



E-Journal Einzelbeitrag  
von: Florian Heckl, Salome Stäudle

## Wandern als Freizeitaktivität für sehbehinderte Jugendliche – kann (das) gelingen!?

aus: blind-sehbehindert 2/2025 (BSB2502W)  
Erscheinungsjahr: 2025  
Seiten: 113–118  
DOI: 10.3278/BSB2502W007

Wissend um die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit und Entwicklung, wurde im Rahmen des Vorbereitungsdienstes für das Lehramt Sonderpädagogik ein inklusives Wanderprojekt initiiert. Jugendliche mit und ohne Sehbehinderung sollten unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Voraussetzungen befähigt werden, Wanderungen als eine Möglichkeit der Freizeitgestaltung kennenzulernen. In der Durchführung des Projekts zeigten sich für die sehbehinderten Jugendlichen neben positiven Auswirkungen auf das eigene Selbstbild gleichwohl deutliche Herausforderungen bei der Routenplanung, wie auch bei der Orientierung vor Ort. Die Verwendung gängiger analoger und digitaler Materialien war im Rahmen des Projektes nicht ausreichend, um den teilnehmenden sehbehinderten Jugendlichen die eigenständige Planung und Durchführung einer Wanderung zu ermöglichen. Dieser Problemstellung sollte bei der Nutzung von Wandermaterialien in der Pädagogik mit sehbehinderten Menschen in Schulen ebenso wie in Wandervereinen Rechnung getragen werden.

Schlagworte: Wandern; Bewegung; Jugendliche; Sehbehinderung; Freizeit  
Zitiervorschlag: Heckl, Florian, Stäudle, Salome (2025). Wandern als Freizeitaktivität für sehbehinderte Jugendliche – kann (das) gelingen!?. *blind-sehbehindert*, 145(2), 113-118. Bielefeld: wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/BSB2502W007>

# Wandern als Freizeitaktivität für sehbehinderte Jugendliche – kann (das) gelingen!?

## Körperliche Aktivität bei (sehbehinderten) Jugendlichen

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Jugendliche eine mittlere körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten pro Tag sowie an wenigstens drei Tagen pro Woche intensivere Tätigkeiten (Bucksch et al. 2024, 69). Bewegung ist dabei nicht nur förderlich für die gegenwärtige körperliche sowie geistige Entwicklung und Gesundheit, sondern reduziert auch das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten im Alter (Bucksch et al. 2024, 68; Miko et al. 2020, 191–192).

Trotz augenscheinlicher Vorteile kommen laut der HBSC-Studie 2022 nur etwa 20,9 % der männlichen, 12,4 % der gender-diversen und 10,8 % der weiblichen Jugendlichen in Deutschland diesen Empfehlungen nach. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass die Daten für diese Studie vor der Covid-19-Pandemie erhoben wurden und sich die damit einhergehenden Einschränkungen somit nicht auf diese auswirken (Bucksch et al. 2024, 69–70).

Die Zahlen zeigen deutlich auf, wie wichtig die Verfügbarkeit von Bewegungsangeboten für Jugendliche ist.

Möchte man die Verfügbarkeit erhöhen, ist gerade bei geringen Erfahrungswerten die potenzielle Verletzungsgefahr bei körperlichen Aktivitäten zu berücksichtigen. Die Art der sportlichen Betätigung sollte daher unter anderem so gewählt werden, dass sie dem jeweiligen Leistungsniveau entspricht und „nur in sicherer Umgebung“ (Miko et al. 2020, 194) stattfindet. Dieser Anspruch lässt

bereits erahnen, dass in Bezug auf sportliche Aktivitätsformen die Auswahl für sehbeeinträchtigte Menschen grundsätzlich geringer ist als für Menschen ohne Behinderung. Unter Berücksichtigung des Modells der Funktionsfähigkeit und Behinderung (DIMDI 2005, 23) verdeutlicht beispielsweise das Fahrradfahren, dessen motorische Abläufe vielen Menschen mit Sehbehinderung möglich sind, dass aufgrund von körperlichen Eigenschaften und Umweltfaktoren Aktivität und Teilhabe beeinflusst werden. Die sichere Teilhabe kann aufgrund des Sehvermögens eingeschränkt sein. Darüber hinaus spielen auch rechtliche Belange eine Rolle und können die Möglichkeit, mit dem Fahrrad im öffentlichen Raum aktiv zu sein, begrenzen. Insofern beeinflussen sowohl das Sehvermögen als auch die Umweltfaktoren die Wahl sportlicher Aktivitäten.

