten Training bzw. dem ersten inklusiven Angebot zu beachten?
Vor dem ersten gemeinsamen Treffen sollten ein paar grundlegende Fragestellungen beachtet werden, um ein inklusives Angebot zu gestalten. Dazu zählt, dass zu beachten ist, ob sich Sportler und Verein bereits kennen, beispielsweise durch ein vorheriges Schnuppertraining, oder ob sie sich erst kennenlernen. Es ist zu bedenken, dass es für manche Sportler eine Herausforderung darstellt, neue Umgebungen und Situationen kennen zu lernen. Daher kann es in ausgewählten Situationen von Vorteil sein, dass eine dem Athleten bereits bekannte Person mit dabei ist. Auch sollte bereits geklärt sein, wer die konkrete Ansprechperson für Fragen von Seiten der Sportler ist. Des Weiteren sollte bereits vor dem Training bekannt sein, ob die Sportler eine Unterstützung benötigen und wenn dem so ist, in welcher Form. (Thomas Gruber, 2018) Sollte es die Unterstützung durch Helfer benötigen, z.B. aufgrund der Gruppengröße, der Barrierefreiheit der Sportanlage oder durch Betreuungsaufwand ist abzuklären wie viele Helfer mit dabei sein sollten. (Katharina Pohle, 2016)

Im weiterführenden Abschnitt soll dargestellt werden, in welchen Sportbereichen ein inklusives Angebot möglich ist und wie dies umgesetzt werden kann. Dabei begrenzt sich die Auswahl der Sportarten auf den Bergsport.

3.4 Inklusion im Bergsport

Beeinträchtigungen haben wie bereits erwähnt viele Formen und Erscheinungen. Daher ist es auch nicht möglich allgemein gültige Aussagen zur Zugänglichkeit zu unterschiedlichen Sportarten zu treffen. Aufgrund dessen soll im folgenden Abschnitt mit einer Einteilung der Beeinträchtigung in Abhängigkeit des Mobilitätsgrades gearbeitet werden. Diese grundlegende Einteilung lautet wie folgt:

- Keine Einschränkung:
  Dabei kann sich die Person selbstständig und ohne Hilfsmittel fortbewegen. Unebenheiten, Steigungen und schmale Wege stellen keine Hindernisse dar.
- Leichte Einschränkung:
  Personen können sich selbstständig aber eingeschränkt Fortbewegen aufgrund von beispielsweise Schmerzen oder Unsicherheit. Sie verwenden eventuell Hilfsmittel wie Gehstöcke. Die meisten Wegbedingungen sind bewältigbar.
- Teilweise Einschränkung:
  Die Mobilität der Person ist bereits deutlich eingeschränkt. Die Person verwendet Hilfsmittel wie zum Beispiel einen Rollator oder eine unterstützende Person. Starke Steigungen und Unebenheiten stellen bereits Hindernisse dar.
- Starke Einschränkung:
  Für die Person ist eine selbstständige Fortbewegung nicht möglich. Meist ist sie auf beispielsweise einen Rollstuhl und eine unterstützende Person angewiesen. Es können ausschließlich barrierefreie Wege benützt werden.

Diese Einteilung soll lediglich als Richtwert für die Folgende Bewertung der Bergsportarten dienen und ist rein theoretisch basiert. In der Realität finden sich Personen oft nicht in einer konkreten Stufe wieder.

3.4.1 Eignen sich Bergsportarten zur Inklusion?

„Der Zugang zu den Bergen und zum Bergsport ist häufig unfair, exklusiv, trennend und diskriminierend.“ (Adolf, 2025) Grund dafür sind die teils hohen Kosten, die mit Bergsport einhergehen. Liftkarten, Verpflegung und Ausrüstung machen es für sozial benachteiligte Menschen schwer die Berge zu genießen. Somit werden diese Sportarten durch finanzielle, logistische und soziale Barrieren begrenzt. Um eine gleichberechtigte Teilhabe an der Bergwelt zu gewährleisten ist ein größeres inklusives Programm nötig, sowie finanzielle Unterstützung und Zugangsmöglichkeiten bereits im Kindesalter. (Adolf, 2025)

Zu differenzieren ist ebenfalls in Leistungssport und Breitensport. Viele der Sportarten sind bereits Disziplinen in den Para Olympics oder Special Olympics. Durch die Erhöhung des Bekanntheitsgrades ermöglicht dies eine Verbesserung und vor allem größere Auswahl an Angeboten. Demnach wird nun lediglich der Breitensport betrachtet.

Folglich sollen die einzelnen Bergsportarten auf ihre Möglichkeiten zur Inklusion analysiert werden. Dabei werden hauptsächlich praktische Hindernisse wie finanzielle oder bauliche Barrieren berücksichtigt, denn sowohl soziale als auch persönliche Hindernisse sind weitgehend Barrieren, die nur durch eine Änderung der Sichtweise jeder Individualperson geändert werden können.

