



Mit ihrem Wanderrollstuhl wiegt Sarah 70 Kilo. Felix schiebt hinten, Jonas und Barbara ziehen vorn

Sarahs Karawane

Sechs Freunde wollen über die Dolomiten.
Es gibt nur ein Problem: Eine von ihnen sitzt im
Rollstuhl VON LISA FRIEDA COSSHAM

Im August 2019 überquert eine kleine Menschengruppe die Dolomiten. Es sind Freunde, die einen Wanderrollstuhl ziehen und schieben. Drei Tage brauchen sie, um von Zumis in Südtirol nach Sankt Ulrich zu gelangen. Unbedingt wollen sie die zarte Frau im Rollstuhl sicher durch die Berge geleiten. Sarah Braun ist 28 und lebt seit drei Jahren mit der Diagnose ALS, Amyotrophe Lateralsklerose. Arme und Beine kann sie nicht mehr bewegen, das Sprechen fällt ihr schwer. Sie wird sterben. Das hält sie nicht davon ab, mit ihren Freunden das Abenteuer zu suchen. In diesem Text berichten sie von ihren Erinnerungen an die Tour – den Strapazen, den Gefahren am Berg und von ihrer Freundschaft.

Sarah Braun, 28, der beste Freund: Die ersten zehn Kilometer waren leicht. Wir haben mittags die Kreuzwiesenalm erreicht. Dort hätten wir auch übernachten können. Alex hatte Hüttenplätze für den Notfall gebucht. Aber wir waren ja nicht in Not. Wir wollten weiterwandern.

Alex Braun, 32, der Bruder: Wir waren euphorisch, haben Radler getrunken und dachten: Ist doch super alles. Anfangs bin ich vorne gegangen und habe den Rollstuhl gezogen. Ab und an gab es eine Steigung, aber wir liefen auf einer Forststraße. Dass das bloß ein netter Einstieg war, haben wir erst später auf den schmalen Wanderwegen begriffen.

Barbara Meißl, 32, eine Freundin aus Wien: Es ging über Stock und Stein, wir mussten Sarah über Elektrozäune heben. Dann zog ein Gewitter auf. Ich habe im Stillen überlegt, ob wir nicht umdrehen sollten. Zwölf Stunden haben wir bis zur Maurerberg-hütte gebraucht.

Jonas Schultens, 28, der andere beste Freund: Ich habe meinem Vater die Route gezeigt, und er sagte: Ihr spinnst, warum lauft ihr die schwierigste Etappe am ersten Tag?

Markus Führmann, 34, ein Freund aus Wien: Diese Tour war sinnvoller als jeder Marathon.

Alex: Diese Tour war eine Schnapsidee von Sarah, Jonas und Felix.

Felix: Eigentlich wollten wir zusammen einen Alpencross machen, aber dann ist Sarah im Sommer 2015 mit dem Fahrrad gestürzt. Danach wurde ihr rechter Arm immer schneller müde, sie konnte beim Downhillfahren nicht mehr gut bremsen. Ich dachte, sie hat sich einen Nerv eingeklemmt. Wir alle dachten das.

Alex: Ein Jahr lang hat sie alle Probleme auf diesen Unfall zurückgeführt, und ich glaube, das war gut. So wurde ihre Diagnose rausgezögert. Es war ein geschenktes Jahr. Einen Tag vor dem 58. Geburtstag meines Vaters hat mich meine Mutter angerufen und geweint. Sie sagte, Sarah habe wahrscheinlich ALS. Ich dachte: Jetzt mal ruhig – was war ALS?

Sarah: ALS ist eine unheilbare Nervenkrankheit, die nach und nach alle motorischen Nerven abtötet und dann auch alle Muskeln. Der Tod kommt zu schnell und zu langsam zugleich. Zu schnell, weil ich erst Ende zwanzig bin und eigentlich noch ein ganzes Leben auf mich wartet. Zu langsam, weil es qualvoll ist, zuzusehen, wie ich meine Selbstständigkeit verliere. Es ist, als würde mich mein Körper gefangen nehmen, nur geistig kann ich noch ausbrechen. Meine Ideen sind genauso unvernünftig wie die von Felix und Jonas, das war schon immer so. Was uns einfiel, probierten wir.