## Wandern als Bewegungsmöglichkeit

Im Rahmen des sonderpädagogischen Handlungsfeldes an der Ernst-Abbe-Schule in Stuttgart wurde für eine inklusive Gruppe, bestehend aus Schülerinnen und Schülern mit und ohne Sehbehinderung, das Wandern als eine potenzielle sportliche Bewegungsmöglichkeit gewählt. Durch die bewusste Wahl des Wanderns war es möglich, in den unterschiedlichen Phasen des Projekts das Leistungsniveau, die sichere Umgebung, das Sehvermögen und die Umweltbedingungen zu berücksichtigen und zu reflektieren. Wissend, dass eine sichere Umgebung vielfältig beeinflusst wird, sollen an dieser Stelle die Wegequalität und die Orientierungsmöglichkeit den Fokus bilden. Das

Projekt verfolgte die Ziele, den Jugendlichen eine Bewegungsmöglichkeit aufzuzeigen und sie zu befähigen, eigenständig außerschulisch eine Wanderung zu planen und selbstständig durchzuführen.



Abbildung 1: Blick über das Wandergebiet durch die Weinberge bei Vaihingen/Enz  
(Beschreibung siehe Abbildungs- und Tabellenverzeichnis mit Alternativtexten)

## Die Gruppe

Die Gruppe bestand aus einer weiblichen und sieben männlichen Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren. Davon waren drei Jugendliche ohne Sehbeeinträchtigung, drei mit reduziertem Sehvermögen, ein Schüler mit Sehbehinderung sowie ein hochgradig sehbehinderter Jugendlicher. Das körperliche Fitnesslevel unterschied sich innerhalb der Gruppe deutlich. Auf der einen Seite gab es Personen, die sich im Alltag auch in Sportvereinen regelmäßig bewegen, auf der

anderen Seite Personen mit körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen, die ein niedriges Niveau des Einstiegs voraussetzten. Mit Ausnahme eines Schülers ist die gesamte Gruppe im vorherigen Schuljahr bereits mehrere Kilometer lange Touren auf unterschiedlichem Terrain und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gewandert. Die Schülerinnen und Schüler wurden dabei nicht in die Routenplanung einbezogen.

## Das Vorgehen

Zunächst sollte sich jedes Gruppenmitglied selbstständig einschätzen und die jeweiligen Erfahrungen (auch in Bezug auf Vorbereitung und Ausrüstung) zusammentragen. In einer weiteren Einheit wurde eine erste Wanderung über die Weinberge bei Vaihingen/Enz geplant und anschließend in Begleitung einer Wanderführerin des DAV durchgeführt.

Ausgehend von den gemachten Erfahrungen sollten die Schülerinnen und Schüler die nächste Wanderung in Stuttgart-Obertürkheim weitgehend selbstständig planen, ehe diese gemeinsam, aber in Verantwortung der Schülerinnen und Schüler, durchgeführt wurde.

Abschließend wurde das Gesamtprojekt im Rahmen des sonderpädagogischen Handlungsfeldes evaluiert und wesentliche Punkte für ein weiteres Wanderprojekt zur Unterstützung der Freizeitgestaltung der Jugendlichen und Verbesserung der Inklusion im Freizeitbereich zusammengetragen.