Wandern

Wandern zählt zu den beliebtesten und bekanntesten Bergsportarten. Aufgrund der Vielfältigkeit dieser Sportart ist es möglich, sie mit jeder Einschränkung auszuführen. So können sowohl Personen mit Seheinschränkung als auch Personen im Rollstuhl und Familien mit Kinderwagen wandern gehen und somit die Natur genießen. Zu beachten ist dabei, dass das Schwierigkeitsniveau auf die persönlichen Fähigkeiten anzupassen ist. Diese sind oft auf Webseiten für Touren (z.B. alpenvereinaktiv) oder in Wander-Ausschreibungen zu finden. Eine Herausforderung für Personen mit teilweisen oder schweren Mobilitätseinschränkungen stellt dabei die Suche nach geeigneten Wanderrouten und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbaren Wegen dar. Auch Berghütten sind häufig nicht barrierefrei, weder zugänglich noch ausreichend ausgestattet.

Mountainbiken

Durch adaptive Mountainbikes wie Handbikes oder Tandems ist auch das Mountainbiken weitgehend inklusiv. So ist es auch möglich für Personen mit schweren Mobilitätseinschränkungen durch geeignete Hilfsmittel Mountainbiken zu gehen. Auch hier sind die vorgegebenen Schwierigkeitsniveaus zu beachten. Allerdings gehen diese Hilfsmittel oft mit hohen finanziellen Kosten einher und sind somit nicht für die breite Öffentlichkeit verfügbar. Aber auch Mountainbikes für Personen ohne Mobilitätseinschränkung stellen oft in finanzieller Hinsicht eine Barriere dar. Durch den Verleih von Ausrüstung, angefangen bei Helm und Bike, kann dem entgegengearbeitet werden.

Wintersport

Wie beim Mountainbiken ist auch der Wintersport häufig mit finanziellen Barrieren versehen. Dies kann besonders beim Skisport beobachtet werden. Bereits die anfallenden Tagesgebühren für Skilifte und Ausrüstung sind mit hohen Kosten verbunden. Somit wird Skifahren zu einem Luxusgut, welches Personen mit weniger finanziellen Mitteln ausschließt. Auch der Mehraufwand, den das Skifahren für Personen mit teilweisen oder schweren Mobilitätseinschränkungen mit sich bringt, um auf die Piste zu kommen, macht den Skisport wenig attraktiv für Inklusion. So sind beispielsweise manche Skilifte nicht ausgestattet für Personen mit Monoski. Allerdings ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass es durchaus die Möglichkeiten gibt, als Person mit Beeinträchtigung Skifahren zu gehen (besonders auch im Leistungssportbereich), nur ist dies meist mit hohen Kosten und Aufwand verbunden.

Wird der finanzielle Aspekt außenvorgenommen, kann auch das Langlaufen als inklusive Sportart betrachtet werden. Durch geeignete Ausrüstung, wie Skischlitten oder Assistenzpersonen ist es für Personen mit Beeinträchtigung ein zugänglicher Sport. Loipen mit guter Anbindung an Öffentliche Verkehrsmittel und mit geringen Steigungen bilden somit eine Grundlage für eine inklusive Sportart.

Wieder anders sieht es bei Skitouren oder Schneewanderungen aus. Durch die Wetterverhältnisse sind dafür besondere Ausrüstungen für schneebedeckten Untergrund nötig. Oft ist es bei diesen Bedingungen nicht möglich, dass Personen mit teilweisen oder starken Mobilitätseinschränkungen an derartigen Angeboten teilnehmen können.

Wassersport

Anders verhält es sich bei Wassersportarten wie Kajaken, Paddeln oder Canyoning. Hier ist die finanzielle Hürde weit geringer als beispielsweise beim Skifahren. Das Problem besteht hier in der Erreichbarkeit der Angebote. Oft sind Seen und Flüsse nicht dafür ausgelegt, dass Personen mit einer Mobilitätseinschränkung vom Ufer ins Kajak oder Boot kommen, ganz zu schweigen beim Canyoning in die Schluchten zu kommen. Allerdings bedarf es beispielsweise beim Kajaken nicht zwangsläufig einer besonderen Ausstattung für Personen im Rollstuhl. Somit fallen zusätzliche Kosten für Personen mit Beeinträchtigung weniger ins Gewicht als bei anderen Sportarten.

Klettern

Beim Klettern wurden bereits viele Schritte zur Inklusion gemacht. Durch Programme wie das INKlettern der österreichischen Alpenvereinsjugend wird es möglich erste Einblicke ins Klettern zu gewinnen und vereinfacht es, eigene inklusive Angebote zu schaffen. Zu unterscheiden ist hierbei das Klettern in Boulderhallen und das Klettern im Freien. Wo Boulderhallen sehr gut geeignet sind für inklusive Angebote, da sind Klettersteige das Gegenteil. Sowohl die Anreise zu und von den Klettersteigen als auch das Klettern selbst setzt ein großes Ausmaß an Mobilität voraus, zumal die Klettersteige oft nur über Wanderwege erreichbar sind.

