

Klettern mit Jugendlichen

Verantwortung übernehmen und Angst überwinden – eine Abschlussarbeit der Lehrerfortbildung von Markus Ruhnau

Autor:

Markus Ruhnau, Technischer Lehrer an der Gewerbeschule Bad Säckingen, Familienvater, leidenschaftlicher Kletterer, versucht in vielen Disziplinen aktiv zu sein: normales Sportklettern, alpines Klettern, Eisklettern

Erlebnispädagogik: Klettern mit Jugendlichen

Erlebnispädagogik kann ein Hilfsmittel sein, um den Umgang mit schwierigen Schülern oder schwierigen Klassen zu erleichtern. Es gibt uns Lehrkräften die Chance, den Jugendlichen auf einer anderen Ebene als der des normalen Lehrer – Schüler-Verhältnisses zu begegnen. Für die Jugendlichen gibt es die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten außerhalb des Unterrichts unter Beweis zu stellen.

Schüler und Schülerinnen des BVJ können sportlich enorme Fähigkeiten haben. Bei diesen Schülern beobachte ich immer wieder, dass es für die Lehrer-Schüler-Beziehung sehr gut sein kann, wenn die Schüler Ihre Fähigkeiten auch einmal zeigen können.

Natürlich kann hier auch ein gewöhnliches Fußballspiel sehr gute Dienste leisten. Es steht dann allerdings der rein sportliche Aspekt im Vordergrund.

Die Erlebnispädagogik geht hier noch einen Schritt weiter. Nicht nur der sportliche Aspekt soll im Vordergrund stehen, sondern es kommt gemeinsames Erleben der Klasse hinzu.

Das Spektrum der Erlebnispädagogik reicht sehr weit. Schon ein geschickt begonnenes Ballspiel könnte vertrauensbildende Effekte haben. Wirklich interessant wird es bei gemeinsamen Kanufahrten, Höhlenforschung oder eben Klettern.

Wobei man sich darüber im Klaren sein sollte, dass es nicht nur um die Aktion an sich geht.

Erlebnispädagogik besteht aus zwei wichtigen Elementen:

Dem Erlebnis selber. Das kann Kanufahren, Klettern, Hochseilgarten usw. sein. Und der Pädagogik. Über das Erlebnis möchte ich am Verhalten der Klasse etwas ändern. Es soll mit der Klasse oder dem Einzelnen etwas passieren. Wie weit diese Erfahrung geht, hängt von den Menschen ab, die daran



Fotos: Markus Ruhnau (8)

teilnehmen. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten der Pädagoge/ die Pädagogin, die das Erlebnis organisieren.

Die folgende Arbeit soll einen Einblick geben, wie Erlebnispädagogik in Form von Klettern aussehen kann. Die Arbeit darf nicht als Anleitung zum Klettern mit Jugendlichen verstanden werden! Klettern ist eine potenziell gefährliche Angelegenheit. Durch Beachten der verschiedenen Sicherheitsaspekte kann die Gefahr allerdings so weit reduziert werden, dass es beim Klettern mit Jugendlichen zu keinen Unfällen kommt.

Eine Lehrkraft, die in Eigenverantwortung Klettern organisiert, sollte in jedem Fall über mehrjährige Klettererfahrung verfügen. Im Klettern unerfahrene Lehrkräfte haben die Möglichkeit, sich kompetenten Beistand zu holen. In jedem Fall wird sich der Aufwand, der mit der Organisation eines Kletterabenteuers verbunden ist, für die Teilnehmer aber auch für den Veranstalter lohnen. Es macht nebenher einfach auch eine Menge Freude.

Wer eine Kletteraktion plant, muss sich darüber klar werden, welche Spielform er wählt:

Bouldern

Bedeutet Klettern ohne Seil aber dafür immer in Absprunghöhe, nur wenig über dem sicheren Boden. Durch die Möglichkeit des gefahrlosen Abspringens kann sehr

ursprünglich geklettert werden. Der Faktor Angst und Höhe tritt in den Hintergrund. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit dem Fels und mit sich selber. Bouldern eignet sich deshalb hervorragend, um die Bewegungen beim Klettern zu erlernen. Das kann ganz spielerisch erfolgen oder auch schon mit einem gewissen Wettbewerbsgedanken: Schafft man den Kletterzug an diesen Griff dort oben noch oder nicht?

Im Bouldern können sehr hohe Kletterschwierigkeiten erreicht werden. Auf den Sportkletterer übt das Bouldern einen sehr hohen Reiz aus. Es ist die ideale Form des Trainings.



