

Magisterarbeit

Titel der Magisterarbeit

Förderung ausgewählter sozialer Aspekte des
Sportkletterns bei Kindern und Jugendlichen
im Alter zwischen 8 und 16 Jahren

Verfasserin

Weiss Sabrina (Bakk.)

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. Nat.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A190 299 482
Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtstudium UF Psychologie und Philosophie
und UF Bewegung und Sport

Betreuer: Univ.-Prof. Mag. Dr. Otmar Weiß

Danksagung

Meinem Vater in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.

Danke für deine Wärme, Geborgenheit und Sicherheit.

Anlässlich meines Abschlusses möchte ich die Gelegenheit nützen, mich bei meiner wunderbaren Familie und meinen liebsten Freunden zu bedanken, die mich im Laufe meines Lebens unterstützten, und mit ihrem herzlichen Gemüt und ihrer Liebe auch an wolkigen Tagen die Sonne aufscheinen lassen.

Ein besonderer Dank gilt meinem Vater, der mir die Begeisterung, als auch die Leidenschaft für den Sport näher brachte und stets für mich da war. Sowie meiner Mutter für ihre finanzielle, als auch moralische Unterstützung, für ihre Geduld, ihre Gelassenheit und ihr stets offenes Ohr für mich.

Bedanken möchte ich mich auch bei meiner Schwester, die mich stets unterstützt, mir mit Rat und Tat zur Seite steht und immer für mich da ist.

Des Weiteren möchte ich mich noch bei meinem Freund für sein Verständnis, seine Geduld und Ermutigungen bedanken.

Außerdem möchte ich mich bei meinen Freunden bedanken, die mich während meines Studiums immer motivierten und aufbauten.

Ebenso möchte ich mich noch bei all meinen Interviewpartnern und Interviewpartnerinnen bedanken, die sich die Zeit genommen haben meine Fragen zu beantworten.

An dieser Stelle möchte ich mich noch bei Herrn Univ. Prof. Dr. Otmar Weiß bedanken, der mir bei der vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit die notwendige Freiheit gewährte, sodass ich meine Vorstellungen und Interessen verfolgen konnte.

Abschließend möchte ich mich bei Herrn Mag. Michael Methlagl für seine hervorragende Betreuung und Unterstützung bedanken, sowie bei Frau Mag^a Christina Mogg die mich gegen Ende meiner Arbeit motivierte und begleitete.

Zusammenfassung

Titel der Arbeit: Förderung ausgewählter sozialer Aspekte des Sportkletterns bei Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 16 Jahren.

Wie der Titel bereits referiert, ist das Ziel meiner Arbeit herauszufinden inwieweit die sozialen Aspekte von Kindern und Jugendlichen beim Sportklettern gefördert werden. Außerdem wird der Frage nachgegangen, ob dieser Sport, im Vergleich zu anderen Sportarten, einen Einfluss auf das Sozialverhalten nimmt.

Das Sportklettern ist ein sehr vielseitiger Sport, den jeder betreiben kann, ohne besondere Voraussetzungen mitbringen zu müssen. Neben den motorischen Fähigkeiten sowie Fertigkeiten werden beim Sportklettern auch die psychischen und sozialen Aspekte angesprochen. Dabei werden in Bereichen der Bewegungsvielfalt, der Verantwortung und des Vertrauens vielseitige Erlebnisse und Erfahrungen gesammelt, die dazu beitragen über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen.

Daraus ergeben sich folgende Hypothesen. Zum einen, ob das Sportklettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unbewusst fördert, und zum anderen die Hypothese, ob eine Unterstützung der sozialen Entwicklung durch eine bewusste Interaktion der Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen stattfindet. Letztendlich kann es jedoch auch sein, dass kein Beitrag oder Effekt hinsichtlich sozialer Aspekte erfolgt.

Anhand ausgewählter sozialer Aspekte gilt es herauszufinden, ob und wie der Klettersport diese Aspekte in Kletterkursen fördern kann.

Für die Beantwortung der Fragestellung wurden vier erfahrene Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen heran gezogen. Um die notwendigen Informationen zu erhalten wurde als Methode das leitfadenerunterstützte Interview gewählt. Mittels der strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring konnte eine genaue Auswertung der Interviews erfolgen. Diese ergab, dass der Klettersport sehr wohl einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen nimmt, jedoch diese nicht immer bewusst gefördert werden müssen, da sie durch diverse Kletterspiele, sowie Übungen automatisch und parallel mitlaufen.

Abstract

Subject of the thesis: Sport climbing and the promotion of a selected number of social aspects with regard to children and adolescent, aged between 8 and 16 years.

As the title already implies, I want to find out what level of support is given by this sport in order to foster social aspects of children and youths. Furthermore, this work deals with the question, if there is an impact of sport climbing on the social behaviour in the childhood and the adolescence and if this differs from other sports?

Overall, sport climbing is very versatile and is an exciting sport available to all ages and levels, because there are no special requirements. Apart from its motor abilities and accomplishments it also appeals to psychological and social aspects.

Moreover, one is able to gain various experiences and collect a great number of adventures, for example in terms of the diversity of motion, also to accept responsibility, to have or cultivate confidence in material and partner and to grow beyond ones borders.

Thus, one hypothesis is that children and teenagers acquire social competences unconsciously. Another assumption is that sport climbing fosters their social development through a conscious interaction with teachers and trainers. However, there might also be no effect at all.

On the basis of a selected number of social aspects, with regard to sport climbing, it is important to determine if and how it is possible to promote these aspects in a climbing course.

To answer this research question, four experienced male and four experienced female climbers were interviewed. A guideline-interview was used to collect necessary data. Finally the qualitative content analysis, a method according to Mayring, was applied to achieve a thorough assessment.

In brief, results show that sport climbing has a positive effect on the social behaviour of children and adolescent. However, findings make clear that there is no need to promote these testified social aspects consciously, because various exercises and games train them automatically.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 1
1.1 Fragestellung	S. 1
1.2 Arbeitsmethode	S. 2
1.3 Gliederung der Arbeit	S. 2
Teil I- Theorie Teil	
2. Allgemeine Begriffsbestimmung	S. 5
2.1 Begriffsbestimmung Bouldern	S. 5
2.2 Begriffsbestimmung Sportklettern	S. 5
2.3 Geschichte des Sportkletterns	S. 6
2.4 Klettermöglichkeiten	S. 7
2.4.1 Künstliche Kletteranlagen	S. 7
2.4.2 Naturfels	S. 7
3. Disziplinen des Kletterns in der Kinder- und Jugendarbeit	S. 8
3.1 Bouldern	S. 8
3.1.1 Ausrüstung	S. 9
3.1.2 Sicherheit beim Klettern	S. 10
3.1.2.1 Spotten	S. 10
3.1.2.2 Aufwärmen	S. 12
3.1.2.1.1 Abspringen und Landen	S. 12
3.2 Sportklettern	S. 13
3.2.1 Toprope-Klettern	S. 13
3.2.1.1 Ausrüstung	S. 14
3.2.1.2 Sicherheit	S. 14
3.2.1.2.1 Partnercheck	S. 15
3.3 Nachstiegsklettern	S. 16
3.4 Vorstiegsklettern	S. 16

4. Förderungsmöglichkeit des Sportkletterns bei Kindern und Jugendlichen	S. 18
4.1 Psychische/ Emotionale Faktoren	S. 19
4.1.1 Grenzerfahrung	S. 19
4.1.2 Konzentration und Flow-Erlebnis	S. 21
4.1.3 Angstbewältigung	S. 21
4.2 Soziale Aspekte	S. 24
4.2.1 Selbstständiges Handeln	S. 24
4.2.2 Gemeinschaftserleben	S. 25
4.2.3 Durch das Miteinander zu...	S. 25
4.2.3.1 Vertrauen/Verantwortung geben und annehmen	S. 26
4.2.3.2 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	S. 27
4.2.4 Teamfähigkeit	S. 28
4.2.5 Kommunikation	S. 29
4.2.6 Persönlichkeitsförderung	S. 30
Teil II – Empirischer Teil	
5. Forschungsmethode	S. 32
6. Der Leitfaden	S. 33
7. Vorstellung der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen	S. 36
8. Auswertung der Interviews	S. 39
8.1 Interview 1	S. 39
8.2 Interview 2	S. 43
8.3 Interview 3	S. 46
8.4 Interview 4	S. 50
8.5 Interview 5	S. 54
8.6 Interview 6	S. 57
8.7 Interview 7	S. 62
8.8 Interview 8	S. 67

9. Interpretation und Diskussion	S. 72
10. Zusammenfassung	S. 82
11. Fazit	S. 85
12. Literatur	S. 87
13. Anhang	S. 89

1. Einleitung

Im Rahmen der Einleitung wird die Fragestellung, die sich im Laufe der Recherche des Themas ergeben hat, näher erläutert. Danach wird kurz die verwendete Methode sowie die Gliederung der Arbeit genauer beschrieben, um sich einen Überblick schaffen zu können.

Das Thema meiner Magisterarbeit lautet „Förderung ausgewählter sozialer Aspekte des Sportkletterns bei Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 16 Jahren.“

Insbesondere galt mein Interesse den folgenden Fragen: „Inwieweit das Sportklettern die Entwicklung sozialer Aspekte bei Kindern und Jugendlichen fördert, als auch welche sozialen Aspekte dabei angesprochen werden, und ob sich jene von anderen Sportarten unterscheiden.“ Da eine Vielzahl sozialer Aspekte, welche durch den Sport angesprochen als auch gefördert werden existieren, wurden spezielle soziale Aspekte mit Hilfe der Literatur ausgewählt.

Da ich selbst das Sportklettern seit Jahren ausübe und zeitweise als Kletterlehrerin tätig bin, konnte ich sowohl an mir die positiven Veränderungen, die dieser Sport mit sich bringt feststellen, als auch bei den Kindern und Jugendlichen, die durch das Klettern selbstsicherer, verantwortungsbewusster und selbstbewusster wurden. Aufgrund dessen ist es mir ein besonderes Anliegen, meiner Fragestellung nach zu gehen.

Die Alterseingrenzung wurde nach den Kursangeboten verschiedener Kletterhallen ausgewählt. Dabei wurde die Einteilung der Kletterhalle „Edelweiß“ näher herangezogen. Diese bieten Kurse für Schlümpfe, im Alter zwischen 3 und 6 Jahren, für Geckos, im Alter zwischen 7 und 11 Jahren und für Spiders, im Alter zwischen 12 und 16 Jahren an. Zu dem orientierte sich die Alterseingrenzung nach den Klettergruppen der jeweiligen Interviewpartner und Interviewpartnerinnen, die Kurse im Alter zwischen 6 und 16 Jahren, unterrichten.

1.1 Fragestellung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Förderung ausgewählter sozialer Aspekte des Sportkletterns im Kindes- und Jugendalter zwischen 8 und 16 Jahren.

Dabei ergaben sich aus der Hauptfrage folgende Teilfragestellungen:

- Inwieweit unterstützt das Klettern die Entwicklung sozialer Aspekte bei Kindern und Jugendlichen?
- Wie ist das Kletterengagement bei Kletterlehrern und Kletterlehrerinnen hinsichtlich der Vermittlung sozialer Aspekte im Kindes- und Jugendalter?
- Welche Schwerpunkte werden in Kletterstunden gesetzt?

- Wie werden soziale Aspekte in Kletterstunden mit eingebunden?
- Was ist das Besondere am Sportklettern im Vergleich zu anderen Sportarten?

Zur Beantwortung der eben vorgestellten Fragen werden jeweils vier erfahrene Kletterlehrerinnen sowie Kletterlehrer herangezogen. Die Auswertung als auch die Ergebnisdarstellung der einzelnen Interviews und die Interviewzusammenfassung, ist dem Praxisteil zu entnehmen.

Hypothesen

1. Das Sportklettern unterstützt die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auf eine unbewusste Art und Weise.
2. Das Sportklettern fördert die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch eine bewusste Interaktion der Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen.
3. Im Sportklettern findet keine Förderung sozialer Aspekte statt.

1.2 Arbeitsmethode

Als wissenschaftliches Ergebnisinstrument, zur Aufarbeitung der Fragestellung, dient das qualitative Interview in Form eines Leitfadenterviews.

Die anschließende Auswertung erfolgt mittels der strukturierten qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.

1.3 Gliederung der Arbeit

Die Beschreibung der Gliederung der vorliegenden Arbeit bildet den Abschluss der Einleitung. Dabei ist zu erwähnen, dass sich diese Arbeit in zwei Teile, einen Theorie- und einen Praxisteil gliedert.

Im theoretischen Teil werden die für den Praxisteil relevanten Informationen dargestellt.

Am Beginn werden die Begriffe und Definitionen erläutert, da sie für das weitere Verständnis der Arbeit von großer Bedeutung sind. Dabei wird auf die Kletterdisziplinen in der Kinder- und Jugendarbeit eingegangen. Im Anschluss dessen erfolgen ein kurzer geschichtlicher Abriss und eine kurze Beschreibung der Klettermöglichkeiten, welche den Kindern und Jugendlichen in einem Kletterkurs angeboten werden.

Anschließend erfolgt eine intensive Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Kletterdisziplinen. Dabei wird das Bouldern sowie das Sportklettern mit den Disziplinen Toprope-Klettern, Nachstiegsklettern und Vorstiegsklettern näher beschrieben.

Außerdem werden die nötigen Materialien sowie der Sicherheitsaspekt der jeweiligen Disziplinen betrachtet.

Das zweite wichtige Thema stellen die im Klettersport zu fördernden sozialen Aspekte dar. Hierbei werden sowohl die psychischen Faktoren, wie die Grenzerfahrung, die Konzentration und das Flow-Erlebnis, die Angstbewältigung sowie die sozialen Aspekte wie das selbstständige Handeln, das Gemeinschaftserleben, das Vertrauen und die Verantwortung, das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, die Teamfähigkeit, die Kommunikation und die Persönlichkeitsförderung erläutert.

Der empirische Teil basiert auf den in der Theorie bearbeiteten Themenbereichen.

Zu Beginn wird die gewählte Forschungsmethode vorgestellt sowie der Leitfaden der als Unterstützung der Interviews diente. Im Anschluss dessen werden die Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen, welche die Forschungsfrage beantworteten vorgestellt.

Anschließend erfolgt die Auswertung und Ergebnisdarstellung der Interviews.

Abschließend wird ein Vergleich sowie eine Interpretation und Diskussion der Ergebnisse durchgeführt und eine Zusammenfassung der gesamten Arbeit gegeben.

Den Schluss der Arbeit bildet das Fazit, indem die Forschungsfragen, die Aufarbeitung sowie die Ergebnisse zusammengefasst präsentiert werden.

Teil I – Theorie

Dieses Kapitel bildet die Grundlage für die vorliegende Arbeit und beinhaltet Begriffserklärungen, Definitionen und einen Theorieteil, die für das weitere Verständnis der Arbeit von großer Bedeutung sind.

2. Allgemeine Begriffsbestimmung

Der Begriff „Klettern“ ist ein Sammelbegriff für die unterschiedlichsten Aktivitäten die der Klettersport bietet. Aktivitäten wie Sportklettern, darunter fällt das Bouldern und Toprope-Klettern, in der Natur oder in der Halle sowie das traditionelle Klettern in Klettergärten und im alpinen Gelände.“ (Klein & Schunk, 2005, S. 10).

2.1 Begriffsbestimmung Bouldern

„Bouldern bedeutet das Klettern ohne Absicherung in Absprunghöhe. (...). Es dient zum Üben von Technik und Bewegungsgefühl oder zum Warmklettern, es erfolgt aus Spaß an der Bewegung und an der Lust, sich an kraftraubenden Einzelzügen zu versuchen. Beim Bouldern wird der Gedanke des Sportkletterns, die Überwindung schwieriger Felspassagen, auf den Punkt gebracht, d.h. auf eine Einzelstelle mit wenigen Zügen.“(Hepp, Güllich & Heidhorn, 1992, S. 30).

Die Kletterdisziplin Bouldern wird als wiederholtes Klettern schwieriger Bewegungssequenzen beschrieben. Dabei wird versucht einen optimalen Lösungsweg der Kletterstelle zu finden, dass auch als „Ausboldern“ bezeichnet wird. Beim Austesten dieser schwierigen Kletterstellen endet das Bouldern meist mit einem Sturz (Deutscher Alpenverein, 2009, S. 122).

2.2 Begriffsbestimmung Sportklettern

*„Sportklettern heißt freies Klettern, dies bedeutet, dass man die Gegebenheiten und die Schwierigkeiten einer Felswand akzeptiert und versucht, sie ohne künstliche Hilfsmittel zur Fortbewegung, d.h. zur Überwindung der Schwerkraft, zu bewältigen.“
(Güllich & Kubin, 1987, S. 9).*

*„Die Idee des Sportkletterns ist, Felspassagen aus eigener Kraft zu überwinden. Künstliche Hilfsmittel wie Seil, Karabiner oder Haken dienen nur der Sicherung.“
(Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 24).*

2.3 Geschichte des Sportkletterns

Das Sportklettern wurde zu Beginn seiner Entstehung mit dem Bergsteigen in Verbindung gebracht und entwickelte sich langsam zu einer eigenständigen Sportart heraus (Stobl & Zeller, 1992, S. 8). Anfangs stand den Kletterern eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Verfügung, die nach und nach abgeschafft wurden (Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 16). Die bisher zum Steigen und Halten verwendeten Haken sowie künstliche Fixpunkte durften nur mehr ausschließlich zum Sichern verwendet werden (Stobl & Zeller, 1992, S. 8). Aufgrund dieser Entwicklung rückte der Gedanke des „WIE“ geklettert wird immer mehr in den Vordergrund. Nachdem sich das Klettern auch in Amerika etablierte, fand der Gedanke des Freikletterns eine neue Bedeutung. Ziel war es nun, eine Route frei durchzusteiigen ohne zu stürzen oder sich an den Fixpunkten auszuruhen. Dadurch stieg der Leistungsgedanke an und der Vergleich mit anderen wurde wichtiger. Somit öffnete sich die Schwierigkeitsskala immer weiter nach oben, bis 1991 der glatte elfte Grad erreicht wurde (Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 16f). Bereits 1973 fanden die ersten Kletterwettkämpfe in der damaligen UdSSR, an natürlichen Felsen, statt. Doch erst Ende der Achtziger Jahre gewann das Wettkampfklettern das Interesse der Öffentlichkeit. Denn 1985 fand der erste internationale Wettkampf Westeuropas in einer Kletterhalle statt. Bezüglich der besseren Überschaubarkeit wurde beschlossen, alle weiteren Wettkämpfe an künstlichen Wänden auszutragen. Die Entwicklung der künstlichen Kletterwände entstand zum einen aus den ökologischen Folgen des Kletterns und zum anderen aufgrund der dadurch steigenden Trainingseinheiten. Denn durch den Massenansturm der Kletterer auf die natürlichen Felsen, entstanden nicht nur Abnutzungs- und Umweltprobleme, sondern auch Kletterverbote, die das Training hemmten. Des Weiteren ist das Klettern wetterabhängig und kann daher nur an schönen Tagen ausgeübt werden. An verregneten Tagen ist das Klettern hinsichtlich der nassen Felsen und der hohen (Ab)Rutschgefahr nicht möglich. Wodurch wiederum die Trainingszeit eines Kletterers leidet. Da das Klettern auch als Leistungssport betrieben wird und dies wiederum von einer Vielzahl an Trainingszeiten- und Möglichkeiten abhängt, wurden künstliche Kletterwände in Hallen erreicht (Stobl & Zeller, 1992, S. 11f). Auch wenn sich der Klettersport immer weiter entwickelt, neue Kletterarten und Begehungsstile entstehen, bleibt dennoch die Grunddefinition des Freikletterns erhalten.

2.4 Klettermöglichkeiten

2.4.1 Künstliche Kletteranlagen

Künstliche Kletteranlagen erheben ein breites Spektrum methodischer Möglichkeiten und bieten außerdem eine einfache und unkomplizierte Organisation entsprechender Übungsreihen (Klein & Schunk, 2005, S. 20). Ein weiterer Vorteil künstlicher Kletterwände besteht darin, dass lange Anfahrtszeiten wegfallen und dadurch ein regelmäßiges Training, sowohl im Winter als auch im Sommer, möglich ist. Zu dem besitzen künstliche Kletteranlagen einen sehr hohen Sicherheitsstandard und bieten den Kletterern eine vielfältige Auswahl an Kletterrouten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Klein & Schunk, 2005, S. 20f).

In den meisten künstlichen Kletteranlagen befinden sich zwei unterschiedliche Anlagentypen. Zum einen eine Boulderanlage und zum anderen eine Topropeanlage.

Der Boulderbereich hat in der Regel eine Höhe von maximal drei Metern, benötigt keine Seilsicherung und bietet eine hohe Bewegungsvielfalt und Übungsintensität.

Die Topropeanlagen sind Kletterwände von einer Höhe bis zu über zwei Metern und benötigen daher eine Seilsicherung. Das bedeutet, dass am oberen Ende einer Kletterwand das Seil an einem Fixpunkt umgelenkt wird und somit die Sicherung von einem Kletterpartner/einer Kletterpartnerin am Boden übernommen werden muss (Klein & Schunk, 2005, S. 20ff).

2.4.2 Naturfels

Das Besondere beim Klettern ist, dass die Natur nicht nur für eine wunderschöne Kulisse sorgt, sondern vor allem eine tragende, sport- und erlebnisimmanente Rolle einnimmt. Durch die mit ihren natürlichen Felsstrukturen, ihren vielfältigen Geländeformen und unterschiedlichen Gesteinsarten, welche der Felsen anbietet, werden die kletterspezifischen Bewegungsarten und Techniken sowohl angesprochen als auch vorgegeben. Dadurch wird die Spontaneität, das schnelle Agieren als auch Reagieren und die Eigenständigkeit der Kletternden gefordert sowie gefördert. Aufgrund dessen, sollten vor allem Kinder und Jugendliche nicht auf die eindrucksvollen Naturräume mit ihren vielfältigen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten im Spannungsfeld Natur-Mensch verzichten müssen (Klein & Schunk, 2005, S. 10).

3. Disziplinen des Kletterns in der Kinder und Jugendarbeit

Beim Klettern wird versucht, bestimmte Felspassagen aus eigener Kraft zu überwinden, wobei das Verwenden jeglicher Hilfsmittel verboten ist. Seil, Karabiner und Haken dienen lediglich der Sicherung und dürfen nicht, wie beim Bergsteigen, zur aktiven Fortbewegung und zum Rasten verwendet werden. Doch das Klettern bietet noch viel mehr. Zum Beispiel Freude über einen gelungenen Zug, spielerisch in der Bewegung des eigenen Körpers aufgehen, rhythmisch fließende Bewegungen erfahren und Harmonie. Harmonie mit sich selbst und der Umwelt (Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 24).

3.1 Bouldern

Der Begriff „Bouldern“ bedeutet das Klettern in Absprunghöhe und kann alleine oder zu mehr, ohne Seilsicherung, betrieben werden. Das Bouldern wird unter anderem als Aufwärmen, zur Vermittlung des Bewegungsgefühls und als Konditionstraining herangezogen (Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 30). Außerdem spielt das Bouldern eine wichtige Rolle für das Erlernen und Verbessern von Klettertechniken und kennzeichnet sich vor allem durch das Überwinden schwieriger und kraftraubender Einzelpassagen aus (Klein & Schunk, 2005, S. 46).

Für viele stellt das Bouldern die Königsdisziplin des Kletterns dar, da hier ausschließlich die Kletterbewegung im Vordergrund steht (Winter, 2005, S. 19). Die Vorteile des Boulderns liegen sowohl in der hohen Bewegungsintensität, als auch in der Wiederholungsmöglichkeit einzelner Kletterbewegungen beziehungsweise Kletterzügen. Ein weiterer wesentlicher Vorteil liegt in seiner Überschaubarkeit und in der Möglichkeit einer schnellen und direkten Hilfestellung sowie Korrektur. Aufgrund dessen findet das Bouldern als eigenständige Kletterdisziplin immer mehr Anhänger (Klein & Schlunk, 2005, S. 46).

Im Laufe der Zeit haben sich die verschiedensten Boulderarten entwickelt, welche von Gelände, Kletterpartner/Kletterpartnerin und persönlichen Vorlieben abhängig sind.

Das Boulderparcourklettern besteht aus mehreren aufeinander folgenden und durch nummerierten Felsblöcken, die in gleichen, wechselnden und steigenden Schwierigkeitsgraden zueinander stehen. Diese Möglichkeit des Kletterns findet man sowohl in der Natur als auch in der Halle. Die durchnummerierten Boulder sind immer in der gleichen Farbe gekennzeichnet. Entweder man folgt den Markierungen oder man stellt sich seinen eigenen Parcours zusammen (Winter, 2005, S. 29).

Beim Bouldern geht es darum, dass die Kletternden versuchen, einen für sie unbekanntes und anspruchsvollen Boulder auf Anhieb zu bewältigen. Schaffen sie dies nicht, so erfolgt

das kontinuierliche Ausarbeiten, auch Ausbouldern genannt, der besten Bewegungsabfolgen. Das Ausbouldern stellt die kreativste Form des Kletterns dar.

Denn neben konditionellen und mentalen Fähigkeiten wird neben der Kreativität auch die Eigenständigkeit, das Vertrauen in sich selbst und die Entscheidungsfähigkeit gefördert.

Auch das Bouldertraining fällt unter die Kategorie der Boulderarten, wobei hier das Trainieren der Kondition und der Technik im Vordergrund steht. Hierfür eignen sich besonders die Kunstwände, da die gewünschten Bewegungsabfolgen, die beanspruchten Muskelgruppen sowie der Schwierigkeitsgrad eines Boulders, durch das beliebige Umschrauben der Griffe variiert werden können (Winter, 2005, S. 29f).

„Manche Kletterer betrachten das Bouldern als reine Trainingsform für das Sportklettern, für anderen hingegen ist das Ausbouldern von Problemen Selbstzweck und zugleich Sportklettern in seiner ursprünglichen Form.“ (Hoffmann & Pohl, 1996, S. 79).

Das gesellige Bouldern ist die erfahrungsreichste und sozial interessanteste Art des Kletterns. Hierbei wird man durch das gemeinsame Tun inspiriert und durch das gegenseitige Anfeuern unterstützt. Des Weiteren kann man sich auf eine positive Art und mit seinem Kletterpartner/seiner Kletterpartnerin in Konkurrenz stellen, um dadurch sein Eigenkönnen zu steigern. Durch die gegenseitige Hilfestellungen und Bewältigungstipps kann sich die Leistungsbereitschaft aller Beteiligten enorm steigern (Winter, 2005, S. 29).

3.1.1 Ausrüstung

Die zum Bouldern benötigten Materialien sind Kletterschuhe, Magnesium und eine Bouldermatte, auch „Crash-pad“ genannt. Der Kletterschuh sollte je nach Könnensstufe, für Anfänger hart und für Fortgeschrittene weich sein. Ansonsten sollte der Schuh gut sitzen und nicht schmerzen, da dadurch der Spaß am Klettern verloren gehen kann.

Das Magnesium, auch „Chalk“ genannt, dient zum Aufsaugen von Handschweiß und sorgt für einen optimalen Halt. Dieses kann man in unterschiedlichen Formen als Pulver, Block oder Ball, erwerben. Zur Aufbewahrung des Chalks dient der Magnesiumbeutel, welchen sich jeder Kletternde um seine Hüfte bindet. Da das Magnesium sowohl in der Halle als auch am Naturfelsen zur Verschmierung der Griffe beiträgt, sollte man bedacht „chalken“. Lässt sich ein oftmaliges Benutzen des Magnesiums nicht vermeiden, so sollte eine Bürste (Zahnbürste) bei sich getragen werden, um nach dem Bouldern die Griffe damit zu reinigen. Ein weiteres unerlässliches Material ist die Bouldermatte. Je nach Bedarf, abhängig von der Höhe des zu bekletternden Felsens, gibt es die Matte in unterschiedlichen Größen und Stärken. Sie sorgt für eine optimale Sicherheit beim Absprung (Winter, 2005, S. 20). In den meisten Hallen liegen bereits Weichböden vor Ort,

daher wird die Bouldermatte nur in der Natur benötigt, weil dort häufig mit unebenen Böden, hervorstehenden Wurzeln oder Steinen, gerechnet werden muss.

3.1.2 Sicherheit beim Klettern

Wie in jeder Sportart ist auch beim Klettern stets auf die Sicherheit zu achten. Der Klettersport enthält eine Vielzahl an Risikofaktoren die aus den jeweiligen Gesamtsituationen heraus resultieren. Neben der Sturzgefahr gibt es noch viele weitere Gefahren, die wiederum situationsabhängig sind und die im Anschluss näher beleuchtet werden.

Wird zum Beispiel in einer Halle geklettert, muss immer mit einer hohen Personendichte gerechnet werden, die zu einem erhöhten Lärmpegel beiträgt. Die Gefahr der Ablenkung steigt dadurch enorm an und die Konzentration des Sportlers/der Sportlerin lässt schnell nach. Auch die Kommunikation zwischen Kletternden und Sichernden wird dadurch beeinträchtigt. Das Klettern in der Halle verlangt dadurch eine erhöhte Aufmerksamkeitsbereitschaft und die Fähigkeit, sich nicht durch andere ablenken zu lassen (Klein & Schunk, 2005, S. 52f).

In der Natur ist ebenso mit Risiken zu rechnen. Neben den Wetterbedingungen, nimmt auch die Gesteinsqualität einen wesentlichen Risikofaktor ein. So ist beim Klettern in der Natur immer mit Steinschlägen zu rechnen, die Wanderer und Kletterer durch Griff- oder Trittausbrüche, auslösen können. Daher wird das Tragen eines Helmes empfohlen. Auch der Zustieg in ein Klettergebiet kann problematisch sein, da die Orientierung für viele eine große Herausforderung darstellt (Klein & Schunk, 2005, S. 52f).

Darüber hinaus stellt auch die Psyche eines jeden Kletternden ein hohes Risikopotential dar. Angstzustände, Erfolgsdruck, (übertriebener) Ehrgeiz, und das nicht auf den eigenen Körper sowie Geist hören, führen wiederum zu Erschöpfung und einer geschwächten Konzentration. Um die eben beschriebenen Risiken zu minimieren, verlangt es einer situativen Risikobeurteilung. Die Kletternden müssen in der Lage sein, die vorhandene Klettersituation fortlaufend und konzentriert zu verfolgen und diese auf deren Risikopotential hin einzuschätzen (Klein & Schunk, 2005, S. 52ff).