Beim Klettern in Hallen ist das jedoch anderes. Bereits viele Programme wie das eben erwähnte INKlettern oder Paraklettern im Allgemeinen sind spezialisiert für inklusive Angebote. Auch benötigt es da für die Umsetzung nur überschaubar viele finanzielle Mittel, da kein besonderes Equipment nötig ist. Es benötigt lediglich eines Guides, der sich hinsichtlich der unterschiedlichen Bedürfnisse auskennt.

Paragleiten

Auch beim Paragleiten gibt es Programme wie „Wheels4flying“, die es interessierten Personen mit Mobilitätseinschränkung ermöglicht, den Sport auszuüben. Jedoch stellt sich auch hier die Frage, wie es mit der Finanzierung aussieht. Sowohl die Ausrüstung als auch gegeben falls die Bergfahrt mit der Seilbahn können dabei eine Barriere

darstellen. Zusätzlich ist die Erreichbarkeit von einigen Abflugstellen nicht für alle Bedürfnisse geeignet, wobei hier zu erwähnen ist, dass es diese durchaus gibt.

Fazit
Viele Bergsportarten sind auf den ersten Blick für alle zugänglich. Doch oft verlangt es nach einer breiten finanziellen Grundlage, um diese auch regelmäßig auszuführen oder sie sind nicht ohne weiteres von allen Personen erreichbar. Des Weiteren sind die Sportarten oft auf das individuelle Leistungsniveau anzupassen und bieten nur bedingte Angebote für Anfänger und Einsteiger. Vorreiter für inklusiven Breitensport ist das Klettern in Boulderhallen. Durch wenig Ausrüstung und vorhandenen inklusiven Programmen bietet es sowohl eine gute Grundlage zum ersten „Hineinschnuppern" als auch um anschießend regelmäßig weiter zu trainieren. Auch gilt, je bekannter die Sportart ist, desto größer ist das Angebot von inklusiven und barrierefreien Aktivitäten.

3.4.2 Checkliste zum Aufbau von inklusiven Angeboten im Bergsport

„Beim Zugang von unerfahrenen oder benachteiligten Gruppen zur Bergwelt sollte der Fokus auf Zugänglichkeit, Sicherheit und Inklusion liegen." (Cerno, 2025) Das Vertrauen der Teilnehmer soll schrittweise aufgebaut werden und es soll auf eine klare Kommunikation und Anweisungen geachtet werden. (Cerno, 2025)

Die folgende Checkliste sollte als Anhaltspunkt dienen, um inklusive Angebote zu organisieren und vorzubereiten. Dabei ist stehts zu beachten, dass eine gute Vorbereitung zwar sehr hilfreich ist, doch in den meisten Fällen verläuft die Aktivität selten nach dem Plan. Es gilt das Prinzip: „einfach einmal anfangen".

Vorbereitung	
Ziele setzen • Es sollte erst überlegt werden, was durch das Angebot erreicht werden soll (z.B. Selbstvertrauen oder Teamgeist stärken, Fähigkeiten verbessern) • Die Ziele sollten so gesetzt werden, dass sie auch von jedem erreichbar sind, d.h. sie sollten weder zu hoch gesteckt noch unterfordernd sein.	❍ ❍
Individuelle Unterstützung • Bereits im Vorderfeld sollte bekannt sein, wer alles an dem Angebot teilnimmt, ob und wer eventuell Unterstützung benötigt und wie diese aussieht. Es kann hilfreich sein, sich im vorab über Besonderheiten zu informieren und gegebenenfalls sich Rat einzuholen (z.B. bei der teilnehmenden Person) • Sollte zusätzliche Unterstützung benötigt werden, ist abzuklären, wer diese organisiert und welche Funktion diese einnimmt (z.B. zur Unterstützung von Bewegungsabläufen, Dolmetscher, Bergführer).	❍ ❍