Mit Jugendlichen, die zum ersten Mal klettern, kann es zu Problemen kommen, weil die sportliche Grundlage zum ausgiebigen Klettern fehlt. Klettern ohne Seil könnte auch schnell mit Turnunterricht verwechselt werden. Auch fehlt das Element Höhe und Erlebnis. Hier muss im Einzelfall entschie-

den werden. Riesiger Vorteil des Boulderns ist natürlich der geringe Aufwand. Es genügt eine zwei bis drei Meter hohe Wand und gutes Absprunggelände und schon kann es losgehen.

Klettern in der Halle

Ohne Frage hat der Klettersport durch die Entstehung der Kletterhallen einen riesigen Boom erlebt. Auf einmal ist es möglich geworden, im Winter zu klettern, bei Regen, am Abend usw. Es gibt keine objektiven Gefahren wie Steinschlag und gefährliches Gelände am Einstieg. Klettern ist komfortabel geworden.

In der Halle könnte natürlich auch gebouldert werden, was aber angesichts der Möglichkeiten mit Seil zu klettern in den Hintergrund tritt.



Die verschiedenen Klettertechniken können in der Halle ideal erlernt werden. Für Schulklassen ist das der beste Ort, um erste Erfahrungen zu sammeln.

Kletterhallen sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Es gibt mittlerweile in jeder größeren Stadt die Möglichkeit, in einer Halle zu klettern. Auch Schulen haben damit begonnen, kleine Kletterwände zu erstellen.

Die Betreiber der Kletterhallen unterstützen beim Planen und Durchführen einer Kletteraktion.

Klettern am Fels in der Natur

Bouldern und Klettern in der Halle laufen schlussendlich darauf hinaus, so fit zu werden, um am Fels in der Natur ein paar schöne Stunden zu erleben.

Der Erlebniswert ist am Fels draußen sicher am größten. Zum Erlebnis Klettern kommt das Erlebnis Natur dazu. Das Klettern ist anspruchsvoller als in der Halle, wo bunte Griffe den Weg nach oben weisen.



Für den Verantwortlichen ist es deutlich schwieriger, mit einer Gruppe am Fels unterwegs zu sein als in der Halle. Die Fixpunkte sollten beurteilt werden können. Es muss eine Route ausgesucht werden, in der die Teilnehmer nicht überfordert sind. Das Gelände um die Felsen herum darf nicht unbeachtet bleiben. Es sollte möglichst frei von Gefahren sein.

Der erlebnispädagogische Wert des Kletterns

Klettern bedeutet zunächst einmal Auseinandersetzung mit sich selber. Der Kletternde erlebt sehr schnell Grenzerfahrungen. Vielleicht geht die Kraft aus oder es kommt nach wenigen Metern bereits ein Angstgefühl wegen der Höhe auf. In der Regel sichert ein Partner den Kletternden, dem dieser aber ein paar Meter über dem Boden doch nicht mehr so traut, wie gerade noch auf dem sicheren Boden.

Diese eher problematischen Gefühle oder Erlebnisse treten beim Klettern gerade bei Anfängern sehr schnell auf. Das Wertvolle beim Klettern ist nun, dass zum Beispiel die Angst, die im ersten Moment unüberwindbar scheint, durch geeignete Methoden für den Teilnehmer recht bald überwindbar wird. Gerade Jugendliche können sich hier sehr schnell steigern. Was am Anfang einer 2-Stunden Einheit in der Halle noch als unüberwindbar galt, ist am Ende geschafft. Das macht Freude und stärkt natürlich das Selbstvertrauen der Jugendlichen.

Auch beobachte ich immer wieder, dass es den Jugendlichen gut tut, einmal der Person, die sie sichert, absolut vertrauen zu müssen. Und der Sichernde übernimmt eine recht große Verantwortung für den, der gerade klettert. Das kann für eine Gruppe Jugendlicher sehr wichtig sein.

Verantwortung übernehmen und Angst überwinden sind elementare Elemente, die beim Klettern sehr schön vermittelt werden können. Und die sich auch wieder gut auf den Schulalltag übertragen lassen.



Der erfahrene Pädagoge wird die ganze Aktion natürlich mit einem Ballspielchen beginnen, und am Ende eine Reflexionsrunde durchführen! Hier sind der Phantasie des Veranstalters keine Grenzen gesetzt.

Erlebnispädagogische Klassenfahrten



Hotline: 0800 - 186 186 0 - info@erlebnistage.de - www.erlebnistage.de

Persönliche Erfahrungen beim Klettern mit Jugendlichen

Um mit Schülern zu klettern, bietet sich im Bad Säckinger Jugendhaus für mich eine kleine Kletterhalle an.

Wenn die Teilnehmer in die grundlegenden Dinge eingewiesen sind, gehe ich sehr bald dazu über, dass sich die Jugendlichen gegenseitig sichern. Da die Grundfläche der Halle recht klein ist, können die Jugendlichen dabei gut beaufsichtigt werden. Genauso lasse auch ich mich von den Jugendlichen sichern. Dabei erlebe ich immer wieder, dass diese Art der Vertrauensbildung sich sehr positiv auf das Miteinander auswirkt.