3.1.2.1 Spotten

Spotten bedeutet die gegenseitige Sicherheitsstellung durch einen Kletterpartner/eine Kletterpartnerin. Dieser steht in Schrittstellung mit gestreckten Armen und unterhalb des Körperschwerpunktes seines Partners/ seiner Partnerin. Dabei sollten das Becken oder die Schultern fixiert werden. Ziel ist es, nicht den Kletternden zu fangen, sondern ein gedämpftes Abfangen der Sportler zu ermöglichen, um diese verzögert und kontrolliert zu Boden zu leiten (Winter, 2005, S. 28). Bei auftretenden Schwierigkeiten, wie dem Verlust

des Gleichgewichtes, kann der/die Sichernde durch einen leichten Druck auf die Hüfte des Kletternden das Gleichgewicht und somit dessen Sicherheit wieder herstellen. Während des gesamten Klettervorganges sollten die Sichernden ihre Aufmerksamkeit auf die Hüfte ihres Partners/ihrer Partnerin richten, um eine optimale Sicherung zu gewährleisten. Die Konzentration ist daher das Um und Auf der Sicherheit und es ist wichtig, sich von keinen anderen Dingen ablenken zu lassen. Die Sichernden müssen sich immer wieder nach den Bewegungen der Kletternden neu ausrichten. Das bedeutet, dass darauf geachtet werden muss, stets unterhalb des Kletternden zu stehen, um eine effektive Sicherung zu garantieren. Bei einem Sturz sollten vor allem der Kopf und der Rücken gesichert werden, um Wirbelsäulenverletzungen vorzubeugen. Damit eine optimale Sicherheit ermöglicht werden kann, empfiehlt es sich, vor allem in der Kinder- und Jugendarbeit, gewisse Regeln zu erstellen, an die sich ein jeder/eine jede halten soll. Diese können unter anderem beinhalten, dass die Kletterer Rücksicht aufeinander nehmen und zum Beispiel nicht übereinander klettern sollen. Des Weiteren darf eine bestimmte Höhe nicht überschritten werden, da das Klettern in Absprunghöhe beim Bouldern von großer Bedeutung ist. Trotzdem sollte versucht werden, das Abspringen zu vermeiden, weil dadurch mögliche Verletzungen im Sprunggelenk entstehen können. Die Kletterer sollten darauf achten, die Höhe und ihre Kräfte, optimal einzuschätzen, um sicher Abklettern zu können. In der Halle sollte des Weiteren darauf geachtet werden, dass Bohrlöcher oder Haken nicht zum Festhalten verwendet werden dürfen. Lediglich die Bouldergriffe, zum Steigen und Greifen, dienen zur Fortbewegen in der Wand. Ein weiterer wesentlicher Sicherheitsaspekt ist die Positionierung der Nichtkletternden. Diese sollten nicht unterhalb der Boulder- oder Kletterwand stehen. Der mögliche Absturzbereich sollte immer frei sein, da jederzeit mit einem Absturz eines Kletternden gerechnet werden muss. Aus diesem Grund ist des Weiteren darauf zu achten, dass keinerlei Gegenstände wie Trinkflaschen, Kletterschuhe oder Chalkbags auf den Absprungmatten liegen. Diese können bei einem plötzlichen Absturz für eine unangenehme Landung oder sogar zu einer Verletzung führen (Kohl, Gauster & Schieder, 2008, S. 12).

Je höher der zu bezwingende Boulder ist, desto mehr Leute sollten beim Spotten helfen, um den Kletterer eine möglichst hohe Sicherheit zu garantieren. Das Spotten zählt zu den Sicherungstechniken, die ein jeder Kletterer/eine jede Kletterin beherrschen sollte und ist daher auch ein wesentlicher Lernaspekt im Kinder- und Jugendkletterkurs. Diese Technik ist jedoch sehr komplex, stellt eine große Herausforderung für Kinder und Jugendliche dar und bedarf daher einen methodischen Aufbau ab der ersten Einheit eines Kletterkurses.

Des Weiteren sollte zu Beginn mit akustischen „Warnsignalen“, sprich ein angekündigter Sturz, durch die Kletternden erfolgen. Langsam und Schritt für Schritt sollten die Kletterer darauf vorbereitet werden, einen unangekündigten Sturz auf ideale Art und Weise als auch kontrolliert abzufangen (Kohl, Gauster & Schieder, 2008, S. 12).

Das Bouldern eignet sich hervorragend in der Kinder- und Jugendarbeit, da hier im methodischen Bereich unbegrenzte Möglichkeiten an spielerischen Einsatzformen liegen (Klein & Schunk, 2005, S. 46). Das Spotten ist erst dann beendet, wenn der/die Kletternde wieder zurück am Boden ist (Winter, 2005, S. 28).

3.1.2.1.1 Aufwärmen

Zu den Sicherheitsaspekten des Bouldern zählt unter anderem das Aufwärmen. Dabei sollte der Körper langsam, durch leichte und immer schwieriger werdende Übungen an die bevorstehende Kletterbelastung herangeführt werden. Neben dem allgemeinen Aufwärmen, das Herz- Kreislaufsystem in Schwung bringen, sollten auch die Muskeln mobilisiert und gedehnt werden. Beim Aufwärmen für ein Klettertraining ist vor allem das spezielle Aufwärmen, die Vorbereitung typischer Kletterbelastungen, nicht außer Acht zu lassen. Darunter fällt das Handgelenk, die Finger sowie die Beuge- und Streckmuskulatur des Ober- und Unterarmes. Beim Einklettern an der Boulderwand sollte zu Beginn darauf geachtet werden, dass nur große Griffe und Tritte verwendet werden. Langsam und Schritt für Schritt sollte sich die Kletternden an den individuellen Schwierigkeitsgrad heran steigern (Winter, 2005, S. 26).

3.1.2.1.2 Abspringen und Landen

Sowohl beim Abspringen, als auch beim Landen sollte darauf geachtet werden, dass die Bewegung nicht unkontrolliert erfolgt. Denn durch einen gezielten Bewegungsablauf kann eine Vielzahl von Verletzungsmöglichkeiten reduziert werden. Die Landung sollte möglichst beidbeinig erfolgen um einen Absturz auf das Gesäß zu vermeiden. Ist solch ein Sturz nicht vermeidbar, ist mit Verletzungen im Steißbein- und Wirbelsäulenbereichen zu rechnen (Winter, 2005, S. 26ff).

3.2 Sportklettern

Neben der Disziplin des Boulderns gibt es noch einige andere wichtige Disziplinen im Kindes- und Jugendalter. Dazu gehört das Sportklettern, welches nun näher erläutert wird.

„Künstliche Klettergelegenheiten aus Holz, Beton oder Kunststoff, dutzende Meter oder absprunghoch, und Felsklettergärten im Gebirge, Mittelgebirge oder am Meer mit bis zu Tausenden von Kletterrouten in Granit, Kalk und anderen Gesteinen sind die Schauplätze des Sportkletterns.“ (Winter, 2000, S. 19).

Unter dem Sportklettern ist das sportliche Freiklettern über der Absprunghöhe zu verstehen und benötigt die Sicherung durch ein Seil, einen Gurt und einen Karabiner (Winter, 2005, S. 68). Dabei geht es um die Fortbewegung der am Felsen vorgegebenen Haltepunkte ohne Belastung der Sicherungskette zwischen Ein- und Ausstieg beziehungsweise zwischen den einzelnen Standplätzen einer Route (Hoffmann & Pohl, 1996, S. 78). Das bedeutet, dass sowohl die Fixpunkte als auch die Umlenkungen, sprich Abseilstellen, bereits im Felsen vorhanden sind (Creasey, 2001, S. 102). Die Aufgabe dieser Klettererdisziplin besteht darin, den Fixpunkten zu folgen, in den jeweiligen Verankerungen eine Expressschlinge die zur Sicherung dient zu hängen und sich am Ende in den Umlenker einzubinden, um sich langsam vom Kletterpartner/von der Kletterpartnerin abseilen zu lassen.

3.2.1 Toprope-Klettern

Das Toprope-Klettern ist die sicherste und bequemste Art Kletterrouten über Absprunghöhe, zu klettern (Winter, 2000, S. 76). Toproperouten haben in der Regel eine Länge von ungefähr 5 bis 30 Metern. Bei diesem Begehungsstil kommt die Seilsicherung von einer Umlenkung von oben zum Kletterer/zur Kletterin, wodurch weite Stürze vermieden werden können. Sollte die Kletterer abrutschen, so wird der Sturz aus großer Höhe aufgrund des Zuziehens des Seiles vom Partner/von der Partnerin am Boden abgefangen und die Kletterer bleiben an Ort und Stelle in ihrem Gurt sitzen. Obwohl das Toprope Klettern für viele Kletterer einen untergeordneten Stellenwert hat, ist dieser Begehungsstil dennoch aus trainingstaktischer und methodischer Sicht von großer Bedeutung (Hoffmann & Pohl, 1996, S. 80).

Besonders Anfänger profitieren davon, da aufgrund der hohen Sicherheitsvorteile sowohl Klettertechniken als auch konditionelle, taktische und psychische Elemente geschult werden können (Klein & Schunk, 2005, S. 47). Aber auch für Fortgeschrittene bietet das

Toprope Klettern ein sicheres und stressfreies Klettern über dessen Leistungsgrenze hinaus (Winter, 2000, S. 76).

3.2.1.1 Ausrüstung

Die Grundausrüstung eines jeden Kletternden besteht, neben Kletterschuhen und Magnesium, aus Hüftgurt, Helm, Seil, Sicherungskarabiner und Sicherungsgerät. Je nach Begehungsstil kommen weitere wichtige Materialien hinzu. Für das Toprope-Klettern reichen die oben erwähnten Materialien als Grundausrüstung völlig aus. Im Vorstiegsklettern benötigt man als zusätzliches Material neben der Grundausrüstung noch eine Bandschlinge mit einem normalen Karabiner. Dieser dient als zusätzliche Sicherung beim Einbinden des Seiles am Ende der Route in den Umlenker. Des Weiteren braucht man zehn bis fünfzehn Expressschlingen, die man an den jeweiligen Fixpunkten einhängt, um den gesamten Routenverlauf abzusichern (Klein & Schunk, 2005, S. 55).

3.2.1.2 Sicherheit im Toprope:

„Nicht das Material, nicht dessen noch so perfekte Anwendung schaffen größtmögliche Sicherheit, sondern die persönliche Kompetenz, das heißt die Summe aus klettertechnischem und klettertaktischem Vermögen, konditionellem Niveau, hochentwickelter Achtsamkeit und Risikobeurteilungsfähigkeit. Zusammen mit angepasstem und konzentriertem Sicherungsverhalten lässt sich schließlich eine ausreichende Minimierung des Risikos beim Klettern erreichen.“
(Klein & Schunk, 2005, S. 54).

Das Um und Auf beim Seilklettern ist der Partnercheck. Wie ein solcher Partnercheck genau vonstatten geht, wird im nächsten Kapitel erörtert.

Bei Kindern und Jugendlichen sollte nach dem Partnercheck alles noch einmal von einem erfahrenen Trainer/Trainerin überprüft werden. Dieser soll sowohl Knoten als auch die Gurtanlegung des zu Sichernden sowie des Kletternden überprüfen. Aufgrund des höchsten Sicherungsgebots: „Das Bremsseil nie los lassen!“, empfiehlt es sich bei Kindern und Jugendlichen, am Anfang in Dreier-Teams zu sichern, da die Sicherungsbewegung sehr komplex ist und Kinder und Jugendliche dadurch schnell überfordert sind. Der/die Dritte soll ausschließlich für das Bremsseil verantwortlich sein. Nach jedem Klettervorgang werden die Positionen getauscht damit ein jeder/eine jede, der/die am Sicherungsprozess beteiligt ist, Erfahrungen in den unterschiedlichen Positionen sammeln kann.

3.2.1.2.1 Partnercheck

Beim Partnercheck sind beide Kletterer für die Sicherheit des jeweiligen anderen verantwortlich. Daher sollte vor jedem Start in die Wand ein Partnercheck, der folgende Punkte beinhaltet, erfolgen (Deutscher Alpenverein, 2009, S. 44f).

1. Gurtverschluss

Der Hüftgurt sollte über dem Beckenkamm angelegt und korrekt verschlossen sein. Bei älteren Gurtmodellen ist auf eine Rückschlaufe zu achten.

2. Anseilknoten/ Anseilpunkt

Hierbei soll kontrolliert werden, ob das Seil mit einem Achterknoten oder doppelten Bulin, direkt in den Gurt eingebunden sowie der der Knoten richtig geknüpft und festgezogen ist. Im Topropebereich, wo das Klettern mit Safe- Lock- Karabiner (gesicherter Verschlusskarabiner) erlaubt ist, sollte auf das Einrasten der Karabiner geachtet werden und bei Verwendung zweier Karabiner auf dessen gegengleiche Anwendung. Das heißt, dass die Öffnungen der jeweiligen Karabiner in unterschiedliche Richtungen zeigen sollen.

3. Karabiner/ Sicherungsgerät

Das Seil muss korrekt in das Sicherungsgerät eingelegt und anschließend an den Gurt, mit einem Karabiner, befestigt werden. Wichtig ist, dass dieser Karabiner verschlossen ist.

4. Seilende abgeknotet

Das Ende des Seiles sollte abgeknotet sein beziehungsweise am Seilsack in die dafür vorgesehne Schlaufe eingebunden werden. Dieser Vorgang sollte auch bei kurzen Routen eingehalten werden.

3.3 Nachstiegsklettern

Unter den strengen Ethikern/Ethikerinnen des Klettersports zählt das Nachstiegsklettern aufgrund der geringen psychischen Anforderung als keine richtige und wertvolle Begehungsart. Dennoch wird es von der heutigen Kletterszene als Begehungsstil akzeptiert und gerne ausgeübt. Damit man sich ein Bild vom Nachstiegsklettern machen kann, ist der Einfachheit zu erwähnen, dass es ähnlich des Topropekletterns und einfacher als das Vorstiegsklettern ist (Hepp, Güllich & Heidorn, 1992, S. 30). Denn hierbei ist das Seil bereits durch einen Vorsteiger/eine Vorsteigerin in den Expressschlingen eingehängt und an einer Umlenkung befestigt. Der Unterschied zwischen Nachstiegs- und Topropeklettern ist, dass die Kletterer im Nachstieg das Seil aus den Expressschlingen sowie die einzelnen Expressen aus den Bohrhaken aushängen und an ihrem Gurt befestigen müssen, damit am Ende eines Klettervorgangs wieder alle Materialien zusammen sind.

3.4 Vorstiegsklettern

Beim Vorstiegsklettern starten die Kletterer mit dem Seil vom Boden aus. Das bedeutet, dass das Seil nicht wie beim Topropeklettern an einer Umlenkung fixiert ist, sondern dass die Kletternden das Seil in jede vorhandene Zwischensicherung mit einer Expressschlinge einhängen müssen. Das Unangenehmste beim Vorstiegsklettern ist ein Sturz. Bei einem Sturz zwischen zwei Sicherungspunkten fällt der Kletterer/die Kletterin solange, bis sich das Seil zum/zur Sichernden, der/die am Boden steht, spannt und ihn/sie anschließend auffängt und bremst. Am Ende der Route muss das Seil in eine Umlenkung angebracht werden. Ist dies erfolgt, gibt der/die Kletternde dem/der Sichernden ein Zeichen, sodass diese/r ihn/sie langsam zurück auf den Boden abseilt (Winter, 2000, S. 84). Das Sichern der Vorsteigenden ist sehr komplex und erfordert höchste Konzentration und Reaktionsbereitschaft, da die Anforderung dabei beim ständigen Seilausgeben und Seileinziehen liegt. Wenn die Kletternden nach oben hin klettern, müssen die Sichernden das Seil ausgeben, damit die Kletternden das Seil in die Zwischensicherungen einhängen können. Wird über eine Zwischensicherung oder zurück, nach unten geklettert, muss das Seil eingeholt werden, damit nicht zu viel hängendes Seil entsteht, weil durch die Sturzlänge verringert wird (Klein & Schunk, 2005, S. 67). Das Einhängen des Seiles in eine Zwischensicherung erfolgt wie bereits erwähnt mit Hilfe einer Expressschlinge. Bevor das Seil in die Expressschlinge eingehängt wird, muss diese in die Bohrhaken in der Wand eingehängt werden. Dieser Vorgang wird als „Clippen“ bezeichnet wofür es zwei verschiedene Möglichkeiten gibt.

Zum einem das Clippen mit dem Zeigefinger und zum anderen das Clippen mit dem Daumen (Klein & Schunk, 2005, S. 67). Beim Clippen sollte die Schnapperöffnung der Expressschlinge entgegen der Bewegungsrichtung liegen und das Seil muss dabei nach oben, von der Wand weg verlaufen. Beim Einhängen sollte auf einen guten Stand, in der Wand, geachtet werden und mit möglichst gestreckten Armen erfolgen (Winter, 2000, S. 85)

4. Förderungsmöglichkeiten des Sportkletterns bei Kindern und Jugendlichen

Der Klettersport unterstützt eine ganzheitlich körperliche Entwicklung, nicht nur aus sportmotorischen Aspekten, sondern auch auf eine allgemeine Kräftigung, die verletzungsprophylaktisch gegen Rücken und Rumpferletzungen, als auch gegen Haltungsschäden vorbeugt (Boecker, 2004, S. 74).

Im Klettersport werden die Sportler/Sportlerinnen immer wieder aufs Neue dazu angeregt, entstehende Probleme zu lösen, da beim Sportklettern keine Normlösungen zur Bewältigung vorhanden sind (Winter, 2000, S. 19). Diese Lösungssuche findet unter Berücksichtigung der eigenen physischen und psychischen Kräfte sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten statt (Klein & Schunk, 2005, S. 11). Demzufolge steht die Eigeninitiative und Eigenständigkeit beim Klettersport im Vordergrund. Durch die ständige Auseinandersetzung mit den aufkommenden Problemen, als auch durch die unterschiedlichen Kletterstile, wird die Kreativität von Kindern und Jugendlichen gefördert. Durch das Bewegen in der Kletterwand erlangen Kinder und Jugendliche ein gutes Gefühl ihren Körper gegenüber, diesen zu spüren und ihre Bewegungen wahrzunehmen, zu reflektieren und zu wiederholen (Winter, 2000, S. 21ff). Im Verlauf eines Klettervorgangs müssen verschiedene Sinneskanäle gleichzeitig aktiviert werden, um Informationen bezüglich der Körperspannung, der Position in der Wand zu sammeln und zu einer Rückmeldung zu verarbeiten. Dadurch erfolgt eine ständige Überprüfung der Tritt- und Griffpositionierungen (=taktile Kontrolle) sowie der Suche nach einer nächsten Schrittmöglichkeit, um sich weiter fortzubewegen (=visuelle Kontrolle). Des Weiteren erfolgt durch die Bewegung eine Anpassung an die Wand, zum Beispiel an das Felsgestein, das eine kinästhetische Kontrolle erfordert (Boecker, 2004, S. 78). Dadurch erhalten die Kletternden ein Feedback über ihre Leistung, die sich durch das Überwinden schwieriger Kletterpassagen beziehungsweise der eigenen Könnensstufe erweist. Sie lernen ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und akzeptieren, wodurch sich ein enger Zusammenhang zwischen der persönlichen Leistung und des eigenen Selbstbildes entwickelt. Das bedeutet, dass sich die Stellung in einer Gruppe, als auch zu sich selbst, in Abhängigkeit zur Leistung definiert (Winter, 2000, S. 21ff).

Neben den biologischen und physischen Faktoren bietet der Klettersport auch eine Reihe von psychischen, emotionalen und sozialen Faktoren, die nicht außer Acht gelassen werden dürfen. Diese Faktoren finden im folgenden Kapitel ihre Erklärung.

4.1 Psychische /Emotionale Faktoren

4.1.1 Grenzerfahrungen

Das Wort „Grenzerfahrung“ ist mit den Worten Risiko und Wagnis verbunden. Das bedeutet, dass der Klettersport eine Grenzerfahrung mit sich bringt, da er oft als Risiko- beziehungsweise Wagnissportart bezeichnet wird. Das Wort Risiko bedeutet „Gefahr laufen“ und betont den Aspekt der Berechenbarkeit einer Gefährdung und das Bemessen von Ungewissheit. Diese Bemessung erfolgt durch eine statistische Wahrscheinlichkeitsgröße nach der ein Ereignis mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreffen wird oder ausbleibt (Warwitz, 2001. S.15f). In Verbindung mit einer Sportart bedeutet Risiko eine überdimensionale Gesundheitsgefährdung und/oder Todeswahrscheinlichkeit (Boecker, 2004, S. 99).

Der Begriff Wagnis betont die Vorgänge innerhalb der sich gefährdeten Person. Das bedeutet, es bezieht sich auf die Einstellungen, die Haltungen, die Entscheidungsgründe einer Person, die sich bewusst und freiwillig einer Bedrohung aussetzt. Demzufolge müssen sich die Kletternden über das Risiko, den diese Sportart mit sich bringt, bewusst sein. Durch die ständige Auseinandersetzung mit der Gefahr, dem Überwinden neuer Herausforderungen und schwieriger Passagen einer Kletterwand, erweitern sich Könnenshorizont und Selbsteinschätzung. Gewonnene Erfahrungen helfen dabei Situationen bestmöglich einzuschätzen und über seine eigenen Grenzen hinaus zu wachsen (Warwitz, 2001. S.15f). Dabei kann es sich um psychische, physische oder soziale Belastungs- und Leistungsfähige Grenzen handeln (Boecker, 2004, S. 99).

„Für Kinder ist die Neugier ein bedeutsamer Impuls zum Wagnis. Sie ist der Trieb, der zum Erkunden des Unbekannten, Ungewöhnlichen, Gefahrvollen veranlaßt. Noch bei Jugendlichen zeigt sie sich stark ausgeprägt. In der gesunden Neugier offenbaren sich Erkenntnisdrang und Lernwille, Strebungen, die auch den Forscher, den Wissenschaftler, den Erfinder, den Philosophen auszeichnen, die den Rätseln unserer Welt und den Geheimnissen des Lebens nachgehen.“ (Warwitz, 2001, S. 3).

Reize veranlassen uns Menschen über gewohnte Situationen hinaus zu gehen.

Unbekannte Reize lösen jedoch Angst aus und hemmen unsere Wagnisbereitschaft sowie bekannte Reize unsere Bereitschaft schwächen. Dadurch verliert man das Interesse und die Motivation. Dem zufolge müssen neue Reize gegeben sein, um unsere Neugier zu wecken. Erst dadurch fühlen wir uns in der Lage, uns mit dem Problem zu befassen und sich den neuen Herausforderungen zu stellen (Warwitz, 2001, S. 3). Um über unsere Grenzen wachsen zu können, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit unseren psychischen und physischen Fähigkeiten. Erst wenn wir in der Lage sind, unsere eigenen

Fähigkeiten und Grenzen einschätzen zu können, sind wir fähig, diese zu überwinden. Ohne das Bewusstsein der eigenen Grenzen kann es schnell zu gefährlichen Situationen kommen. Denn dadurch ist die Gefahr der Selbstüberschätzung oder sogar einer Fehlkalkulation gegeben. Besonders beim Klettern spielen die gesammelten Erfahrungen der Grenzen eine wesentliche Rolle, da hier situatives Handeln, das auf Erfahrungen beruht, die Risikobereitschaft minimiert (Warwitz, 2001, S. 8). Im Klettersport ist es wichtig, dass die Grenzen relativ sind und vom Individuum selbst gesetzt werden (Brandauer, 1994, S. 20). Beim Klettern geschieht dies durch die Auswahl des Schwierigkeitsgrades oder der Begehungsart. Der Reiz, den Umkehrpunkt am Ende eines Felsen zu erklimmen und somit über die eigene Grenze hinaus zu wachsen, stellt die eigentliche Befriedigung dar. Denn die Höhe und der damit verbundene mögliche Sturz, erfordert die Kraft sich auf das Wagnis „Klettern“ einzulassen. Das Geheimnisvolle am Klettern ist die unbekannte Wand, ein noch nicht geklettertes Stück Felsen. Dies ist etwas Magisches und weckt das Verlangen über die Grenzen hinaus zu steigen und diese zu bezwingen. Es ist ein Kampf, welchen die Kletternden für sich selber austragen müssen (Warwitz, 2001, S. 73ff). Ein Kampf der Kletternde dazu antreibt, Unmögliches möglich zu machen und sie gleichzeitig dazu veranlasst sich mit angst- und schwindelerregenden sowie wagnishaften Momenten des Kletterns auseinander zu setzen (Boecker, 2004, S. 74).

Praxisbeispiel: Blindes Klettern

Hierbei muss unbedingt eine Einschränkung der Höhe erfolgen. Die maximale Höhe von einem Meter sollte nicht überschritten werden. Am besten sollte eine Markierung erfolgen, über diese nicht hinaus geklettert werden darf. Die Teilnehmer/Teilnehmerinnen bilden Zweierteams, während vom Trainer/ von der Trainerin kleine Stofftiere an der Wand fixiert werden. (A) von beiden muss sich die Augen verbinden oder schließen. B stellt sich hinter seinen Partner/seiner Partnerin. Die Aufgabe von B ist es, seinen Partner/seine Partnerin durch Kommandos (Bewegungsrichtung, Greifen und Steigen) zu den Stofftieren zu lotsen. Des Weiteren muss B darauf achten, stets hinter seinem Partner/seiner Partnerin zu stehen und diese/n gegebenenfalls zu spotten. Anfangs kann B seine Hände auf die Schultern oder Hüften seines Partners/seiner Partnerin legen, um ihm/ihr das Gefühl von Sicherheit zu gewährleisten. Hierbei ist das Klettern als eine Bewegungsform zu verstehen, die in Verbindung mit Spannung, Erlebnis und Überschaubarkeit steht, um individuelle Grenzen zu erreichen sowie eine Form der Selbstdarstellung beinhaltet (Boecker, 2004, S. 76).

4.1.2 Konzentration und Flow- Erlebnis

Neben den individuellen Beweggründen Sport zu treiben, sind es zudem die Erlebnisse und Erfahrungen, die uns dazu veranlassen uns zu bewegen. Csikszentmihalyi (1991, S.12) erklärt, dass der Sport einen Zustand des Seins auslöst, der Grund genug sei, sich sportlich zu betätigen. Dies wird Flow- Erlebnis genannt. Das Flow-Erlebnis kann in fast allen Tätigkeitsbereichen auftreten und aufgrund der intensiven Konzentration die im Sport gefordert wird, werden hier sogar die bestehenden Probleme, Gedanken als auch das Selbst vorübergehend vergessen. Durch die sportliche Aktivität beschränkt sich die Aufmerksamkeit als auch die Konzentration auf einen ganz speziellen Bereich wodurch man völlige Klarheit und ein zielgerichtetes Bewusstsein erlangt. Das bedeutet, dass „Flow“ in klar strukturierten Aktivitäten auftritt, in denen Anforderungen und Fähigkeiten entsprechend variieren und gesteuert werden können (Csikszentmihalyi, 1991, S. 12).

So zum Beispiel bei Sportsportarten oder beim Klettern (Kleinmann, 2005, S. 19f). Das Klettern erfordert unter anderem eine erhöhte Konzentration und erfüllt somit die Voraussetzung für ein Flow-Erlebnis (Brandauer, 1994, S. 20). Im Klettersport wird durch ein erhöhtes Bewusstsein körperlicher Leistungen ein Zustand, der ein Gefühl der Harmonie mit der Umwelt, Vertrauen in die Kletterkameraden und in die Klarheit des Ziels, ausgelöst. Dabei widmen sich die Kletternden einer totalen körperlichen und geistigen Beteiligung, um die anstehende Herausforderung zu meistern, als auch um sich selbst und ihr Handeln zu bestätigen. Dieses Gefühl veranlasst Kletterer trotz fehlender Belohnung, diesen Sport zu betreiben (Csikszentmihalyi, 1991, S. 13).

Praxisbeispiel zur Förderung der Konzentration

Picasso: In der Boulderwand ist an einer entsprechenden, ungefährlichen Höhe, ein Zettel angebracht. Die Kletternden müssen zu diesem Blatt klettern und zum Beispiel ein Bein eines Strichmännchens malen. Danach klettern sie ab und ihr Partner/ihre Partnerin klettert zum Blatt hinauf und malt das zweite Bein. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis das vollständige Strichmännchen gemalt ist (Winter, 2000, S. 63).

4.1.3 Angstbewältigung

Die Angst entsteht durch neue unbekannte Situationen, die als Alarmzeichen zu verstehen sind und den Menschen davor beschützen und bewahren will, unüberlegte Dinge zu tun (Boecker, 2004, S. 86).

Das Sportklettern ist ebenfalls mit dem Aspekt der Angst besetzt. Ein Kletterer/eine Kletterin muss ein gewisses Maß an Mut aufbringen, um in die Wand, hinauf zum Umlenker zu steigen. Mit jedem Kletterzug gewinnt man an Höhe und die Angst vor einem

Sturz nimmt zu. Die im Klettervorgang überraschenden und unerwarteten Situationen erhöhen die Angst. Um nicht den Spaß und die Freude am Klettern zu verlieren, müssen die Kletterer lernen, die Angst zu überwinden beziehungsweise damit umzugehen. Hierbei stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung. Entweder die Angst zu unterdrücken oder sie zu modifizieren. Dies kann sowohl durch bewusstes und unbewusstes Handeln, als auch durch automatisierte Prozesse geschehen. Ziel ist es, die Handlungs- und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten beziehungsweise zu steigern (Boecker, 2004, S. 86f). Doch das Risiko zu Stürzen kann nie völlig ausgeschaltet, jedoch mit den Erfahrungen immer besser einkalkuliert, werden (Brandauer, 1994, S. 19). Wird Angst als übermäßige Bedrohung empfunden, führt dies zu einem Verlust an Kreativität und Freude. Daher ist es wichtig von Beginn an, in jeder Kletterstunde, auf Angstreduzierung- und Bewältigung hinzuarbeiten (Boecker, 2004, S. 86f).

Boeck (2004, S. 87ff) beschreibt in seinem Buch: „Klettern und Bergwandern.“ folgende Strategien:

1. Der Sprung ins kalte Wasser

Hierbei wird der Sportler/die Sportlerin seinen/ihren Ängsten absichtlich ausgesetzt. Dabei zielt dieses Verfahren auf das Verlernen beziehungsweise die Entwicklung eines Gewöhnungsvorgangs ab. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin soll lernen mit den angstauslösenden Situation umzugehen sowie die dabei erlebten Erfahrungen im Sinne einer Bewältigungsstrategie zu sammeln, damit durch diese Konfrontation der auslösende Reiz seine Wirkung verliert. Diese Strategie zielt darauf ab, in Angstsituationen das Vermeidungsverhalten zu unterbinden.

2. Erziehung zum Umgang mit der Angst

Hierbei handelt es sich um die Akzeptanz konfliktreicher und Angst auslösender Situationen, die Kletterer ihrem Sport gegenüber aufbauen müssen. Die Situation veranlasst die Kletternden sich mit einer geeigneten Lösung auseinander zu setzen. Dabei soll sich sowohl eine bewusste Angsttoleranz entwickeln, als auch ein vertrauter Umgang damit. Dies führt zu einer besseren Einschätzung sowie Regulation wiederkehrender Situationen.

3. Durch Belohnung zum Erfolg

In der folgenden Methode erfolgt der Abbau von Angst durch Situationen, die wenig, beziehungsweise keinerlei Angst aufkommende Zustände verursachen.