Anforderungen und Ansprüche • Sollte das Angebot oder die Gruppengröße es erfordern, sind eventuell zusätzliche Übungsleiter, Begleit- oder Betreuungspersonen etc. nötig. • Es sollte auch sowohl der Schwierigkeitsgrad beachtet werden, sowie die nötige Ausrüstung (z.B. Klettergurte, Helme). Sollten bestimmte Aktivitäten nicht von allen Teilnehmern ausführbar sein, sollte es für sie eine alternative Übung oder einen alternativen Weg geben. • Es sollte überprüft werden, welche Hindernisse Personen von dem Angebot abhalten können (z.B. finanzielle Mittel, Sprache oder körperliche Fähigkeiten) und diese sollten abgebaut werden.	❍ ❍ ❍
Planung • Vor allem bei umfassenden Aktivitäten ist es ratsam ein vorbereitendes Treffen (evtl. auch online) zu organisieren, um sich kennen zu lernen und die Aktivitäten zu erklären und ggf. offene Fragen zu beantworten. • Die Örtlichkeiten sollten (wenn möglich) bereits zuvor begutachtet werden. Es ist dabei darauf zu achten, dass sie barrierefrei zugänglich und benutzbar sind, damit alle interessieren Personen teilhaben können.	❍ ❍
Sicherheit • In Bezug auf die Sicherheit sind alle Risiken, die während der Aktivität auftreten können zu berücksichtigen. Potenzielle Risiken sind zu identifizieren und zu reduzieren. Dazu zählen beispielsweise das Wetter, die notwendige Sicherheitsausrüstung, Erste-Hilfe-Sets, die Sicherheit der Örtlichkeiten, usw.	❍
Spaß und Offenheit • Ein großer Faktor für eine gelungenes Angebot ist die persönliche Einstellung. Sowohl die persönliche Stimmung als auch Energie und Haltung haben eine direkte Wirkung auf alle Teilnehmenden. • Nicht vergessen Spaß zu haben! • Es sollte ebenso beachtet werden, dass mit großer Wahrscheinlichkeit nicht alles perfekt laufen wird. Es ist wichtig, dass dies einem Bewusst ist und dies auch akzeptiert wird. Das Ziel ist nicht ein perfekter Ausflug, sondern das Zusammenkommen und das gemeinsame Sport treiben.	❍ ❍ ❍

Durchführung	
Ankunft und Begrüßung • Es ist sinnvoll genügend Zeit für das Ankommen am Treffpunkt einzuplanen. Diese Zeit sollte genutzt werden, um sich gegenseitig als Gruppe kennen zu lernen und einen ersten Eindruck zu sammeln (z.B. durch Kennenlernspiele, Vorstellungsrunden)	❍

• In der Ankunftsphase sollte sich auch ein erstes Bild davon gemacht werden, welche Kompetenzen die Teilnehmer mitbringen. Es sollte ein Raum geschaffen werden, in dem sich jeder wohlfühlt und wo alle willkommen sind.	❍
Zwischenmenschlichkeit • Es ist darauf zu achten, dass sich die Teilnehmer untereinander respektieren. Dabei kann es hilfreich sein, gemeinsam kleine Regeln aufzustellen (z.B. „Wir respektieren unsere Unterschiede“ oder „Wir lassen einander ausreden“). • Informationen und Instruktionen sind so zu vermitteln, dass jeder Teilnehmer sie versteht. Dafür sind beispielsweise bildliche Veranschaulichungen oder einfache Erklärungen gut geeignet. • Bei mehrteiligen Angeboten ist es sinnvoll, sich bei den ersten Treffen auf kürzere oder weniger anspruchsvollere Aktivitäten zu begrenzen. So ist es für alle möglich, sich zurechtzufinden und eventuelle Ängste zu überwinden. • Alle Teilnehmer sollten ermutigt werden, aktiv an der Gruppe teilzunehmen. Sowohl an der sportlichen Betätigung als auch an zwischenmenschlichen Gesprächen über bspw. persönliche Erfahrungen, Gefühle oder Lernergebnisse.	❍ ❍ ❍ ❍
Gemeinsamer Abschluss • Auch der gemeinsame Abschluss sollte eingeplant werden. In der Gruppe können dabei die persönlichen Erfahrungen und Meinungen zur Aktivität geteilt, sowie Feedback gegeben werden.	❍

Nachbereitung	
Evaluation • Nach dem abgeschlossenen Angebot sollte eine persönliche Evaluation durchgeführt werden. Dabei können Punkte wie beispielsweise Verbesserungsvorschläge, Dinge die gut oder weniger gut funktioniert haben oder neue Ideen gesammelt werden. • Bei aufwendigeren Aktivitäten erscheint es sinnvoll nach ca. einem Monat einen „Check-in“ (evtl. online) durchzuführen, um nochmals Rückmeldungen der Teilnehmer zu erhalten und Fragen zu beantworten.	❍ ❍

In Anlehnung an „Die Bergwelt für alle“ des Via Alpina Youth Projects (Via Alpina Youth, 2025) und „Drei D – Denkraum für die Jugendarbeit“ Ausgabe 01/2026 der österreichischen Alpenvereinsjugend. (Hütter, Inklusionswanderung zum Thema Vögel, 2026)

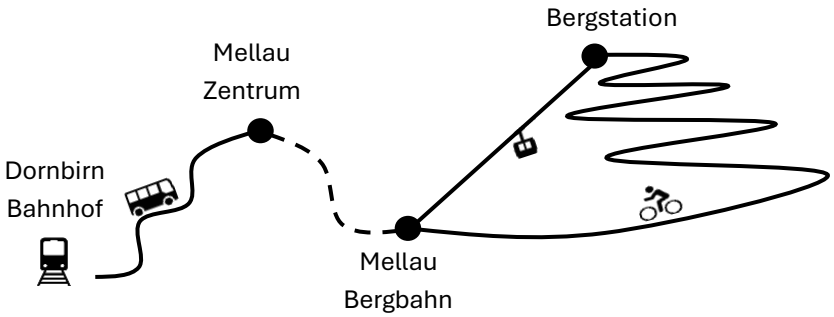
3.5 Beilspielhafte Umsetzung

Im Folgenden sollen nun zwei Beispiele für inklusive Angebote in Vorarlberg dargestellt werden.

