

PROJEKT KLETTERN ALS SOZIALINTEGRATIVE MAßNAHME

Klettern – Indoor in Hallen und Outdoor in der Natur – wurde in den letzten Jahren zunehmend zu einem Trendsport. Viktor Frankl schon beschrieb seine Bergerlebnisse und die dabei erlebten Sinn- und Lebenserfahrungen. Er sah im Klettern eine heilsame Möglichkeit den Geist eines Menschen gegenüber den Ängsten und Schwächen der Seele zu stärken.

Im LOGIN Kletterangebot wird auf natürlichen Fels oder auf künstlichen Anlagen, also in Kletterhallen, geklettert. Klettern gehört mit seinen Bewegungselementen Halten, Stützen, Greifen, Ziehen und Treten zu den Grundformen menschlicher Bewegung, und die sind schon bei Kleinkindern zu beobachten. In der Regel besteht das Ziel des Kletterns im Absolvieren einer zuvor festgelegten Kletterroute. Solche Routen sind durch unterschiedliche Schwierigkeitsgrade gekennzeichnet.

Die zwei Kletterarten, die beim LOGIN Klettern betrieben werden können, sind Bouldern und Toprope Klettern.

Bouldern ist das Klettern an Felsblöcken oder an einer Boulderwand (niedere künstliche Kletterwand) in Absprunghöhe und ohne Sicherung. Durch die relativ niedrige Kletterhöhe (meist bis 2-3m) ist ein gefahrenfreies Abspringen auf Sicherungsmatten jederzeit möglich. Da das Top-Rope-Klettern die sicherste Art des Sportkletterns darstellt, ist es die beim LOGIN Klettern praktizierte Variante des Sportkletterns. Beim Top-Rope-Klettern läuft das Sicherungsseil von der sichernden Person nach oben zum Top (Höhe ca. 5- 30m), dem höchsten Punkt der Route, durch eine Umlenkung und wieder nach unten zu der kletternden Person. Das Sicherungsseil ist also am Top eingehängt und die beiden Seilenden hängen von dort bis zum Boden hinunter.

Gesundheitsfördernde Aspekte des Kletterns

- Vertrauen

Beim Klettern geht es sehr viel um Vertrauen, Vertrauen in sich selbst, um Vertrauen in das Material (Seil, Gurt) sowie um das Vertrauen in sein Gegenüber (SicherungspartnerIn) geht. Vertrauen vom Gegenüber zu bekommen, bewirke einen Vertrauensgewinn bei sich selbst. Die Erfahrung, eine subjektiv anspruchsvolle Route zu bewältigen, wirkt sich auf das Selbstvertrauen aus und hat als Folge eine Veränderung des Selbstbildes.

- Selbstwert und Selbstwirksamkeit

Selbstwert erlebt ein Mensch beim Klettern über die Wahrnehmung von sich selbst, seinen Grenzen, seinen Möglichkeiten und Ressourcen sowie vor allem über seine persönlichen Erfolge. Eine Einzelleistung zu vollbringen, in dem man etwas für sich

schaft, steigert den Selbstwert.

- Fokussierung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung

Beim Klettern wird absolute Fokussierung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung - vom Einstieg in eine Route bis an ihr Ende - gefordert. Beim Klettern wird der individuelle Überlebenstrieb dermaßen angeregt, dass die ganze Aufmerksamkeit und Wahrnehmung des Menschen auf das momentane Tun, das Klettern, gerichtet wird.

- Freude / Stolz, kräftige Gefühle

Da Klettern als ursprüngliche Bewegungsform des Menschen gesehen werden kann, ist diese angenehm bekannt, und ermöglicht das Erleben von Freude. Mehrere Faktoren des Gesamterlebnisses Klettern, wie z.B. das Überwinden der eigenen Ängste und Grenzen, die wohltuenden Bewegungsmuster und die Gefühle, etwas geschafft und sein Ziel erreicht zu haben, das Funktionieren des Körpers, das Spüren der eigenen Kräfte, uvm., lösen Freude und Stolz aus.

- Körpererfahrung

Auf der Ebene des Körpers, werden folgende Qualitäten spürbar: Muskelkraft, Flexibilität, Dehnbarkeit, Ausdauer, Maximalkraft bis hin zum außer-Atem-Sein, sich kraftvoll und kraftlos Fühlen. Klettern als ursprüngliche Bewegungsform des Menschen ermöglicht positives Körpererleben. Das In-Bewegung-bringen des eigenen Körpers, der Einsatz von Kraft, die dadurch ausgelösten Adrenalin- und Endorphinausschüttungen, sowie der emotional-euphorische Zustand beim Klettern sind Leiberfahrungen.

- Beziehung

Die Erfahrung von Relationalität im Sinne eines Gegenseitigen-aufeinander-Angewiesen seins – eine Person klettert, die andere sichert – und gegenseitiger Abhängigkeit in diese verlässliche Beziehung, ist beim Klettern sehr zentral. Durch das Gehaltenwerden vom Seil, durch das „Sich-in-die-Hände-von-jemandem begeben“ wenn man sich sichern lässt, und das Vertrauen, von diesem Mitmenschen Unterstützung und Hilfestellung in einer schwierigen Situation zu erhalten, ermöglichen eine positive Beziehungserfahrung. Ein wichtiger Aspekt dabei ist auch die gute verbale Verbindung und Kommunikation, die es gilt, eindeutig, klar und verständlich für Sender und Empfänger zu gestalten.

- Kommunikation

Das betrifft einerseits Klarheit und Deutlichkeit in Anweisungen, was an Handlungen vorgenommen werden soll. Andererseits läuft parallel dazu der Austausch über physische und psychische Befindlichkeit der kletternden Personen.

Eckdaten

Laufzeit: laufend

Projektleitung: Mag (FH) Alfred Auer

Fördergeber*innen/Partner*innen: MA 51 Sportamt Wien