Ziel ist eine schrittweise Annäherung an die angstbehaftete Situation, sodass ein Effekt der Gewöhnung eintritt. Die Kletterer empfindet dies als positiven Verstärker

und können dadurch zukünftige Handlungen besser beeinflussen. Dadurch bilden sich Erfolgserlebnisse heraus, die dazu veranlassen, dass in Zukunft keine angstgesteuerten Reaktionen erfolgen. Somit ist eine freie Entfaltung der eigenen Fähigkeiten möglich, die zu einem stärkeren Selbstvertrauen führen.

4. Lernen vom/mit dem Partner/ der Partnerin

Klettern ist eine Teamsportart, da entweder zu zweit als Paar, oder zu mehr, in Gruppen geklettert wird. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit eines positiven Einflusses der Kletterpartner untereinander, dass das Lernen am Vorbild aufgreift und somit einen angstlindernden Effekt ausübt. Bei besonders ängstlichen Teilnehmer/Teilnehmerinnen kann man auf die Methode des „Doppelpackkletterns“ zurückgreifen. Hierbei ist ein ständiger Körperkontakt gegeben, der dem Teilnehmer/der Teilnehmerin die Sicherheit beziehungsweise das Mittel zur Verfügung stellt, seine/ihre Angst zu überwinden. Dadurch wird die Angst reduziert und gleichzeitig das Vertrauen in den Kletterpartner/die Kletterpartnerin gestärkt.

Praxisbeispiel zur Angstbewältigung beim Klettern

Im Boulderbereich eignet sich das Erlernen des Spottens als ideale Angstbewältigung. Hierbei sollte auf einen methodischen Aufbau geachtet werden. So kann man bereits beim Aufwärmen auf die Angstbewältigung eingehen. Bei der Aufwärmübung wird in Dreiergruppen gearbeitet. Zwei stellen sich, mit einem halben Meter Abstand gegenüber auf. Der/die Dritte stellt sich zwischen die beiden. Ziel ist es, dass sich der/die Mittlere steif wie ein Brett macht, so dass seine Kollegen/seine Kolleginnen ihn/sie, durch leichtes stoßen, hin und her schaukeln können. Je nach Bedarf kann der Abstand vergrößert oder die Augen des/der Mittleren geschlossen werden. An der Boulderwand erfolgt diese Vertrauensübung zur Angstbewältigung in Zweierteams. A stellt sich an die Wand, wobei er/sie nur die untersten Tritte verwenden darf. B stellt sich hinter seinen Kollegen/ihre Kollegin. Auf Kommando lässt A los und B muss ihn/sie durch ein Drücken auf die Schulter oder Becken wieder zurück Richtung Wand führen. Im Seilklettern wäre jene Übung auf das Sturztraining zu übertragen. Auch hier sollte Schritt für Schritt, zuerst in niedriger Höhe und mit wenig Sturzseil gearbeitet werden, um später langsam die Distanz steigern zu können.

4.2 Soziale Aspekte

4.2.1 Selbstständiges Handeln

Kindern wird die Fähigkeit zugeschrieben, sich selbst zu entwickeln und traumatischen Ereignissen und Krisen widerstandsfähig zu begegnen, ohne langfristige Folgen. Die Erfahrungen, die Kinder von Geburt an miterleben, prägen teilweise ihr zukünftiges Verhalten. Das Kind ist sein eigenes, selbstständiges Wesen, das sein Selbstwerden aktiv betreibt. (Göppl, 2007, S. 133).

Obwohl die Aspekte der Eigenaktivität und Selbstständigkeit eines Kindes eine erhöhte Tendenz entwickeln, muss jedoch erwähnt werden, dass es dabei auf die fördernde Umwelt ankommt und auf die Unterstützung, die dem Kind bei jeder Aufarbeitung zur Verfügung steht. Dabei ist es nicht immer leicht, das richtige Maß an Selbstständigkeit zu finden (Göppl, 2007, S. 133ff).

Doch wie fördert man die Selbstständigkeit von Kindern und Jugendlichen, ohne sie dabei zu über- beziehungsweise unterfordern?

„(...) die Auseinandersetzung mit der personalen und materiellen Umwelt mithilfe der Bewegungserziehung eine Steigerung der emotionalen Stabilität und den Aufbau einer sozialen Kompetenz, wodurch eine bessere Orientierung in der Umwelt und eine selbstständigeres Handeln gewährleistet werden.“ (Boecker, 2004, S. 83).

Viele Kinder und Jugendliche erhalten oft keine angemessene Unterstützung und Förderung, haben dadurch Probleme Entscheidungen zu treffen und selbstständig zu handeln. Hierbei kann der Klettersport als hilfreiches Medium fungieren. Denn Klettern beinhaltet offene Bewegungsmuster, die keine festgelegten Bewegungsvorgaben erteilen. Kinder und Jugendliche werden dazu angeregt, sich immer wieder aufs Neue den Problemen zu stellen und diese situationsangepasst an ihre individuellen Fähigkeiten anzupassen. Dabei stehen ihnen experimentelle Wege zur Verfügung, wodurch ihre Eigeninitiative und Eigenständigkeit gefördert wird (Boecker, 2004, S. 73). Des Weiteren unterstützt das Klettern nicht nur das selbstständige Handeln eines Einzelnen sondern auch die optimale Einsetzbarkeit in einer Gruppe (Boecker, 2004, S. 100).

Praxisbeispiel: Memory an der Kletterwand

Es werden gleich viele Memorypärchen wie Spieler verkehrt an der Kletterwand aufgeklebt. Eine Karte wird vom Trainer/Trainerin aufgedeckt und anschließend dürfen die Kinder einzeln und nacheinander auf die Boulderwand zu einer beliebigen Karte klettern und diese aufdecken. Passt sie nicht, so muss diese wieder umgedreht werden. Ist es jedoch die identische Karte muss der/die Kletternde beide Karten holen und mit zur

Gruppe nehmen. Danach deckt der Trainer/die Trainerin eine weitere Karte auf und es wird so lange gespielt, bis alle Karten weg sind (Kohl, Gauser & Schieder, 2008, S. 31).

4.2.2 Gemeinschaftserleben

Die Gründe des Sporttreibens sind sehr vielfältig. Sei es den Drang nach Bewegung zu stillen, sich im Rahmen von Wettkämpfen zu fordern, einfach um Spaß zu haben oder neue Kontakte zu knüpfen. Auch das Bedürfnis nach Zuwendung, Geborgenheit und Lebensfreude kann der Sport befriedigen (Kleinmann, 2005, S. 26).

Im Bereich des Kletterns wird das Gemeinschaftserleben erst durch die Interaktion mit anderen aktiv. Die Kletterer stehen oft vor ungeahnten Problemen und haben dadurch die Möglichkeit anhand unterschiedlicher Verhaltensweisen experimentelle Wege zu gehen, die sie gelingen oder scheitern lassen. Die Sichernden können den Kletternden ein sofortiges Feedback erteilen, wodurch eine intensive Auseinandersetzung mit den Gefühlen und Gedanken erfolgt, sowie eine differenzierte Einschätzungsfähigkeit erworben wird (Vopel, 2004, S. 8f). Erfolgt dies nicht, so können die Kletterer durch Lösungsvorschläge ihres Partners/ihrer Partnerin an ihr Ziel gelangen. Die Sichernden stehen ihrem Partner/ihrer Partnerin durch das Anfeuern motivierend zur Seite.

Praxisbeispiel: Ordnungswahn

Die Kinder und Jugendliche bekommen die Aufgabe, sich in der Boulderwand, nebeneinander zu positionieren. Der Trainer/die Trainerin erteilt die Aufgabe, dass sie sich ihrem Alter entsprechend neu ordnen müssen. Dabei dürfen sie nicht auf die Matte steigen oder übereinander klettern. Ziel ist es, entlang der Boulderwand zu der entsprechenden Stelle zu klettern (Kohl, Gauser & Schieder, 2008, S. 32). Um diese Aufgabe zu bewältigen, müssen sich die Kinder und Jugendlichen gegenseitig helfen und unterstützen. Wird die gestellte Aufgabe gemeistert, bindet das Erfolgserlebnis die Gruppe enger zusammen.

4.2.3 Durch das Miteinander zu ...

Voraussetzung für das Miteinander ist eine gut gereifte Persönlichkeitsentwicklung, die als Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen und für soziales Handeln fungiert. Besonders das Klettern als Partnersport lebt durch die Beziehung zwischen den Teamkollegen. Dadurch können Kinder und Jugendliche wichtige soziale Aspekte erlernen. Aspekte wie Regeln einhalten, ein Miteinander und Gemeinschaftsbewusstsein.

Durch gemeinschaftliches Arbeiten, an der Kletterwand, gelangen die Kinder und Jugendlichen zu der Erkenntnis, dass die Zusammenarbeit der Schlüssel zum Erfolg ist. Des Weiteren lernen sie eine Beziehung zu ihren Kollegen aufzubauen und dass sie für deren Erhalt etwas leisten müssen. Durch das Angewiesensein auf den Partner/die Partnerin lernen sie positive soziale Verhaltensweisen kennen, die sich in Bezug auf Vertrauen und einem „Wir-Gefühl“, dem Miteinander äußern (Winter, 2000, S. 24ff).

4.2.3.1 Vertrauen/Verantwortung geben und annehmen

Das Klettern ist durch das Erleben von Gegensätzen im Sinne von Anstrengung, in der Wand, und Erholung beim Sichern, Misserfolg und Erfolg, Angst und Freude, leichten und schweren Kletterpassagen einer Wand, vertrauen erleben und vertrauen schenken, gekennzeichnet (Klein & Schunk, 2005, S. 17). Das Vertrauen ist beim Klettern ein sehr wesentlicher Aspekt, denn der/die Sichernde hält das Leben eines anderen in seinen/ihren Händen. Während sich der Kletterer/die Kletterin in der Wand befindet, jederzeit abstürzen könnte, muss er/sie sich sicher sein, seinem Partner/ihrer Partnerin völlig vertrauen zu können. Ohne tiefes Vertrauen ist der Klettersport nicht möglich (Boecker, 2004, S. 80). Die Kletterer müssen sich dieser Faktoren bewusst sein sowie lernen, damit umzugehen.

Im Kletterverlauf sind die Aufmerksamkeit, das Vertrauen und die Verantwortung prinzipiell auf sich selbst gerichtet. Denn in der Wand konzentrieren sich die Kletterer ausschließlich auf sich und ihre individuell gesetzten Ziele sowie auf den Weg, dies zu erreichen. Wie bereits erwähnt, nimmt in Bezug auf das Vertrauen das gegenseitige Sichern eine wesentliche Rolle ein. Hierbei können Kinder und Jugendliche lernen, sich auf andere zu verlassen sowie Verantwortung für andere zu übernehmen. Verantwortung geben, aus der Sicht des Kletternden und Verantwortung übernehmen aus der Sicht des Sichernden. Bei der Übergabe vertraut man auf die Fähigkeiten des Sichernden, der für das körperliche Wohlbefinden seines Partners/seiner Partnerin verantwortlich ist. Sie alleine sind dafür verantwortlich, dass sich ihre Partner bei einem Sturz nicht verletzt, gar ums Leben kommen. Dies erfordert ein konzentriertes und konsequentes Sichern sowie Abseilen (Winter, 2000, S. 24). Die Sichernden werden außerdem hinsichtlich vorausschauendes Sehen und Denken geschult. Sie lernen die Bewegungen ihrer Partner kennen und einzuschätzen, sodass sie einen möglichen Sturz im Vorhinein erkennen und ein angenehmeres Stürzen einleiten können. Auch der Partnercheck, der vor Beginn jeder Route erfolgen sollte, fällt neben dem Aspekt der Sicherheit, auch unter den Aspekt der Verantwortung.

Praxisbeispiel: Dirigent

Diese Paarübung soll das Vertrauen in einander festigen. A klettert und B übernimmt die Rolle des Dirigenten. Der Dirigent zeigt mit seinem Stab auf die Griffe, welche die Kletterer bei ihren Kletterzügen verwenden sollen. Dabei müssen die Griffe immer abwechselnd, mal rechts, mal links zur Fortbewegung verwendet werden. Die Kletterer dürfen dabei auf keine anderen Griffe ausweichen. Sieger ist jener Dirigent, dessen Partner/Partnerin nicht zu Boden stürzt sowie keine zusätzlichen Griffe verwendet (Kohl, Gauster & Schieder, 2008, S. 32).

4.2.3.2 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

„Spielerischer Sport kann durch die Gemeinschaft von Erleben, Geselligkeit, Erfolg, und Anteilnahme eine freudige Zugehörigkeit zu anderen erzeugen sowie das Selbstbewusstsein eines Einzelnen stärken.“ (Kleinmann, 2005, S. 27).

Die Interaktionen der Kletterteilnehmer untereinander, die besonders in Spielen zu finden ist, kennzeichnen sich dadurch aus, dass sie im Rahmen des Spieltreibens, den ganzen Lernenden, mit seinen Gedanken, Gefühlen, Kenntnissen und vor allem seiner Neugier miteinander beziehen. Zudem unterstützen sie Kinder und Jugendliche bei ihrer Sozialen- als auch Persönlichkeitsentwicklung und helfen vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu festigen, aber auch über sie hinaus zu wachsen (Vopel, 2004, S. 7).

In Bezug auf den Erwerb von Selbstvertrauen eignet sich die Durchführung von kleinen Wettbewerben innerhalb der Gruppe. Denn der Erfolg beim Gelingen eines Klettervorganges unter erhöhtem Druck, im Sinne von Zeit, Leistung, Risiko, Konzentration und Wetteifern, wirkt sich auf viele Teilnehmer/Teilnehmerinnen extrem motivierend aus und steigert das Bedürfnis nach Wiederholung sowie neuen kalkulierenden Risikosituationen. Doch vor allem wird das Selbstbewusstsein durch die selbstständige Risikominimierung gestärkt, wodurch die Kinder und Jugendliche lernen an sich zu glauben (Winter, 2000, S. 24).

Praxisbeispiel: Was liegt das pickt

Dieses Spiel vermittelt Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt der Planung von Griffen und Kletterzügen. An der Boulderwand werden die Strecken mit Start und Zielgriffen definiert. Die Teammitglieder bilden Paare, die aus einem Kletternden und einem Beobachter/einer Beobachterin bestehen. Die Aufgabe der Kletternden ist vom

Start- bis zum Zielgriff zu klettern, wobei sie jeden Griff, den sie berühren, zugleich zum Weitergreifen verwenden müssen. Wird ein Griff berührt, jedoch nicht zum Weiterklettern verwendet, gibt es einen Punkteabzug.

Der Beobachter/die Beobachterin muss von Anfang bis zum Ende die Punkte zählen. Das Ergebnis resultiert aus je einem Punkt für jeden gehaltenen Griff und zwei Minuspunkten für jeden Griff, der berührt, aber nicht gehalten beziehungsweise zu Fortbewegung verwendet wurde. Das Paar mit den wenigsten Punkten hat gewonnen.

4.2.4 Teamfähigkeit

„Man wird nach liebevollen Beziehungen mit den Menschen im allgemeinen hungern, also nach einem Platz in der Gruppe oder Familie, und man wird sich sehr intensiv bemühen, dieses Ziel zu erreichen.“ (Maslow, 1999, S. 70 zit. n. Kleinmann, 2005, S. 18).

Niemand möchte gerne alleine oder sogar ausgegrenzt sein. Das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und Hilfe, die Zuneigung und das Gefühl, nicht alleine zu sein, kann durch den Sport gegeben oder ausgeglichen werden (Kleinmann, 2005, S. 18).

Im Sporttreiben innerhalb einer Gruppe erfahren Kinder und Jugendliche ein Wir-Bewusstsein, das besonders durch die Hilfsbereitschaft untereinander gekennzeichnet ist. Diese Wir-Zugehörigkeit verspüren sie sowohl im Team, als auch in Situationen, in denen sie alleine sind, weil sie dennoch wissen, ein Teil des Teams zu sein. Außerdem entspringt aus diesem Wir das Ziel des Handelns und Denkens, der soziale Bezugsrahmen, die Wertvorstellungen und die Einstellung zum Leben (Kleinmann, 2005, S. 18).

Unter dem Begriff Teamfähigkeit versteht man die Fähigkeit und die Bereitschaft mit anderen Personen oder in der Gruppe, gemeinsam, vorgegebene Aufgaben zu lösen. Dazu bedarf es einer guten Kommunikation, Kooperation, sowie eines engen Zusammenhaltes der Personen untereinander (Kleinmann, 2005, S. 13).

Die Teilkompetenzen der Teamfähigkeiten setzen sich nach Kleinmann (2005, S. 13) wie folgt zusammen:

- Integration (Außenstehende Personen in das Team miteinbinden)
- Konflikt (Benennen und Besprechen der vorhandenen Probleme)
- Selbst- und Fremdeinschätzung (Die Eigen- und Fremdleistung einschätzen lernen, was kann ich schon, woran muss ich noch arbeiten)

- Selbstorganisation (Gemeinsam in der Gruppe über Ziele, Regeln etc. reden sowie die Arbeitsaufteilung in der Gruppe organisieren, wie zum Beispiel eine Ansprechperson oder einen Gruppensprecher wählen)
- Beratung (Bei Problemen eine gemeinsame Lösung finden)
- Zuhören (In der Lage sein, Kritik anhören zu können)
- Reflexion (Eigen- und Fremdrelexionen geben und annehmen können, verstehen lernen, dass es nicht böse gemeint ist)
- Kontakt (Einen Zugang zu allen Mannschaftskollegen finden)
- Absprache (Gemeinsam gewisse Regeln definieren wie Verhaltensregeln, die zu einem besseren Gruppenklima führen, wie zum Beispiel niemanden auszulachen)
- Hilfe (Sich gegenseitig unterstützen, Mut zusprechen und für einander da sein)
- Wahrnehmung (Erlernen der Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie das Bewusstsein über das eigene Handeln als auch der Gruppe zu reflektieren)
- Kommunikation (Zuhören können, die anderen ausreden lassen und Differenzen ausdiskutieren)

Praxisbeispiel zur Förderung der Teamfähigkeit:

Die Klettergruppe wird in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält die Aufgabe, einen Boulder für die andere Gruppe zu erstellen. Nach 10 bis 15 Minuten erklären die Gruppen ihre Boulder. Jedes Teammitglied der jeweiligen Gruppe muss versuchen, den Boulder im ersten Versuch zu schaffen. Es wird gezählt, wie viele Kinder der jeweiligen Gruppe die Aufgabe bestanden haben. Die Gruppe mit den meisten On-Sight¹ Begehungen hat gewonnen.

4.2.5 Kommunikation

Unter Kommunikationsfähigkeit versteht man, dass die Bedürfnisse, Wünsche, Vorstellungen und Ziele der anderen, aber auch die eigenen verständlich sind (Kleinmann, 2005, S. 21). Der Sport bietet mit seiner spielerischen Eigenschaft eine vielfältige Möglichkeit, sich in der Kontaktaufnahme und der Kommunikation zu üben. Die Kommunikation im Sporttreiben, vor allem in Mannschaftssportarten, wird als Teilaspekt der Teamfähigkeit gesehen und stellt eine der wichtigsten Grundlagen der Gruppenprozesse dar. Die Erscheinungsform kann sowohl verbal als auch nonverbal, sollte jedoch klar und deutlich sein. Denn Kommunikationsprobleme führen häufig zu

¹ „On Sight“ bedeutet, eine Route im ersten Versuch ohne Stürze und ohne sie vorher zu kennen, im Vorstieg zu klettern (Hepp, Güllich & Heidhorn, 1992, S. 31).

Missverständnissen, was wiederum zu Störungen und Konflikten im Team führen kann (Kleinmann, 2005, S. 24f). Besonders beim Klettern ist auf eine klare und vor allem deutliche Kommunikation zu achten. Die Teamkollegen sollten sich von Anfang an spezielle Signale ausmachen, die von beiden Seiten aus verständlich sein müssen. Aufgrund möglicher Umgebungsgeräusche sollten diese Signale möglichst kurz und prägnant sein. Beim Vorstiegsklettern zum Beispiel reicht das Wort: „Seil“ und der Sichernde weiß Bescheid, dass er seinem Partner/seiner Partnerin mehr Seil aushändigen soll. Hier haben Kommunikationsprobleme oder Missverständnisse keinen Platz. Jegliche Unklarheiten führen zu lebensbedrohlichen Folgen (Kleinmann, 2005, S. 24f). Die Kooperation und Kommunikation sind Voraussetzung einer funktionierenden Klettergruppe. Hier können sich die Teilnehmer/Teilnehmerinnen über ihre gesammelten Erfahrungen, Ängste und Ziele austauschen, aber auch hilfreiche Tipps von ihren Kollegen/Kolleginnen einholen. Dadurch entwickelt sich ein „Wir-Gefühl“ und die Kompetenz, die Entwicklung anderer zu erkennen (Boecker, 2004, S. 81).

Praxisbeispiel: Simon says

Das Kletterpärchen erhält jeweils eine Karte und mehrere Klebestreifen. Auf diesen Karten ist ein Buchstabe oder Symbol abgebildet. Keiner der beiden sollte sehen, welches Symbol auf den Karten des/der anderen abgebildet ist. A steigt in die Kletterwand und klebt die Klebestreifen an seinen/ihren Körper. B sieht sich seine/ihre Karten mit dessen Symbolen, zum Beispiel ein Dreieck an. B muss nun A die Kletteranweisungen so erteilen, dass diese/r jenes Symbol, ohne es zu wissen, klettert. Wenn A zu den entsprechenden Eckpunkten kommt, sagt B: „Kleben.“ Am Ende, wenn das Dreieck geklettert ist und A neben seinem Partner/seiner Partnerin steht, sollte diese/r das gekletterte Symbol erkennen.

4.2.6 Persönlichkeitsförderung

Persönlichkeit ist die Gesamtheit und Struktur konstanter und Situationenübergreifender Antriebe sowie Formen des Erlebens und Verhaltens, welche sich in Verhaltensstile, Motiven, Selbstbildaspekten und Gefühlen äußern (Boecker, 2004, S. 81).

Die Persönlichkeit einer Person entwickelt sich durch Körpererfahrungen heraus, die jedes Individuum seit seiner Geburt sammelt. Das beinhaltet persönliche Schwächen, Stärken, Grenzen, Bedürfnisse und Neigungen, die auf unterschiedlichste Art und Weise wahrgenommen, akzeptiert oder als veränderbar angenommen werden. Störungen in der Entwicklung führen zu Unsicherheit, Kommunikationsstörungen und Isolation. Es ist die Aufgabe der Erziehungsberechtigten, für eine konsequente und motivierende

Bewegungserziehung zu sorgen, die den Verlauf der Persönlichkeit weitgehend positiv, durch Wahrnehmung, Denken und Handeln, beeinflussen kann (Boecker, 2004, S. 81ff). Der Klettersport setzt verstärkte und frühzeitige Reizangebote, die Lernprozesse in sensorischen, motorischen und emotionalen, sozialen und kognitiven Persönlichkeitsbereichen anstreben und verbessern. Dadurch wird eine vielseitige Möglichkeit geboten, sich intensiv mit sich und seiner Umwelt auseinander zu setzen (Boecker, 2004, S. 54). Die meisten Kletterer betreiben den Sport für sich, das heißt, dass sie keine normierten Zielvorgaben verfolgen nach denen ihre Leistung gemessen werden kann, sondern das Erreichen der individuell gesetzten Ziele steht dabei im Vordergrund. Des Weiteren ermöglicht das Klettern eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit dem Kennen lernen persönlicher Grenzen, wodurch eine Entwicklung aber auch eine Stabilisierung im Bereich der Emotion und der Persönlichkeit erfolgt. In der Kletterwand sind die Sportler gezwungen, sich ständig gegen die Schwerkraft zu behaupten, ihr optimales Gleichgewicht zu finden, dieses zu kontrollieren und neu zu loten. Sie müssen immer auf neue Situationen gefasst sein und entsprechend dieser reagieren. Dies erfordert ein Hineinhorchen, Fühlen und Wahrnehmen der inneren Prozesse. Erst dadurch kann ein neues oder verändertes Körperbild geschaffen und bestehende Defizite kompensiert werden. Die dabei gewonnenen Erfahrungen sind ausschlaggebend für die Verbesserung des Selbstwertgefühls (Boecker, 2004, S. 73f). Obwohl das Klettern, vor allem das Seilklettern, eine Teamsportart ist, ist der Kletternde zunächst auf sich selbst gestellt und übernimmt Verantwortung für sein eigenes Handeln. Auch die Erfolgserlebnisse sind ausschließlich auf einen selbst gerichtet, wodurch die Kletternden an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gewinnen. Dadurch wird das Selbstwertgefühl auf dem Weg der Identitätssuche gefestigt. Außerdem erfahren die Kletterer eine Entwicklung in ihrer Anstrengungsbereitschaft, Selbsteinschätzung und Risikobereitschaft (Boecker, 2004, S. 84). Das Klettern unterstützt vor allem im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung hinsichtlich der Eigenverantwortung und des Sozialverhaltens.

Praktisches Beispiel:

Tierpark: Die Kletterer hat die Aufgabe ein beliebiges Tier, zum Beispiel ihr Lieblingstier, in der Kletterwand darzustellen. Dabei dürfen sie jede Tritt- und Griffmöglichkeit frei wählen. Die anderen Kinder und Jugendliche haben fünf Versuche das dargestellte Bild zu erraten (Winter, 2000, S. 63).

Teil II – Empirischer Teil

Wie in der Einleitung deutlich wurde, gliedert sich die vorliegende Arbeit in einen Theorie- und Praxisteil. Da die Theorie im vorherigen Teil bereits ausführlich behandelt wurde, erfolgt nun eine nähere Betrachtung der Praxis. Zu Beginn des Praxisteiles werden die angewandte Forschungsmethode sowie die Interviewpartner und Interviewpartnerinnen vorgestellt. Im Anschluss folgt die Auswertung als auch der Vergleich der Interviews sowie die Interpretation und Diskussion der Ergebnisse.

5. Forschungsmethode

Um die in der Einleitung der Arbeit vorgestellten Forschungsfragen zu beantworten, wurden mit Hilfe des leitfadenunderstützten Interviews, jeweils vier erfahrenen Kletterlehrern und Kletterlehrerinnen interviewt. Zusammen verfügen sie aufgrund ihrer Tätigkeit und der dadurch gewonnenen Erfahrungen über ein fundiertes Wissen und konnten somit zur Aufarbeitung der Forschungsfragen herangezogen werden. Die Interviews fanden hauptsächlich, nach einer Klettereinheit, in einer Wiener Kletterhalle oder auf Wunsch der Interviewpartner/Interviewpartnerinnen in einem Kaffeehaus statt. Die Dauer der jeweiligen Interviews variierte zwischen 23 und 44 Minuten. Dabei wurde das Gespräch mit dem Audiorecorder eines Laptops aufgezeichnet, um die anschließende Transkription zu erleichtern. Nach der Aufnahme erfolgte die Auseinandersetzung mit dem gewonnenen Material. Dabei wurden die Interviews einzeln transkribiert, die dem Anhang zu entnehmen sind.

Für die Auswertung wurde die strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring herangezogen. Um die Inhalte besser aus den Materialien extrahieren zu können, wurden Unterkategorien gebildet. Die Ergebnisse der Auswertung sind dem Kapitel 8 zu entnehmen.

6. Der Leitfaden

Einleitende Fragen

Die einleitenden Fragen sollen einen Einstieg in das Thema gewährleisten, sowie die Interviewten auf das Gespräch vorbereiten. Des Weiteren sollen sie eine Möglichkeit zur Senkung möglicher Nervosität beinhalten und eine Vertrauensbeziehung zwischen der Interviewerin und der befragten Person herstellen.

Es soll ein Überblick geschaffen werden, welchen Bezug die interviewten Personen zum Klettern haben. Was das Besondere für sie am Klettersport ist und wie es dazu kam Kletterlehrer/Kletterlehrerin zu werden.

Die erste Fragestellung befasst sich mit dem sportlichen Werdegang der Person.

- Wann haben Sie mit dem Klettersport begonnen?
- Warum und durch wen wurden Sie darauf aufmerksam?
- Klettern Sie zum Spaß oder leistungsorientiert?
- Wie oft in der Woche gehen Sie Klettern?

Die nachfolgenden Fragen setzen sich mit der Ausbildung zum Kletterlehrer/zur Kletterlehrerin auseinander.

- Wann kam es zu dem Entschluss Kletterlehrer/Kletterlehrerin zu werden?
- Warum haben Sie sich für eine Kletterlehrausbildung entschieden?
- Seit wann sind Sie Kletterlehrer/Kletterlehrerin?
- Wie viele Stunden unterrichten Sie?
- Wie viele Gruppen betreuen Sie?

Die abschließende Frage der Einleitung lautet: „Was ist das Besondere für Sie am Klettersport?“

Hierbei wird das Augenmerk auf die persönliche Einstellung des Gesprächspartners/der Gesprächspartnerin gegenüber dem Klettersport gerichtet. Dabei ist interessant zu erfahren, welche Beweggründe dahinter stehen, sowie die Kennzeichen des Klettersports.

Einführung in den Hauptteil

Dabei soll ermittelt werden, wie eine Kletterstunde aussieht und welchen Schwerpunkt die Kletterlehrer in ihren Einheiten setzen. Des Weiteren dient die Einführung dazu, um aufzuzeigen, ob die Interviewpartner und Interviewpartnerinnen von selbst die sozialen Aspekte erwähnen oder ob sie erst darauf aufmerksam gemacht werden müssen.

- Wie viele Kinder haben Sie in einer Klettergruppe?
- Wie viele Kinder- und Jugendklettergruppen betreuen Sie zurzeit?
- Wie kann man sich eine solche Kletterstunde vorstellen?
- Wie sieht ihre Stundenplanung aus?
- Planen Sie ihre Stunde im Vorhinein oder spontan?
- Welche Schwerpunkte setzen Sie in ihrer Einheit? Was ist Ihnen dabei am wichtigsten?

Hauptteil

Im Hauptteil soll ermittelt werden, ob soziale Aspekte durch das Sportklettern angesprochen werden. Dabei liegt das Interesse liegt dabei auf dem Aspekt der Vermittlung, wie soziale Aspekte in einer Klettereinheit bei Kindern und Jugendlichen vermittelt beziehungsweise gefördert werden.

- Fördert Klettern die soziale Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen?
- Planen Sie ihre Unterrichtseinheit hinsichtlich sozialer Aspekte?
- Wie werden soziale Aspekte in Ihrer Einheit miteingebunden?

Dabei sind folgende soziale Aspekte wichtig:

- Gemeinschaftserleben
- Teamarbeit/Teamfähigkeit
- Verantwortung geben und annehmen
- Förderung der Eigenverantwortung
- Selbstvertrauen
- Kommunikation

Neben den oben angeführten Kategorien werden zusätzliche Unterkategorien eingeführt. Zum einen der Punkt „sonstige soziale Aspekte“, bei denen jene Kommentare der Befragten behandelt werden, die in der oberen Aufzählung nicht berücksichtigt wurden. Zum anderen ergibt sich eine weitere Unterkategorie, in der Argumente niedergeschrieben werden, die das Klettern neben den sozialen Aspekten fördern.