3.5.1 Beispiel Mountainbike-Tour

Route:
Der Ausflug beginnt bei der Talstation der Mellauer Bergbahn. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit der gemeinsamen Anreise vom Dornbirner Bahnhof mit dem Bus. Anschließend geht es mit der Bergbahn hinauf bis zur Bergstation (Rossstelle). Von dort aus beginnt die Downhill Fahrt bis zurück zur Talstation.

Strecke: 20km
Dauer: ca 2:30h
Höhenmeter:
↑ 436 hm
↓ 1.118 hm



Ziel des Ausflugs:
Richtiges Verhalten und Techniken fürs Mountainbiken vermitteln

Vorzubereiten:

- Organisieren eines Übungsleiter, der bereit dafür ist eine inklusive Gruppe zu leiten
- Hilfe anbieten für die Organisation von (adaptiven) Mountainbikes und Schutzausrüstung
- Evtl. Organisation von Assistenzpersonen
- Evtl. Kauf von Seilbahntickets für die Teilnehmer bereits vor dem Ausflug
- Evtl. Absprache mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Mitnahme der Mountainbikes
- Wetterbericht beachten: nur bei schönem Wetter

Voraussetzungen für die Teilnehmer:
Die Teilnehmer sollten Mountainbikes, Schutzausrüstung (Helm verpflichtend; Handschuhe, Knie- und Ellbogenschoner optimal) und Verpflegung selbst mitnehmen. Sollte dies aus finanziellen, organisatorischen oder anderen Gründen nicht möglich sein, kann bei der Organisation von Leihmaterial unterstütz werden.

Es ist keine Vorerfahrung beim Mountainbiken nötig. Fahrsicherheit auf dem Fahrrad ist allerdings Voraussetzung.

Geplanter Ablauf:

Zeit	Ort	Aktivität	Organisatorisches
07:25	Dornbirn Bahnhof	Alternativer Treffpunkt für die Anfahrt per Bus	Vorher sollte abgeklärt werden, wer mit dem Bus mitfährt, sowie die Mitnahme der Mountainbikes mit der Busgesellschaft abklären
07:33 – 08:25		Bus nach Mellau	Station Mellau Zentrum aussteigen und ca. 10 Minuten bis zur Bergstation
08:45	Seilbahn Mellau	Treffpunkt für alle Teilnehmer mit dem Übungsleiter	Evtl. Bahnkarten bereits im vorab kaufen. Vorstellungsrunde machen und sich zeit nehmen, alle Teilnehmer persönlich zu begrüßen. Es ist vorteilhaft sich bereits einen ersten Überblick zu verschaffen über Vorerfahrung und Kenntnisse bezüglich des Mountainbikens. Ablauf erklären und offene Fragen beantworten.
09:15	Bergstation	Vorbereitung auf die Talfahrt	Einführung ins Mountainbiken und erläutern von Regeln, Techniken und Sicherheit.
09:30 (ca. 2:30h)		Talfahrt	Geschwindigkeit der Fahrt an die Teilnehmer anpassen und regelmäßig nachfragen, ob sie passt. Es sollten ausreichend Pausen gemacht werden.
Ca. 12:00	Talstation	Abschluss	Gemeinsame Diskussion über das persönliche Erlebnis während des Ausflugs sowie die individuellen Fortschritte. Auch die persönlichen zukünftigen Ziele der Teilnehmer bezüglich des Mountainbikens sollten thematisiert werden. Sammeln von Feedback, Verbesserungsvorschlägen und Wünschen für zukünftige Angebote.
12:30		Bus zum Dornbirner Bahnhof	Weg von der Seilbahn bis zur Bushaltestelle ca. 10 min mit dem Fahrrad

Nach dem Ausflug:

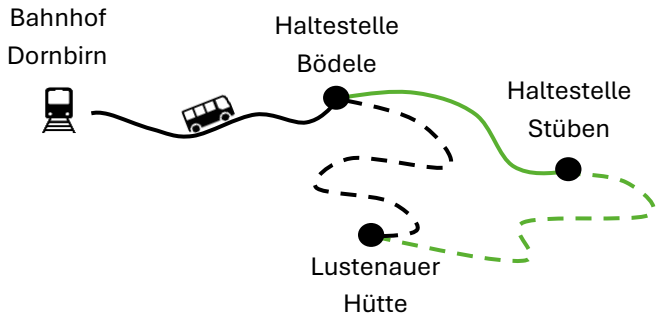
Nachträglich sollten sich ein paar Fragen gestellt werden, um das Angebot selbst zu rekapitulieren:

- Wie ist es gelaufen?
- Was mache ich nächstes Mal anders?
- Was fand ich sehr gut?
- Was hat mit nicht gefallen?