Felix: Sarah, Jonas und ich sind eine Gang, die Buchenstraßen-Gang. Ich habe in Holzkirchen zwischen Jonas und Sarah gewohnt. Wir waren immer draußen und sind mit aufgeschürften Knien nach Hause gekommen. Wir waren faule Schüler. Als wir das

Abitur bestanden, haben sich unsere Mütter mit Sekt aus der Welt geschossen.

Jonas: Alle, die in der Buchenstraße aufgewachsen sind, haben eine besondere Verbindung zueinander. Manchmal sehen wir uns Monate nicht, aber wenn wir uns begegnen, ist alles wie immer. Sarah hat mir als Erstem von der Diagnose erzählt, 2016, als wir am Kirchsee spazieren gegangen sind. Erst habe ich ihr von meinen Frauengeschichten berichtet, und sie lag fast am Boden vor Lachen. Auf dem Rückweg hat sie gesagt, dass sie die Diagnose ALS erhalten hat. Sie hat geweint. Ich wusste nichts über ALS. Sarah erzählte von Stephen Hawking, der auch ALS hatte. Von der Ice Bucket Challenge, dieser Spendenkampagne aus dem Sommer 2014, bei der sich Menschen einen Eimer kaltes Wasser über den Kopf kippten, um auf die Krankheit aufmerksam zu machen. Sarah sagte auch, dass ihre Lebenserwartung drei bis fünf Jahre betrage. Abends im Bett habe ich geheult, ohne genau zu wissen, warum. Das war alles so unwirklich.

Felix: Jonas hat es mir in seinem alten Kinderzimmer erzählt. Ich habe Sarah geschrieben, dass ich gehört habe, dass sie einen kleinen Adolf in ihrem Körper habe. So nenne ich alles Übel. Ich habe ihr versprochen, dass wir in zehn Jahren unseren zehnten Alpencross machen.

Jonas: Im August 2017 waren Felix, Sarah und ich mit ihrem damaligen Freund Lukas auf Island. Sarah konnte noch laufen. Sie ging zwischen uns und hat sich an unseren Schultern festgehalten. Aber die Kälte hat ihr zu schaffen gemacht. Bergab hat Felix sie oft getragen.

Felix: Ihre Muskeln haben das nicht mehr geschafft, also habe ich sie lieber huckepack genommen. Sie wollte den Rollstuhl so lange wie möglich vermeiden. Wir wollten ja noch die Alpen überqueren. Zu Hause habe ich mir eine Lastenkraxe gekauft und überlegt, wie ich die umbauen kann, damit ich Sarah tragen kann. Ich arbeite als Personal Trainer und habe mir aus dem Studio Gewichte mitgenommen, 40 Kilo, um sie probeweise bergauf zu tragen. Alle 200 Meter musste ich stehen bleiben, weil ich nicht mehr konnte. Die Kraxe war keine Lösung. Ich dachte dann an ein Lastenfahrrad. Aber Sarah ist Mountainbikerin, sie braucht Gipfel, Ausblicke und keine Teerstraße, auf der sie Autos überholen.

Jonas: Und dann hat Sarah auf einer Amerikareise diesen Wanderrollstuhl entdeckt.

Alex: Die Joëlette. Ein geländegängiger, einrädiger Rollstuhl aus Frankreich, in dem Sarah direkt über dem Rad sitzt wie in einer Sänfte. Vorne und hinten hat die Joëlette zwei lange Stangen mit Griffen. Einer hält die Griffe vorn und gibt die Richtung vor, hinten wird wie bei einem Kinderwagen geschoben, gebremst und balanciert. Entwickelt hat den Rollstuhl ein Franzose, der einen muskelkranken Neffen hat. 4000 Euro kostet er, zu viel, um ihn einfach zu kaufen. Ich habe lange recherchiert und schließlich eine Schule in Baden-Württemberg gefunden, die uns einen für fünf Euro am Tag geliehen hat. Jonas' Vater ist hingefahren und hat die Joëlette abgeholt.

Felix: Ich habe mich um die Route gekümmert. Sie sollte landschaftlich schön sein. Sie musste sich mit dem Rollstuhl bewältigen lassen und durfte nicht zu hoch liegen: Es gibt keine Erfahrungswerte von ALS-Patienten in den Bergen. Wir wussten nicht, wie Sarahs Lunge reagieren würde. Eine Alpenüberquerung hätte zu lange gedauert, und so haben wir uns für eine Tour durch die Dolomiten entschieden: drei Nächte, vier Tage, von Zumis nach Lajen, das war unser Plan.

