



Outdoorerlebnis Klettern in der erlebnispädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



Warum Klettern in der erlebnispädagogischen Jugendarbeit?

AdrenalinKonzeptz setzt mit diesem Angebot in einer Zeit, in der das Leben gefährlich langweilig geworden ist, an einem Grundbedürfnis junger Menschen nach abenteuerlicher Herausforderung an. Diese finden sich heute oft zwischen Erlebnisarmut und Reizüberflutung wieder. In diesem Spannungsfeld balanciert Klettern als erlebnispädagogisches Angebot gekonnt und wirkungsvoll.

Klettern stellt eine der variabelsten und komplexesten aller menschlichen Bewegungsformen dar. Die Überlegung, Klettern sozial- bzw. erlebnispädagogisch anzuwenden, ist nicht neu. Ausgehend von der Erfahrung, dass es oft schwierig ist, Kinder und Jugendliche aus den unterschiedlichsten Problemfeldern heraus zu Schritten zu bewegen, die ihre eigene Lebensführung langfristig positiv beeinflussen (wie z.B. regelmäßiger Schulbesuch, gesunde Ernährung, Sport treiben etc.), wird oft vorhandener Antriebs- und Motivationslosigkeit das konkrete Erleben positiver Situationen entgegengestellt. Dabei soll das Klettern nicht nur "Action" bieten und darf vor allem bei suchtfährdeten jungen Menschen (Sucht verstehen wir hier besonders auch im Kontext PC / TV / Pornografie) keine Suchtverlagerung zum Ziel haben. Vielmehr werden den Jugendlichen über das Klettern Selbstvertrauen und neue

© Jens Richter / 2000

Hausanschrift:

Adrenalin Konzeptz
Jens Richter,
Haingeraideweg 1, 76829 Landau, Tel.: 06341 968144, Fax: 06341 6490346



Erfahrungen vermittelt. Sie bekommen die Möglichkeit geboten, abseits des Alltags sich selbst und vor allem den eigenen Körper neu zu erleben. Der Sport Klettern bietet einen sicheren Rahmen, in dem die eigenen Verhaltensweisen überdacht und aktualisiert werden können.

Durch die besondere Art der zu erbringenden Leistung, ein Ziel (das Bewältigen eine Kletterstrecke) zu erreichen, wird spielerisch die Lust an der Leistung geweckt.

Klettern birgt ein vielfältiges Potential an psychologischen und sozialtherapeutischen Wirkungen

- **Die Bereitschaft zur Antizipation aversiver Situationen:** Denn ungeachtet der Tatsache, dass das Klettern im gegebenen Rahmen objektiv risikolos ist, sehen sich die Teilnehmer subjektiv doch einer Gefahr ausgesetzt. Klettern bringt somit auf Seiten der Akteure zwangsläufig die Auseinandersetzung mit der eigenen Angst mit sich. Die Teilnehmer an einer Kletteraktivität werden gezwungen, sich antizipatorisch mit den erwarteten "Gefahren" auseinander zusetzen, denn erst die aktive Auseinandersetzung mit den Gefahrenreizen - statt Verdrängung und Vermeidung - schafft die Voraussetzung für das Gelingen.
- **Die Erfahrung, dass Handlungsausgänge von eigenem Verhalten abhängig sind (internale Kontrollerwartung) und schwierige Situationen bewältigt werden können (Leistungseffizienzerwartung):** Ziel ist es, einen sicheren Rahmen zu bieten, in dem die eigenen Verhaltensweisen überdacht und aktualisiert werden können.
- **Ein aktives, positiv besetztes und in gewissem Maße auch leistungsorientiertes Selbstbild:** Die Jugendlichen werden vor Problemsituationen gestellt, in denen sie sich bewähren können, Grenzsituationen erfahren und über sich hinaus wachsen können.
- **Die Fähigkeit zur Emotionskontrolle:** Das konkrete Sich-der-Gefahr-stellen ermöglicht zudem die Demonstration wertvoller Persönlichkeitseigenschaften wie Mut und Selbstdisziplin.

© Jens Richter / 2000



- **Die Fähigkeit zu realistischer Risikoeinschätzung und ein adäquater Umgang mit der eigenen Angst:** Wird der "Risikosport" Klettern ausgeübt, ist der Aktivität der Effekt eines Stressimmunisierungstrainings zuzusprechen. Ziel ist dabei vor allem, Angstkontrollstrategien zu vermitteln und die jungen Menschen dahinzuführen, zwischen berechtigten Signalängsten und irrationalen Ängsten unterscheiden zu lernen.
- **Die Förderung sozialer Kompetenzen:** Die Aktivität Klettern beinhaltet immer die Auswahl eines Kletter- bzw. Sicherungspartners. Die meisten Jugendlichen waren zuvor in wenigen Lebenszusammenhängen so weitgehend aufeinander angewiesen wie jetzt beim Klettern. Das Sichern des Kletterpartners verlangt vom Sichernden andauernde Konzentration und Wachsamkeit. Der Kletternde muss sich in jeder Situation hundertprozentig darauf verlassen können, dass er "im Falle eines Falles" gehalten wird. Schwierigkeiten bei der Wahl des Sicherungs- bzw. Kletterpartners bereitet das Unvermögen vieler, den Körper und somit die generelle Verantwortung für die eigene Sicherheit fremden Händen zu übergeben.

Die Teilnehmer lernen, dass Freude und Erfolg sich dann einstellen, wenn das soziale Klima in der Gruppe durch Freundschaft und Hilfsbereitschaft geprägt ist, wenn man sich gegenseitig auf Griffe und Tritte hinweist, selbst herausgefundene "Tricks" verrät und sich in kniffligen Situationen gegenseitig Mut zuspricht. Dieses Setting soll auch Raum für einen konstruktiven Umgang mit interindividuellen Konflikten bieten.

Erlebnispädagogisches Klettern hat sich in der Vergangenheit als ein ideales Feld erwiesen, immer wieder aufs Neue effektive soziale Lernprozesse zu initiieren.

Jens Richter

Landau, Dezember 2000

© Jens Richter / 2000

Hausanschrift:

Adrenalin Konzeptz
Jens Richter,
Haingeraideweg 1, 76829 Landau, Tel.: 06341 968144, Fax: 06341 6490346

www.adrenalinconceptz.de

www.jensrichter-trainings.de

www.echtstark-gewaltpraevention.de