Die Jugendlichen respektieren sich gegenseitig wieder besser, weil sie gesehen haben, was der andere leistet. Und jeder hat selber gespürt, wie viel Überwindung es gekostet hat, bis ganz nach oben zu klettern!

Auch kann beobachtet werden, wie sie beginnen, sich gegenseitig zu helfen, dass auch ein eher schwacher Schüler es schafft, wenigstens einmal bis ganz oben zu klettern.



Trotz der relativ geringen Höhe von 7 Meter beobachte ich, wie die Teilnehmer eine gewisse „Überwindung“ brauchen, um bis oben zu klettern. Ist die Höhe erst einmal geschafft, löst dies regelmäßig eine große Begeisterung aus.

Kurzer Einblick in die Sicherungsmethoden beim Klettern

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, hier eine komplette Abhandlung über die Sicherungsmethoden zu bringen. Da aber die Sicherheit trotz allen Erlebens beim Klettern immer oberstes Gebot ist, ein paar grundlegende Dinge.

Beim Klettern mit Jugendlichen sollte grundsätzlich nur im Toprope gesichert werden. Diese Methode schließt die Gefahr eines weiten Sturzes zuverlässig aus. Vom Veranstalter wird allerdings ein absolut sicheres Einrichten des Toprope verlangt. In der Halle sind die Toprope-Seile oft bereits eingerichtet. Das erleichtert die Durchführung eines Events natürlich ungemein.

Am Naturfels müssen diese Topropes immer erst eingerichtet werden. Das verlangt Routine im Umgang mit Seil und Sicherungsmittel.

Prinzip des Toprope Klettern:

Beide Kletterer tragen einen Hüftgurt. Der Untenstehende sichert mittels, in den Gurt eingeklinktem, Halbmastwurf den Kletternden. Mit diesem Knoten ist es einmal möglich, das Seil, während der Kletterer nach oben steigt, nachzuziehen. Im Sturzfall kann mit dem Halbmastwurf das Gewicht des Kletternden gehalten werden. Und der Kletterer kann mittels Halbmastwurf auch wieder auf den Boden abgelassen werden.

Der Kletternde ist mit einem Achterknoten in das Seil eingebunden. Die weit verbreitete Methode, den Kletterer mittels Schraubkarabiner ins Seil einzuklinken, sollte aus Sicherheitsgründen vermieden werden.

Das Seil läuft nach oben zum Ende der Kletterstrecke. Dort wird es durch einen Schraubkarabiner oder eine fest montierte

Umlenkung nach unten zum Sichernden umgelenkt.

Der Kletterer ist immer von oben (Top) mit dem Seil (Rope) gesichert.

Während der Kletterer nach oben steigt, zieht der Sichernde beständig das Seil ein. Würde der Kletterer stürzen, käme es zum gefahrlosen „Absitzen“ ins Seil. Erreicht der Kletterer den höchsten Punkt, wird er vom Sichernden mit Hilfe des Halbmastwurfs wieder nach unten gelassen.



Zu beachten ist dabei, dass der Sichernde den Kletterer nicht zu schnell ablässt. Dies kann zu ungewollten Vertrauensbrüchen führen. Der Kletternde darf am Ende der Kletterstrecke natürlich das Toprope nicht aushängen! Auch diese an sich selbstverständliche Sache muss den Jugendlichen gesagt werden.

Wie könnte ein Kletternachmittag in der Halle aussehen?

Wichtig ist in jedem Fall, dass die Gruppe nicht zu groß ist. Ein Betreuer kann maximal auf vier bis sechs Jugendliche achten.

Erlebnispädagogische Klassenfahrten im Naturpark Saar-Hunsrück



Kirchstraße 1 · 54441 Taben-Rodt
Tel.: 06582 / 914 044
Email: info@erlebniswerkstatt-saar.de

- Standorte:
- Übernachtungshaus in Kell am See
 - Outdoor-Camp in Taben-Rodt

www.erlebniswerkstatt-saar.de



Begonnen wird mit dem Anziehen der Hüftgurte. Hier sollte darauf geachtet werden, dass der Gurt ordnungsgemäß geschlossen ist und die Teilnehmer ihre Anseilschlaufe kennen.

Der Betreuer sichert dann einen Teilnehmer und erklärt dabei das ganze Prinzip mit Sichern und Ablassen.

Sind die Teilnehmer Kletteranfänger, sollte an einem Nachmittag nur der Betreuer sichern. Haben die Teilnehmer eine gewisse Erfahrung, kann man nach und nach dazu übergehen, dass sich die Teilnehmer gegenseitig sichern. Ideal ist es natürlich, mit einer Gruppe mehrere Termine zu vereinbaren. So kann auf dem Erlernten aufgebaut werden, und die Teilnehmer sind in der Lage, als Sichernde die Verantwortung für den Kletternden zu übernehmen. Und auch das Klettern selbst kann besser erlernt werden.