Sarah: Wir würden den Peitlerkofel umrunden, meinen Lieblingsberg. Der letzte, den ich aus eigener Kraft bestiegen habe. Ich habe meine Freunde Markus und Babsi aus Wien gefragt, ob sie mitkommen würden. Sie sagten sofort zu.

Markus: Sarah hat vor einigen Jahren an einem Downhill-Kurs teilgenommen, den das Sportinstitut der Uni Wien veranstaltet hat. Ich war einer der Lehrer. Sie ist mir sofort aufgefallen. Sie war verrückt und witzig, extrovertiert. In Wien gibt es eine berühmte Strecke, den Nasenweg, für den manche Mountainbiker jahrelang

»Einer der Hüttenwirte schaute uns an, als sähe er eine gelbe Kuh. Er wusste, was hinter uns lag«

trainieren. Sarah ist ihm einfach so runtergefahren.

Barbara: Ich habe Sarah über ihren Ex-Freund Lukas kennengelernt.

Alex: Sarah war es wichtig, dass auch jemand aus der Familie mitkommt, der sie pflegen kann. Ich habe das schon öfter gemacht. Seit einhalb Jahren wohnt Sarah wieder bei unseren Eltern in Holzkirchen, wo sie tagsüber Pfleger betreuen. Wenn meine Eltern verreist sind, kümmere ich mich um Sarah. Ich wasche sie. Bringe sie zur Toilette. Natürlich war das anfangs komisch, aber wir nehmen es beide mit Humor. Inzwischen ist es für mich so, als würde ich meine Kinder versorgen. Aber wie sollten wir das auf einer Alpenvereins-hütte hinbekommen? Was wäre, wenn wir einen Helikopter rufen müssten? Würde sich die Krankenversicherung weigern, die Kosten zu übernehmen?

Sarah: Wir packten Morphium ein, für den Notfall, und Marihuana gegen meine Krämpfe nachts. Das Sauerstoffgerät ließen wir zu Hause. Ich war skeptisch. Auf uns würden schmale, steile Wanderwege zukommen, und wir hatten den Rollstuhl nicht einmal vorher ausprobiert. Aber Bedenken halfen jetzt nicht weiter.

Felix: Am 4. August 2019 haben wir uns alle in Natz in Südtirol getroffen. Ein Auto haben wir am Zielort in Lajen geparkt, mit dem anderen sind wir am nächsten Morgen zum Parkplatz Zumis gefahren, wo wir losgelaufen sind.

Barbara: Nach unserem ersten Mittagessen habe ich mir die Wanderkarte angeschaut und gedacht: Oh mein Gott, das schaffen wir nie! Der Weg war noch weit und nur gepunktet eingezeichnet, das hieß, er würde viel beschwerlicher sein als die Forststraße.

Sarah: Ich wusste, dass wir eigentlich in Eile waren. Ich versuchte mich mitzuteilen und scheiterte. Das Einzige, was aus meinem Mund kam, war Spucke.

Alex: Als ich sagte, dann wollen wir mal zahlen, hat Sarah sehr ernst genickt.

Felix: Auf den nächsten einhalb Kilometern haben wir viel Zeit verloren. Der Weg ging steil bergauf. Wir haben zu viert vorne gezogen. Alex hatte Seile dabei. Eines haben wir an die Griffe vorne gespannt, das dem Ziehenden um die Hüfte lag, und daran haben wir das nächste Seil festgemacht und so weiter. Am Anfang haben wir uns gegenseitig gefragt: Kann ich dich ablösen? Irgendwann hieß es nur noch: Kann mich einer ablösen? Ich bin vor allem hinter Sarah gegangen und habe aufgepasst, dass sie nicht aus dem Rollstuhl rutscht. Breitbeinig bin ich gegangen, wenn es sehr steil bergab ging, tief in den Beinen, als hätte ich schwere Klötzen.

Markus: Am anstrengendsten war die Position hinter Sarah. Der Rollstuhl ist so gebaut, dass vielleicht 70 Prozent der Last auf den Hintermann kommen. Ich war am liebsten ganz vorne am Seil. Dort konnte ich am besten schummeln, wenn ich nicht mehr konnte.