Ausklang

Dabei soll aufgezeigt werden, welche Bereiche sich am Ende eines Kurses weiterentwickelt haben, sprich im kletterspezifischen Bereich und/oder auch im sozialen Bereich. Außerdem soll die letzte Frage die persönliche Meinung der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen widerspiegeln.

- Rückblickend auf den Kletterkurs, wo würden Sie sagen, dass ein enormer Fortschritt bei den Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen ist? Im kletterspezifischen oder im sozialen Bereich?
- Erhalten Sie auch ein Feedback, zum Beispiel von den Eltern?
- Inwieweit unterstützt das Klettern Ihrer Meinung nach das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?

Schlussteil

Die abschließende Fragestellung ist ebenso von großer Bedeutung: „Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?“

Hier sollen noch einmal die wesentlichen Aspekte des Sportkletterns zusammengefasst werden. Dabei geht es nicht ausschließlich um die sozialen Aspekte, sondern um die allgemeine Besonderheit dieser Sportart für Kinder und Jugendliche.

7. Vorstellung der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen

Im Folgenden werden die Interviewpartner und Interviewpartnerinnen vorgestellt.

Für die Beantwortung der Forschungsfragen wurden Interviews mit vier Interviewpartnerinnen und vier Interviewpartner geführt. Da die Forschungsfragen den Kindes- und Jugendbereich abdecken, wurden ausschließlich Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen, die Kinder und Jugendgruppen betreuen, für die Aufarbeitung herangezogen.

Wie bereits erwähnt, wurden nur jene Personen ausgewählt, die aufgrund ihrer Erfahrung über ein fundiertes Wissen im Unterrichten mit Kindern und Jugendlichen bezüglich Sportklettern verfügen. Dabei wurden die Interviewpartner und Interviewpartnerinnen anonym gehalten, um keinerlei Rückschlüsse auf die jeweiligen Personen ziehen zu können. Dennoch werden im Anschluss die Interviewten näher beschrieben und Angaben zur ihrer Person gegeben, um sich ein Bild von ihnen machen zu können.

Alle acht Interviewten haben einen sehr engen Zugang zum Klettersport, den sie seit Jahren sehr intensiv und mit viel Leidenschaft ausüben. Ihre Liebe und Faszination über diesen Sport möchten sie anderen in den Kletterkursen weitervermitteln.

Interviewpartnerin 1

Das erste Interview wurde am späten Nachmittag bei der Befragten zu Hause geführt. Um die Anonymität zu gewährleisten, wird die Interviewpartnerin mit AB bezeichnet.

Die Befragte ist 33 Jahre alt, arbeitet hauptberuflich als Physiotherapeutin und nebenbei als Klettertrainerin. Mit dem Klettersport begann AB vor ungefähr 12 Jahren und übt ihn nach wie vor mit viel Leidenschaft und Engagement aus. Zurzeit betreut sie zwei Gruppen mit jeweils fünf bis acht Kindern. Aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit als Physiotherapeutin, findet sie leider nicht mehr viel Zeit, um als Kletterlehrerin zu arbeiten.

Interviewpartner 2

Das Interview wurde im Anschluss an einen Kletterkurs in einer Wiener Kletterhalle geführt. Um die Anonymität zu gewährleisten, wird dieser Interviewpartner mit CD bezeichnet. CD ist Student und arbeitet nebenbei in einer Kletterhalle als Aufsichtsperson und Kletterlehrer. Er ist 30 Jahre alt und klettert seit fünf Jahren sehr intensiv und regelmäßig. Zurzeit betreut er eine Klettergruppe, wobei die Stundenanzahl im Sommer und mit den damit verbundenen Nachfragen ansteigen.

Interviewpartnerin 3

Jenes Interview wurde, auf Nachfrage, bei der Befragten zu Hause durchgeführt. Auch hier erhält die Interviewpartnerin ein Synonym, EF, um keinerlei Rückschlüsse auf ihre Person ziehen zu können. EF ist 41 Jahre alt und begeisterte Kletterin. Sie versucht zwei bis drei Mal die Woche klettern zu gehen. Zurzeit absolviert sie die Ausbildung zur Physiotherapeutin. Neben ihrer Ausbildung unterrichtet sie sechs Stunden, das entspricht drei Gruppen pro Woche mit ungefähr acht Kindern pro Einheit.

Interviewpartner 4

Das vierte Interview fand in einem Kaffeehaus in Wien statt. Um die Anonymität zu gewährleisten erhält dieser Interviewpartner das Synonym GH. Er ist 34 Jahre alt und Student. Zurzeit besucht er die Wiener Fachhochschule für Physiotherapie und verdient als Kletterlehrer etwas Taschengeld dazu. Momentan betreut er drei Gruppen pro Woche, wobei dies je nach Nachfrage variieren kann.

Interviewpartner 5

Jenes Interview fand im Anschluss eines Kletterkurses statt. Dieser Gesprächspartner wird als IJ bezeichnet, um dessen Anonymität zu gewährleisten. IJ ist 32 Jahre alt und arbeitet neben seinem Studium als Angestellter und Kletterlehrer. Den Beruf als Kletterlehrer übt er bereits seit 15 Jahren aus. Zurzeit betreut er vier Klettergruppen, wobei die Teilnehmeranzahl in seinen Gruppen zwischen zwei bis zehn Kindern variiert.

Interviewpartnerin 6

Das Interview fand in einer Wiener Kletterhalle im Anschluss an einem Kletterkurs statt. Um die Anonymität zu gewährleisten, erhält diese Interviewpartnerin das Synonym KL. Sie ist 28 Jahre alt, Studentin und verdient sich als Kletterlehrerin etwas Geld dazu. Momentan betreut sie zwei Gruppen pro Woche mit jeweils acht Kindern zwischen sechs und fünfzehn Jahren.

Interviewpartnerin 7

Das siebente Interview fand im Anschluss eines Jugendkletterkurses in Wien statt. Diese Interviewpartnerin ist 30 Jahre alt und arbeitet als Lehrerin in den Fächern Bildnerische Erziehung und Werkerziehung. Momentan betreut sie zwei Gruppen im Alter zwischen acht und fünfzehn Jahren. Um ihre Anonymität zu gewährleisten, wird sie in Folge als MN bezeichnet.

Interviewpartner 8

Dieses Interview fand in einer Wiener Kletterhalle im Anschluss einer Kindergeburtstagskletterparty statt. Der Interviewpartner mit dem Synonym OP, betreut wöchentlich acht Klettergruppen mit durchschnittlich zehn Kindern und Jugendlichen. Neben den Fixgruppen betreut er noch das Kindergeburtstagsklettern, die Schnupperkletterstunden und man kann ihn auch als Privatlehrer buchen.

8. Auswertung der Interviews

Zu Beginn wurden die Interviews einzeln analysiert und aufgearbeitet. Dabei wurden sie in Bezug auf die sozialen Aspekte genauer betrachtet und entsprechend der jeweiligen Kategorien bzw. Unterkategorien zusammengefasst.

8.1 Interview 1

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

Bezüglich ihres sportlichen Werdegangs gibt AB an, dass sie zeitgleich mit der Entstehung der ersten Kletterhallen, in Wien, mit dem Klettersport begonnen hat. „Prinzipiell klettere ich mittlerweile seit 12 Jahren.“ (AB. Zeile: 5). Das Sportklettern hat AB so sehr in ihren Bann gezogen, dass sie sich diesem Sport für kurze Zeit auch leistungsorientiert zuwandte, und an einigen Wettkämpfen teilnahm.

Der Leistungsaspekt spielt für sie nach wie vor eine wesentliche Rolle, indem sie zum einen versucht, schwere Routen zu klettern und zum anderen, eine Sponsorengruppe gefunden hat, die sie mit Materialien unterstützt.

Der Weg zur Kletterlehrerin

AB hat sehr schnell eine Kletterausbildung gemacht, um unterrichten zu können, weil sie gerne mit Kindern arbeitet und sie es zudem auch schön findet, Beruf und Hobby miteinander zu verbinden. Bezüglich der Ausbildung zur Kletterlehrerin, standen ihr zwei Wege zur Verfügung. Der eine war im Rahmen ihres Studiums und der andere über diverse Vereine, wie zum Beispiel den Alpenverein mit der Ausbildung zum Übungsleiter sowie die Bafg, die heutige BSPA, mit der Ausbildung zum Kletterinstructor.

Besondere am Sportklettern

Für AB ist das Besondere am Sportklettern zum einen die enorme Bewegungsvielfalt sowie die daraus resultierende Kreativität und zum anderen die ständigen neuen Herausforderungen als auch Anforderungen, die dabei an einen selbst gestellt werden.

Kletterstunde

Die Kletterstunde erfolgt bei ihr wie eine gewöhnliche Sportstunde. Sie beinhaltet einen Aufwärmteil, einen Hauptteil und einen Schlussteil. Dabei wird die Stunde entsprechend dem Alter der Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen sowie dessen gesetzten Ziele aufgebaut. AB plant ihre Stunde nicht im Vorhinein, sie erfolgt eher spontan. „Nein ich

plan die Stunden nicht, also desto mehr Erfahrungen man hat, desto weniger muss man natürlich planen, weil man ja ein wahnsinniges Repertoire zur Verfügung hat auf das man jederzeit zurückgreifen kann.“ (AB. Zeile: 77). Sie macht sich höchstens fünf Minuten vor Kursbeginn Gedanken über die heutigen Ziele und Schwerpunkte, die sie dann gemeinsam mit ihren Teilnehmern und Teilnehmerinnen, mit unterschiedlichen Übungen, in ihre Stunde erarbeitet. Und je nachdem, wie die Kinder und Jugendliche darauf reagieren kann sie noch weitere Übungen einbinden oder spontane Änderungen vornehmen. Bezüglich Schwerpunkte oder Ziele achtet AB darauf, dass sie diese immer unterschiedlich setzt. Diese können im kognitiven, sozialen aber auch im emotionalen Bereich sein.

Soziale Aspekte im Sportklettern

Die sozialen Aspekte sind für AB enorm wichtig, sodass sie diese immer wieder in ihre Stunde miteinbindet, indem sie unterschiedliche soziale Schwerpunkte mit diversen Spielen kombiniert.

Gemeinschaftserleben

„Das ergibt sich alleine schon deswegen, weil das Klettern in Form von Kursen, in einer Gemeinschaft stattfindet.“ (AB. Zeile: 162-163). AB ist der Meinung, dass das Gemeinschaftserleben bereits in der Sportart an sich vorhanden ist und man diesen Aspekt daher auch nicht wirklich fördern muss, weil er automatisch aus den gemeinsamen Erfahrungen, die man während des Kletterns erlebt, ergibt und festigt.

Teamarbeit

„Prinzipiell kann man die Teamfähigkeit ganz einfach beim Klettern fördern.“ (AB. Zeile: 143). Da sich die Kinder am Beginn eines Kurses noch nicht kennen, ist zu diesem Zeitpunkt, laut AB, auch keine wirkliche Teamfähigkeit vorhanden. Diese kann sie jedoch durch das Klettern an sich, sowie durch verschiedene Übungen und Spiele fördern. Mit Übungen, wo Kinder und Jugendliche, gemeinsam eine Aufgabe erarbeiten und lösen müssen. „Sie müssen zum Beispiel so lange auf der Kletterwand klettern und sich oben halten, bis einfach alle von A nach B geklettert sind.“ (AB. Zeile: 144-145). Dabei müssen sie aufeinander eingehen, miteinander kommunizieren und als Team zusammenarbeiten, um die Aufgabe zu bewältigen.

Verantwortung geben und annehmen

Bezüglich dieses Aspektes ist AB fest davon überzeugt, dass das Klettern zu einer Verbesserung der Verantwortung führt. Sowohl Verantwortung anderen gegenüber als auch zu sich selbst. Hierbei nahm sie Stellung auf das Seilsichern und den damit verbundenen Partnercheck, der ihrer Meinung nach sehr wesentlich dazu beiträgt. Hierbei müssen Kinder und Jugendliche selbstständig kontrollieren ob der Gurt gut sitzt, richtig verschlossen und das Seil optimal eingebunden ist.

Aber auch das Kletterverhalten an der Boulderwand stärkt ihrer Ansicht nach die Verantwortung. „Die Kinder und Jugendliche wissen, dass sie nicht übereinander klettern dürfen oder das sie vorm Abspringen schauen müssen, ob niemand unter ihnen liegt, sitzt oder steht die sie verletzen könnten und insofern geben sie Acht auf sich selbst und auf andere und daher denke ich schon, dass das eben auch die Verantwortung steigert.“ (AB. Zeile: 156-159).

Eigenverantwortung

Die Eigenverantwortung bildet sich laut AB vor allem durch das eigenständige Halten und Bewegen, beim Klettern in der Wand heraus. Wo Kinder und Jugendliche lernen mit ihren Kräften umzugehen, diese einzuschätzen und zu vertrauen. „Denn wenn die Kinder wissen, dass sie sich selber halten können, wissen sie auch, dass sie selbst für ihr Tun verantwortlich sind.“ (AB. Zeile: 150-151).

Selbstvertrauen

Bezüglich diesen Aspektes ist AB der Ansicht, dass Kinder und Jugendliche durch das Überwinden ihrer eigenen Grenzen sowie der aufkommenden Schwierigkeiten, die sie immer wieder aufs Neue selbstständig überwinden müssen, an Selbstvertrauen gewinnen.

Kommunikation

Für AB ist die Kommunikation ein wichtiger Aspekt, den sie immer wieder in ihre Stunde mit einarbeitet. Dabei gibt sie den Kindern und Jugendlichen eine Aufgabe, in der sie nur durch gemeinsames kommunizieren eine Lösung finden können. Hierbei nannte sie als Beispiel das Seilklettern, indem der Kletternde erst dann abgeseilt werden darf, wenn dieser zuerst seinen Namen und das anschließende O.K. von seinem Partner oder seiner Partnerin erhalten hat.

Sonstige soziale Aspekte

Hierbei erwähnte sie den Aspekt des Vertrauens und argumentierte anhand diverser Sicherungssituationen. „Beim Sichern wäre das zum Beispiel, dass man Vertrauen fasst, wenn man stürzt, ihn der Partner oder die Partnerin auch hält.“ (AB. Zeile: 123-124). Aber auch das Bouldern, mit dem gegenseitigen Spotten und abwechselnden Partnerübungen, trägt zum Aufbau des Vertrauens bei.

Sonstige Aspekte

Gemäß AB werden vor allem jene Aspekte gefördert, die in Richtung Wahrnehmung gehen, wobei beim Klettern die Bewegungswahrnehmung im Vordergrund steht. Einerseits die Bewegungsabläufe von anderen, andererseits die eigenen.

Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?

„Ja sicherlich, auf jeden Fall.“ (AB. Zeile: 177). AB ist der Auffassung, dass der Klettersport viele soziale Aspekte beinhaltet und daher zwangsläufig zur Förderung beiträgt aber auch helfen kann, diese weiter zu entwickeln und zu lernen damit umzugehen.

Veränderungen

Bezüglich erkennbarer Veränderungen, ist es laut AB sehr stark davon abhängig, in welchem Leistungsniveau sich die Gruppe befindet. Im Anfängerbereich ist die Veränderung primär in den sozialen Strukturen, wie in der Kommunikation, Vertrauen und Selbstbewusstsein deutlich erkennbar. Jedoch geht es bei Leistungsgruppen um die Verbesserung des motorischen Könnens und daher ist auch jene Veränderung in dieser Perspektive zu finden.

Feedback

AB erhält vor allem von Eltern ein Feedback, wenn diese ihre Kinder aufgrund sozialer Defizite in einen Kurs einschrieben und Verbesserungen erkennen.

Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendbereich?

Hierbei beruft sich AB auf die Argumentation des Sicherns, sowohl im Boulderbereich als auch beim Seilklettern, da hier Kinder und Jugendliche das Leben anderer in den Händen halten und sich dieser Verantwortung auch völlig bewusst sind. Von den Sichernden ist es abhängig ob sich jemand verletzt oder nicht. „Weil wenn jemand stürzt, dann müssen die

Sichernden sie auch halten oder „auffangen“ können. Und wenn sie das schlussendlich beherrschen, dann ist das auch für jedes Kind ein Aha- Erlebnis.“ (AB. Zeile: 212-213).

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

„Besonders ist, dass Klettern ein motorisches Bewegungsprogramm ist, das ein elementares Programm unserer Lebensentwicklung ist. Das heißt, dass Kinder im Laufe ihrer motorischen Entwicklung vom Rutschen irgendwann zum Krabbeln kommen und krabbeln ist eigentlich nichts anderes als klettern, nur halt von der Vertikalen in die Horizontalen.“ (AB. Zeile: 228-233).

8.2 Interview 2

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

Dieser Interviewpartner ist vor fünf Jahren, durch einen Freund, zum Sportklettern gekommen. Den Sport betreibt er sowohl zum Spaß als auch leistungsorientiert. Dem Wettkampfklettern schenkt er keinerlei Beachtung, stattdessen sind ihm Projekte, die er in der Halle sowie draußen in der Natur hat, sehr wichtig. Dabei legt er großen Wert auf die Routenbewertung, das heißt, dass er immer schwierigere Routen zu klettern versucht. Für ihn orientiert sich die persönliche Leistung anhand der Routenbewertung sowie der ansteigenden Schwierigkeit der Kletterrouten.

Der Weg zum Kletterlehrer

Der Gedanke Kletterlehrer zu werden entstand durch einen Zufall. CD geht regelmäßig in ein und dieselbe Halle um zu Klettern. Eines Tages wurde er von den Leuten aus der Kletterhalle darauf angesprochen, ob er nicht vielleicht Lust hätte, eine Ausbildung zum Kletterlehrer zu absolvieren, um anschließend für sie zu arbeiten. Von der Idee inspiriert, machte er die Ausbildung zum „Climbing Instuction for Indoor Area“.

Besondere am Sportklettern

Das Besondere am Klettern ist für CD, dass man zu 100% vertrauen muss. Vertrauen in seinen Partner/seine Partnerin und in sich selber. Auch die Überwindung der physischen sowie mentalen Schwierigkeiten, die einem beim Klettern erwarten findet er sehr interessant. Des Weiteren gab er an, dass man dabei stets auf sich fokussiert ist und dieser Sport alles um einen herum vergessen lässt. Überdies macht die ständige Suche nach etwas Neuem und die enorme Befriedigung, wenn man etwas geschafft hat, diesen Sport zu etwas Einmaligen.

Kletterstunde

Der Anfang einer Kletterstunde und die damit verbundenen Aufwärmübungen, erfolgt bei CD hauptsächlich an der Boulderwand. Dabei greift er auf spielerische Übungen zurück, die sowohl die kletterspezifischen Aspekte, wie sauberes Steigen, als auch die Konzentration fördern. Die Stundengestaltung erfolgt bei ihm total spontan. Ihm ist es wichtig, dass seine Teilnehmer/Teilnehmerinnen viel Spaß haben und wieder in seine Stunde kommen. Des Weiteren achtet er darauf, dass seine Kursteilnehmer/Kursteilnehmerinnen nett miteinander umgehen und es nicht zu laut wird, damit sie lernen, auf einer verständlichen Ebene miteinander zu kommunizieren. Er möchte diesen Schwerpunkt frühzeitig setzen, damit ein Gespür für die Wichtigkeit der Kommunikation beim Sportklettern, besonders beim Seilklettern, entsteht. Auf die Fragen, ob er soziale Aspekte in seine Stunde einplant, antwortete er wie folgt: „Eher nicht wirklich, also die sozialen Aspekte kommen dann irgendwie von selber dazu. Ich schaue halt in dem Sinn, dass ich eingreifen würde, wenn sie sich ausspotten würden oder auslachen aber das tun sie nicht.“ (CD. Zeile: 146-148). CD ist der Meinung, dass er dies nicht planen muss, weil es bis dato nicht nötig gewesen ist und es auch auf diesem Weg gut funktioniert. Er plant seine Stunde überwiegend kletterspezifisch, da er der Meinung ist, dass die sozialen Aspekte selbstständig und automatisch in jeder Stunde mitlaufen.

Gemeinschaftserleben

Interviewpartner CD sieht das Gemeinschaftserleben im Klettersport beim kollektiven Lösen und Ausprobieren von diversen Bouldern. Wobei für ihn das Gemeinschaftserleben gleich zu setzen ist mit der Teamfähigkeit.

Teamarbeit

CD empfindet die Teamfähigkeit beim Klettern vor allem im Bereich des Sicherns sehr wichtig, weil hierbei die Kinder und Jugendliche kooperativ zusammen arbeiten müssen, damit sich niemand verletzt. Den Aspekt der Teamfähigkeit unterstützt CD durch Aufgaben, in denen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen gemeinsam miteinander agieren und sich gegenseitig helfen müssen.

Verantwortung geben und annehmen

Bezüglich Verantwortung bezieht sich CD wieder auf die Situation des Sicherns worin er eine extreme Unterstützung des Sportkletterns sieht. Er ist der Überzeugung, dass sich Kinder und Jugendliche der Verantwortung bewusst sind, dass sie das Leben eines anderen in den Händen halten. Der Kletternde vertraut dem Sichernden insofern, dass er eben diese Verantwortung abgibt. Daher ist er der Meinung, dass der Klettersport sowohl

Verantwortung einem selbst als auch seinen Kollegen gegenüber vermittelt. „Eigentlich auch ein voller Vertrauensbeweis.“ (CD. Zeile: 225).

Eigenverantwortung

Auch in Bezug auf die Eigenverantwortung beruft sich CD auf das Verhalten beim Seilsichern. Hierbei sind sich Kinder und Jugendliche ihrer Verantwortung und deren Tragweite völlig bewusst, bleiben konzentriert sowie aufmerksam und üben fleißig, damit niemand beim Klettern verletzt wird.

Selbstvertrauen

„Ziemlich schwierig zu sagen wie es vorher war, aber ich denke schon.“ (CD. Zeile: 188). Für CD war es zeitweise schwierig, auf die sozialen Aspekte zu antworten, weil er ständig einen Vergleich suchte, wie es vorher war. Wobei dies nicht das Ziel war. Hierbei sollte aufgezeigt werden, ob das Klettern das Selbstvertrauen stärkt oder nicht. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten, gab er zu Kenntnis, dass das Selbstvertrauen unter anderem im Seilklettern gestärkt wird, da hierbei Kinder und Jugendliche immer höher die Wand hinauf klettern, bis sie es eines Tages ganz hinauf zum Umlenker schaffen. Dadurch sammeln sie viele positive Erfahrungen sowie Erfolgserlebnisse, die zu einer Stärkung des Selbstvertrauens beitragen.

Kommunikation

Für CD ergibt sich die Förderung der Kommunikation zum einen durch das regelmäßige Treffen im Kletterkurs und zum anderen durch Aufgaben, die sie gemeinsam bewältigen müssen. Dabei handelt es sich um Übungen in denen Kinder und Jugendliche gemeinsam einen Boulder erstellen, um anschließend den besten Lösungsweg zu finden.

Sonstige soziale Aspekte

Im Rahmen des Interviews nannte CD zwei weitere soziale Aspekte:

- Vertrauen

„Sichern ist ein verbindendes Element mit einem vollen Vertrauensbeweis, Vertrauen geben und annehmen können.“ (CD. Zeile: 123-124).

- Motivation und Verständnis

CD fällt bezüglich dieses Aspektes auf, dass sich die Kinder und Jugendliche in jeder Einheit aufs Neue, gegenseitig motivieren. Wenn jemand etwas nicht schafft, wird dieser nicht ausgelacht, sondern aufgebaut und unterstützt. Die Kinder und Jugendliche sind seiner Meinung nach füreinander da.

Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die sozialen Aspekte von Kindern und Jugendlichen?

„Ganz sicher sogar, bestimmt, auf jeden Fall.“(CD. Zeile: 122). Das zeigt sich laut CD durch die Sicherheitsaspekte sowohl im Boulderbereich als auch im Seilklettern, wo sie lernen, sich gegenseitig völliges Vertrauen zu schenken.

Veränderungen

CD erkennt die Veränderung im Sinne, dass die Kinder und Jugendliche immer enger zusammen wachsen, dass sie sich besser kennen lernen, gegenseitig motivieren sowie unterstützen und sich füreinander einsetzen.

Feedback

In Bezug auf Feedback gab er zu Wort, dass dies nicht wirklich der Fall sei und wenn, dann eher sehr selten.

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

Im Vergleich zu anderen Sportarten meint CD, schafft es das Sportklettern, dass sich Kinder und Jugendliche gegenseitig motivieren und unterstützen ohne jegliches Konkurrenzdenken.

8.3 Interview 3

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

EF ist durch ihre Familie und deren Bekannten als Kind, über das Bergwandern und Bergsteigen, zum Klettern gekommen. Nach langer Pause fand sie vor sieben Jahren den Weg zum Felsen zurück. Den Klettersport betreibt sie vorwiegend aus Spaß, wobei ihr die Leistung, im Sinne schwerer Routen zu Klettern und diese zu schaffen auch wichtig ist.

Der Weg zur Kletterlehrerin

Der Entschluss, Kletterlehrerin zu werden beruht auf der Tatsache, dass sie den Leuten gerne etwas beibringt und so wollte sie auch den Spaß am Klettern anderen weiter vermitteln. Sie begann mit dem Übungsleiter und schloss ihre Ausbildung mit dem Kletterinstruktor für Sportklettern ab. „Ich habe den Übungsleiter und den Instruktor im Sportklettern“ (EF. Zeile: 44). Schnell nach ihrer Ausbildung übernahm sie diverse Schnupperkletterkurse und leitet heute ihre eigenen Boulder- und Seilklettergruppen, sowohl im Anfänger als auch im Fortgeschrittenbereich.

Besondere am Klettern

„...dass während man klettert, man plötzlich an nichts mehr denkt und dass man vom Kopf her so abschalten kann, das finde ich einfach am besten daran“ (EF. Zeile: 39). Neben dem Aspekt, an nichts mehr denken und völlig abschalten zu können, erwähnte sie als weiteren Grund, dass man beim Klettern, egal in welchem Schwierigkeitsbereich man klettert, nicht ausgespottet oder ausgelacht wird.

Kletterstunde

EF plant ihre Stunde eigentlich nicht, da sie über ein gewisses Repertoire verfügt, auf das sie jederzeit zurückgreifen kann. Wenn sie ihre Stunde plant, dann orientiert sie sich an den kletterspezifischen Aspekten und geht bei Bedarf, wenn es sich ergibt, auf die sozialen Aspekte ein. Zu Beginn einer Kletterstunde wird mit verschiedenen Spielen aufgewärmt. Danach geht es an die Boulderwand, auf der wiederum viele Kletterspiele ausgetragen werden. Erst danach geht sie mit ihrer Gruppe, je nach Bedarf, zum Seilklettern. Sie geht aber auch auf die Wünsche der Kinder und Jugendliche ein, so dass es manchmal zu einem Stationenbetrieb kommt, bei denen sie einerseits Bouldern und andererseits Seilklettern können. Dabei legt sie ihren Schwerpunkt auf das gemeinsame Klettern. Es ist ihr wichtig, dass immer wieder neue Paare, die miteinander klettern, gebildet werden und jeder lernt dem anderen zu Vertrauen.

Gemeinschaftserleben

Das Gemeinschaftserleben fördert EF gerne durch ein gemeinsames Abseilen. Das macht den Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß und bindet die Gruppe gleichzeitig enger zusammen. Außerdem nimmt sie sich auch die Boulderwand zur Hilfe, indem sie ihre Teilnehmer/Teilnehmerinnen gemeinsam und selbstständig einen Boulder erstellen und anschließend ausprobieren lässt. Dabei geben sie sich Tipps und helfen sich gegenseitig, um an den optimalen Lösungsweg zu gelangen, was wiederum das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

Teamarbeit

„Beim gemeinsamen Abseilen und natürlich auch beim gemeinsamen Klettern“ (EF. Zeile: 116). Auch für EF besteht zwischen den sozialen Aspekten des Gemeinschaftserlebens und der Teamarbeit ein enger Zusammenhang, da sie hierfür dieselbigen Übungen erwähnte.

Verantwortung

Verantwortungsgefühl lernen Kinder und Jugendliche, laut EF, auf jeden Fall beim gegenseitigen Sichern, wenn sich ältere Kinder von jüngeren sichern lassen. Dadurch lernen sie Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Eigenverantwortung geben und annehmen

Ihrer Ansicht nach wird die Eigenverantwortung bei den verpflichtenden Partnerchecks, beim Seilklettern, gefördert, da sich Kinder und Jugendliche hierbei gegenseitig überprüfen ob alles richtig eingebunden ist. Dabei liegt die Verantwortung sowohl bei ihnen selber als auch bei den anderen. Aber auch das Bouldern trägt für CD zur Eigenverantwortung bei. Hier müssen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen ihr Kletterkönnen sowie Bewegungsabläufe einschätzen und damit umzugehen lernen. Dies erlernen sie ihrer Meinung nach, wenn sie selbstständig klettern und an sich glauben sowie vertrauen. Als Beispiel gab sie an, dass die Kinder und Jugendliche beim Bouldern aufpassen müssen, dass unter ihnen keiner sitzt, den sie beim abspringen verletzen könnten.

Selbstvertrauen

„Ich glaube, dass das Klettern schon Selbstvertrauen fördert.“ (EF. Zeile: 153). Besonders indem man etwas schafft, wovon man glaubte, es niemals zu schaffen. Diese Erfolgserlebnisse stärken nach EF das Selbstvertrauen und den Glauben an sich selber. Aber auch die gemeinsamen Erfahrungen und Erlebnisse, die innerhalb einer Klettergruppe gesammelt werden, fördern den Umgang mit anderen. Kinder und Jugendliche werden offener und können neue Kontakte knüpfen, was ebenfalls das Selbstbewusstsein stärkt.

Kommunikation

„Also in meinen Augen ist das Kommunikativere, das Gesellschaftlichere, das Bouldern.“ (EF. Zeile: 170-171). Das Bouldern ist für EF viel kommunikativer und geselliger, da diese Kletterdisziplin in Gruppenprozesse involviert ist. Gemeinsam erarbeiteten die Kinder und Jugendliche einen Boulder und suchen gemeinsam den passenden Lösungsweg, wobei sie sich gegenseitig unterstützen, motivieren und sich Tipps geben. Auch in den Kletterpausen ist man unter Menschen wodurch sich, auch private, Gespräche ergeben können. Beim Seilklettern hingegen findet die Kommunikation, ihrer Meinung nach, auf einer anderen Ebene statt. Dabei geht es um Klettersignale, die einen sicheren Kletterverlauf gewährleisten.

Sonstige soziale Aspekte

„Sie werden selbstsicherer im Umgang mit anderen und können das dann auch anderwärtig einsetzen.“ (EF. Zeile: 155).

Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?

Obwohl für EF das Klettern eigentlich ein Einzelsport ist, fördert es ihrer Ansicht nach dennoch die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dabei werden, vor allem beim Seilklettern, die Verantwortung sowie das Vertrauen in andere als auch die Konzentration gefördert, weil man in dieser Disziplin das Leben eines anderen in den Händen hält. Das Bouldern ist durch das gemeinsame bewältigen von Aufgaben in ihren Augen die geselliger Kletterdisziplin, die ebenso durch Übungen und Spiele zur Förderung sozialer Aspekte beiträgt.