## Die Planungsphase

Zunächst mussten die Jugendlichen erkennen, dass jeder Wanderung eine sorgfältige Planung vorausgehen sollte. Zur Vereinfachung wurde die erste Route bereits vorgegeben. Um den Leistungsniveaus Rechnung zu tragen, boten die letztjährigen Wanderungen mit der Schüler-

gruppe eine Orientierung. Die Schülerinnen und Schüler konnten sich somit auf die weiterfolgenden Dinge, wie die Streckenbeschaffenheit und Einschätzung der Höhenmeter, das Setzen von Orientierungspunkten, die Ausrüstung und Planung der Anreise konzentrieren. Trittfeste und möglichst barrierefreie Wege, eine gute Orientierung unterwegs sowie die passende Ausrüstung sind grundlegend für eine Aktivität in sicherer Umgebung. Alle Schülerinnen und Schüler, die bereits im vergangenen Jahr gewandert sind, konnten – unabhängig vom Sehvermögen und der sportlichen Fähigkeiten – eine gute Einschätzung über die benötigte Ausrüstung geben. Dies zeigt, dass bereits durch einige wenige, selbst gemachte Erfahrungen der Jugendlichen ein stabiler und abrufbarer Erfahrungsschatz aufgebaut werden konnte. Gleiches gilt hinsichtlich unterschiedlicher Arten von Wegen und Qualitätsstufen von Routen. Auch über potenzielle Gefahren und Schwierigkeiten beim Wandern konnten gute Rückmeldungen gegeben werden.

Die zweite Tour mussten die Schülerinnen und Schüler weitgehend selbstständig planen. Auch hier zeigten sich bereits Kompetenzzuwächse. So hatten sie eine genaue Vorstellung der präferierten Länge, Höhenmeteranzahl und Landschaft (Höhenwege) und konnten dementsprechend eine Tour auswählen und planen. Bei der konkreten Auseinandersetzung mit der Routenplanung zeigte sich, dass die Schülerinnen und Schüler wenig Erfahrung im Umgang mit Wanderkarten und entsprechenden Wanderapps aufwiesen. Das jeweilige Sehvermögen spielte zusätzlich eine beträchtliche Rolle. Der Schüler mit Sehbehinderung konnte mit entsprechenden Hilfsmitteln sowie bedarfsgerechter Annäherung mit den Materialien umgehen. Allerdings wurden immer nur einzelne Ausschnitte der entsprechenden Route bearbeitet. Hinsichtlich der Gesamtübersicht über die Route waren die Rückmeldungen der anderen Mit-

schülerinnen und Mitschüler zentral. Insbesondere für den hochgradig sehbehinderten Schüler gestaltete sich das Lesen und Auswerten von Karten als praktisch unmöglich. Sowohl analoge Karten als auch gängige Wander- und Kartenapplikationen konnten aus unterschiedlichen Gründen nicht zielführend genutzt werden. Das inklusive Setting der Gruppe ermöglichte es ihm, vor allem über verbale Beschreibungen am Prozess der Vorbereitung aktiv teilzunehmen. Derartige Schwierigkeiten zeigten sich nicht bei der Planung der An- und Abreise.

## Die Wanderungen

Die beiden Wanderrouten waren mit etwa 10 Kilometern und 200 bis 300 Höhenmetern ähnlich gesteckt. Aufgrund der Routenplanung und Berücksichtigung der Zeit konnten alle Schülerinnen und Schüler die Wanderungen absolvieren. Unterschiedliche Geschwindigkeiten führten mitunter dazu, dass darauf geachtet werden musste, dass die Gruppen immer wieder zusammenfanden. Vor allem Schülerinnen und Schüler, deren Alltag bis dato von wenig Bewegung gekennzeichnet war, standen immer wieder vor körperlichen Herausforderungen.

Durch die Wahl überwiegend befestigter Wege sowie bei der ersten Wanderung durch die Begleitung einer Wanderführerin konnte für alle Beteiligten ein sicheres Wanderangebot geschaffen werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Ausrüstung mancher Teilnehmenden nicht durchgehend den Anforderungen der jeweiligen Wanderung entsprach. Die Orientierung anhand von Wegpunkten oder GPS-Geräten stellte die Schüler mit Sehbehinderung vor Herausforderungen, die nur zum Teil mit den entsprechenden Hilfsmitteln, wie Monokularen, behoben werden konnten. Eine zentrale Unterstützung stellten auch hier die Mitschülerinnen und Mitschüler dar. Wie bereits bei der Planung

zeigte sich auch in der Durchführungsphase, dass vor allem die Umweltbedingungen vor Ort für die Wandernden mit Sehbehinderung deutliche Barrieren hinsichtlich einer eigenständigen Wanderung darstellten. Als Ausnahme dabei erwies sich die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, die für alle Beteiligten gut bewerkstelligt werden konnte.