Alex: Und dann scheiterten wir an einem Kuhgatter. Wir mussten zurücklaufen, bergab. Ein anderer Weg hat uns

zu einem Elektrozaun geführt, den wir umständlich abgebaut haben, bis er niedrig genug war, sodass wir Sarah samt Rollstuhl drüberheben konnten. 70 Kilo.

Barbara: Ein Gewitter zog auf. Sarah saß in einem Metallstuhl. Ich spielte im Kopf alle Szenarios durch. Ich sah uns Sarah aus dem Rollstuhl heben, uns mit ihr davonrennen. Ich schlug vor, dass wir zur nächsten Hütte laufen sollten. Alex sagte: Ach was, das ist nur ein Schauer. In dem Moment hat es gedonnert.

Jonas: Barbara hatte Angst vor Gewitter und hat manchmal übertrieben reagiert, fand ich.

Sarah: Wir mussten Unterschlupf suchen in einer Almhütte.

Felix: Sich im Gewitter mit 30 Kilo Stahl unter dem Vordach einer Holzhütte unterzustellen fühlt sich nicht sicher an. Aber wir hatten keine Wahl. Es hat geregnet und gedonnert. Sollten wir zurückgehen zur Kreuzwiesenalm? Nein, wir ziehen das durch, entschieden wir. Barbara übernahm die Navigation.

Barbara: Ich habe früher Orientierungslauf gemacht, da lernt man, mit einer Karte und einem Kompass durch den Wald zu rennen und sich zurechtzufinden. Außerdem habe ich einige Erfahrungen gemacht mit dem Wetter in den Bergen, weiß etwas über Wetter- und Lawinenkunde, und so wurde ich zur Stimme der Vernunft.

Alex: Wir haben uns Mühe gegeben, dass Sarah nicht durchgeschüttelt wird. Ihre Muskulatur ist schwach, und die Federung des Rollstuhls hat nicht jede Unebenheit abgefangen. Wenn man den Rollstuhl schiebt, sieht man nicht den Boden. Deshalb muss der Vordermann »Stufe!« rufen, damit sich der Hintermann bereit macht, den Rollstuhl anzuheben. Ging es steil bergab oder bergauf, hat der Hintermann »Ausgleich!« gerufen, um anzukündigen, dass er die Fixierung des Griffes löst, um ihn zu verstellen und Sarah in Balance zu halten: Sie wäre ja sonst aus dem Sitz gerutscht.

Felix: Irgendwann konnte Sarah nicht mehr ihren Kopf halten. Wir haben ihn mit einem Schlauchschal an der Kopfstütze festgebunden.

Barbara: Ich habe Sarah angeschaut und gesehen, dass ihre Augen rot und geschwollen waren. Erst dachte ich, es sei alles zu anstrengend für sie. Bis ich bemerkte, dass ihr einer der Jungs Sonnencreme ins Gesicht gesprüht hatte. Ich habe dann mit einem Taschentuch und Wasser aus dem Bach versucht, ihre Augen auszuwaschen. Später habe ich ihre Haare entwirrt, die sich in dem Klettverschluss des Schals verfangen hatten. Das muss schmerzhaft gewesen sein, sie hatte sich nicht verständlich machen können.

Felix: Mensch, Sari, warum hast du denn nichts gesagt?, habe ich sie gefragt. Und dann mussten wir alle lachen. Seit Beginn der Krankheit haben wir jeder eine Rolle eingenommen, Jonas und ich sind die Clowns. Sarah sagte, dass sie nicht bemitleidet werden will. Dass wir

über sie lachen sollen wie über andere Menschen auch. Dass wir verantwortlich dafür sind, dass sie lacht. Im Kino schieben wir sie immer erst mal mit dem Gesicht zur Wand und lassen sie dasitzen. Sarah lacht sich dann kaputt, während die Leute denken: Die hat ja schlimme Freunde.

Jonas: Meine WhatsApp-Gruppe mit Felix und Sarah heißt BFM, Best Friend – wofür das M steht, habe ich vergessen.

Markus: Es gab Situationen, in denen ich dachte, es darf jetzt nichts schiefgehen, sonst fällt Sarah den Abhang herunter. Einmal ist sie uns fast aus dem Stuhl gerutscht. Sie hatte einen Regentoncho an, und mit dem konnten wir sie schlecht festbinden. Ich habe nach der Tour überlegt, ob ich sie anderen in ähnlicher Besetzung empfehlen würde. Vielleicht nicht, aber ich würde sie immer wieder machen.