Veränderungen

Jene Interviewpartnerin konnte des Öfteren eine Entwicklung bei Mädchen erkennen, da sie in ihren Augen viel lebendiger werden, und zeigen, wie stolz sie auf ihre Leistungen sind. Die Mädchen wollen, ihrer Beobachtung nach, ihre Erlebnisse immer gleich weiter erzählen und mit anderen teilen. Bei den Jugendlichen erkennt EF, dass diese die sozialen Kontakte, welche sie in der Einheit knüpfen, auch außerhalb des Kletterkurses aufrechterhalten, da sie im Anschluss zu einer Klettereinheit immer etwas miteinander unternehmen.

Feedback

*„Eher selten, ab und zu beim Abholen bekommt man ein Feedback.“
(EF. Zeile: 207).*

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

„Klettern ist etwas natürliches vom Bewegungsablauf her, von der Bewegungsstruktur, weil es vom Krabbeln kommt, also vom Waagrechten in die Horizontale und dass halt auch vom Bewegungsspezifischen und vom Sozialen her würde ich sagen, dass sie sich konzentrieren lernen, dass sie lernen Punkte zu fixieren, Rücksicht nehmen lernen, Verantwortung zu übernehmen, also der Sport in einer Kleingruppe statt findet, da geht schnell was voran, sowohl sporttechnisch und auch im Sozialen, weil man eben in einer solchen Gruppe auch nicht ausweichen kann. Sie lernen auch, Akzeptanz zu entwickeln, den anderen gegenüber, dass nicht alle gleich sind, sondern jeder auch einzigartig ist.“
(EF. Zeile: 232-244).

8.4 Interview 4

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

GH ist vor einigen Jahren, durch den damaligen Freund seiner Schwester, zum Klettern gekommen. Den Klettersport betreibt er hauptsächlich aus Spaß. Dabei möchte er Zeit mit seinen Freunden verbringen und abschalten können.

Der Weg zum Kletterlehrer

Die Idee, Kletterlehrer zu werden kam durch einen Freund, und da er bereits als Skilehrer tätig war, wurde dadurch sein Interesse geweckt. Er dachte, wenn ihm das „Skilehrern“ schon so viel Spaß bereitet, warum dann nicht auch das Unterrichten des Kletterns. Aus diesem Grund beschloss er, an der Ausbildung zum Übungsleiter teilzunehmen. Seit nun vier Jahren übt er sich als Kletterlehrer.

Besondere am Sportklettern

Das Besondere am Sportklettern ist für GH das Vertrauen, das für ihn, in keiner anderen Sportart, in dieser Form, zu finden ist. Des Weiteren ist es für ihn ein sehr vielseitiger Sport, den man in der Halle oder in der Natur betreiben, als auch gut mit Reisen verbinden kann. Außerdem ist es ein gesunder und spielerischer Sport, hinter dem, seiner Ansicht nach, ein gewisser Lebensstil steckt. Auch dass das Klettern weder ein Einzel- noch ein Mannschaftsport ist, macht diese Sportart zu etwas ganz Besonderem.

Kletterstunde

„Im Kindesalter sehr spielerisch aber schon auch mit Klettertechniken.“ (GH. Zeile: 51). GH plant seine Stunde eigentlich nicht wirklich. Er macht sich lediglich einen groben Plan und setzt für jede seiner Einheiten einen Schwerpunkt, welchen er auch spontan, je nach Laune der Kinder und Jugendliche, ändern kann. Im Kindesalter legt er großen Wert auf eine spielerische Gestaltung, welche er auch bei der Vermittlung von klettertechnischen Aspekten heran zieht. Dies nimmt jedoch mit zunehmendem Alter seiner Kursteilnehmer/Kursteilnehmerinnen immer mehr ab.

Die Stunde gestaltet er mit einem Aufwärmen, gefolgt vom Einklettern an der Boulderwand und mit einem Hauptteil, wo er ein spezifisches Thema behandelt. Dabei müssen Kinder und Jugendliche gemeinsam oder in Zweierteams gewisse Aufgaben selbstständig lösen. Bezüglich der gesetzten Schwerpunkte erwähnte er erneut, dass er diese kletterspezifisch setzt, wobei hier auch der Sicherheitsaspekt eine wesentliche Rolle einnimmt. Die sozialen Aspekte werden in seiner Planung kaum berücksichtigt. Außer er weiß, dass einige Kinder oder Jugendliche ein Problem miteinander haben. Dann teilt er

diese bewusst in eine Gruppe, damit sie das Problem klären können und lernen, mit solchen Situationen umzugehen.

Gemeinschaftserleben

Das Gemeinschaftserleben bildet sich laut GH vor allem durch das gemeinsame Spielen und Klettern heraus, wenn sich die Kinder gegenseitig zuschauen, gemeinsam etwas tun, sich motivieren und Tipps geben.

Teamarbeit

„Wenn sie sich gegenseitig Tipps geben zum Beispiel beim Bouldern und sich helfen sowie motivieren, dann denke ich schon, dass die Kinder und Jugendliche mehr an Teamfähigkeit gewinnen.“ (GH. Zeile: 163). Auch hier findet man zwischen den beiden Aspekten, Gemeinschaftserleben und Teamarbeit einen engen Zusammenhang. GH ist auch bezüglich Teamarbeit der Meinung, dass sich diese automatisch durch den Kletterkurs weiter entwickelt, aber auch durch gezielte Übungen und Spiele gefördert werden kann. So zum Beispiel beim Seilsichern oder bei diversen Wettkampfspielen. Dennoch ist dieser Interviewpartner der Meinung, dass beim Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten die Teamfähigkeit weniger ausgeprägt ist. „Wobei ich glaube wenn man es mit anderen Sportarten, wie Ballsportarten vergleicht, glaube ich, dass die Teamarbeit beim Klettern nicht so stark vertreten ist. Weil es weder ein Einzel- noch Mannschaftssport ist.“ (GH. Zeile: 121-123).

Verantwortung geben und annehmen

Nach GH wird die Verantwortung vor allem durch das Sichern, wenn sie das Leben eines anderen in den Händen halten, vermittelt. Dadurch lernen sie Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Wobei Verantwortung für ihn eng mit Vertrauen verbunden ist.

Eigenverantwortung

„Ja das ist schon da, da bin ich mir ziemlich sicher.“ (GH. Zeile: 137). Auch hier beruft er sich wieder auf das Sichern und der damit verbundenen Verantwortung, jemandes Leben in den Händen zu halten. Seiner Meinung nach bildet sich die Eigenverantwortung vor allem dadurch aus, dass Erwachsene einem dies zutrauen. Denn dann trauen es sich Kinder und Jugendliche auch selber zu und gewinnen dadurch an Eigenverantwortung und (Selbst)Vertrauen.

Selbstvertrauen

„Durch Erlebnisse, wie die Kletterwand hinauf zu steigen und über die eigene Grenzen hinaus zu wachsen fördert das Selbstvertrauen.“ (GH. Zeile: 152). GH vertritt den Standpunkt, dass während man klettert, einem ständig neue Herausforderungen erwarten, mit denen man sich selbstständig auseinandersetzen muss. Dabei ist man völlig auf sich selbst gestellt und kann diese aufkommenden Schwierigkeiten nur dann bewältigen, wenn man an sich und sein Kletterkönnen vertraut.

Kommunikation

„Je fortgeschrittener, desto interessanter wird es meiner Meinung nach.“ (GH. Zeile: 156). Denn je fortgeschrittener ein Kurs ist, desto mehr können Kinder und Jugendliche eigenständig handeln, sich gegenseitig helfen und unterstützen. So zum Beispiel bei der Routenbewertung und bei den klettertechnischen Tipps, in denen Kinder und Jugendliche gemeinsam den besten Lösungsweg besprechen. Kinder hingegen kommunizieren für ihn, auf einer ganz anderen Ebene, allerdings, je öfter man Klettern geht, desto besser bekommt man ein Gespür für das, was man tut, und kann dies dann auch besser in Worte fassen, zum Beispiel wie man den Boulder, mit dem versetzten des Körperschwerpunktes, am besten bewältigt.

Sonstige soziale Aspekte

- Vertrauen

Das Vertrauen ist für GH ein sehr wesentlicher Punkt im Klettersport. „Da hört der Spaß auf, wenn die Kinder wissen, dass sie das Leben eines anderen in ihren Händen halten.“ (GH. Zeile: 110-112).

- Motivation/ Loben

„Auch die Entwicklung, dass sich die Kinder und Jugendliche gegenseitig motivieren, unterstützen und auch loben, entwickelt sich aus dem Klettern heraus.“ (GH. Zeile: 166-169).

- Positiver Umgang mit Misserfolg

Laut GH lernen Kinder und Jugendliche, mit Misserfolg umzugehen und darin auch etwas Positives zu sehen, im Sinne, sich dadurch antreiben und motivieren zu lassen.

- Kreativität

Das Klettern bietet für GH sowohl vielfältigen Bewegungsformen, als auch Lösungsformen, die zu einer Verbesserung der Kreativität beitragen. Dabei wird die Kreativität durch spielerische Bewegung und unterschiedlichen Spiele an der Wand, sowie durch das Verwenden verschiedener Griffe und Tritte gefördert.

Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?

„Ja, ja, das glaube ich durchaus.“ (GH. Zeile: 78).

Veränderungen

Neben der kletterspezifischen Veränderung fällt ihm besonders eine Weiterentwicklung im Bereich des Selbstvertrauens auf. Diese Veränderung erfolgt seiner Meinung nach aufgrund des Partnerchecks, beim Sichern und durch die dabei gewonnenen Erfahrungen. Des Weiteren spielen auch die Erfolgserlebnisse, das über sich hinaus wachsen und das Überwinden der eigenen Grenzen eine wesentliche Rolle.

Was ist Ihrer Meinung nach das besondere am Sportklettern im Kindes und Jugendalter?

Das Tolle am Klettern ist für GH, dass jeder individuell ist und jeder etwas für sich schaffen kann. „Also nicht dass man eben wie beim Fußball rausfliegt, wenn man nicht gut genug ist, sondern jeder kann individuell sein und bleiben.“ (GH. Zeile: 188-190). Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin kann seine individuellen Ziele verfolgen und an seinen/ihren Grenzen arbeiten. Ein Besonderer Aspekt beim Klettern ist für ihn, dass kein Neid anderen gegenüber besteht wenn diese besser klettern, weil man egal welches Kletterniveau man hat, so akzeptiert wird wie man ist.

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

Besonders der Aspekt der Verantwortung und diese zu geben sowie anzunehmen ist gemäß GH nur im Klettersport so intensiv vertreten. Das Wissen, das Leben eines anderen in den Händen zu halten, ist eine neue Erfahrung, sowohl für Kinder und Jugendliche, als auch für Erwachsene, die seiner Meinung nach, nur der Klettersport bieten kann. Zudem schafft dieser Sport immer unterschiedliche Wege und Möglichkeiten um an sein Ziel zu gelangen. GH ist davon überzeugt, dass Kinder und Jugendliche die Erfahrungen, welche sie in den Klettereinheiten sammeln, mit in die Welt hinaus nehmen und ihnen hilfreich zu Seite stehen werden.

8.5 Interview 5

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

IJ hat vor ungefähr 18 Jahren zu Klettern begonnen. Den Klettersport betreibt er ausschließlich zum Spaß, idealerweise mit Freunden, um sich auszupowern.

Der Weg zum Kletterlehrer

Der Weg zum Kletterlehrer gestaltete sich durch einen Zufall, indem er an einem Kletterkurs assistierte. Dabei hat er so viel Spaß, sodass er sich zur Ausbildung zum Übungsleiter anmeldete.

Besondere am Sportklettern

Das Besondere am Sportklettern ist für IJ, dass man ein Vertrauensverhältnis zu sich und anderen aufbauen muss. Das man abschalten kann, an nichts mehr denkt und einem das Klettern sehr viel Spaß und Freude bereitet.

Kletterstunde

IJ plant seine Stunden, indem er ein grobes Konzept, mit verschiedenen Elementen und Schwerpunkten erstellt, die er dann spontan miteinander kombinieren kann. Des Weiteren versucht er, auf die Wünsche der Kinder Rücksicht zu nehmen und diese so gut wie möglich in seine Stunde mit einzubauen. „Oft wollen die Kinder und Jugendliche zum Beispiel nur im Boulderbereich bleiben und gar nicht zum Seilklettern gehen, oder dann gefallen ihnen auch immer wieder die Aufwärmspiele und dann lass ich mich darauf ein und wir spielen mehr Spiele und das hängt einfach davon ab, wie sehr die Kinder und Jugendlichen motiviert sind.“ (IJ. Zeile: 70-75). Die Planung erfolgt prinzipiell nach einem klettertechnischen Schwerpunkt und beruht dabei eher selten auf sozialen Aspekten, außer es ist ein offensichtliches Problem vorhanden.

Eine Kletterstunde beginnt bei IJ mit einem Aufwärmen. Dazu verwendet er verschiedene Ballspiele. Danach geht es an die Boulderwand, wo er abermals Spiele, aber auch ernsthafte Übungen mit seinen Teilnehmern/Teilnehmerinnen behandelt und erarbeitet. Je nach Alters- und Könnensstufe erweitert er seine Stunde in Richtung der Topropeanlagen, wo Kinder und Jugendliche mit dem Seilklettern vertraut werden. Dort übt er mit seinen Schülern/Schülerinnen diverse Technikübungen, das Seilklettern und manchmal sogar das Vorstiegsklettern. Bei der Planung der Schwerpunkte achtet IJ sehr auf das Kletterniveau seiner Gruppe. Prinzipiell setzt er Schwerpunkte, welche die Teilnehmer/Teilnehmerinnen am Ende eines Kurses beherrschen sollten. Im Anfängerunterricht geht es ihm in erster Linie um den Spaß, das Vertrauen, die Sicherheit

und um die unterschiedlichsten Bewegungsformen an der Wand. Hingegen er bei erfahrenen Kletterern die Schwerpunkte im sozialen Bereich setzt, wie zum Beispiel auf die Eigenständigkeit und das selbstständige Klettern. „Dass sie sich selber einen Boulder aussuchen, sich den überlegen und klettern können. Gerade bei den größeren Kids, wenn sie schon gut klettern können und routiniert sind.“ (IJ. Zeile: 95-98).

Gemeinschaftserleben

Seiner Meinung nach wird das Gemeinschaftserleben dadurch gefördert, indem sich die Kinder gegenseitig helfen, unterstützen und motivieren. Wenn sie kollektiv einen Boulder erstellen und anschließend erproben sowie zusammenarbeiten um diesen zu bewältigen.

Teamarbeit

IJ gibt an, dass die Teamarbeit durch spezielle Spiele gefördert wird, bei denen Kinder und Jugendliche gemeinsam etwas bewältigen müssen. In Situationen, in denen sich ein jeder/eine jede einbringen soll und in denen sie zusammenarbeiten müssen, um an das Ziel zu gelangen.

Verantwortung geben und annehmen

Der soziale Aspekt bezüglich Verantwortung geben und annehmen, bildet sich nach IJ besonders durch die diversen Sicherungssituationen heraus. Kinder und Jugendliche sind sich dieser Verantwortung völlig bewusst, wodurch sie lernen Verantwortung ab- aber auch anzunehmen. Das bedeutet, dass die Kletternden die Verantwortung in den Sichernden legen, dieser wörtlich das Leben seines Partners/ seiner Partnerin in den Händen hält. Der Sichernde nimmt das Vertrauen des Kletternden an und übernimmt somit die Verantwortung seines Kollegen/seiner Kollegin.

Eigenverantwortung

Die Eigenverantwortung bildet sich seiner Meinung nach in diversen Bouldersituationen weiter. Hier ist das Augenmerk auf einen selbst gerichtet, weil man alleine in der Wand klettert und, den Boulder beziehungsweise die Aufgabe zu lösen versucht. Auf einer selbstständigen Art und Weise erfolgt eine Ausarbeitung der schwierigsten Stellen, um diese im Anschluss zu bewältigen. Auch das Abstoßen und Abspringen von der Wand fördert die Eigenverantwortung, denn hierbei müssen die Kinder und Jugendliche darauf achten, dass sie sich selber, aber auch anderen nicht verletzen. Neben dem Bouldern bietet auch das Seilklettern eine Möglichkeit, um die Eigenverantwortung von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Dies übernimmt vor allem der Partnercheck mit seiner selbstständigen Überprüfung und Kontrolle.

Selbstvertrauen

„Vor allem durch Hürden, die bewältigt werden.“ (IJ. Zeile: 165). Infolge dessen, das Kinder und Jugendliche entstehende Hürden bewältigen und über ihre Grenzen hinaus wachsen, erfahren sie, laut IJ, die damit verbundenen Erfolgserlebnisse, wodurch ihr Selbstvertrauen gestärkt wird.

Kommunikation

„Ahm das ist völlig unterschiedlich.“ (IJ. Zeile: 173). Für Interviewpartner IJ ist die Kommunikation beim Bouldern eher nicht vorhanden, da die Kletterer in der Wand auf sich selber gestellt sind. Die Kommunikation beim Bouldern ist seiner Meinung nach erst dann vorhanden, wenn man es durch verschiedene Übungen, Aufgaben oder Spiele darauf anlegt. Beim Seilklettern ist jedoch im Gegensatz zum Bouldern die Kommunikation sehr wohl vorhanden. Da man in dieser Disziplin einen Weg finden muss, um auf sich aufmerksam zu machen. Abschließend fügte er noch hinzu, dass die Kommunikation im Klettern prinzipiell schon vorhanden ist, es sich dabei jedoch um eine klettertechnische Kommunikation, wie Ratschläge und Tipps, handelt. Gegen Ende des Gesprächs wurde deutlich, dass er sich selber nicht mehr sicher war, welchen Stellenwert die Kommunikation im Klettern hat. „Quasi ist die Kommunikation auch Voraussetzung beim Klettern und überhaupt wäre es ja langweilig wenn man nicht miteinander reden würde.“ (IJ. Zeile: 189-190).

Fördert Ihrer Meinung nach das Klettern das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?

„Ja ganz eindeutig.“ (IJ. Zeile: 102). Seiner Meinung nach beruht das auf der Tatsache, dass die Kletterkurse immer in Kleingruppen statt finden und somit das Sozialverhalten automatisch weiterentwickelt wird. Als Beispiel nannte er die Weiterentwicklung des Vertrauens sowie sich auf andere verlassen zu können. Außerdem ist er der Meinung, dass die sozialen Aspekte automatisch und parallel gefördert werden und man daher sein Augenmerk nicht ständig darauf richten muss.

Veränderungen

Die Verbesserung sieht IJ sowohl im klettertechnischen, als auch im sozialen Bereich. Die Entwicklung erkennt er vor allem dadurch, dass die Gruppen homogener werden und sich die Kinder und Jugendlichen beim Klettern immer mehr zutrauen, höher die Wand hinauf klettern, wodurch sie an Selbstvertrauen gewinnen.

Feedback

„Nein eigentlich nicht wirklich, das sind wenn Ausnahmefälle.“ (IJ. Zeile: 208).

Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?

Für IJ ist das Besondere am Klettersport, dass die sozialen Aspekte parallel mitlaufen und es viele Spiele und Übungen gibt, die sowohl das Klettertechnische als auch das Soziale unterstützen. Des Weiteren ist das Sportklettern ein Ganzkörpertraining mit vielen abenteuerlichen Aspekten, das dem Klettern eine gewisse Spannung verleiht. Im Vergleich zu anderen Sportarten spielen die Faktoren des Vertrauens und der Verantwortung, sowie die Ernsthaftigkeit, die hinter dem Sportklettern stecken, eine sehr wesentliche Rolle.

8.6 Interview 6

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

KL hat 2006 am USI zu Klettern begonnen. Sie betreibt den Sport nach wie vor mit viel Leidenschaft und Spaß. Die Leistung steht bei ihr weniger, als der Spaß, im Vordergrund, dennoch ist ihr wichtig, schwere Routen zu klettern, um ihr Kletterniveau zu steigern.

Der Wer zur Kletterlehrerin

Der Entschluss Kletterlehrerin zu werden entstand durch einen Zufall. Im Rahmen des Kletterkurses erfuhr sie von dieser Möglichkeit und entschloss sich spontan, an der Ausbildung Modul 1+2 am USI teilzunehmen. Aufgrund dessen, dass ihr der Sport selber so viel Spaß und Freude bereitet, freute sie sich darauf, ihre Erfahrungen an Kinder und Jugendliche weiterzugeben. Darüber hinaus ist es eine ideale Möglichkeit Beruf und Hobby miteinander zu verbinden und ein guter Nebenverdienst zugleich.

Besondere am Klettersport

Das Besondere für KL ist, dass dieser Sport ein vielseitiges Ganzkörpertraining ist, den man in der Natur als auch in der Halle, sowohl alleine oder in Gruppen betreiben kann. Zudem kann man das Klettern auch sehr gut mit Reisen verbinden. Des Weiteren bietet das Sportklettern die Möglichkeit, individuell zu bleiben. Damit meint KL, dass man akzeptiert wird, egal auf welchem Leistungsniveau man sich befindet. Außerdem gibt es unterschiedliche Kletterdisziplinen, die man, nach Lust und Laune, ausüben kann. Zum

einen das Seilklettern, bei dem man ganz auf sich selbst gestellt ist und mit den aufkommenden Schwierigkeiten zurechtkommen muss. Zum anderen gibt es noch das Bouldern, bei dem man zusammen mit anderen klettern gehen kann und gemeinsam versucht, den Boulder zu lösen. Doch besonders reizvoll am Klettern ist für KL, dass man komplett abschalten und alles um einen herum, für kurze Zeit, vergessen kann.

Kletterstunde

Diese Interviewpartnerin plant ihre Stunde im Sinne eines groben Kursplanes. Die einzelnen Stunden plant sie eher weniger. Hierbei achtet sie besonders auf die Ziele und Schwerpunkte, die sie erreichen möchte. Ihrer Meinung nach ist es schwierig eine Stunde zu planen, weil zum einem unerwartete Dinge passieren können und zum anderen auch die Laune der Kinder und Jugendliche starken Einfluss darauf nimmt. Ihre Aufgabe als Kletterlehrerin ist es, auf die ständig aufkommenden und unerwarteten Situationen spontan zu reagieren.

Eine Kletterstunde bei KL beinhaltet drei Teile. Zu Beginn das Aufwärmen mit diversen Spielen, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen, gefolgt von einem kurzen Andehnen der wichtigsten Finger und Gelenken, die man zum Klettern benötigt. Danach geht es zum Hauptteil an die Boulderwand, wo ebenfalls viele unterschiedliche Spiele und Übungen durchgeführt werden. Der Schlussteil beinhaltet, je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, eine Reflexion. Wichtig ist ihr jedoch, dass die Stunde mit einem offiziellen Ende abschließt. In Bezug, ob KL ihre Stunde auf soziale Aspekte hin plant, kam folgende Antwort: „Prinzipiell plane ich die Stunde kletterspezifisch, aber wenn ein Konflikt in der Gruppe vorhanden ist, dann plane ich die Stunde insofern, dass ich Übungen einbinde, welche die Teamfähigkeit wieder stärkt.“ (KL. Zeile: 150-154). Des Weiteren ist sie der Ansicht, dass der Klettersport besonders gut die sozialen Aspekte vermittelt, ohne sich speziell darauf konzentrieren zu müssen. Sie laufen parallel und automatisch zu den Spielen und Übungen mit, da die Aufgaben sowohl klettertechnische als auch soziale Aspekte ansprechen.

Gemeinschaftserleben

„Auf jeden Fall, wie gesagt beim Boulder, wenn Kinder und Jugendliche gemeinsam eine Aufgabe lösen, dann schweißt sie das total zusammen.“ (KL. Zeile: 180-181). Das Gemeinschaftserleben entwickelt sich vor allem durch die gemeinsamen Erfahrungen. Wenn Kinder und Jugendliche zusammen Aufgaben erarbeiten, sich gegenseitig motivieren und Tipps geben, um diese zu bewältigen.

Teamarbeit

„Vor allem bei Übungen in der Wand, wo die Gruppen gemeinsam eine Lösung finden müssen. Da müssen sie sich beraten, sich gegenseitig motivieren und unterstützen, um an das Ziel zu gelangen.“ (KL. Zeile: 167-170). Auch bei KL besteht ein enger Zusammenhang zwischen den beiden sozialen Aspekten, Gemeinschaftserleben und Teamarbeit. In Bezug auf Teamarbeit äußerte sie des Weiteren: „Dabei ist es den Kindern nicht so wichtig, der Beste zu sein, sie wollen, dass jeder den Boulder schafft.“ (KL. Zeile: 171-173). KL hat die Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche durch das Klettern lernen, auf andere Rücksicht zu nehmen, dass ein jeder/eine jede Teil des Teams ist und sie nur durch Kooperation ans Ziel gelangen. Aufgrund dieser Erkenntnis ist sie zuversichtlich, das Klettern die Teamfähigkeit von Kindern und Jugendliche stärkt.

Verantwortung geben und annehmen

Die Verantwortung ist nach KL vor allem beim Spotten in der Boulderdisziplin stark integriert, aber auch beim Seilklettern, bei dem es auch eine wesentliche Voraussetzung ist, damit das Klettern überhaupt funktioniert. Das Spotten vermittelt auf der einen Seite das Vertrauen sowie die Verantwortung und auf der anderen Seite einen kletterspezifischen Aspekt. Kinder und Jugendlichen wissen, wenn sie das Spotten nicht beherrschen und sie sich nicht konzentrieren, dass sich ihr Partner/ihre Partnerin verletzen könnte. Dieser Verantwortung sind sie sich völlig bewusst und lernen somit Verantwortung zu übernehmen, genauso wie Vertrauen anderen gegenüber aufzubauen.

Eigenverantwortung

Die Eigenverantwortung wird laut KL vor allem durch den Partnercheck beim Seilklettern und der damit verbundenen selbstständigen Überprüfung vermittelt. Des Weiteren wird die Eigenverantwortung dadurch gestärkt, dass sich Kinder und Jugendliche zuerst umsehen müssen, bevor sie, von der Wand in den Weichboden, abspringen, um keinen zu verletzen, der möglicherweise gerade unter ihnen rastet.

Selbstvertrauen

„Einfach dadurch, wenn sie ihre Grenzen überschreiten.“ (KL. Zeile: 249). Das Klettern fördert das Selbstvertrauen dadurch, dass Kinder und Jugendliche über ihre Grenzen hinausgehen und wissen, dass sie dies aus eigener Kraft geschafft haben. Dadurch erfahren sie, dass sie selbst für ihren Erfolg verantwortlich sind und lernen sich selber einzuschätzen, wodurch sie in ihrer Bewegung sicherer werden und an Selbstvertrauen gewinnen.

Kommunikation

„Das fördert das Klettern nicht wirklich, weil das so und so gegeben ist, weil die Sportart auch auf Kommunikation beruht.“ (KL. Zeile: 269-270). Die Kommunikation ergibt sich für KL daraus, dass ein Kletterkurs immer in Kleingruppen stattfindet und Kinder und Jugendliche somit „gezwungen“ sind untereinander zu kommunizieren, wenn sie zum Beispiel gemeinsam klettern und versuchen einen Boulder zu lösen. Dabei ist sie der Ansicht, dass die Kommunikation auf klettertechnischer Ebene beruht, da es um das Besprechen des besten Lösungsweges geht. Für KL gibt es wichtigere Aspekte als die Kommunikation, die es ihrer Meinung nach zu fördern gilt. „Ich würde das jetzt nicht so sehen, dass das ein sozialer Punkt ist, den man speziell fördern sollte oder könnte, da wäre Vertrauen wichtiger.“ (KL. Zeile: 287-289).

Sonstige soziale Aspekte

- Vertrauen

„Vertrauen ist beim Klettern ein sehr wesentlicher Aspekt, der in keiner anderen Sportart zu finden ist.“ (KL. Zeile: 136-138).

Das Vertrauen ist für KL der Grundstein für die Verantwortung. Kinder und Jugendliche sind sich dessen bewusst und nehmen das Vertrauen an, indem sie ständig achtsam und konzentriert sind.

- Konzentration

Die Konzentration entwickelt sich vor allem in Sicherheitssituationen weiter, weil die Kinder und Jugendliche wissen, sich von nichts ablenken lassen zu dürfen, da sie das Leben ihres Partners/ihrer Partnerin in den Händen halten.

- Kreativität

Das Erstellen oder Erfinden von Bouldern fördert laut KL die Kreativität von Kindern und Jugendlichen, da sie aus einer Vielzahl von Griffen und Tritten eine Bewegungsabfolge erstellen, die sie durch Änderungen am Boulder immer wieder aufs Neue verändern können.

- Fehler eingestehen

Kinder und Jugendliche lernen mit Misserfolg umzugehen sowie, dass solche Erfahrungen zum Leben dazu gehören. Sie lernen, diese Emotion positiv umzuwandeln und sich dadurch motivieren zu lassen.

- Umgang mit anderen

Durch das Klettern werden Kinder und Jugendliche offener anderen Menschen gegenüber. „Zum Beispiel, weil wenn du in ein unbekanntes Klettergebiet kommst, dann fragst du die Leute dort, ob sie sich auskennen und, ob sie dich kurz beraten und so. Natürlich wäre das jetzt auch Kommunikation aber die Kommunikation setzt voraus, dass

du dich zu jemandem hingehen traust und insofern denke ich, dass das Klettern diesen Aspekt mehr fördert.“ (KL. Zeile: 275-284).

Fördert Ihrer Meinung nach das Klettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?

„Also soziale Aspekte werden sicherlich gefördert. Ich denke, das tut eine jede Sportart auf eine gewisse Art und Weise, aber meiner Meinung nach das Klettern ganz gewiss.“ (KL. Zeile: 144-145). Bezüglich der Förderung sozialer Aspekte ist KL der Meinung, dass die Gruppe homogener wird, das sich in der Teamfähigkeit widerspiegelt. Zudem werden Kinder und Jugendliche selbstsicherer und lernen mit Verantwortung umzugehen. Das sind alles soziale Aspekte, die sehr Klettersportabhängig sind. Sie meint, dass jene Aspekte vorhanden sein müssen, damit man diesen Sport überhaupt ausüben kann. Daher ist sie der Ansicht, dass der Klettersport vorwiegend diese Faktoren fördert. Nicht desto trotz werden auch andere soziale Faktoren bei kletterspezifischen Übungen und Spielen mitgefördert.

Veränderungen

Eine positive Entwicklung erkennt sie sowohl im kletterspezifischen als auch im sozialen Bereich. Eine Verbesserung zum Beispiel in Bezug auf das Selbstvertrauen, wenn Kinder und Jugendliche über ihre Grenzen hinauswachsen und sich immer weiter die Wand hinauf klettern trauen. Ebenso werden sie offener anderen gegenüber und bringen sich selber in Spielsituationen ein. Auch das Vertrauen in andere wird in jeder Einheit gestärkt, weil sie eines Tages ihrem Partner/ihrer Partnerin blind vertrauen können, was sie zu Beginn nicht schafften.