Abbildung 2: Wegweiser für Wandernde als mögliche Herausforderung (Symbolbild)  
(Beschreibung siehe Abbildungs- und Tabellenverzeichnis mit Alternativtexten)

## Prozessbegleitende Anpassungen

Für die Projektteilnehmenden war es ein wesentlicher Erkenntnisgewinn, dass es notwendig ist, gemachte Erfahrungen in die Planung der nächsten Wanderung einzubeziehen und entsprechende Anpassungen vorzunehmen. Dies betrifft sowohl die Wahl eingesetzter Mittel als auch eigener Präferenzen und Bedürfnisse.

Auch die Notwendigkeit zur Planung eines möglichen Ersatzprogramms oder Routenänderungen bei Wetterveränderungen lernten die Schülerinnen und Schüler nach der zweiten Wanderung, die überwiegend im Regen stattfand, kennen. Hierfür ist aber die Orientierungsfähigkeit sowie -möglichkeit vor Ort eine zentrale Voraussetzung.

## Zusammenfassung

Im Laufe des Projekts bestätigte sich, dass sich Wandern grundsätzlich gut eignet, um körperlich aktiv zu sein – auch für Menschen mit Sehbehinderung. Dies umso mehr, wenn Start- und Endpunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind. Die Wanderungen hatten insgesamt positive Auswirkungen auf die eigene Leistungswahrnehmung, das eigene Selbstbild und die Gruppendynamik. Darüber hinaus können wesentliche Punkte im Vorfeld individuell adaptiert werden. So können sowohl das eigene Leistungsvermögen gut berücksichtigt als auch die Voraussetzungen für eine sichere Wanderung geschaffen werden. Allerdings stellt insbesondere der Umgang mit den gängigen analogen und digitalen Kartenmaterialien eine große Schwierigkeit dar. Dreidimensionale Kartenprofile bieten hier, so schreiben bereits Long et al. (2016, 2), keine wirkliche Alternative. Die sehbehinderten Personen waren in der Vorbereitung trotz Hilfsmitteln zu einem hohen Maß auf das Mitwirken nicht sehbehinderter Personen angewiesen. Auch bei den

Wanderungen zeigte sich ein ähnliches Bild. Bei der Nutzung von Wanderwegen spielte die Orientierung auf dem Weg (etwa durch Karten, GPS oder Wegmarkierungen) eine gewichtige Rolle. Das Nutzen von Orientierungsoptionen ist auch bei spontanen Routenänderungen aufgrund versperrender Wegabschnitte oder unvorhergesehener Umwelteinflüsse unumgänglich. Im Rahmen der Wanderungen zeigte sich, dass die gewählten Materialien und die Orientierungsmöglichkeiten vor Ort für (hochgradig) sehbehinderte Personen oft unzureichend waren, um allein die Wanderungen durchführen und auf eventuelle Veränderungen reagieren zu können.

Sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung hatten die Umweltfaktoren unmittelbare Auswirkungen auf die Sicherheit der Personen. Ohne die Nutzung einer Karte kann keine sichere Route geplant werden und bei unzureichender Orientierung vor Ort ist eine Wanderung in sicherer Umgebung nicht zu gewährleisten.

## Ausblick

Obleich Wandern den Einstieg in eine bewegungsreiche Freizeitbeschäftigung darstellt, konnten mit den eingesetzten Mitteln im dargestellten Projekt (noch) keine Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es vor allem den sehbehinderten Schülerinnen und Schülern ermöglichen, selbstständig eine sichere Wanderung zu planen und durchzuführen.