Jonas: Vor der Tour schrieb Sarah Felix und mir, dass sie dankbar sei, dass wir sie begleiten. Egal, was passieren würde. Selbst wenn sie dabei sterben würde, sollten wir uns keine Vorwürfe machen. Da habe ich zum ersten Mal gedacht: Es könnte gefährlich werden.

Alex: Nach unserer Tour habe ich erfahren, dass mein Vater einen Studienfreund angerufen hatte, der in der Region lebt und Kontakte zur Bergwacht hat. Mein Vater bat ihn, die Rettungsmannschaft vorzuwarnen. Wir wurden erwartet, ohne dass wir es wussten.

Barbara: Am Ende haben wir keine Pausen mehr gemacht. Wir sind nicht gewandert, sondern gesprintet. Anders hätten wir die Steigung nicht mehr gepackt. Es war halb neun, und vor uns lagen noch zweihundert Höhenmeter. Wir liefen so lange, bis jemand um eine Pause bat. Dann blieben wir kurz stehen, liefen einige Minuten schnell, blieben wieder stehen. So ähnlich wie beim Intervalllauf. Noch zehn Minuten, haben Markus und ich gerufen und versucht, die anderen zu motivieren, das schaffen wir!

Alex: Ich war wütend auf Babsi, weil ich wusste, das mit den zehn Minuten stimmt nicht. Aber Wut gibt ja auch Kraft.

Markus: Wir waren schneller als andere Wanderer. Manche von denen konnten mit der Situation nicht gut umgehen. Sie haben wenig oder gar nicht auf uns reagiert, so als schämten sie sich über den Rollstuhl in den Bergen. Ich dachte, wir würden häufiger bewundert werden oder Hilfe angeboten bekommen. Einige gaben sich beeindruckt. Einer der Hüttenwirte hat uns angeschaut, als

seine Aufgabe. Trotzdem macht er es, ohne mit der Wimper zu zucken. Dafür bin ich ihm unendlich dankbar.

Barbara: Der Tag Pause tat uns gut. Sarah hatte Muskelkater, und ihre Muskeln erholen sich davon nicht mehr. Es muss für sie anstrengender gewesen sein als für uns. Nach unserer Tour hat sie uns allen einen Text geschickt, in dem stand, wie es für sie war. Der hat mich berührt, denn während unserer Wanderung konnte sie sich nicht mitteilen.

Sarah: Es ist nicht so schlimm, nicht mehr über Hunger reden zu können oder darüber, dass die Unterhose zwickt. Viel schlimmer ist es, wenn ich einen Witz machen möchte und ihn mir nur selbst erzählen kann.

Felix: Wir haben *Wizard* gespielt, Sarahs Lieblingsspiel. Man muss angeben, wie viele Stiche man machen wird, und wenn man davon abweicht, verliert man Punkte. Ich habe Sarah einen Ständer aus Holz gekauft, in den wir ihre Karten reinstecken. Sie sagt dann zum Beispiel »zwei« und meint damit, dass sie die zweite Karte von links oder rechts außen spielen möchte. Ich tippe auf eine Seite, und sie schüttelt den Kopf oder nickt.

Sarah: Am nächsten Tag sind wir vom Peitlerkofel über die Vaciara-Alm auf die Schlüterhütte gewandert. Meine Muskeln waren noch müde vom ersten Tag. Und dann kam ein Anstieg, vor dem wir uns schon gefürchtet hatten. Drei meiner Freunde waren vor den Rollstuhl gespannt, ich saß wie in einer Kutsche. Es ist nicht einfach, Menschen so etwas für sich tun zu lassen. Jedes Mal, wenn sich einer zu mir umdreht, habe ich eine genervte Regung erwartet. Aber trotz ihrer Erschöpfung lächelten sie. Fünf Stunden lang, bis wir unser Ziel erreicht hatten.

Alex: Nachts im Bettenlager auf der Schlüterhütte hat Sarah gestöhnt vor Schmerzen. Ich glaube, sie schläft nicht mehr als vier Stunden am Stück. Wir haben ihr jeden Abend einen Joint mit medizinischem Marihuana gebaut, aber der bringt sie nicht durch die Nacht.

