



**Konzeption des
freizeit- und erlebnispädagogischen Angebotes**

Klettern

im Wohngruppenbereich

Stand: Januar 2006

pro juventa gemeinnützige Jugendhilfegesellschaft
Theodor-Heuss-Str. 19/13, 72762 Reutlingen
Tel.: 07121 / 9249-0, Fax: 07121 / 9249-39
info@pro-juventa.de, www.pro-juventa.de

1. Rahmenbedingungen

1.1. Durchführungsort

1.2. sicherheitstechnische Voraussetzungen

2. Angebotsstruktur

2.1. gruppenübergreifendes, kontinuierliches Angebot

2.2. personenbezogenes Angebot

3. Zielgruppe

4. Inhalt und Kontext des Angebotes „Klettern“

4.1. der physiologische Aspekt

4.2. der psychologische Aspekt

4.2.1. das Vertrauen in die sichernde Person

4.2.2. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

4.2.3. die Erfahrung, Herausforderungen bewältigen zu können

4.3. pädagogische Ansatzpunkte

5. pädagogische Zielsetzung

5.1. individuelles Lernen und Selbsterfahrung

5.2. soziales Lernen in Gruppenprozessen

5.3. ökologisches Lernen

Der „AK Klettern“ ist ein Angebot des Wohngruppenbereiches von pro juvena und wird von hierfür qualifizierten Mitarbeiter/innen des Bereiches durchgeführt und begleitet.

Der „AK Klettern“ verbindet in seiner Konzeption sowohl freizeitpädagogische als auch erlebnispädagogische Elemente.

1. Rahmenbedingungen

1.1. Durchführungsort

Am Fuß der Schwäbischen Alb gelegen, sind von der Einrichtung aus etliche geeignete Kletterfelsen in relativ kurzer Zeit mit dem PKW zu erreichen. Die Kletterfelsen sind gut erschlossen und bieten eine Reihe verschiedenster Anforderungen, von denen diejenigen gewählt werden kann, die den individuellen Möglichkeiten der teilnehmenden Jugendlichen entspricht.

1.2. sicherheitstechnischen Voraussetzungen

Klettern ist eine Sportart, die ein extrem hohes Gefahrenpotential in sich birgt, einerseits durch herabfallendes Gestein, andererseits durch die Gefahr zu stürzen.

Bei sachgemäßer Sicherung und gründlicher Einweisung der Jugendlichen sind die Verletzungsrisiken jedoch vergleichsweise gering, da im schlimmsten Fall einmal jemand abrutscht, und durch die Elastizität des Seiles erst nach 30 bis 120 cm aufgefangen wird. Dies birgt das Risiko, dass man sich anschlägt, wovon zumeist Schienbein, Knie und Ellenbogen betroffen sind.

Die Sicherheitsstandards des Deutschen Alpenvereins sehen vor, dass jede/r Teilnehmer/in an einer Kletteraktivität einen Helm, einen Hüftgurt und einen Brustgurt tragen muss. Hüft- und Brustgurt sind durch eine Bandschlinge so miteinander verbunden, dass im Falle eines Sturzes die Belastung auf die gesamte Wirbelsäule verteilt wird.

Besonders wichtig ist natürlich das verlässliche Anbringen des Sicherungsseiles. Dies wird grundsätzlich nur von den Betreuer/innen oder unter genauer Aufsicht und Kontrolle vorgenommen. Im Allgemeinen klettern wir im sogenannten Top-Rope-Verfahren. Dies hat den Vorteil, dass man den/die Kletternde/n als Sichernde/r stets gut im Blick hat, und das potentielle Risiko, das ein Vorstieg birgt, vermeidet. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass der/die Sichernde sich außerhalb des möglichen Fallbereiches von Steinen positioniert.

Sollen sich die Jugendlichen einmal gegenseitig sichern, so ist eine gründliche Vorbereitung nötig. Zuerst erfolgen eingehende Übungen im flachen Gelände. Dann wird doppelt gesichert, und erst wenn der/die betreffende Teilnehmer/in die nötige Erfahrung und Zuverlässigkeit unter Beweis gestellt hat, dürfen sich auch die Jugendlichen gegenseitig oder ihre Betreuer/innen sichern.

2. Angebotsstruktur

2.1. gruppenübergreifendes, kontinuierliches Angebot

2 bis 3 Betreuer/innen bieten in der Regel zweimal im Monat an einem Wochenende eine Kletteraktion an. Der genaue Zeitpunkt der Unternehmung richtet sich dabei nach dem Wetter und wird durch telefonischen Rundruf in den Gruppen bekannt gegeben. Angestrebt wird mit einer festen Gruppe Jugendlicher klettern zu gehen. Neuzugänge können jedoch zu einem vereinbarten geeigneten Zeitpunkt in die Klettergruppe aufgenommen werden. Mit Jugendlichen, die einige Male beim Klettern dabei gewesen sind, wird im Sommer als gemeinsamer „krönender“ Abschluss eine längere Tour (auch über mehrere Tage denkbar) auf einem Klettersteig durchgeführt. Wenn die Bezugsbetreuer/innen der Jugendlichen nicht an den Kletteraktionen teilnehmen, werden diese von den durchführenden Kolleg/innen über die Erfahrungen informiert, die diese mit den Jugendlichen erleben konnten.