3.5.2 Beilspiel Wanderung

Route:
Der Ausflug beginnt beim Dornbirner Bahnhof. Gemeinsam geht es von dort aus mit dem Bus 870 bis zur Haltestelle Schwarzenberg Bödele. Von dort aus geht es über den Spechtweg bis zur Lustenauer Hütte und anschließend wieder zurück.

Strecke: 4,2km eine Richtung
Dauer: ca 1:15 h eine Richtung
Höhenmeter:
↑ 167 hm
↓ 61 hm



Alternativ gibt es die Möglichkeit von der Bushaltestelle Schwarzenberg Stüben über den Klausberg zur Lustenauer Hütte zu wandern. Dieser Weg ist vollständig betoniert und somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Zu beachten ist, dass es auf den letzten Metern einen relativ steilen Anstieg gibt.

Strecke: 4,6 km eine Richtung
Dauer: ca 1:45 h eine Richtung
Höhenmeter:
↑ 545 hm

Ziel des Ausflugs:
Gemeinsames erleben der Natur und Stärkung des Selbstvertrauens

Vorzubereiten:

- Absprache mit dem Bus und mit der Lustenauer Hütte (anhängig von der Gruppengröße)
- Organisation von zwei Tourenführern für die alternativen Möglichkeiten der Routen
- Vorbereitung auf die Kommunikation mit Personen die nur wenig Deutsch sprechen durch beispielsweise Erstellen eines Infoblattes zum Ausflug in der Sprache der Teilnehmer
- Evtl. Organisation von Assistenzpersonen

Voraussetzungen für die Teilnehmer:
Die Teilnehmer sollten gutes Schuhwerk und ausreichend Trinken selbst mitbringen, es ist ein gemeinsames Einkehren in der Lustenauer Hütte geplant.

Jeder Teilnehmer sollte bereits bei der Anmeldung sich entscheiden, mit welcher Gruppe er mitgehen möchte: Gruppe Spechtweg oder Gruppe Klausberg

Geplanter Ablauf:

Zeit	Ort	Aktivität	Organisatorisches
09:15	Dornbirn Bahnhof	Ankunft und erste Begrüßung sowie Erklärung des Ablaufs und Aufteilung in die Gruppen	Einteilung bereits im Vorhinein ausarbeiten.
09:35 – ca. 09:55		Bus Nr. 870 bis nach Schwarzenberg	Ausstieg für Gruppe Spechtweg bei der Haltestelle Bödele, für die Gruppe Klausberg bei der Haltestelle Stüben
Ca. 10:00	Bushalte-stellen	Beginn der Wanderung zur Lustenauer Hütte	Anpassung der Geschwindigkeit an die Verfassung der gesamten Gruppe, auf genügend Pausen achten
Zwischen 11:30 und 11:45	Lustenauer Hütte	Ankunft bei der Hütte und gemeinsames Einkehren	Bereits im vorhinein Kontakt mit den Hüttenwirten aufnehmen und Angabe der erwarteten Teilnehmerzahl
13:30		Abstieg zu den Bushaltestellen	Anpassung der Geschwindigkeit an die Verfassung der gesamten Gruppe, auf genügend Pausen achten
15:30	Bushalte-stellen	Rückfahrt mit dem Bus	Während der Fahrt kann eine gemeinsame Diskussion über das persönliche Erlebnis während des Ausflugs angefangen werden.
15:50	Dornbirn Bahnhof	Gemeinsamer Abschluss	Sammeln von Feedback, Verbesserungsvorschlägen und Wünschen für zukünftige Angebote.

Nach dem Ausflug:

Nachträglich sollten sich ein paar Fragen gestellt werden, um das Angebot selbst zu rekapitulieren:

- Wie ist es gelaufen?
- Was mache ich nächstes Mal anders?
- Was fand ich sehr gut?
- Was hat mit nicht gefallen?

3.6 Zusammenfassung

Zum Abschluss sollen nun die wesentlichen Punkte dieses Leitfadens nochmals zusammengefasst werden.

Die meisten Menschen, ob nun mit oder ohne Beeinträchtigung, möchten in irgendeiner Form Sport treiben. Dabei gibt es Sportarten wie Wandern, bei denen sich Barrieren verhältnismäßig einfach abbauen lassen. Anders sieht es da bei Sportarten wie Skifahren oder Mountainbiken aus, wobei da die größte Hürde der finanzielle Aspekt darstellt. Dieser Faktor lässt sich generell auf die meisten Sportarten übertragen. Es erscheint dabei, als wären weitreichende inklusive Möglichkeiten oft mit hohen Kosten verbunden. Um dem zu entgehen, ist es ratsam, die Angebote so zu planen, dass eventuelle finanzielle Unterstützung angeboten werden kann oder nur geringe Kosten für die Teilnehmer entstehen.