Feedback

„Generell nicht nein.“ (KL. Zeile: 303). Ein Feedback bekommt KL nur sehr selten, manchmal von den Eltern, aber sie selber erkennt die Fortschritte, welche die Kinder und Jugendliche in einem Kletterkurs erzielt haben, wodurch sie ein Feedback erhält.

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

„Zum Beispiel ist das Vertrauen ganz wesentlich beim Seilklettern, das ist auch etwas ganz Wesentliches in diesem Sport, was zum Beispiel auch keine andere Sportart hat.“ (KL. Zeile: 136-138). Im Vergleich zu anderen Sportarten vermittelt das Klettern das Technische, als auch das Soziale auf einer sehr spielerischen Ebene. Des Weiteren ist es eine Sportart, bei der man seiner individuellen Entwicklung Zeit lassen kann. Man hat keinen Druck und die Teamkollegen unterstützen einen auf diesem Weg. Doch das

Besondere im Vergleich zu anderen Sportarten ist für KL, dass beim Klettern die sozialen Aspekte automatisch bei jeden Aufgaben mit gefördert werden. Man muss sein Augenmerk nicht unbedingt auf das Soziale legen, sondern man kann sich auf die klettertechnischen Aspekte konzentrieren, weil die sozialen Aspekte beiläufig mit unterstützt werden.

8.7 Interview 7

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

MN hat im Jahre 2000 mit dem Klettersport angefangen. Zu Beginn hat sie den Sport ausschließlich draußen in der Natur betrieben. Erst als sie nach Wien zum Studieren kam, lernte sie die Hallen kennen. Seitdem versucht sie regelmäßig dorthin Klettern zu gehen. Den Klettersport betreibt MN hauptsächlich zum Spaß. Dennoch versucht sie, schwere Routen zu klettern, um ihr momentanes Niveau zu halten. „Ich mach das hauptsächlich zum Spaß und leistungsorientiert nicht wirklich.“ (MN. Ziele: 36).

Der Weg zur Kletterlehrerin

Nachdem MN von der Möglichkeit, als Kletterlehrerin zu arbeiten erfuhr, meldete sie sich 2003 zur Ausbildung zum Übungsleiter an. Danach absolvierte sie noch den Instruktor für Breitensport. Unmittelbar nach der Ausbildung unterrichtete sie diverse Kinder und Jugendkletterkurse, gefolgt von Frauen- und Vorstiegskletterkursen. 2007 war sie Mitbegründerin von „Klettercoaching“, wo sie weitere Kurse übernahm. Der Job als Kletterlehrerin reizte sie dadurch, dass sie selber gerne klettert und es zudem ein idealer Nebenverdienst, als auch ein super Ausgleich zum Alltag ist.

Besondere am Klettersport

Das Besondere für MN ist, dass der Sport ziemlich viele Muskelgruppen beansprucht und sehr vielseitig ist. Man kann draußen in der Natur oder in der Halle klettern und diesen Sport auch sehr gut mit Reisen verbinden. Des Weiteren ist sie von der Kopfsache begeistert, den dieser Sport mit sich bringt. Er ist ideal zum Abschalten geeignet und ermöglicht einem an nichts mehr denken zu müssen.

Kletterstunde

„Die Kletterstunde plane ich schon so ziemlich, also meistens eigentlich.“ (MN. Zeile: 78). LM plant und bereitet ihre Stunde vor allem dann vor, wenn sie weiß, dass sie viel im Boulderbereich arbeitet, weil sie hier im Vorhinein schaut, welche Boulder sie verwenden will und um alle Materialien am Beginn der Einheit zusammen zu haben.

Die Stunde beginnt bei ihr mit einem Aufwärmteil, der den Kreislauf in Schwung bringen soll. Dieser Teil beinhaltet keine kletterspezifischen Inhalte. Hierbei ist es ihr wichtiger, dass sich die Kinder und Jugendliche bewegen und Spaß haben. Der Hauptteil der Stunde ist niveauabhängig. Bei Anfängern konzentriert sie sich auf die Grundregeln sowie auf die wichtigsten Dinge, wie zum Beispiel Verhaltensregeln, die beim Klettern berücksichtigt werden müssen. Danach folgen Gruppenspiele an der Wand, um die Gruppendynamik zu stärken. Dabei verwendet sie spielerische Übungen, die kletterspezifische Elemente beinhalten, um den Spaß und die Spannung für die Kinder aufrecht zu erhalten. Bei Fortgeschrittenenkursen wird meistens an der Boulderwand gearbeitet. Das beinhaltet schwerere und längere Boulder sowie Boulderparcours bei denen die Kraft, Koordination und Kreativität im Vordergrund stehen. Gegen Ende wird kurz gedehnt und je nach dem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, erfolgt eine Nachbesprechung. Bei der Auswahl ihrer Schwerpunkte und Ziele nimmt vor allem das Kletterniveau der Gruppe großen Einfluss. Bei Anfängergruppen, im Boulderbereich, legt sie den Schwerpunkt auf die Gruppendynamik. Dabei verwendet sie Spiele, bei denen Kinder und Jugendliche gemeinsam verschiedene Aufgaben bewältigen müssen. Beim Seilklettern liegt der Schwerpunkt vor allem auf dem Sicherheitsaspekt. Dabei geht es ihr um das richtige Sichern, das Einbinden in den Gurt und das Knüpfen der Knoten. Neben dem Sicherheitsaspekt legt sie des Weiteren großen Wert auf den Aspekt der Verantwortung und des gegenseitigen Vertrauens. Aber auch kletterspezifische Schwerpunkte werden gesetzt, wie Kraft, Ausdauer, Techniken, Greifen und Steigen. Es ist deutlich erkennbar, dass MN in ihrer Stunde soziale Schwerpunkte setzt. Denn auf die Frage: Ob Sie ihre Stunde hinsichtlich sozialer Aspekte plant, antwortete sie: „Das ist Gruppenabhängig. Wenn ich eine Gruppe öfter habe und über ihr soziales Gefüge Bescheid weiß, dann kann ich darauf spezieller eingehen. Gruppen, die ich zum ersten Mal habe und wo ich die Kinder nicht kenne, plane ich spezielle Übungen mit sozialen Aspekten ein, um mir auch ein Bild machen zu können. Aber prinzipiell spielen die sozialen Aspekte immer mit, sowohl beim Bouldern, als auch beim Seilklettern.“ (MN. Zeile: 118-125). Die Schwerpunkte, welche MN in ihrer Kletterstunde setzt, sind abhängig von den Möglichkeiten, die ihr zur Verfügung stehen. Beim Seilklettern ist ihr das gegenseitige Vertrauen besonders wichtig, sodass sie dies bereits an der Boulderwand unterstützt. Hingegen beim Bouldern ihr die Gruppendynamik sehr wichtig ist. Dabei

versucht sie, dass die einzelnen Gruppenmitglieder zu einem Ganzen „Wir“ verschmelzen und lernen in einer Gruppe zu interagieren.

Gemeinschaftserleben

„Das spielt natürlich genauso mit.“ (MN. Ziele: 138). Für MN ist es spannend zu sehen, wie sich Kinder und Jugendliche in einer Gruppe einbringen. „Wann bin ich dran, wann muss ich mich zurück nehmen.“ (MN. Zeile: 139-141). Aber auch der Aspekt des sich Zurücknehmens, Rücksicht auf die Kollegen nehmen, nicht über einen klettern und auch das sich Absprechen müssen, bindet die Gruppe zusammen. Doch am stärksten wird ihrer Meinung nach, die Gemeinschaft durch die gemeinsamen Erfolgserlebnisse, Erfahrungen, Aufgaben und Situationen, welche Kinder und Jugendliche in jeder Einheit sammeln, gefördert.

Verantwortung geben und annehmen

„Beim Seilklettern kann man das auf jeden Fall sehr viel unterstützen.“ (MN. Zeile: 171). „Verantwortung ergibt sich meistens von selber, eben durch das Seilklettern. Ich glaube, das muss man gar nicht so ansprechen und das entwickelt sich auch durch die Vertrauensspiel sehr mit, also ich würde sagen, dass man das Vertrauen eher fördern und unterstützen kann und dadurch ist für mich Vertrauen eng mit Verantwortung verbunden. Das entwickelt sich parallel dazu, also Vertrauen mit Verantwortung und umgekehrt.“ (MN. Zeile: 203-208). Laut MN entwickelt sich die Verantwortung bei Kindern und Jugendlichen dadurch heraus, dass sie wissen, gewisse Sachen, wie das Sichern, beherrschen zu müssen, um niemanden zu verletzen. Sie sind sich bewusst, dass sie beim Seilklettern das Leben eines anderen in ihren Händen halten. Und wenn sie den Klettersport ausüben wollen, dann gehört dieser Aspekt dazu, wodurch sie diese Verantwortung auch annehmen. Aber auch beim Abspringen in der Boulderdisziplin lernen Kinder und Jugendliche Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, indem sie darauf achten, dass sie sich richtig von der Wand abstoßen, um auf niemanden hinauf zu springen. Aufgrund dessen, dass die Verantwortung ein sehr wesentlicher Aspekt beim Klettern ist, dem sich die Kinder und Jugendlichen bewusst sein müssen, schult MN dies bereits beim Aufwärmen mit gewissen Vorübungen.

Eigenverantwortung

„Alles, was mit Verantwortung, Eigenverantwortung und Vertrauen zu tun hat, ist wahrscheinlich am Besten beim Seilklettern zu fördern.“ (MN. Zeile: 237-238). Verantwortung und Vertrauen sind für MN eng miteinander verbunden. Ihrer Meinung nach muss man nur einen sozialen Aspekt ansprechen und die anderen werden

automatisch mitgeschult, da weder Verantwortung ohne Vertrauen möglich ist, noch umgekehrt. Diese beiden Bereiche sind ihrer Meinung nach voneinander abhängig. Hinsichtlich der Eigenverantwortung nahm sie Bezug auf den Partnercheck, sowie den damit verbundenen und verpflichtenden Aufgaben. Denn dabei muss man sowohl für sich, als auch für andere Verantwortung übernehmen.

Selbstvertrauen

„Das Selbstvertrauen sicherlich auch, aber das ist ein Kapitel, das längerwierig abläuft.“ (MN. Zeile: 149). Für LM ist Selbstvertrauen ein längerer Prozess, der von vielen anderen Faktoren abhängig ist. Wie zum Beispiel von der Kraft, der Bewegungserfahrung, der Selbsteinschätzung und dem Vertrauen. Daher ist es ihr wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche wohl fühlen und ihrem Partner/ihrer Partnerin vertrauen können. Denn dadurch trauen sie sich mehr zu, gehen über ihre Grenzen hinaus und klettern Stunde für Stunde ein Stück weiter die Wand hinauf, wodurch sie an Selbstvertrauen gewinnen.

Kommunikation

„Läuft einfach mit.“ (MN. Zeile: 214). Kommunikation ist bei diesem Sport immer vorhanden. Beim Seilklettern benötigt man diese vor allem als Sicherheitsaspekt. Hierbei kommunizieren die Kletternden, je nach Bedarf, mit ihren Sichernden. Beim Bouldern hingegen beruht die Kommunikation auf dem gemeinschaftlichen Aspekt. Hier reden die Gruppenmitglieder, wie sie für das vorhandene Problem gemeinsam eine Lösung finden können. MN findet es spannend, wenn man die Kommunikation auf einer anderen Ebene stattfinden lässt, wie zum Beispiel auf der non verbalen Ebene. Hierbei dürfen Kinder und Jugendliche nur anhand von Gestiken miteinander kommunizieren, wodurch Signale und Zeichen geschult werden, welche ebenfalls beim Sportklettern von großer Bedeutung sind.

Sonstige soziale Aspekte

- Vertrauen

Vertrauen ist wichtig, damit man sich wohl fühlt und entspannt ohne Ängste klettern kann. Bei Vertrauensproblemen kann ihrer Meinung nach, vor allem der Lehrer/die Lehrerin, mit bedachten Spielen und Übungen dieses Problem beeinflussen, sodass jeder/jede in der Gruppe eine tragende Rolle erhält.

- Konzentration

Des Weiteren verlangt das Klettern den Sportlern/Sportlerinnen eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration ab, da sie wissen, das Leben eines anderen in ihren Händen zu halten.

Fördert bzw. Unterstützt Klettern das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?

„Nicht immer würde ich jetzt sagen, und das muss auch nicht unbedingt immer sein.“ (MN. Zeile: 105-106). Dennoch kann man auf die sozialen Aspekte mit speziellen Übungen näher eingehen. Wobei für MN das Bouldern den sozialen Aspekt mehr fördert. Denn hierbei sind die Kinder und Jugendliche immer in einer Gruppe integriert. Sie verbringen viel Zeit miteinander, lernen sich besser kennen und können somit auch leichter kommunizieren. Obwohl man beim Seilklettern weniger Kontakt zu seinem Partner/seiner Partnerin hat und vorwiegend auf sich selber konzentriert ist, erfolgt hier dennoch ein ständiger Kommunikationswechsel zwischen Sichernden und Kletternden. Zu dem ereignet sich eine soziale Weiterentwicklung, indem sie lernen anderen zu vertrauen und sich auf sie einzulassen. Dennoch ist Klettern ein Einzelsport, der in einem sozialen Gefüge stattfindet. In diesem Sport ist man immer auf andere angewiesen, sei es beim Bouldern oder beim Seilklettern, man braucht immer einen zweiten, und dadurch ist man auch immer in einem sozialen Umfeld miteingebunden, was das Sozialverhalten, laut MN, sicherlich fördert.

Veränderungen

Die Veränderungen finden natürlich im kletterspezifischen Bereich statt. Das sieht MN vor allem am Ende eines Kurses sehr deutlich. Die Kinder und Jugendliche können vorausschauend klettern, besser steigen und greifen und sind auch in ihrer Bewegungsplanung sicherer. Im sozialen Bereich erkennt sie eine Veränderung besonders in Bezug auf das Selbstbewusstsein, dass die Teilnehmer/Teilnehmerinnen ein Ziel haben, das sie erreichen wollen. Außerdem lernen Kinder und Jugendliche auch mit Misserfolg umzugehen und erkennen, dass dies nichts Schlechtes ist. Sie können es sogar auch in einen positiven Aspekt umwandeln und es zur Motivation heranziehen. Des Weiteren entwickeln sie sich in Bezug auf die Teamfähigkeit weiter, indem sie gemeinsame Aufgaben erarbeiten und bewältigen.

Feedback

„Bei Kindern und Jugendlichen da bekommt das Feedback immer direkt, das ist immer so direkt, das ist ein Wahnsinn.“ (MN. Zeile: 273-274). Wobei Kinder ihrer Meinung nach, viel leichter zu motivieren und zu handhaben sind. Sie sagen, was ihnen gefällt und was nicht, wodurch man sich besser auf seine Stunde vorbereiten kann. Die Erwachsenen füllen meistens einen Feedbackbogen aus. Aber auch MN selbst erkennt, ob sie ihre Ziele erreichte oder nicht.

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

Das Besondere am Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten ist für MN, dass der Klettersport sowohl den Körper, als auch Kopf und Geist anstrengt. Man muss sich ständig überlegen, wie man den Fels als auch die bevorstehenden Schwierigkeiten beklettern will. Vor allem Kinder und Jugendliche profitieren von dieser Sportart, weil es besonders das Körperliche und die Koordination schult. Außerdem ist das Klettern ein spielerischer und abenteuerlicher Ausflug aus dem Alltag, der nicht zwingend soziale Aspekte fördern muss, da diese automatisch mitlaufen. Zudem steigert es ihrer Meinung nach die Kreativität und das Selbstvertrauen.

8.8 Interview 8

Sportlicher Werdegang bezüglich Sportkletterns

Seit OP gehen kann ist er in den Bergen unterwegs. 1996 lernte er Leute kennen, die ihn für den Klettersport begeistern konnten. Seit diesem Zeitpunkt ist er begeisterter Kletterer und versucht diesen Sport regelmäßig zu betreiben. „Punkto Leistung hat sich bei mir nicht sehr viel geändert, es ist nur so, dass mir andere Faktoren wichtiger geworden sind.“ (OP. Zeile: 180-181). Leistung ist für OP nach wie vor wichtig, indem er versucht, schwere Routen zu klettern und diverse Projekte zu schaffen. Dafür trainiert OP allerdings sehr viel. Doch mit dem Alter sind bei ihm andere Aspekte, wie das Soziale, in den Vordergrund gerückt. Heute ist es ihm, im Gegensatz zu früher, wichtiger mit Freunden Klettern zu gehen und gemeinsam eine schöne Zeit mit ihnen zu verbringen.

Der Weg zum Kletterlehrer

„Das war für mich nahe liegend, da ich meine ganze Freizeit mit Klettern verbracht habe und es ein super Nebenverdienst ist.“ (OP. Zeile: 17-19). Daher hat er die Ausbildung zum Übungsleiter gemacht und anschließend den Sportkletterlehrwart, der mit dem heutigen Instruktor gleichzusetzen ist.

Besondere am Klettersport

Zum einem ist der Klettersport für OP ein Ganzkörpertraining, das jeden einzelnen Muskel beansprucht und zum anderen ist es ein sehr abwechslungsreicher Sport mit ständig neuen Herausforderungen. Ein Sport mit abenteuerlichem Faktor, mit kreativen Bewegungsabläufen, der zu einer Auseinandersetzung mit sich selber anregt.

„Die Beschäftigung mit sich selber, die eigenen Grenzerfahrungen sammeln, in sich hinein horchen was ist da jetzt in einem drinnen passiert, das kann keine andere Sportart.“ (OP. Zeile: 366-371)“

Kletterstunde

Bezüglich der Stundenplanung bereitet sich OP vor allem bei den Boulderkursen vor. Hierbei überlegt er sich die Boulder, die er seinen Schülern/Schülerinnen zum Üben anbieten möchte. Dabei markiert er die zu verwendenden Tritte sowie Griffe und die Kinder und Jugendliche müssen sich selber überlegen, wie sie den Boulder am Besten bewältigen. Des Weiteren achtet er darauf, dass die diversen Boulder unterschiedliche Schwierigkeitsstufen haben, damit sich die Kinder und Jugendlichen immer wieder aufs Neue herausfordern können. Wichtig ist für ihn, dass sie lernen, im Voraus zu planen und sich intensiv mit dem Klettersport und den möglichen Lösungswegen eines Boulders auseinander zu setzen. Eine Kletterstunde beginnt bei ihm mit einem Aufwärmprogramm, bei dem er viele Ballspiele integriert, damit sich die Teilnehmer/Teilnehmerinnen bewegen und sich kennen lernen. Nach dem Aufwärmen geht es an die Boulderwand, wo es ihm um die Vermittlung der Grundkenntnisse geht, sowie seine Schützlinge mit dem Klettersport vertraut zu machen. Aufgrund seiner langwierigen Ausübung als Kletterlehrer weiß er, dass den Kindern und Jugendlichen das Seilklettern mehr Spaß bereitet und versucht aufgrund dessen, so schnell wie möglich seinen Klettergruppen diese Erfahrung zu bieten. Einen Abschluss gibt es bei OP in dem Sinne, dass er seine Gruppe zusammen kommen lässt und ein offizielles Ende einleitet. Schwerpunkte setzt OP insofern, dass er verschiedene Boulder in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden erarbeitet. Dabei handelt es sich zum Beispiel um einen athletischen Boulder, in dem es um die Technik oder um einen ausdauernden Boulder, bei dem es vorwiegend um die Kraft geht. Doch prinzipiell setzt er ungern Schwerpunkte weil: „... Schwerpunkte auch schief gehen können, und deswegen lasse ich sie auch einfach entstehen.“ (OP. Zeile: 115-117).

Gemeinschaftserleben

„Das eine ist, dass sie sich austauschen, vor allem wenn das für sie neu ist, und das andere ist, dass sie, wenn wir Seilklettern, sie sich auch immer gegenseitig selber sichern.“ (OP. Zeile: 208-210). Das Gemeinschaftserleben entsteht durch das Zusammenarbeiten in Kleingruppen, in denen Kinder und Jugendliche aufeinander Rücksicht nehmen und schauen müssen, dass sie miteinander zurechtkommen. Die dabei gewonnenen Erfahrungen schweißen die Gruppen näher zusammen.

Teamarbeit

„Im klassischen Sportklettern gibt es die Teamarbeit nicht wirklich, aber man kann es als Lehrer besser beeinflussen und fördern.“ (OP. Zeile: 271-275). Die Teamarbeit sieht OP eher in der Kletterdisziplin der Mehrseilrouten. Dennoch kann man diesen Aspekt beim Bouldern und Seilklettern unterstützen. Für ihn gibt es jedoch keinen klaren Unterschied zwischen Gemeinschaftserleben und Teamarbeit. Daher würde er diesen Aspekt ähnlich dem Gemeinschaftserleben fördern, indem er Kindern und Jugendliche einen Boulder markiert, den sie dann gemeinsam erarbeiten müssen, um ihn anschließend zu bewältigen. Dennoch ist für ihn das Bouldern jene Disziplin, welche das Gemeinschaftliche, das Kommunikative, als auch die Teamfähigkeit mehr unterstützt.

Verantwortung geben und annehmen

„Verantwortung, habe ich natürlich, wie Verantwortung für mein eigenes Handeln zu übernehmen. Aber auch der Partnercheck ist sowohl für die Eigenverantwortung als auch für die Verantwortung anderen gegenüber förderlich.“ (OP. Zeile: 237-239). Die Verantwortung bildet sich laut OP vor allem beim Sichern heraus, weil hierbei Kinder und Jugendliche tatsächlich das Leben des anderen in den Händen halten. Dabei müssen sie schauen, dass ihrem Partner/ihrer Partnerin nichts passiert. Aber auch der Partnercheck trägt sowohl zur Eigenverantwortung, als auch zur Verantwortung anderer bei. „Wenn jetzt zum Beispiel der Kletternde seinen Knoten nicht fertig macht, weil er eben nebenbei geplaudert hat und dann deswegen abstürzt, dann ist das natürlich nicht nur die Schuld des Kletternden, weil das beim Partnercheck hätte gemerkt werden müssen. Und das ist auch Voraussetzung beim Klettern, dass man vor jedem Antritt einen Partnercheck macht und Verantwortung übernimmt.“ (OP. Zeile: 260-264).

Eigenverantwortung

„Die Eigenverantwortung ist natürlich beim Sportklettern vorhanden, aber ist hierbei nicht der herausragende Punkt wie zum Beispiel im Vergleich zu anderen Kletterdisziplinen, wie dem Alpinklettern und dem Eisklettern.“ (OP. Zeile: 238-240). Laut OP fördert das Bouldern die Entwicklung der Eigenverantwortung, weil es im Gegensatz zu den anderen Kletterdisziplinen gefährlicher ist. Hierbei sieht er die Eigenverantwortung als Teil der Risikoeinschätzung sowie Risikominimierung.

Zum Beispiel beim richtigen Abspringen von der Wand, wo Kinder und Jugendliche auch schauen müssen, dass sie niemanden verletzen.

Selbstvertrauen

„Ich glaube nicht, dass es irgendetwas gibt, was das Selbstvertrauen mehr stärkt als das Klettern.“ (OP. Zeile: 225). Das Selbstvertrauen ergibt sich seiner Meinung nach dadurch, dass sich beim Klettern keine Situation wiederholt, sich die Kinder und Jugendliche ständig neue Lösungswege für die anstehenden Schwierigkeiten überlegen müssen und somit ständig über ihre Grenzen hinaus wachsen.

Sonstige soziale Aspekte

- Vertrauen

Ausschlaggebend für den Klettersport ist für OP das Vertrauen, denn dadurch ist man im Kopf völlig leer, traut sich auf diesen Sport einzulassen und wächst über sich hinaus.

- Kreativität

Das Klettern fördert die Kreativität, laut OP, dadurch, dass man sich ständig neue Boulder und Lösungswege überlegen muss. Zudem sind die Boulder teilweise markiert, aber es bleibt den Kindern und Jugendlichen überlassen, wie sie den Boulder bewältigen und das hat für ihn etwas mit Kreativität zu tun.

Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die Entwicklung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen?

„Ja doch, eigentlich schon.“ (OP. Zeile: 131).

Aufgrund der Tatsache, dass sich die Kinder und Jugendliche regelmäßig im Kurs treffen, entwickelt sich auf jeden Fall das soziale Gefüge weiter, was aber seiner Meinung nach, nicht wirklich auf den Sport selber zurück zuführen ist. Das Klettern unterstützt für ihn vor allem die Verantwortung und das Vertrauen, weil diese Aspekte nur im Klettersport so stark ausgeprägt als auch voneinander abhängig sind, wodurch sich wiederum das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken. Dies geschieht dadurch, weil Kinder und Jugendliche viele intensive Momente miteinander erleben und über ihre Grenzen hinauswachsen. Diese Entwicklung ist seiner Ansicht nach auch auf die Veränderung des Klettersportes selbst zurück zuführen. „Es gibt auch eine neue Wende im Klettersport, der auch das Soziale viel mehr heraushebt und das war früher in meiner Teenager Zeit nicht der Fall.“ (OP. Zeile: 169-171).

Veränderungen

Veränderungen sind sowohl im Kletterspezifischen als auch im Sozialen erkennbar.

Im sozialen Bereich aufgrund der Grenzerfahrungen und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse, vor allem im Bereich des Selbstvertrauens. Aber auch das Gruppengefüge wird aufgrund der Aufgaben gestärkt, die sie gemeinsam bewältigen.

Feedback

„Die meisten kommen auf mich zu und geben mir ein Feedback, wobei ich es auch zeitweise fordere, weil ich diese Rückmeldungen dann auch in den nächsten Einheiten einbauen kann.“ (OP. Zeile: 339-340).

Klettern im Vergleich zu anderen Sportarten

„Dadurch, dass beim Klettern der/die Kletternde alleine und dabei nur auf sich konzentriert ist, das unterscheidet diesen Sport auch von den anderen Sportarten.“ (OP. Zeile: 221-222). Im Vergleich zu anderen Sportarten schult das Klettern vor allem die Koordination mit dem gleichzeitigen Einsatz von Armen und Beinen. Des Weiteren fördert es die Balance und die Flexibilität sowie den gesamten Bewegungsapparat. Neben dem Ganzkörpertraining steigert das Klettern auch den mentalen Aspekt, das Überwinden und sich über die Grenzen hinaus zu trauen. Der Sport bietet eine ständige Abwechslung, jede Menge Vielfalt und Spaß.

9. Interpretation und Diskussion

Ziel dieser Arbeit war es, mit Hilfe von Leitfadeninterviews aufzuzeigen, inwiefern das Sportklettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördert.

In der nun folgenden Schlussbetrachtung erfolgt eine vergleichende Zusammenfassung der Antworten aller Interviewten, sowie eine anschließende Interpretation und Diskussion. Zu Beginn werden die einleitenden Fragen, der sportliche Werdegang, der Weg zum Kletterlehrer/zur Kletterlehrerin sowie die Besonderheit des Sportkletterns, näher betrachtet. Des Weiteren erfolgt eine Aufzeichnung des Hauptteiles, der den Schwerpunkt dieser Arbeit darstellt, bezüglich der sozialen Aspekte des Sportkletterns sowie des Engagements der Befragten. Den Schlussteil bildet die persönliche Meinung der Interviewten, ob und inwieweit das Klettern das soziale Verhalten von Kindern und Jugendlichen stärkt.

Einleitung

Bezüglich der einleitenden Fragestellungen ist festzustellen, dass die Interviewten, allesamt, begeisterte Sportkletterer/Sportkletterinnen sind und versuchen, diesen Sport so oft wie möglich zu betreiben. Einige von ihnen gehen hauptsächlich aus Spaß klettern und um Zeit mit ihren Freunden zu verbringen. Für andere wiederum ist auch die Leistung ein wesentlicher Aspekt, im Sinne schwere Routen und diverse Projekte zu klettern.

Die Idee Kletterlehrer/Kletterlehrerin zu werden, per Zufall oder bedacht, beruht auf der Tatsache, dass sie sehr viel Freude und Spaß an diesem Sport haben und die dabei gewonnenen Erfahrungen und Erlebnisse gerne an andere Menschen weiter geben möchten. Des Weiteren ist es für einige der Interviewten ein schöner Aspekt, Beruf und Hobby miteinander zu verbinden.

Die Ergebnisse der Fragestellung bezüglich der Besonderheit des Sportkletterns, zeigen, das Klettern ein sehr vielseitiger Sport mit vielen positiven Aspekten ist, der zu unterschiedlichen und individuellen Erfahrungen beiträgt. Denn jeder einzelne/jede einzelne hat etwas Anderes und Neues als Besonderheit anführen können. Wie zum Beispiel, das Klettern die Möglichkeit schafft abschalten zu können, um für einige Zeit aus dem Alltag zu flüchten, und an nichts mehr denken zu müssen. Zudem bietet das Klettern neben dem Ganzkörpertraining eine enorme Bewegungsvielfalt mit unzähligen Abwechslungen sowohl in der Umgebung als auch in den Bewegungsabläufen. Außerdem beinhaltet das Klettern einen abenteuerlichen Aspekt mit vielfältigen und abwechslungsreichen Spielen, der speziell für Kinder und Jugendliche das Klettern zu einem unvergesslichen Erlebnis macht. Des Weiteren ermöglicht das Klettern Überwindungen physischer und mentaler Schwierigkeiten sowie ständig neue

Herausforderungen, die an einen selbst gerichtet werden und mit denen man sich immer wieder aufs Neue auseinandersetzen muss.

Bezüglich des Zieles der vorliegenden Arbeit ist der abschließende Teil der Einleitung relevant, da hier aufgezeigt wird, dass der Klettersport viel Abwechslung, mit ständig neuen Herausforderungen bietet, mit denen sich die Kinder und Jugendliche zum Teil alleine, in der Wand, auseinandersetzen müssen. Obwohl bei der Frage nach den Besonderheiten des Kletterns nicht speziell auf die sozialen Aspekte abgezielt wurde, ist dennoch ein erster Bezug zu diesen eingeleitet worden. Denn sobald sich Kinder und Jugendliche alleine mit einer Aufgabe beschäftigen wird eine sozialer Aspekt, das selbstständige Handeln oder auch das Vertrauen in einen selbst, das richtige zu tun, unterstützt. Zu dem wurde das völlige Abschalten als ein weiterer Punkt angesprochen, der aber auch im Sinne der Konzentration zu verstehen sein könnte. Doch inwiefern dies bei Kindern und Jugendlichen der Fall ist, kann nur schwer gesagt beziehungsweise geschätzt werden. Prinzipiell haben vor allem Kinder, zum Teil auch Jugendliche, die Gabe sich von den Geschehnissen in der Welt nicht so sehr ablenken zu lassen wie Erwachsene. Weil sie es zum einem gar nicht verstehen oder überhaupt nicht mitbekommen oder zum anderen weil es die Erwachsenen vor ihnen verstecken. Daher kann gesagt werden, dass das Abschalten, aus dem Alltag flüchten zu können, für Erwachsene eine Besonderheit des Kletterns darstellt, und im Sinne der Kinder- und Jugendarbeit, dass sich Kinder und Jugendliche besser konzentrieren können. Das sie sich auf eine Aufgabe fixieren, nämlich die des Kletterns.