Im kommenden Schuljahr sollen die hier gemachten Erfahrungen in ein weiteres Projekt fließen. Mit Hilfe barrierefreier Apps, wie der „MyWay Pro“-App des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes oder „BlindSquare“, sollen örtliche Wanderungen aufgezeichnet und den Usern zur Verfügung gestellt werden. Die Orientierung vor Ort soll somit spezifischer und sicherer möglich werden. Dadurch verändert sich

auch die Art der Vorbereitung. Die Jugendlichen legen dann die Rahmenbedingungen für eine Wanderung nach ihren individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechend fest. Die Wanderführerin oder der Wanderführer setzt die entsprechenden Wegpunkte und Hinweise. Hierbei sollte sich die oben mehrfach beschriebene Abhängigkeit sehbehinderter Personen bei der Planung und Durchführung relativieren, da Wandernde bei der Nutzung vorhandener Wege stets auf die Unterstützung von Personen, die die Wege pflegen, beschildern und gegebenenfalls auf Hindernisse hinweisen, angewiesen sind und zurückgreifen.

Durch den Einsatz barrierefreier Apps können Wandervereine das Spektrum zugänglicher Wege ortsnah erweitern, sodass das Ziel, es sehbehinderten Jugendlichen zu ermöglichen, in der Freizeit zu wandern, näher rücken kann. Da Wandern allerdings auch eine Tätigkeit in der Gemeinschaft ist und sein soll, ist es darüber hinaus weiter erstrebenswert, wenn die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein sowie ortsnahen Wandervereinen mit Schulen und Vereinen und Verbänden für Menschen mit Behinderung intensiviert werden kann, um damit das Angebot inklusiver Wandergruppen auf alle Altersstufen auszubauen.

## Literatur

- Bucksch, Jens/Möckel, Juliane/Kaman, Anne/Sudeck, Gordon (2024). Bewegungsverhalten von älteren Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Zeitverläufe seit 2009/10. Online verfügbar unter [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JHealthMonitor\\_2024\\_01\\_Bewegung.pdf?blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JHealthMonitor_2024_01_Bewegung.pdf?blob=publicationFile) (abgerufen am 13.01.2025)
- DIMDI, Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (2005). ICF. Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit. Online verfügbar unter [www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf\\_endfassung-2005-10-01.pdf](http://www.soziale-initiative.net/wp-content/uploads/2013/09/icf_endfassung-2005-10-01.pdf) (abgerufen am 13.01.2025)

Long, Shelby K./Karpinsky, Nicole D./Döner, Hilal/Still, Jeremiah D. (2016). Using a Mobile Application to Help Visually Impaired Individuals Explore the Outdoors. Online verfügbar unter [https://www.researchgate.net/profile/Nicole-Karpinsky-Mosley/publication/305026460\\_Using\\_a\\_Mobile\\_Application\\_to\\_Help\\_Visually\\_Impaired\\_Individuals\\_Explore\\_the\\_Outdoors/links/5a4e58164585150bd63fcfb/Using-a-Mobile-Application-to-Help-Visually-Impaired-Individuals-Explore-the-Outdoors.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Nicole-Karpinsky-Mosley/publication/305026460_Using_a_Mobile_Application_to_Help_Visually_Impaired_Individuals_Explore_the_Outdoors/links/5a4e58164585150bd63fcfb/Using-a-Mobile-Application-to-Help-Visually-Impaired-Individuals-Explore-the-Outdoors.pdf) (abgerufen am 13.01.2025)

Miko, Hans-Christian/Zillmann, Nadine/Ring-Dimitriou, Susanne/Dorner, Thomas E./Titze, Sylvia/Bauer, Robert (2020). Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7521632/> (abgerufen am 13.01.2025)

Florian Heckl  
Ernst-Abbe-Schule SBBZ Sehen  
[Florian.Heckl@stuttgart.de](mailto:Florian.Heckl@stuttgart.de)



Salome Stäudle  
Strohgäuschule SBBZ Lernen  
[staeudle@sgs-km.de](mailto:staeudle@sgs-km.de)