Generell kann gesagt werden, dass, um ein inklusives Sportangebot zu erstellen, dieser Punkt besondere Bedeutung hat: die Planung. Mit der richtigen und ausrechenden Planung ist ein inklusives Angebot nicht weit entfernt. Sobald geeignete Aktivitäten und Orte gewählt wurden, steht einem nichts mehr im Weg. Dabei ist zu berücksichtigen, dass auch bei perfekter Planung nicht alles vorherzusehen ist, was passieren kann. Dies bezieht sich allerdings auf alle Arten von Angeboten. Hier erscheint es wichtig, sich dessen bewusst zu sein und sich darauf vorzubereiten. Für die Teilnehmer ist es dabei höchst wahrscheinlich nicht so relevant, dass der Ausflug perfekt wird, sondern dass sie ein schönes Erlebnis haben. Konkret zu beachten ist dabei, dass eventuelle Barrieren und Hindernisse abgebaut oder verhindert werden, dazu zählen zum Beispiel hohe Kosten oder unzugängliches Gelände. Es ist wichtig, auf die individuellen Ansprüche der Teilnehmer einzugehen.

Weiteres sind Vorteile, wie Gesundheit, Spaß oder Geselligkeit, die durch den Sport realisiert werden können, zu beachten. Sie überwiegen dabei die Herausforderungen, die sich für Vereine und Organisatoren ergeben. Um diese Vorteile auch aus dem Angebot zu realisieren ist es wichtig, dass nichts erzwungen oder überstürzt wird. Es ist gut, etwas einfach einmal auszuprobieren, doch wenn es nicht beim ersten Mal funktioniert, sollten neue Wege gesucht werden, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Im Vordergrund sollte stehts die Freude der Teilnehmer am Sport und die Gemeinschaft stehen.

Literaturverzeichnis

Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend. (o. A.). *Alpenvereinsjugend*. Von Tage draußen!: https://www.alpenvereinsjugend.at/tagedraussen abgerufen

Österreichischer Alpenverein. (o. A.). *Alpenvereins-Handbuch*. Von 02 Der Alpenverein: www.alpenverein.at/handbuch abgerufen

Adolf, H. (2025). Ist die Bergwelt inklusiv? In *Die Bergwelt für alle: Inklusion bei Sport und Freizeit in der freien Natur in den Bergen*. Via Alpina.

Aktion Mensch-Redaktion. (2024). *Arbeitnehmer*innen mit Schwerbehinderung: Behinderungsformen*. Von Aktion Mensch: https://www.aktion-mensch.de/inklusion/arbeit/fachkraefte-mit-behinderung-gewinnen/behinderungsformen abgerufen

BMSGPK. (2016). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. *UN-Behindertenrechtskonvention*.

BMSGPK. (2025). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. *Barrierefreiheitsgesetz*.

Cerno, L. (2025). Empowerment durch Outdoor-Erfahrungen. In *Die Bergwelt für alle: Inklusion bei Sport und Freizeit in der freien Natur in den Bergen*. Via Alpina.

Dr. Volker Anneken, I. S. (2017). *Wissenschaftlicher Abschlussbericht zum Projekt „Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport“*. FIBS gGmbH.

Dr. Volker Anneken, M. B. (2024). *Mittendrin statt nur dabei (Zweiter Bericht zum Forschugsprogramm von BGW und SOD zu Teilhabe im Sport)*. Berufsgenossenschaft für Gesundheisdienst und Wohlfahrtspflege.

Greving, P. D. (2013). Inklusion: Eine kritische Betrachtung in historischer Perspektive.

Hütter, S. (2025). Inklusiv handeln. *Drei D - Denkraum für die Jugendarbeit*.

Hütter, S. (2026). Inklusionswanderung zum Thema Vögel. *Drei D - Denkraum für die Jugendarbeit*.

Ingrid Ausserer, P. H. (2021). Ich bin nicht behindert, ich werde behindert. *polis aktuell*.

Inklusion, N. (2019). *Positionspapier „Inklusion in der Alpenvereinsjugend“*.

Katharina Pohle, D. F. (2016). Sport inklusiv. *Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam im Sport - Fragen und Antworten zur Gestaltung inklusiver Sportgruppen*. Special Olympics Deutschland e.V.

Katja Lüke, A. J. (2013). 10 Knigge-Tipps zum respektvollen Umgang mit behinderten Menschen. Hessen: Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Hessen.

Stephanie Blohme, U. B.-W. (2018). Inklusion im und durch Sport. *MITEINANDERs*. Von Miteinanders: Inklusion im Sport gemeinsam (er)leben. abgerufen

Stiftung MyHandicap. (2026). *EnableMe*. Von https://www.enableme.de/ abgerufen

Thierry Schluchter, M. E. (2021). Kinder mit kognitiver Beeinträchtigung und Sport. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*.

Thomas Gruber, A. D. (2018). Leitfaden für Inklusion im Sport. *MOI - Move on to Inclusion*. Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH.