Hauptteil

Im Hauptteil liegt das Augenmerk dieser Arbeit, nämlich auf den sozialen Aspekten. Dabei soll aufgezeigt werden, welchen Stellenwert die sozialen Aspekte für den jeweiligen Kletterlehrer und jeweilige Kletterlehrerin hat, wie sie diese in ihre Stunde mit einbinden und welche der Aspekte dabei angesprochen beziehungsweise gefördert werden.

Die Einleitung des Hauptteiles beinhaltet eine generelle Fragestellung über die Gestaltung und Planung einer Kletterstunde, wobei das Interesse darauf lag, ob hierbei schon soziale Aspekte von den Interviewten selbst aufgezählt werden.

Dabei war zu verzeichnen, dass keiner der Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen soziale Aspekte bewusst erwähnten. Lediglich jene Aspekte, die für den Klettersport relevant sind, wie Verantwortung und Vertrauen, kamen dabei am häufigsten zum Vorschein. In den meisten Fällen wurde diese Frage sehr generell, wie sie eben auch gestellt war, beantwortet. Dabei kam zur Kenntnis, dass die meisten nur sehr selten ihre Stunde planen, da sie aufgrund ihrer langen Berufserfahrung über ein großes Repertoire

verfügen, das sie dazu befähigt, spontan auf unerwartete Situationen, mit diversen Spielen und Übungen, reagieren zu können. Andere erstellen ein grobes Konzept, mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielen, für jede Stunde, die sie im Laufe eines Kurses erreichen möchten. Zwei der Befragten bereiten sich vor allem bei Boulderkursen auf ihre Stunde vor, indem sie sich die zu kletternden Boulder überlegen sowie markieren, und das nötige Material dafür zusammen suchen.

Die Stundengliederung erfolgt wie eine gewöhnliche Sportstunde, mit einem Aufwärm- Haupt- und Schlussteil. Der Aufwärmteil variiert mit den zur Verfügung stehenden räumlichen Bedingungen, mit diversen Spielarten, auch Ballspiele, damit sich die Kinder und Jugendlichen bewegen und Spaß haben. Auch die Boulderwand, mit dem Einklettern, wird zum Aufwärmen verwendet, auf dieser ebenfalls mit viel Spielen und kletterspezifischen Übungen gearbeitet wird.

Im Hauptteil, sowohl an der Boulderwand als auch beim Seilklettern, geht es vor allem um kletterspezifische Schwerpunkte, die mit diversen Übungen und Spielen vermittelt werden. Dabei werden Aufgaben gestellt, in denen Kinder und Jugendliche gemeinsam versuchen müssen, eine Lösung zu finden. Hierbei war zu erkennen, dass der Hauptteil sehr niveauabhängig gestaltet wird. Im Anfängerbereich geht es um das Kennen lernen und Beherrschen der kletterspezifischen Grundpositionen sowie Techniken. Des Weiteren wird auf das vorausschauende Klettern geachtet und dass Kinder und Jugendliche lernen, sich gegenseitig zu vertrauen. Wichtig dabei ist, dass der Spaß und die Spannung nicht verloren gehen.

In Fortgeschrittenen Kursen werden schwierigeren und längeren Boulder durchgeführt, in denen auf eine Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination hingearbeitet wird. Des Weiteren werden die Eigenständigkeit, das selbstständige klettern, sowie die Kreativität der Kinder und Jugendliche, durch das Erstellen und Entwickeln eigener Boulder, gefördert.

Der Schlussteil ist jener Teil, der sehr unterschiedlich gestaltet wird. Den meisten Kursleitern und Kursleiterinnen ist es wichtig, dass der Kurs ein offizielles Ende hat. Dabei bedienen sie sich einer abschließenden Reflexion, einem Spiel oder einem kurzen Zusammenkommen mit anschließender Verabschiedung.

Wie bereits oben erwähnt, gaben die meisten Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen hinsichtlich sozialer Aspekte an, diese eher selten in ihre Stunde mit einzubinden. Die meisten konzentrieren sich vorwiegend auf die kletterspezifischen Techniken und Aspekte des Kletterns. Dabei bieten sie Spiele und Übungen an, die diese Bereiche abdecken. Jedoch vermitteln diese Spiele und Übungen auch soziale Aspekte, wodurch die meisten auch der Meinung sind, ihr Augenmerk nicht zu sehr darauf legen zu müssen. So zum Beispiel bei Übungen, in denen Kinder und Jugendliche eigenständig den besten

Lösungsweg für einen Boulder entwickeln müssen. Hierbei müssen sie über die Griffe und Tritte, die sie verwenden wollen, kommunizieren, wobei die Kommunikation auf einer kletterspezifischen Ebene stattfindet. Durch dieses gemeinschaftliche Erarbeiten und die dadurch gewonnenen Erfolgserlebnisse werden Gemeinschaftserleben und Teamfähigkeit gesteigert.

Gemeinschaftserleben

Laut Vopel (2004, S. 8) wird das Gemeinschaftserleben im Sportklettern erst durch die Interaktion mit anderen aktiv. Hierbei zieht er als Beispiel die Sicherungssituation beim Seilklettern heran, wo die Sichernden ihrem Partner/ihrer Partnerin hilfreiche Tipps und Rückmeldungen geben sowie motivierend zu Seite stehen. Bezüglich des Gemeinschaftserlebens sind die Befragten der Meinung, dass dieser Aspekt bereits in der Sportart an sich steckt, weil dieser in Kleingruppen stattfindet und somit, wie es bereits Vopel erwähnte, durch die Interaktion mit anderen eingeleitet wird. Des Weiteren wird es durch das gemeinsame Spielen und Klettern, indem die Kinder und Jugendliche bestimmte Aufgaben gemeinsam lösen müssen, gestärkt. Dabei unterstützen, helfen, motivieren sie sich gegenseitig und nehmen aufeinander Rücksicht, wodurch sie gemeinsame Erfahrungen sowie Erlebnisse sammeln, die wiederum das Gemeinschaftsgefühl fördern.

Teamarbeit

Weil das Klettern in Kleingruppen stattfindet, wird die Teamarbeit der Gruppen durch das regelmäßige Treffen an sich gestärkt. Kinder und Jugendliche lernen sich besser kennen und werden anderen gegenüber offener. Dennoch kann die Entwicklung des sozialen Aspektes „Teamfähigkeit“ im Kletterunterricht durch spezielle Spiele und kooperative Übungen zusätzlich unterstützt werden. Durch Übungen wie sie zum Beispiel bereits bei der Gemeinschaftsförderung erwähnt wurden. Einigen der Befragten viel die Unterscheidung zwischen den Aspekten Gemeinschaftserleben sowie Teamfähigkeit sehr schwer und argumentierten mit den gleichen Aussagen. Zudem sind für einige der Interviewten diese beiden Faktoren bereits in der Sportart an sich vorhanden. Das Kursklettern findet zwar in Kleingruppen statt, dennoch kann man nicht davon ausgehen, dass diese einzelnen Teilnehmer/Teilnehmerinnen von Beginn an ein Team sind. Am Anfang eines Kurses sind es einzelne Mitglieder, die sich erst kennen lernen müssen und es bedarf sehr wohl eine Aufarbeitung dieser Aspekte. Das bedeutet, dass hierbei auf Übungen geachtet werden muss, welche die einzelnen Mitglieder zu einem Wir zusammen fügen. Dabei bedienen sich die Kursleiter/Kursleiterinnen kletterspezifischer Übungen sowie Spiele. Zum einen weil Klettern der Grund für das Besuchen des Kurses

ist, und sie somit diesen Sport den Kindern und Jugendlichen vermitteln, und zum anderen, um aus den einzelnen Mitgliedern ein Team zu formen. Hierfür arbeiten die Kletterlehrer/Kletterlehrerinnen mit unterschiedlichen Spielen, wodurch die Kinder und Jugendliche gemeinsame Erfahrungen als auch Erfolgserlebnisse miteinander teilen. Dadurch wird das Gemeinschaftserleben angesprochen, der wiederum den Aspekt der Teamfähigkeit stärkt.

Verantwortung geben und annehmen

Hierbei waren sich alle Befragten sicher, dass der Klettersport zu einer Verbesserung im Bereich der Verantwortung beiträgt, sowohl Verantwortung in sich selbst und anderen gegenüber. Diese Verantwortung bildet sich vor allem bei diversen Sicherungssituationen, besonders beim Seilklettern, heraus, weil sich die Kinder und Jugendliche hierbei bewusst sind, dass sie dabei das Leben eines anderen in den Händen halten. Verantwortung geben, aus der Sicht des Kletternden und Verantwortung übernehmen aus der Sicht des Sichernden (Winter, 2000, S. 24). Weiteres wurde noch das Bouldern und der Partnercheck, beim Seilklettern, erwähnt. Da diese Beispiele ebenso in Bezug auf die Verbesserung der Eigenverantwortung angesprochen wurden, finden sie im Anschluss ihre nähere Betrachtung.

Aufgrund dessen, dass sich beim Klettern keine Situation wiederholt, jede Route einzigartig ist, sind die Kinder und Jugendliche gezwungen sich ständig neue Lösungswege zu überlegen, um an ihr Ziel zu gelangen. Dabei stoßen sie fortwährend an ihre Grenzen und wachsen über sie hinaus, wodurch sie an Vertrauen in sich selber gewinnen. Vertrauen in sich aber auch anderen gegenüber.

Dies war das signifikanteste Ergebnis dieser Fragestellung. Das Vertrauensverhältnis zwischen dem Kletterpartnern/der Kletterpartnerinnen sowie die Verantwortung, ist für viele Interviewte nur im Klettersport, in einer solchen Form, zu finden. Das beruft sich auf die Intensität und auf die Ebene in der diese Aspekte, beim Klettern, stattfinden. Vertrauen und Verantwortung ist ebenso in anderen Sportarten vorhanden, jedoch liegen diese Faktoren in unterschiedlichen Bereich und ist ausschließlich, nur im Sportklettern, im Sinne das Leben andere in den Händen zu halten, vertreten. Dabei vertraut der/die Kletternde seinem Partner/seiner Partnerin sein/ihr Leben an und der/die Sichernde nimmt dieses Vertrauen sowie diese Verantwortung seines Kollegen/seiner Kollegin an. Kinder und Jugendliche sind sich dessen Verantwortung bewusst und bleiben daher stets konzentriert, damit niemand verletzt wird.

Eigenverantwortung

Bezüglich der Eigenverantwortung kamen unterschiedlichste Statements zur Geltung. Zum einem erhält man eine gewisse Eigenverantwortung dadurch, indem die Kinder und Jugendliche erkennen, dass sie sich in der Wand halten können wodurch sie lernen, ihre Kräfte selber einzuschätzen und anfangen sich selber zu vertrauen. Zum anderen durch die Tatsache, dass ein Erwachsener, in diesem Fall der Kletterlehrer/die Kletterlehrerin, ihnen diese Verantwortung zutraut. Im Sinne: „Wenn mir das der Kletterlehrer/die Kletterlehrerin zutraut, dann traue ich es mir selber auch zu.“ Des Weiteren wird die Eigenverantwortung beim Seilsichern und dem damit verbundenen Partnercheck gesteigert. Beim Partnercheck müssen die Kinder und Jugendliche selber überprüfen, ob ihr Partner/ihre Partnerin den Knoten richtig geknüpft und in den Gurt eingebunden hat. Aber auch das Wissen, dass man das Leben eines anderen in den Händen hält, trägt zur Eigenverantwortung bei.

Im Bereich des Boulderns wird laut Interviewpartner fünf und acht die Eigenverantwortung am meisten gefördert, da hierbei das Augenmerk hauptsächlich auf einen selber gerichtet ist. Der Kletterer muss beim Abspringen oder Abstoßen von der Wand selber schauen, dass er sich und andere nicht verletzt. Das bedeutet, dass er selber für die Risikominimierung sowie Risikoeinschätzung verantwortlich ist.

Selbstvertrauen

Die dabei am meisten genannten Beispiele für den Erwerb von Selbstvertrauen waren das Überwinden von Grenzen und das Bewältigen aufkommender Hürden sowie die damit verbundenen Erfolgserlebnisse. Warwitz (2001, S. 15f) zeigt auf, dass der Klettersport eine ständige Auseinandersetzung mit bestehenden Gefahren, neuen Herausforderungen und schwierigen Kletterpassagen ist, die eine erhöhte Selbsteinschätzung sowie Selbstvertrauen fordert. Die dabei gesammelten Erfahrungen helfen, vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu festigen, aber auch über sie hinaus zu wachsen (Vopel, 2004, S. 7). Des Weiteren erfahren Kinder und Jugendliche den Umgang mit dem Risiko sowie einer eigenständigen Risikominimierung, wodurch sie anfangen, an sich selber zu glauben und über ihre Grenzen hinaus zu wachsen (Winter, 2000, S. 24). Das bedeutet, dass die Kinder und Jugendlichen sich mit dem Sport und den Risiken vertraut machen, sowie akzeptieren müssen, da diese Aspekte Teil des Klettersports sind. Durch die im Kletterkurs dargebotenen Spiele und Übungen erlernen sie unterschiedliche Bewegungsformen, die sie in unerwarteten Situationen, in der Wand, zur Hilfe nehmen können. Aufgrund der Bewegungserfahrungen die verschiedene Lösungsmöglichkeiten bieten und der damit verbundenen Erfolgserlebnisse erlangen sie Vertrauen in ihr Können und in ihre Bewegungen, die sie wiederum dazu veranlassen, über ihre Grenzen hinaus

zu wachsen, was ihr Selbstvertrauen erheblich steigert. Einen Zuwachs des Selbstvertrauens ist laut einiger Befragten vor allem beim Seilklettern deutlich sichtbar, weil sich hierbei die Kinder und Jugendliche, mit jeder neuen Einheit und den gewonnenen Erfolgserlebnissen immer mehr zutrauen und somit ein Stück höher klettern, bis sie es schließlich ganz nach oben schaffen.

Kommunikation

Die Kommunikation ist im Klettern immer vorhanden und wird durch das wöchentliche Treffen, bei den Kindern und Jugendlichen, gesteigert. Kleinmann (2005, S. 24f) ist der Meinung, dass der Klettersport mit seiner spielerischen Eigenschaft eine vielfältige Möglichkeit bietet, sich in der Kontaktaufnahme und der Kommunikation zu üben. Sowohl beim Bouldern, als auch beim Seilklettern ist die Kommunikation ein wichtiger und notwendiger Bestandteil. Dennoch fanden einige der Befragten das Bouldern als die kommunikativere Disziplin des Kletterns, da sich hierbei die Kinder und Jugendliche untereinander absprechen müssen, um den Boulder zu bewältigen. Hingegen beim Seilklettern ist man, ihrer Ansichten nach, auf sich alleine gestellt. Hierbei erfolgt die Auseinandersetzung mit den Hindernissen hauptsächlich durch die Kletternden und die Kommunikation beruht dabei auf Signale um auf sich aufmerksam zu machen.

Hierbei wird deutlich, dass die Kommunikation auf einer klettertechnischen Ebene stattfindet. Dies ist besonders bei Übungen und Spielen gegeben, in denen die Kinder und Jugendliche durch die Interaktion miteinander die Aufgabe bewältigen. Dennoch sind im Rahmen der Klettereinheiten andere Gesprächsinhalte vorhanden, besonders bei Kindern. Kinder besprechen die neuen und unangenehmen Kletterschuhe, plaudern über alltägliche Dinge, Streitereien mit der besten Freundin und vieles mehr. In Jugend- und Erwachsenenkursen, ist das Klettern die primäre Basis der Konversationen. Sie verfügen über eine bessere Bewegungswahrnehmung und können diesbezüglich passender interagieren und klettertechnische Tipps sowie Bewegungsabläufe kommentieren als auch korrigieren. Somit kann gesagt werden, dass Kommunikation sowohl auf privater Ebene, als auch auf sportlicher Ebene, durch das gegenseitige Beraten der Aufgaben vorhanden ist.

Sonstige soziale Aspekte

Jener Punkt soll die Möglichkeit bieten, weitere wichtige soziale Aspekte, die im Leitfaden vergessen wurden, zum Vorschein zu bringen. Dabei wurde schnell deutlich, dass ein wesentlicher Aspekt, der einen Grundstein des Kletterns darstellt, übersehen wurde, nämlich der des Vertrauens.

Bei allen acht Befragten wurde dieser Bereich im Laufe des Interviews hervorgehoben. Dabei geht es in erster Linie um das Vertrauen in den Partner/die Partnerin sowie das Vertrauen in sich selber. Das Vertrauen wird sogar als Hauptaspekt des Kletterns gesehen, da hiervon alle anderen Aspekte abhängig sind, wie die Verantwortung sowie Eigenverantwortung. Denn wenn ich mir selbst nicht vertraue, kann ich auch keine Verantwortung für andere übernehmen. Auch Boecker (2004, S. 80) sieht das Vertrauen als einen sehr wesentlichen Aspekt des Kletterns an. Als Beispiel bezieht er sich auf das Seilklettern, da der Sichernde das Leben des anderen in seinen Händen hält. Dabei müssen die Kletternden ihren Partnern/Partnerinnen völlig vertrauen können, denn ohne tiefes Vertrauen ist der Klettersport nicht möglich (Boecker, 2004, S. 80).

Weitere soziale Aspekte, die das Sportklettern vermittelt, sind unter anderem im Umgang mit anderen Menschen vertraut werden, sowie ihnen gegenüber Verständnis aufzubauen. Sich und seine Kollegen/seine Kolleginnen zu motivieren und die Erfolge zu loben. Ein weiterer wesentlicher Bereich ist der Umgang mit Misserfolg. Kinder und Jugendliche lernen darin etwas Positives zu sehen, wie einen Leistungsantrieb oder dadurch mehr Sicherheit in ihren Bewegungsabläufen zu erhalten. Wie nach dem Motto: „ Aus Fehlern lernt man.“

Sonstige Aspekte

Die sonstigen Aspekte sollen weitere positive Eigenschaften des Sportkletterns aufzeigen. Hierbei kamen die Bewegungswahrnehmung sowie die Bewegungsvielfalt zu Wort. Aufgrund dessen, dass sich Kinder und Jugendliche immer wieder aufs Neue mit einem Boulder auseinander setzten, erlernen sie unterschiedliche Bewegungsformen und nehmen diese sowie die der anderen differenzierter wahr. Des Weiteren wird durch das Erstellen und Entwickeln eigener Boulder die (Bewegungs-) Kreativität gefördert sowie die Konzentration gesteigert, da sie sich die vorgegebenen Griffe und Tritte sowie deren Reihenfolge merken müssen.

Schlussteil

Die im Schlussteil gestellten Fragen bieten den Interviewten die Möglichkeit, ihre eigene Meinung zu äußern, und noch einmal eventuelle vergessene soziale Aspekte zu erwähnen. Des Weiteren ist die ersichtliche Veränderung, sprich die Weiterentwicklung der Kinder und Jugendliche in einem Kletterkurs von großer Bedeutung. Hier soll aufgezeigt werden, in welchen Bereichen die Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen einen Fortschritt erkennen können.

Bezüglich der Frage, ob das Klettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterstützt, konnte aufgezeigt werden, dass dies sehr wohl der Fall ist.

Denn obwohl das Klettern ein Einzelsport ist, wird dennoch das Sozialverhalten der Kinder und Jugendlichen gefördert. Dabei muss der Kletterlehrer/die Kletterlehrerin nicht bewusst auf die sozialen Aspekte eingehen, sondern kann diese parallel mitlaufen lassen, da viele der Kletterspiele und Übungen auch das Sozialverhalten ansprechen. Dennoch kann bei Problemen oder Diskrepanzen in einer Gruppe gezielt mit Übungen und Spielen, die soziale Aspekte ansprechen, eingegriffen werden. Des Weiteren kann der Klettersport zur Förderung des Sozialverhaltens herangezogen werden, da die Befragten sowohl im sozialen, als auch im kletterspezifischen Bereich eine Veränderung feststellen können.

Im kletterspezifischen Bereich liegt die Veränderung vor allem in der Verbesserung des motorischen Könnens und der Bewegungssicherheit in der Wand.

Hinsichtlich der sozialen Aspekte ist erkennbar, dass die Gruppe homogener wird und die Kinder und Jugendlichen enger zusammen wachsen. Außerdem lernen sie sich besser kennen und setzen sich gegenseitig für einander ein, wodurch das Gruppengefüge, die Teamfähigkeit und das Gemeinschaftsgefühl stark ansteigen. Zu dem gewinnen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sowie Vertrauen in andere.

Die dabei aufgezählten Veränderungen sehen viele der Befragten als eine Art Feedback an, da Rückmeldungen leider eine Rarität darstellen. Die Kinder geben häufiger, als Erwachsene ein Feedback, indem sie sagen was ihnen gefällt und was nicht. Um weiter Rückschlüsse aus einem Kurs entnehmen zu können, blicken einige der Befragten selber auf ihre Ziele und Schwerpunkte zurück und erkennen, ob sie diese erreicht haben oder nicht, wodurch sie ebenfalls ihr gewünschtes Feedback erhalten.

Den Abschluss bildet die Frage nach der Besonderheit des Sportkletterns im Kindes- und Jugendbereich, mit dem Schwerpunkt eines Vergleiches in Bezug zu anderen Sportarten. Hierbei wurden ebenso wie in der einleitenden Frage bezüglich der Besonderheit des Klettersports das Vertrauen und die Verantwortung, der sich ein jeder/eine jede bewusst sein muss, angesprochen. Auch die physische sowie mentale Schwierigkeit, die man immer wieder aufs Neue überwinden muss, wobei der Fokus dabei auf einen selbst gerichtet ist, kam erneut zur Sprache.

Zudem kann man seinen individuellen Zielen und seiner Entwicklung Zeit lassen und diese in Ruhe verfolgen, da niemand einen unter Druck setzt sowie der Neidfaktor in diesem Sport keine Rolle spielt. Man wird akzeptiert egal auf welchem Kletterniveau man sich befindet und erhält zudem, für jede erbrachte Leistung, eine Anerkennung. Als auffällig ist auch das gemeinschaftliche Erleben zu verzeichnen, im Sinne, nicht der Beste sein zu wollen, sondern mit dem Ziel, das ein jeder/eine jede das Ziel bewältigen soll.

Gemeinsam als Team versuchen sie, durch Motivation und unterstützende Zurufe sowie Tipps alle Mitglieder ans Ziel zu bringen.

Im Vergleich zu anderen Sportarten wurde erwähnt, dass der Klettersport ein motorisches Bewegungsprogramm ist, das jedem von klein auf vertraut ist, da es nichts anderes als ein Krabbeln in der Horizontalen ist. Außerdem ist es ein sehr bewegungsspezifischer Sport, der sowohl Körper als auch Geist anstrengt. Durch die unterschiedlichen Übungen und Aufgaben wird sowohl die Koordination sowie die Auseinandersetzung mit den verschiedensten Bewegungsformen und Klettermethoden, geschult. Außerdem schafft der Klettersport eine Weiterentwicklung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen, in Bereichen wie Vertrauen, Verantwortung, Rücksichtnahme, gegenseitiges Unterstützen und vieles mehr. Denn obwohl das Soziale nicht immer bewusst oder absichtlich mitgeschult wird, läuft es dennoch automatisch und in fast jeder Stunde parallel mit, das eindeutig, nur in einer solchen Form und Reichhaltigkeit, im Klettersport vorhanden ist.

10. Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit der Förderung ausgewählter sozialer Aspekte des Sportkletterns im Kindes- und Jugendalter auseinander. Nach einem ausführlichen Theorieteil folgt der empirische Teil, in dem qualitative Interviews Aufschluss über die positiven Auswirkungen des Klettersports, hinsichtlich einer Weiterentwicklung des Sozialverhaltens von Kindern und Jugendlichen, geben.

Der Theorieteil setzt sich aus einzelnen Kapiteln zusammen, die für das Verständnis der beantworteten Fragen bezüglich der Fragestellung relevant waren.

Zu Beginn des Theorieteiles wurden Begriffsbestimmungen und Definitionen der Kletterdisziplinen, die eine Anwendung in der Kinder- und Jugendarbeit finden, gegeben. Sie bilden auch die Basis eines Grundwissens, um die folgenden Kapitel besser verstehen zu können. Im Anschluss daran erfolgte ein kurzer geschichtlicher Abriss, der aufzeigte, wie sich der Klettersport entwickelte und aus welchen Gründen die Kletterhallen, neben den Naturfelsen, eine wesentliche Rolle des Sportkletterns einnehmen. Des Weiteren wurden die künstlichen Kletteranlagen sowie der Naturfels näher beschrieben, um einen Einblick auf die unterschiedlichsten Klettermöglichkeiten zu bieten.

In einem weiteren Schritt wurden die Disziplinen des Kletterns in der Kinder und Jugendarbeit vorgestellt. Dabei handelt es sich um das Bouldern sowie das Sportklettern, mit dem Toprope-Klettern, Nachstiegsklettern und Vorstiegsklettern.

Ebenso wurden die zu verwendenden Materialien und die jeweiligen Sicherheitsaspekte der unterschiedlichen Disziplinen näher erläutert.

Mit Hilfe der ausgearbeiteten Interviews kann festgehalten werden, dass die Boulderdisziplin einen wesentlichen Teil in der Kinder- und Jugendarbeit einnimmt. Hierbei werden Kinder und Jugendliche mit dem Klettersport vertraut und lernen sowohl die Techniken des Kletterns, wie das Greifen, das Steigen und das Verschieben des Körperschwerpunktes, sowie mit den eigenen Grenzen vertraut zu werden, und sich als auch anderen zu vertrauen. Aber auch die Eigenverantwortung und das Wohlbefinden der anderen werden dadurch gestärkt.

Besonders deutlich wurde, dass der Klettersport aufgrund seiner vielfältigen Bewegungsformen und der enormen Anzahl an Spielen und Übungen, welche im Bouldern für einen abenteuerlichen und spielerischen Faktor sorgen, vor allem bei Kindern und Jugendlichen von hoher Wichtigkeit sind. Ebenso spielt der Sicherheitsaspekt eine bedeutsame Rolle, denn hierbei lernen die Kinder und Jugendliche sowohl sich und anderen zu vertrauen, als auch Verantwortung zu geben und an

zunehmen. Dabei wurde deutlich, dass der Partnercheck hierbei eine relevante Stellung einnimmt.

Das eben angesprochene Thema der sozialen Aspekte bildet den zweiten großen Teil des Theorieteiles. Hierbei wurden soziale Aspekte, welche das Sportklettern fördert, aufgezeigt, die sich in psychische und soziale Bereiche unterteilen, wobei sie stets in Verbindung zueinander stehen, da die psychischen Aspekte mitverantwortlich für die Weiterentwicklung der sozialen Bereiche sind. Diese Trennung war erforderlich, da einige der erwähnten Punkte nicht explizit zur sozialen Entwicklung zählen, jedoch für dessen Veränderung von großer Bedeutung sind und auch im Interview des Öfteren erwähnt wurden. Dabei beruhen die ausgewählten sozialen Aspekte im Theorieteil auf denjenigen, welche im anschließenden Interview von großer Wichtigkeit waren.

Dieser Abschnitt zeigt auf, welche Argumente die Literatur diesbezüglich gibt und unterstützt somit die Aussagen der Befragten. Es dient einer Art Nachschlagewerk für aufkommende Unklarheiten, die sich möglicherweise im Empirischen Teil bei der Auswertung der Interviews, ergeben. Zudem wurde zu jedem sozialen Punkt ein passendes Kletterbeispiel angeführt, um den erwähnten Aspekt besser zu verdeutlichen.

Anschließend wurde, auf den Theorieteil basierend eine empirische Untersuchung in Form von qualitativen Befragungen, nach dem leitfadenorientierten Interview, durchgeführt. Dabei wurden jeweils vier Kletterlehrer sowie Kletterlehrerinnen zur Befragung herangezogen, da sie aufgrund ihrer langjährigen privaten, sowie beruflichen Tätigkeit über ein fundiertes Wissen und Erfahrungen in diesem Bereich verfügen. Die Auswertung der Interviews basiert auf der strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring. Dabei wurden die Interviews einzeln betrachtet sowie ausgewertet und die Ergebnisse im Anschluss sowohl miteinander verglichen, als auch interpretiert.

Das Ergebnis, das sich aus der Auswertung ergeben hat, ist jenes, dass der Kletterport die Entwicklung sozialer Aspekte fördert. Überraschend dabei war die Erkenntnis, dass dies beiläufig geschieht. Das Besondere am Klettersport ist daher, dass die sozialen Aspekte fast immer, mit jeden kletterspezifischen Spielen oder Übungen, angesprochen werden und somit automatisch und parallel mitlaufen. Der Kletterlehrer/die Kletterlehrerin muss nicht unbedingt einen Schwerpunkt darauf legen. Dabei können sie sich in einer Klettersunde auf die klettertechnischen Aspekte konzentrieren, ohne dabei das Soziale außer Acht zu lassen. Obwohl das Klettern einen solchen Vorteil bietet, ruhen sich die Interviewten nicht darauf aus. Sie sind sich diesem Vorteil bewusst und engagieren sich, im unterschiedlichen Ausmaß, dennoch für die Förderung der sozialen Entwicklung ihrer Schützlinge. Dabei greifen sie immer wieder auf diverse Spiele und Übungen zurück, die einen gewünschten sozialen Aspekt stärken. Einige wählen bewusst soziale Aspekte als

Schwerpunkt, andere wiederum greifen hauptsächlich auf die kletterspezifischen Bereiche zurück und bleiben bei der beiläufigen und parallel Förderung.

Nichts desto trotz sind sich die Kletterlehrer und Kletterlehrerinnen über die Schwerpunkte ihrer Übungen und Spiele bewusst und wählen diese hinsichtlich der Verbesserung des kletterspezifischen Könnens, aber auch der damit verbundenen sozialen Aspekte, wie zum Beispiel Vertrauen und Verantwortung. Diesbezüglich muss noch erwähnt werden, dass diejenigen sozialen Aspekte, welche für den Klettersport von besonderer Relevanz sind, am häufigsten gefördert werden.

11. Fazit

Die Auswertung der Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Arbeit zeigen auf, dass der Klettersport zu Förderung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen beiträgt.

Des Weiteren wurde ersichtlich, dass dies automatisch und parallel neben kletterspezifischen Übungen und Spielen während des Kletterunterrichts geschieht. Daher ist das Engagement bei Kletterlehrern/Kletterlehrerinnen diesbezüglich unterschiedlich ausgeprägt.