Sarah: Felix stand mehrmals neben meinem Bett, weil er mein Stöhnen nicht gewohnt war. Helfen konnte er mir nicht. Nächte müssen einfach durchgestanden werden.

Felix: Nur einmal habe ich mit Sarah übers Sterben geredet, als ihr ein Arzt so etwas wie ein Ablaufdatum genannt hat, den 25. Juni 2019. Ausgerechnet mein Geburtstag, geht's noch? Ihre Lungenfunktion war nicht mehr messbar, und da hieß es, sie lebe noch ein halbes Jahr. Inzwischen habe ich keine Angst mehr vor ihrem Tod. Aber davor, wie sehr sie mir fehlen wird.

Alex: Um halb sieben hat unser Wecker geklingelt. Es war wieder Gewitter vorhergesagt, und wir wollten nachmittags in Sankt Ulrich sein. Es war unsere letzte Etappe, die vierte zur Raschözhütte haben wir abgesagt. Sie wäre landschaftlich nicht so schön gewesen wie die anderen, außerdem mussten Barbara und Markus zurück nach Wien.



Sarah Braun, 28

HINTER DER GESCHICHTE

Das Projekt: Im September 2019 wandte sich Sarah Braun an die Redaktion. Sie schrieb von ihrer Krankheit und ihrer Wanderung durch die Dolomiten. Und davon, wie sie Menschen, denen es ähnlich geht wie ihr, ermutigen will, sich nicht zu sehr einschränken zu lassen.

Die Recherche: Unsere Autorin hat jeden aus der Gruppe getroffen und interviewt. Sarah Braun antwortete auf die Fragen über eine Augensteuerung an ihrem Computer, Buchstabe für Buchstabe. Eine Computerstimme sprach für sie. Auch Passagen aus ihrem Bericht an uns flossen ein. Um zu begreifen, was es bedeutet, mit Rollstuhl zu wandern, begleitete die Autorin Sarah mit drei Freunden auf einer Route am Tegernsee.

ANZEIGE

sommerhoch2

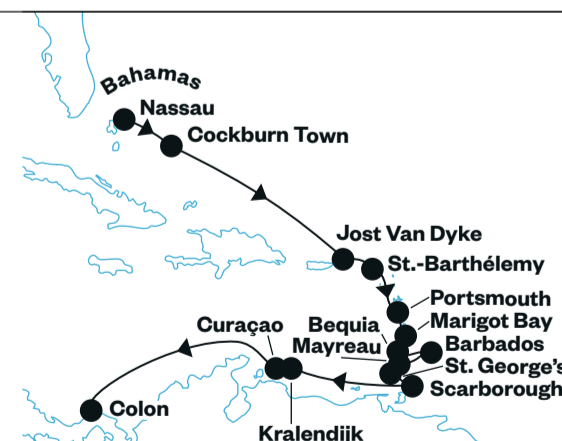
Jetzt bis zu 30% Preisvorteil sichern!
Nur noch bis zum 29.02.2020.

Ob Relaxen unter Palmen oder Tauchgang in exotischen Unterwasserwelten. Ob SUP-Tour vor Barbados oder Shopping auf der Jetset-Insel St. Barth: Mit den beiden weltbesten Kreuzfahrtschiffen (laut Berlitz Cruise Guide 2020) erleben Sie auf den schönsten Inseln der Karibik einen sommerhoch2 ganz nach Ihren Wünschen.

Zum Beispiel:
Magische Wasserfarben. Karibische Hotspots.
NASSAU (BAHAMAS) – COLON | MS EUROPA | NR. EUR2021
02.11. – 18.11.2020 | 16 Tage | ab € 6.990 pro Person

Seereise inklusive An- und Abreisepaket (Doppelbelegung), Garantie-Suite (Kat. 1, 2 oder 3) mit 27 m² Wohnbereich mit Panoramafenster.

Weitere Termine und Reisen finden Sie unter www.sommerhoch2.de



Beratung und Buchung in Ihrem Reisebüro oder über Hapag-Lloyd Kreuzfahrten GmbH
Ballindamm 25 • 20095 Hamburg
Tel. +49 40 30703070
service@hl-cruises.com
www.facebook.com/hlcruises
www.hl-cruises.de