2.2. personenbezogenes Angebot

Mitarbeiter/innen, die mit den Sicherheitsstandards beim Klettern vertraut sind und selbst über Klettererfahrung verfügen, können mit einzelnen Jugendlichen ihrer Gruppe Kletteraktionen durchführen. Das Klettern eignet sich, allein schon durch die Zeit, die man mit dem/der Jugendlichen verbringt, besonders gut für einen Beziehungsaufbau. Die terminliche Ausgestaltung des personenbezogenen Angebotes richtet sich dabei nach den Möglichkeiten der einzelnen Betreuer/innen und nach der Bedarfslage.

3. Die Zielgruppe

An den Kletteraktivitäten können Mädchen und Jungen aus den Wohngruppen im Alter von 8 bis 21 Jahren teilnehmen.

Die Teilnehmer/innen an einer Kletteraktivität sollten über eine gewisse Eigenmotivation bzgl. dieses Sports verfügen. Klettern verlangt ein hohes Maß an Konzentration und Disziplin. Den Anforderungen des Fachpersonals ist unbedingt Folge zu leisten, um mögliche Risiken zu minimieren. Für Jugendliche, denen dies sehr schwer fällt, ist eine Einzelbetreuung sinnvoller als eine Unternehmung in der Gruppe. In der Gruppe wird neben dem, was der Klettersport jeder/m einzelnen vermitteln kann, ein verantwortliches Handeln und Verhalten in der Gemeinschaft praktiziert.

Ausschlusskriterium für die Teilnahme an einer Kletteraktivität ist das Bestehen von Höhenangst.

4. Inhalt und Kontext des Angebotes „Klettern“

4.1. der physiologische Aspekt

Die körperlichen Anforderungen beim Klettern können je nach Schwierigkeitsgrad der Kletterroute stark variieren. Anfänger/innen beginnen mit relativ einfachen Routen, die im Prinzip auch untrainierte Personen problemlos bewältigen können. Je nach individuellem Interesse und Befähigung werden die Schwierigkeitsgrade dann gesteigert.

Beim Klettern wird der gesamte Muskelapparat beansprucht, im Besonderen die Rückenmuskulatur, die bei den meisten anderen Sportarten eher vernachlässigt wird. Somit wird auch der Neigung zu Haltungsschäden bei Jugendlichen entgegengewirkt.

In den ersten drei Jahren Kletterpraxis ist die Beanspruchung der Schnellkraft eher gering, die Ausdauerkraft steht klar im Vordergrund. Selbst der Anmarsch vom Parkplatz zum Kletterfelsen ist als körperlicher Auftakt des Kletterns zu verstehen, selbst wenn er in der Regel von den Jugendlichen als lästig empfunden wird.

4.2. der psychologische Aspekt

Noch mehr als die körperliche Anstrengung macht die psychische Anspannung den Klettersport aus. Die Teilnehmer/innen müssen sich einerseits dem/der Sichernden anvertrauen, andererseits aber auch Sicherheit in die eigenen Fähigkeiten gewinnen. Sich in einer von unseren Instinkten her als lebensbedrohlich eingestuften Situation anderen und sich selbst und seinen Fähigkeiten anzuvertrauen, ist die eigentliche Herausforderung des Kletterns und bildet damit auch den pädagogischen Ansatzpunkt dieses Angebotes.

Beim Klettern treten Charaktereigenschaften der Teilnehmer/innen sehr gut zutage, da das Aufrechterhalten von gewohnten Verhaltensweisen nicht mehr gelingt und die Energien nicht für den Erhalt einer „Verhaltensfassade“ genutzt werden können. Die Anforderungen sind so fremdartig, dass alte Bewältigungsmuster i. d. R. nicht greifen, sondern neue Fähigkeiten zum Umgang mit der Herausforderung erarbeitet werden müssen.

4.2.1. das Vertrauen in die sichernde Person

Von der Zuverlässigkeit des/r Sichernden hängen Leben und Gesundheit des Kletterers ab. Bereits der etwa halbstündige Weg vom Parkplatz zum Kletterfelsen schafft einen guten Rahmen, um sich über alle möglichen Themen auszutauschen. Das kann unter Umständen wichtig sein, denn das Gefühl, mit dem der/die Jugendliche klettert, hängt in starkem Maße davon ab, inwieweit er/sie dem/der Sichernden vertraut.

Obwohl jede/r für sich alleine in der Wand ist und versucht, am Ziel oben anzukommen, wird das Klettern stets als gemeinsames Erlebnis empfunden. Der Kletterer und die sichernde Person sind immer ein Team, das zusammenarbeiten muss, um die selbst gesteckte Aufgabe zu bewältigen. Dieser Rahmen schafft eine gute Grundlage für tiefergehendes Vertrauen und gegenseitiges Kennenlernen, welches auch gut als Basis für die Beziehung im Alltag genutzt werden kann.