Trescher, H. (2018). *Kognitive Beeinträchtigung und Barrierefreiheit. Eine Pilotstudie.* Verlag Julius Klinkhardt.

UNESCO. (1994). *Die Salamanca Erklärung und der Aktionsrahmen zur Pädagogik für besondere Bedürfnisse* . Salamanca.

Verein INCLUSIA. (o. A.). *Menschen – wie wir sind*. Von Preis INCLUSIA: https://www.inclusia.at/de/die-auschreibung abgerufen

Via Alpina Youth. (2025). *Die Bergwelt für alle: Inklusion bei Sport und Freizeit in der freien Natur in den Bergen.* Via Alpina.

Wanock, M. (1978). *The Warnock Report: Special Educational Needs.* London: Her Majesty's Stationary Office.

Wieking, S. (2025). *Inklusion, Integration, Separation, Exklusion und Extinktion - was ist das?* Von Erzieherkanal: https://www.erzieherkanal.de/inklusion abgerufen

Wolf-Thorsten Saalfrank, K. Z. (2017). *Inklusion.* utb.

World Health Organization. (2002). *Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health.* Genf.

Abbildung-, Diagramm- und Bildverzeichnis

Abbildung 1: Exklusion 8
eigene Abbildung

Abbildung 2: Separation 8
eigene Abbildung

Abbildung 3: Integration 8
eigene Abbildung

Abbildung 4: Inklusion 8
eigene Abbildung

Abbildung 5: ICF 9
World Health Organization. (2002). *Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health.* Genf.

Abbildung 6: pädagogischer Kompass 20
Österreichischer Alpenverein Alpenvereinsjugend. (o. A.). *Alpenvereinsjugend*. Von Tage draußen!: https://www.alpenvereinsjugend.at/tagedraussen abgerufen

Abbildung 7: Alpenvereinsidentität 22
Österreichischer Alpenverein. (o. A.). *Alpenvereins-Handbuch*. Von 02 Der Alpenverein: www.alpenverein.at/handbuch abgerufen

Abbildung 8: Personengruppen; in Anlehnung an MOI 27
Thomas Gruber, A. D. (2018). Leitfaden für Inklusion im Sport. *MOI - Move on to Inclusion*. Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH.

Diagramm 1: Sportliche Freizeitaktivitäten 31
Thierry Schluchter, M. E. (2021). Kinder mit kognitiver Beeinträchtigung und Sport. *Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik*.

Diagramm 2: Wie gerne wird Sport gemacht? 32
Dr. Volker Anneken, I. S. (2017). *Wissenschaftlicher Abschlussbericht zum Projekt „Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport“.* FIBS gGmbH.

Diagramm 3: Warum wird nicht gerne Sport gemacht? 32
Dr. Volker Anneken, I. S. (2017). *Wissenschaftlicher Abschlussbericht zum Projekt „Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport“.* FIBS gGmbH.

Diagramm 4: Was ist beim Sport wichtig? 33
Dr. Volker Anneken, I. S. (2017). *Wissenschaftlicher Abschlussbericht zum Projekt „Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport“.* FIBS gGmbH.

Diagramm 5: Sportangebote außerhalb des Unterrichts 33
Dr. Volker Anneken, I. S. (2017). *Wissenschaftlicher Abschlussbericht zum Projekt „Inklusiv Aktiv – gemeinsam im Sport“.* FIBS gGmbH.

Diagramm 6: Wo wird vorwiegend Sport getrieben? 34
Dr. Volker Anneken, M. B. (2024). *Mittendrin statt nur dabei (Zweiter Bericht zum Forschugsprogramm von BGW und SOD zu Teilhabe im Sport).* Berufsgenossenschaft für Gesundheisdienst und Wohlfahrtspflege.

Diagramm 7: Interesse an mehr Sport 35
Dr. Volker Anneken, M. B. (2024). *Mittendrin statt nur dabei (Zweiter Bericht zum Forschugsprogramm von BGW und SOD zu Teilhabe im Sport).* Berufsgenossenschaft für Gesundheisdienst und Wohlfahrtspflege.

Bild 1: Mary Warnock am Hertford College 5
Jane Brown/The Observer, Oxford, 1984

Bild 2: Ferienwiese Weißbach 11
Anna Horvath, Alpenvereinsjugend, 2022

Bild 3: Sicherheit 15
Anna Horvath, Alpenvereinsjugend, 2022

Bild 4: Inclusia 2017.....17
Neureiter, Landesarchiv Kärnten, Österreichischer Alpenverein, 2017

Bild 5: INKlettern 18
Anna Horvath, Alpenvereinsjugend, 2022

Bild 6: Ausflug des Alpenverein Montafon 21
Stefan Wiech, Alpenverein Montafon, 2025

Bild 7: Tourenplanung 30
Sissi Richter, Österreichischer Alpenverein, 2025

Bild 8: Unified Football World Cup Paris 2026 37
Iñaki Esnaola, Special Olympics, 2026