Beim Klettern mit einer Schulklasse sollten die einzelnen Teilnehmer immer gut beobachtet werden. Es ist Aufgabe des Verantwortlichen, dafür Sorge zu tragen, dass ein Teilnehmer nicht plötzlich überfordert wird. Das kann beim Sichern der Fall sein oder auch beim Klettern selbst. Merkt man, dass jemand wirklich nicht mehr höher steigen möchte, so sollte das von allen respektiert werden. Denn auch das Erlebnis Klettern hat seine Grenzen. Und nicht der sportliche Aspekt steht im Vordergrund, sondern der pädagogische!

Deshalb sollte auch immer wieder Raum für den gemeinsamen Austausch und für Gespräche über das Erlebte gegeben werden. Auflockerung durch Gymnastik oder Ballspiel ist sicher nicht verkehrt.

Haben die Jugendlichen erst einmal die Anfangsschwierigkeiten überwunden, so wollen sich gerade die sportlich Besseren oft noch richtig austoben. Hierfür sollte man genügend Zeit einplanen.

Eine abschließende Runde, in der jeder über die gemachten Erfahrungen berichtet, beendet den Kletternachmittag.



Die Haftungsfrage

Kletterhallenbetreiber verteilen beim ersten Betreten der Kletterhalle immer ein Schreiben, in welchem sie jede Haftung ablehnen.

Im Klettern unerfahrene Jugendliche sind im Ernstfall schwer für einen Fehler verantwortlich zu machen.

Es bleibt also der Großteil der Verantwortung am Veranstalter hängen.

Man sollte sich in jedem Fall dadurch absichern, dass die Veranstaltung von der Schulleitung als Schulische Veranstaltung genehmigt wird.

Der Vorwurf der groben Fahrlässigkeit dürfte dann gerechtfertigt sein, wenn eine im Klettern unerfahrene Lehrkraft mit einer zu großen Gruppe loszieht.

Um die Last der Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen, sollte man eine Kletteraktion mit mehreren Kollegen planen und darauf achten, dass wenigstens zwei Kollegen oder Kolleginnen über Klettererfahrung verfügen.

Ist dies nicht der Fall, bleibt die Möglichkeit, die Veranstaltung durch einen externen Veranstalter durchführen zu lassen. Die Kletterhallenbetreiber bieten entsprechende Kurse für Gruppen an oder stellen für Schulklassen Betreuer ab.

Wer mit einer Gruppe Jugendlicher in der Natur klettern möchte, hat die Möglichkeit,

hierfür einen Bergführer zu verpflichten.

Eine Kletteraktion mit einem Bergführer durchzuführen ist, was Sicherheit und Haftungsfrage angeht, die empfehlenswerteste Lösung.

Anhang

Mit dieser Arbeit hoffe ich, Lust auf Erlebnis-Pädagogik mit Jugendlichen gemacht zu haben. Es ist eine spannende Sache, die an unseren Schulen vielleicht etwas zu kurz kommt. Wenn Sie sich dafür entscheiden, hier noch ein paar nützliche Hinweise:

Literatur:

Stefan Winter
Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen
BLV Verlagsgesellschaft mbH
München 2000

ISBN 3-405-15711-0

Alpin Lehrplan 2:
Felsklettern und Sportklettern
BLV Verlagsgesellschaft mbH
Sportklettern (Hoffmann)
Technik-Taktik-Sicherung
Panico Verlag

Eine Adresse über die ein Bergführer zu bekommen ist:
Bergschule Vivalpin
Schwarzwald
Bundesstraße 19
D-79423 Heitersheim
Tel.: 07634-50559-50 / -0
Vivalpin.Schwarzwald@t-online.de

Über den Deutschen Alpenverein ist es sicher auch möglich, sich Hilfe bei der Durchführung einer Kletteraktion zu holen. In jedem Landkreis gibt es einzelne Sektionen, die angesprochen werden können.

Erleben & lernen outdoor

Erlebnispädagogische Klassenfahrten
im Teutoburger Wald




- » **Alle Mann an Bord** – Teamprojekt Floßbau an der JH Höxter
- » **Team-Erlebnis-Tage an der JH Detmold** – Geländespiele, gemeinsames Klettern, Erlebniswanderung zum Hermannsdenkmal ...
- » **High 5** – Klassenabschluss an der JH Horn
- » **„Ich, Du, Wir“** – an der JH Bad Driburg gemeinsame Abenteuer bestehen!
- » **Interakteam:** 05231 569452
Jugendherbergen: 05231 24739



interakteam.de