Der Beziehungsaufbau beim Klettern kann besonders gut genutzt werden, wenn der/die Jugendlichen mit „ihren“ Erzieher/innen klettern gehen.

4.2.2. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Ein Ziel zu erreichen ist immer ein Grund zur Freude. Dies gilt umso mehr, wenn ein innerer Widerstand dabei überwunden wird oder je wertvoller das erreichte Ziel einem selbst erscheint. Wer in den speziellen Anforderungen, die das Klettern stellt, auch für sich eine persönliche Herausforderung erkennt, hat gute Chancen, in der Entwicklung seiner/ihrer Persönlichkeit ein gutes Stück voranzukommen. Es erfordert Mut, 15 oder 25 Meter an einer steilen Wand auf einem nur zwei Zentimeter breiten Absatz zu stehen, die Nerven nicht zu verlieren und wohlüberlegt das Richtige zu tun. Hierin liegt die entscheidende Anforderung bei diesem Sport. Denn nur wer mit seinen Ängsten gut umgehen kann, ist unverkrampft und hat die Kräfte, an den entscheidenden Stellen zur Verfügung. Neben dem Vertrauen in die Sicherung ist somit zweite Bedingung das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

4.2.3. die Erfahrung, Herausforderungen bewältigen zu können

Für viele ängstliche Menschen stellen sich die Erfolge erst nach relativ langer Zeit ein. Die Betreuer/innen müssen dann herausfinden, zu welchen Anteilen das Vertrauen in die Sicherung oder in sich selbst noch nicht ausreicht.

Die Unsicherheit beim Klettern verringert sich im Laufe der Zeit durch das kontinuierliche Arbeiten an bestimmten Schlüsselstellen in der Felswand (bestimmte Kombinationen unterschiedlicher Techniken, wie z. B. Kombinationen von Griff- und Trittfolgen). Wer darin für sich eine Herausforderung verspürt und sich nicht entmutigen lässt, wird früher oder später Erfolgserlebnisse haben und einen Schub an Selbstbestätigung finden.

4.3. pädagogische Ansatzpunkte

Aus dem beobachteten Verhalten der Jugendlichen beim Klettern lassen sich Rückschlüsse auf ihre Gesamtpersönlichkeit ziehen, und auf ihre bevorzugten Verhaltensmuster in anderen Lebenssituationen.

Zum einen kann die Erfahrung gemacht werden, Grenzen, die von den Jugendlichen zunächst als unüberwindbar erlebt werden, doch überschreiten und damit den eigenen Handlungsspielraum erweitern zu können.

Zum anderen ist es jedoch auch denkbar, dass Jugendliche, die von Anfang an keine Angst verspüren, weil sie das Gefühl für gefährvolle Situationen verloren haben, durch das bedächtige und vorsichtige Vorgehen während des Kletterns eine neue Sensibilität für einzelne kleine Schritte erlernen und sich damit in neuen Zwischenräumen aufhalten und sich selbst darin spüren können. Es muss jedoch auch erwähnt werden, dass diese Jugendlichen i. d. R. relativ schnell wieder das Interesse am Klettersport verlieren. Wenn dies der Fall ist, haben die Betreuer/innen aber zumindest neuen Aufschluss gewonnen über die Charakterstruktur der Jugendlichen und können diese neuen Erfahrungen in die Alltagspädagogik mit übernehmen.

5. pädagogische Zielsetzung

5.1. individuelles Lernen und Selbsterfahrung

Die Jugendlichen erleben beim Klettern, dass sich ihre persönlichen Erfahrungsbereiche erweitern. Durch den äußeren Aufbruch (die Kletterroute zu bewältigen) bewegt sich auch innerlich etwas. Psychische Verhärtungen, Hemmungen oder Verdrängungen werden erlebbar und können bearbeitet werden. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, die Erfahrung des Vertrauens in das eigene Können kann gemacht und ebenso wie das Können selbst ausgebaut werden. Grenzen können durch gestärktes Durchhaltevermögen überwunden werden und führen zu neuen Erfolgserlebnissen. Ebenso können neue Grenzen gesetzt werden, die das Gefahrenpotential, in dem sich die Jugendlichen bewegen, verringern.

5.2. soziales Lernen in Gruppenprozessen

Bei den Kletteraktionen erleben die Jugendlichen, dass ständige konstruktive Auseinandersetzungen, Absprachen und gemeinsame Prozesse der Entscheidungsfindung nötig sind, um gemeinsam ans Ziel zu gelangen. Auch Rücksicht auf Schwächere und ein hohes Maß an Toleranz gegenüber den anderen ist erforderlich.

5.3. ökologisches Lernen

Den Jugendlichen wird der ökologische Lebensraum Fels mit seinen Eigenheiten und Gefährdungen nahegebracht und die Notwendigkeit wird erlebt, sich während der Klettertouren verantwortlich im Fels zu verhalten.