Auch die Beweggründe für das Belegen eines Kletterkurses spielen bezüglich der Auswahl fördernder Prozesse eine wesentliche Rolle. Kinder und Jugendliche besuchen einen Kurs, um sich mit dem Klettersport vertraut zu machen und diesen zu erlernen. Daher liegt das Augenmerk der Kletterlehrer/Kletterlehrerinnen auf der Vermittlung kletterspezifischer Techniken und der damit verbundenen Bewegungen, die sie anhand von Spielen und Übungen an ihre Kletterschüler/Kletterschülerinnen zu vermitteln versuchen. Obwohl diese Übungen eigens auf die Vermittlung kletterspezifischer Bereiche abzielen, findet dennoch eine Förderung sozialer Prozesse statt, da diese in den jeweiligen Spielen sekundär mitlaufen und angesprochen werden. Da die sozialen Aspekte in den Übungen und Spielen beinhaltet sind, muss kein spezifischer Schwerpunkt darauf gerichtet werden. Der Kletterlehrer/die Kletterlehrerin kann sich somit ausschließlich auf seine/ihre klettertechnischen Ziele konzentrieren, ohne dabei das Soziale zu vernachlässigen.

Des Weiteren wurde deutlich, dass primär die für den Klettersport relevanten sozialen Aspekte, wie Vertrauen und Verantwortung, bewusst von den Kletterlehrern und Kletterlehrerinnen unterstützt werden, da diese auch wesentliche Voraussetzungen für das Sportklettern sind. Kinder und Jugendliche müssen sich dieser Verantwortung bewusst sein. Daher werden durch Spiele und Übungen, sowohl jene Prozesse gefördert, die das Vertrauen und die Verantwortung unterstützen, als auch kletterspezifische Verbesserungen erzielen. Dabei sollen Kinder und Jugendliche Vertrauen und Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber entwickeln. Wenn Kinder und Jugendliche sich dieser Verantwortung nicht bewusst sind, können sie den Klettersport nicht ausüben, da sie wortwörtlich das Leben eines anderen in ihren Händen halten. Das bedeutet, dass die Kletternden ihr Leben in die Hände der Sichernden legen und diesen völlig vertrauen. Die Sichernden nehmen dieses Vertrauen als auch die Verantwortung über die Kletternden an. Die Formulierung: „Das Leben des anderen in den Händen halten“, wurde von allen Befragten im Laufe des Interviews geäußert. Deshalb wurde auf eine bewusste Umformulierung dieser Phrase verzichtet, um die Wichtigkeit dieser Aussage hervor zu heben.

Die Fragestellung, ob Sportklettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördert, konnte mit der gewählten Methode des leitfadenerstützten Interviews beantwortet werden. Die beiden anderen Hypothesen, dass Sportklettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auf eine unbewusste Art und Weise unterstützt beziehungsweise zu keiner Förderung beiträgt, können somit verworfen werden.

Auch die Auswahl der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen kann als gelungen betrachtet werden, da sie aufgrund ihrer privaten Leidenschaft zum Klettersport, als auch durch ihre berufliche Erfahrung als Kletterlehrer und Kletterlehrerin, über ein fundiertes Wissen in diesem Bereich verfügen und somit kompetente Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen waren.

12. Literaturverzeichnis

Boecker, H. (2004). *Klettern und Bergwandern*. Aachen: Meyer& Meyer Verlag.

Brandauer, T. (1994). *Sportklettern und Persönlichkeit*. Hamburg: Czwalina Verlag.

Creasey, M. (2001). *Felsklettern*. Stuttgart: Pietsch Verlag.

Csikszentmihalyi, M. (1992). *Das Flow-Erlebnis*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Deutscher Alpenverein. (2009). *Indoor- Klettern*. München: BLV Verlag.

Göpl, R. (2007). *Aufwachsen heute. Veränderung der Kindheit. Probleme des Jugendalters*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Güllich, W. & Kubin, A. (1986). *Sportklettern heute*. München: Bruckmann KG.

Hepp, T. & Güllich, W. & Heidhorn, G. (1992). *Faszination Sportklettern*. Ein Lehrbuch für Theorie und Praxis. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Hoffmann, M & Pohl, W. (1996). *Felsklettern, Sportklettern*. Alpin- Lehrplan Band 2. München, Wien, Zürich: BLV Verlag.

Klein, P. & Schunk, E. (2005). *Klettern. Koordinative- Orientierte Sportarten*. Band 14 der Praxisideen – Schriftreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.

Kleinmann, A. (2005). *Teamfähigkeit*. Praxisideen; 20: Sinnorientierungen im Sport. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Kohl, B. & Gauster, H. & Schieder, E. (2008) *Kletterspiele. 105 Bausteine für bunte Kletterstunden*. Innsbruck: Österreichischer Alpenverein.

Strobl, T. & Zeller, M. (1992). *Freeclimbing. Technik und Training mit Spezialtipps für künstliche Kletterwände*. Niederhausen: Falkenverlag.

Vopel, Klaus W. (2004). *Interaktionsspiele für Kinder Teil 3. Affektives Lernen für 8-12 Jährige*. Salzhausen: Iskopress Verlag.

Warwitz, S. (2001). *Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen*. Karlsruhe: Schneider Verlag.

Winter, S. (2000). *Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. Training für Freizeit, Schule und Verein*. München: BLV.

Winter, S. (2005). *Sportklettern*. München: BLV Buchverlag GmbH.

Weiterführende Literatur

Internetquellen

Egger, M. (2010). Klettern eine Sozial- /Erlebnispädagogische Intervention in der Kinder und Jugendarbeit. Zugriff am 15. Oktober 2011 unter http://www.alpenverein.at/feldkirchen/Download/Diplomarbeit_Mag_a_FH_Birgit_Egger.pdf:

Diplomarbeiten

Krebs, P. (1991). *Die Sozio- Kulturelle Einflussfaktoren im Sport*. Wien: Universität Wien.

Rudel, D. (2011). *(Sport-) Biografien und Motive älterer Menschen beim Sportklettern- eine qualitative Studie*. Wien: Universität Wien.

Prinz, C. (2012). *Auswirkungen des Dopings auf das Sponsoring. Eine qualitative Erhebung*. Wien: Universität Wien.

Teil III – Anhang

Interview 1

1 **I: Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportklettern aus?**

2 A: Ahmmmm

3
4 **I: Wann haben Sie angefangen?**

5 A: Ahmm, prinzipiell klettere ich mittlerweile seit 12 Jahren. Das heißt ich habe zum Klettern begonnen
6 beziehungsweise zum Sportklettern, das heißt in der Halle, ahm, und ahm ja, ziemlich schnell auch eine
7 Kletterausbildung gemacht. Also nicht nur privat Klettern sondern auch zum Unterrichten begonnen.

8
9 **Warum Klettern? Wie sind Sie darauf aufmerksam geworden?**

10 Prinzipiell zum Klettern begonnen habe ich, weil in Wien damals die ersten Kletterhallen entstanden sind und
11 ahm weil es war zugleich auch eine Sportart ist, die mich von vornherein aufgrund der enormen
12 Bewegungsvielfalt und der ja der Kreativität die diese Sportart beinhaltet schnell begeistert hat.

13
14 **Und wie oft klettern Sie?**

15 HUUUUHH, also ich versuche schon so oft wie möglich Klettern zu gehen. Also ich schaue dass ich jeden zweiten
16 Tag gehe, aber das ist natürlich leider nicht immer machbar und ahm ja aber es, das Klettern ist, nimmt schon
17 einen großen Teil ein.

18
19 **Sie haben ja eben erwähnt, dass Sie diesen Sport schnell lieben gelernt haben und auch geschaut
20 haben, schnell auf diesem Weg beruflich Fuß zu fassen. Haben Sie das Klettern auch leistungsorientiert
21 betrieben, in Form von Wettkämpfen oder nur zum Spaß, als Hobby?**

22 Ich habe Wettkämpfe auch mal gemacht aber nur ganz ganz wenig aber ahm ich, ich bin immer noch
23 leistungsmäßig unterwegs, indem ich immer noch schwere Routen am Fels klettere, das heißt ich, ahm, das ist
24 wie als wenn man Skifahren vergleicht mit ahm hmmm ahm ja Rennfahrer mit Freerider, das was ich mim
25 Klettern mache wäre das Freeriden. Hamm ja und hamm dann habe ich vor allem mich im Sinne, also dem
26 Leistungsaspekt mehr zugewandt, indem ich mich vor drei Jahren, mich ahm nach einer Sponsorgruppe
27 umgesehen habe und mich ahm darin unterstützten. Also im Sinne, dass ich zum Beispiel Materialien zu
28 Verfügung bekomme. Ahmm ich habe im Jahr ein gewisses Kontingent zur Verfügung wo ich halt mir gewissen
29 Sachen kaufen kann, ahm ja so wie Kletterschuhe, Seil, Ausrüstung uns so und ahm ja und dann gibt es halt
30 noch Camps wo ich eingeladen werde, wo man auch Klettere kennen lernt aus anderen Nationen und ja, ahm,
31 das ist eigentlich eine leiwande Sache. Man lernt neue und nette Leute kennen, wird zu Kletterwochen
32 eingeladen und muss dafür eigentlich nur bisschen klettern und das Logo vom Sponsoring muss dabei zu
33 sehen sein, also ja ahm ja wenn ich Fotos mache und ja.

34
35 **Das klingt ja super. Wenn ich noch mal auf die Frage zurückkommen darf, Sie haben erzählt, dass Sie
36 ziemlich schnell eine Kletterausbildung angefangen haben um in dieser Sparte auch beruflich tätig zu
37 sein. Welche Ausbildungen genau haben Sie gemacht? Und warum hat es Sie gereizt Kletterlehrer zu
38 werden?**

39 Die Ausbildungen die ich gemacht habe waren prinzipiell zwei Schienen. Die eine war im Rahmen des
40 Sportstudiums, da haben wir eine Ausbildung machen können, die rein fürs Toprope Klettern im Schulbereich
41 ist. Und die anderer Schiene die ich gemacht habe war damals über das ahm die BAFL die jetzige BASPA. Da
42 hab ich die Übungsleiterausbildung gemacht, im Rahmen des Alpenvereins und dann im Rahmen der BASPA
43 die Kletterinstruktor Ausbildung. Und ahmm ja und Kletterlehrer weil ich einfach gerne klettere und mir gedacht
44 habe, ja warum auch nicht damit Geld verdienen. Und ahm ja nach Vollendung meines Sportstudiums habe ich
45 noch die Physiotherapie gemacht und ahm ja Klettern ist auch in diesem Bereich sehr wirkungsvoll und man
46 kann damit prinzipiell alles gut damit verbinden. Außerdem ahmm ja bin ich ahmm ja arbeite ich auch gerne mit
47 Kindern und ahm gebe ihnen auch gerne meine Erfahrungen weiter. Es ist auch super meine Leidenschaft und
48 meinen Beruf in Verbindung zu bringen.

49
50 **Was ist für Sie das Besondere am Klettersport?**

51 Hamm, ahm, das Interessante ist, dass es ein ein sehr vielseitiger Sport ist, dass es eine azyklische Sportart ist,
52 bei der dazu jede Bewegung ahm anders ist, ahm das heißt, dass es einer der wenigen ist, ahm ja, also eine
53 der einzigen Sportarten ist überhaupt, die ich kenne, die ahm wo die Bewegungsvielfalt so enorm ist, dass und
54 ahm so enorm ahm so komplex auch ist, dass das es ständige neue Anforderungen an einen selbst stellt ahm
55 ja, und für mich nach wie vor faszinierend ist.

56
57 **Ok, danke. Dann kommen wir auch schon zur nächsten Frage. Wie viele Gruppen betreuen Sie zurzeit,
58 und wie groß sind diese, also wie viele Kinder haben Sie pro Gruppe?**

59 Ahm prinzipiell sind die Gruppen recht klein, so ungefähr 5,6 bis acht Kinder. Ahm und wenn sie größer wären,
60 dann wäre immer ein zweiter Betreuer sprich Lehrer dabei weil ahm ja es dann einfach überschaubarer ist und
61 auch die ahm ja die Einheit besser zu betreuen ist.

62
63 **Wie viele Gruppen betreuen Sie zurzeit?**

64 Ahm ja zurzeit betreue ich leider nur noch zwei Gruppen. Ahm ja in meiner Anfangszeit waren es schon mehr
65 aber momentan bin ich beruflich mehr ausgelastet, sodass ich nicht mehr annehmen konnte. Hamm ja finde ich
66 auch schade, aber ich wollte es aber auch nicht ganz aufgeben. Weil ahmm es auch zu meinem Beruf eine
67 ganz andere Möglichkeit bietet. Und ahm lieber wenige als gar keine.

68
69 **Wie kann ich mir eine solche Kletterstunde im Kindes- und Jugendalter vorstellen?**

70 Ahm ja also prinzipiell ist das wie eine gewöhnliche Sportstunde, die ahm sich ahm in drei Bereiche aufteilt.
71 Ahm ich ahm habe einen Warm- Up Teil, den Hauptteil und ahm ein Cool- down und ahm das passe ich jeweils
72 an das Ziel und das Alter an.

73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148

Ok. Und wie sieht Ihre Planung aus? Planen Sie ihre Stunden im Vorhinein oder eher spontan?

Nein ich plane die Stunden nicht, ahm also desto mehr Erfahrungen man hat, desto weniger muss man natürlich planen. Ahm weil du ja ein wahnsinniges Repertoire hast auf das du zurückgreifen kannst. Ahm, aber ich plane schon ahm zumindest kurz davor und ja ich sage mir ahm ja das ist mein Ziel für heute und das, ahm, ist dann auch mein Inhalt im Hauptteil der Einheit, und, ahm, damit kann ich zumindest sehr schnell auf mein Repertoire zurückgreifen und sagen ja, diese Übung mache ich noch als Aufwärmen und dann sehe ich auch im Hauptteil wie es den Kids damit geht, wie schnell sie auf das Ziel ansprechen oder nicht und kann natürlich auch sehr schnelle andere Übungen einbauen. Ahm aber ja prinzipiell ahm, plane ich meine Stunden schon grundsätzlich im Vorhinein.

Was ist Ihnen in ihrer Einheit am wichtigsten? Worauf achten Sie?

Ahm, worauf achte ich? Ahm, dass ich ahm ich immer unterschiedliche Schwerpunkte setze, ahm das heißt, sei es einmal mehr der Schwerpunkt, ahm, im kognitiven Bereich, sei es der Schwerpunkt im sozialen Bereich, sei es im emotionalen Bereich oder soziale Interaktionen, das heißt, das ahm das ist das Wichtigste, dass man einen Schwerpunkt hat, den ich, ahm, über die ganze Stunde verfolge.

Super, dass Sie die sozialen Aspekte schon erwähnt haben. Was mich nun interessiert ist, wie fördern Sie soziale Aspekte in ihrem Unterricht? Wie wichtig sind Ihnen soziale Aspekte?

Soziale Aspekte sind enorm wichtige und, ahm, ich plane sie in dem Sinn, dass ich, ahm, was im Klettern sehr einfach ist, dass, ahm, das ich unterschiedliche Spiele mit unterschiedlichen sozialen Schwerpunkt einbringe. Ahm, das sei ein Spiel wo es, ahm, um ahm, mehr Selbstvertrauen geht, oder mehr um Vertrauen dem anderen Partner oder Partnerin gegenüber oder, ahm ja, das ist natürlich bei Kindern enorm wichtig.

Sie fördern die sozialen Aspekte anhand von Spielen. Jetzt stellt sich mir die Frage, ob die Kinder oder Jugendliche das bewusst oder eher unbewusst mitbekommen?

Ahm, nein das läuft eher unbewusst ab, außer man thematisiert es vorher, ahm, das man ahm, sagt, o.k. also heute geht es um Körperwahrnehmung, um mehr Raumwahrnehmung um soziale Interaktion, ahm, dass kann man thematisieren mit den Eltern oder, ahm, ja auch mit den Kindern aber, ahm, eigentlich läuft es dann eher unbewusst ab.

Welche sozialen Aspekte sind Ihnen wichtig? Welche bauen Sie in ihre Stunde mit ein?

Ahm ja sag wir mal, ahm, zum Beispiel ahm ja der Aspekt der Kommunikation. Und das ist das Thema wo sie halt, ahm, eine Übung bekommen die nur dann funktioniert, wenn sie auch miteinander reden. Das heißt, wenn, ahm, eine Aufgabe an der Kletterwand ist, dann ahm, ist Voraussetzung, dass sie, ahm, wenn sie jetzt zum Beispiel das Seil zum Thema haben, erst dann jemanden abseilen dürfen wenn, ahm, der oben den Unteren vorher gesagt hat, sprich wenn er sagt O.k. ich bin oben dann sagt er den Namen dazu und sagt: "Lass mich jetzt bitte ab". Das heißt, so zwingt ich sie dazu, dass sie miteinander kommunizieren, ahm, und sich auch Signale ausmachen, die deuten wie es weiter geht und auch ihre Sicherheit betreffen. Ohne Kommunikation geht beim Klettern nicht viel voran. Und, ahm, besonders beim Seilklettern. Ahm, da ist man dann in einer Höhe wo es auch ahm, Konzentration erfordert sprich sich auf seinen Partner zu konzentrieren, nicht nur was der tut, ahm, sondern auch was er sagt. Wenn man weit oben ist, dann hört man es auch schlechter, da müssen die Schlagwörter echt sitzen und da, ahm, ist es auch notwendig, ahm, da helfen auch Mimiken, ahm, also sprich nonverbale Gestiken die, ahm, einen Befehl wie, Abseilen verdeutlichen. Die Kommunikation ist eben auch sehr wesentlich.

Gibt es noch weitere soziale Aspekte die Ihnen spontan einfallen die Sie noch in ihren Stunden miteinbinden?

Ahm ah, das ist ganz unterschiedlich. Es können Aspekte sein, wie ahm, ahm, das Vertrauen ahm zueinander aufbauen. Das heißt, dass, ahm ja, das wieder beim Sichern wäre, dass man Vertrauen fasst, wenn jemand stürzt, ihn der Partner auch hält. Oder, ahm ja, auch Selbstvertrauen wäre auch ein weiterer sozialer Aspekt. Oder ahm hmmm, es ahmm, ja also es geht eigentlich alles was in Richtung, ahm, ja auch Wahrnehmen, gewisse Vorstellungen, wahrnehmen von Bewegungsabläufen zum Beispiel, anderen gegenüber aber auch zu einem selbst. Das heißt, wie bewegt man sich, wie bewege ich mich oder andere. Das kann man sehr gut in Interpretationsübungen oder Nachahmungsübungen, ahm, und die Bewegungsabläufe einschätzen zu lernen ist auch wesentlich. Ahm, weil wenn ich einen Partner habe mit den ich oft klettern gehe oder auch wenn ich jemanden nicht gut kenne, sprich seinen Kletterstil, ahm, kann ich an Bewegungsmerkmale interpretieren, ahm ah, erkennen was möglicherweise passieren wird, ahm, ein Sturz oder so. Also es geht auch um Aspekte wie Sicherheit und das damit verbundenes Vertrauen. Zum Beispiel Sturzübungen im Bereich des Seilkletterns oder, ahm ja, vorher halt auch schon beim Bouldern, ahm, beim, beim gegenseitigen Spotten. Ahm, das heißt, wenn jemand hinunter fällt oder sie sich sicher sein können, gut gehalten zu werden. Oder, ahm, es sind auch, ahm, Partnerübungen wo ich zum Beispiel, ahm ah, darauf vertrauen, dass der Andere so lange auf der Kletterwand oben ist, bis ich meine Aufgabe erledigt habe. Ja, also, dass sich auch untereinander, ahm ah, ein gemeinsames Ziel zum Beispiel. Darauf vertrauen können ja, dass schaffen sie beiden.

Der Punkt gemeinsames Vertrauen bringt mich gleich zu meinem nächsten sozialen Aspekt, nämlich der Teamarbeit. Wie wird dieser Aspekt beim Klettern bemerkbar?

Das ist ganz unterschiedlich. Es kommt natürlich auf die Gruppe darauf an. Ist am Anfang natürlich, da sie die Teilnehmer noch nicht kennen, nicht wirklich vorhanden und ahm. Aber prinzipiell kann man die Teamfähigkeit ganz einfach beim Klettern fördern. Ahm, mit Übungen wo alle gemeinsam etwas tun müssen. Ahm, zum Beispiel, wenn ahm, alle gemeinsam eine Aufgabe lösen müssen, und, ahm, sie müssen so lange auf der Kletterwand oben bleiben bis einfach alle von A nach B geklettert sind. Ahm, ja da gibt es hunderttausend verschiedene Spielmöglichkeiten.

Wie sieht es mit der Eigenverantwortung aus?

Ja natürlich lernen sie Eigenverantwortung durch das Klettern, weil, ahm, sie lernen, dass sie sich selbst halten können, das heißt, dass sie diejenigen sind, die so viel Kraft haben, dass sie sich auch oben an der Kletterwand

149 halten können. Und wenn ich weiß, dass ich mich selber halten kann, dann, ahm, weiß ich auch, dass ich selbst
150 für mein Tun verantwortlich bin.

151

152 **Im Bereich Verantwortung geben und annehmen, sprich Verantwortung anderen gegenüber?**

153 Ahm, ja ist natürlich auf jeden Fall ganz stark, und auch da. Und, ahm, das vermittelt auch das Klettern ganz
154 gut. Ahm, also eben auch beim Seilklettern vor allem durch den Partnercheck, und beim Sichern auf jeden Fall.
155 Aber auch beim Bouldern. Ahm, ja sie wissen, dass sie nicht übereinander klettern dürfen oder vor dem
156 Abspringen schauen müssen, ob eh niemand unter ihnen liegt, oder sitzt, oder steht. Und, ahm ja, sie wollen
157 sich ja auch nicht verletzen und insofern geben sie acht auf sich selbst und aber auch auf die Anderen, und da
158 denke ich schon, ahm, dass das eben auch die Verantwortung steigert.

159

160 **Was fällt Ihnen zum Gemeinschaftserleben ein?**

161 Ahm das ist ähnlich der Teamarbeit. Also ahm naja, ich würde sagen, ahm ja, das ergibt sich alleine schon
162 deswegen, weil das Klettern ja ahm, gerade diese Kurse in einer Gemeinschaft stattfinden. Und ahm ja eben in
163 dieser Zeit auch viel passiert, viel gelernt wird und eben auch viele Erfahrungen ahm erlebt werden, und das
164 halt auch in der Gruppen. Und ahm ja daher ist das Gemeinschaftliche sowieso vorhanden und ahm wird mehr
165 durch das gemeinschaftliche Erfahren gesteigert. Ist aber jetzt kein wesentlicher Aspekt für mich, ahm, auch
166 ahm hmmm das ich den einbaue in meine Stunde halt, ich meine bewusst, weil es einfach da ist. Und ahm ja.

167

168 **Wie sieht es mit dem Selbstvertrauen aus?**

169 Also das auf jeden Fall weil sie immer wieder aufs neue schwierige Aufgaben überwinden. Also ahm zum
170 Beispiel die Höhe, ahm so auch ahm an der Boulderwand. Da dauert es auch bis sie ganz nach oben klettern.
171 Aber am Anfang, da ahm klettern sie hin und her und selten oder eher wenig hinauf, ahm ja wegen der Höhe
172 halt und, ahm dann irgendwann trauen sie sich ganz hinauf und ja das ist eben ein Erfolgserlebnis und das
173 stärkt sicherlich und ahm ja ahm eben ahm das sie über ihre Grenzen hinaus kommen, auf jeden Fall.

174

175 **Fördert Klettern Ihrer Meinung nach die Entwicklung sozialer Aspekte?**

176 Ahm ja sicherlich. Auf jeden Fall; weil ahm ja ahm also ahm sagen wir es mal so, ich denken, dass dieser
177 Sport einfach schon auch viele soziale Aspekte beinhaltet, die ahm einfach da sind eben auch die wir grad
178 besprochen haben und ahm aber man kann sie einfach, man kann helfen, sie weiter zu entwickeln oder auch zu
179 lernen damit umzugehen, das denke ich schon.

180

181 **Wenn Sie mit einem Kletterkurs zu Ende sind und Sie rückblickend auf den Kurs schauen, können Sie
182 sagen, dass sich die sozialen Aspekte weiter entwickelt haben oder eher der Fortschritt in den
183 klettertechnischen Aspekten liegt?**

184 Das kommt darauf an, wie ich in welchem Leistungsniveau ich die Gruppe übernehmen. Also ahm grad
185 Gruppen die im Anfängerbereich sind, da spielen die sozialen Aspekte natürlich eine größere Rolle als die rein
186 motorische Weiterentwicklung. Also zumindest gerade bei den Anfängergruppen ist es sehr einfach, wirklich
187 ahm sehr viel. Wie wir schon erwähnt haben, bestimmte Strukturen, Kommunikationsstrukturen spielen eine
188 wesentlichere Rolle ahm als in den Leistungsgruppen. Bei denen geht es dann um die Verbesserung des
189 motorischen Könnens als darum auch Spaß miteinander zu haben.

190

191 **Zusammengefasst heißt das, dass Sie bei Anfängergruppen sehr wohl eine Verbesserung im Bereich
192 der sozialen Aspekte erkennen.**

193 Ja, genau

194

195 **Und erkennen die Eltern auch einen Fortschritt, eine Verbesserung? Erhalten Sie von den Eltern ein
196 Feedback?**

197 Ja man erhält schon ein Feedback. Da ahm es auch Eltern gibt, die eben auch wegen dieser Probleme, sozialer
198 Defizite, ihr Kind ahm zum Klettern einschreiben. Und ja das wird auch leider immer mehr. Und die ahm haben
199 dann natürlich besonders darauf ein ahm Augenmerk. Und ahm und ja auch vor allem um ahm ja ahm zu sehen
200 ahm auch sich nicht so wichtig zu nehmen. Weil viele Kinder eben immer mehr Einzelkinder werden und ahm
201 da müssen sie gerade beim Klettern ahm miteinander, ahm, aufeinander Rücksicht nehmen und ahm ja viele
202 Eltern kommen auch wegen dieser Intention auch zu uns, ahm dass sie halt in Gruppen sind. Aber ahm sonst
203 ahm eher selten.

204

205 **Inwieweit unterstützt das Sportklettern, Ihrer Meinung nach, das Sozialverhalten von Kindern und
206 Jugendlichen?**

207 Ahm das Klettern unterstützt deswegen so enorm, wenn ich vor allem immer neue Seilsachen einbaue. Das
208 kann natürlich auch im Boulderbereich sein, die Kinderkurse sind sowieso meisten nur im Boulderbereich, wenn
209 sie das erste Mal checken, dass sie das Leben eines anderen in den Händen halten. So auch beim Spotten
210 beim Bouldern. Und das haben sie ja auch tatsächlich beim Klettern und ahm, das ist ihnen auch völlig bewusst,
211 weil wenn der stürzt, dann müssen sie ihn auch halten oder „auffangen“ können. Ahm und dann ahm ist das
212 auch für jedes Kind ein Aha- Erlebnis.

213

214 **Gibt es dann Kinder die sagen, ok ich habe jetzt das Seil in der Hand und soll sichern, aber weiß das er
215 diesen Vorgang noch nicht gut genug beherrscht, gibt er oder sie das dann auch offen zu?**

216 Nein, die meisten würden das nicht zu geben. Aber wir als Lehrer merken dass ja sowieso sehr schnell und
217 außerdem wird am Anfang sowieso in einem Dreierteam gesichert. Das ahm heißt, dass es immer einen Dritten
218 gibt, der sich nur um das Seil kümmert. Sprich dieser steht 2-3 Schritte neben dem Sichernden und hält nur das
219 Seil und lässt dieses auch nicht los. Ahm also nur dann wenn der Kletternde wieder am Boden ist. Und ahm ja
220 das dauert auch sehr sehr lange bis man die Kinder und Jugendlichen als Paar klettern lässt. Das ahm baut
221 man Schritt für Schritt auf. Ahm, da ist zwar die Selbsteinschätzung da und ahm auch gut, aber halt nicht der
222 Mut das zu sagen, ahm das vor allen andern laut zu sagen und es sich halt ahm vielleicht auch sich das auch
223 vor anderen einzugestehen.

224

225 **Zum Abschluss noch eine letzte Frage: „ Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern**
226 **im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?**
227 Ahm, das Besondere ist, das Klettern, ahm, ein motorisches Bewegungsprogramm ist. Das ist ein elementares
228 Programm in unserer Lebensentwicklung. Dass heißt, dass ahm Kinder im Laufe ihrer motorischen Entwicklung
229 von ahm vom Rutschen irgendwann zum Krabbeln kommen und Krabbeln ist eigentlich nichts anderes als
230 Klettern nur halt in der Vertikalen und ahm das heißt, das Klettern das Basisprogramm für die ahm Ansteuerung
231 meiner Muskeln im geschlossenen ahm ah also in einer Stützfunktion ahm und ah wenn Kinder das nicht
232 können, dann können sie auch nie Kraft auf die Bewegungskette ausüben, also werfen, springen und laufen.
233 Also dass ahm ist die Voraussetzung dafür, dass sie gut im Stützen Hängen und Halten sind und das erhalten
234 sie auch durch das Klettern.

1
2 **Interview 2**

3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?**

4 Ahm also ich habe vor knapp fünf Jahren angefangen, ja halt ganz einfach halt durch einen Freund bin ich dazu
5 gekommen und waren einmal in der Halle und bisschen draußen Klettern und das hat mir dann auch sehr
6 schnell sehr gut gefallen und dann habe ich das relativ sehr intensiv ausgeführt ahm, ja ich war drei bis vier mal
7 die Woche in der Halle über einige Monate hinweg und wurde dann von Leuten aus der Kletterhalle darauf
8 angesprochen ob ich das dann halt nicht als Trainer machen wollen würde, bzw. ob ich nicht halt die Ausbildung
9 zum Trainer machen möchte. Weil ich eh so viel da bin und weil sie da halt Leute brauchen und ja weil ich auch
10 so als sozial zugänglicher Typ gelte (lacht) ...ja und ja dann hab ich mich entschieden das zu machen.

11
12 **Sie haben vorhin erwähnt, dass Sie sehr viel klettern gegangen sind. Ist das auf die
13 Leistungsorientiertheit zurück zu führen oder hat es Ihnen einfach nur so gut gefallen, dass Sie einfach
14 so oft wie möglich klettern gehen wollten?**

15 Sowohl das Eine als auch das Andere. Also ich mache keine Wettkämpfe oder so, dass nicht, also nicht auf
16 diesen Aspekt von Leistung aber ich ahm es ist schon Leistung, aber halt Leistung für mich nach oben hin,
17 immer höher, immer schneller, also die Routenbewertung ist für mich wichtig. Also ich will schon ahm weiter
18 kommen und ich hab auch immer meine Projekte in der Halle und auch draußen, und ja ja man scheitert auch
19 ständig und irgendwann klappt es halt dann mal, aber in dem Moment wo man es geschafft hat man gleich
20 weiter denk. O. K jetzt geht es weiter in das nächste Level, einen Schwierigkeitsgrad höher hinauf.

21
22 **Um noch mal auf Ihre Ausbildung zurück zu kommen, welche Ausbildung haben Sie gemacht?**

23 Ich ahm ich habe einen Kurs gemacht, in Vorarlberg, das war ein sehr kurzer, ein dreitägiges Training über
24 Indoor, Climbing Instructing for Indoor Area oder so hieß das. Das waren nur drei Tage und das berechtigt
25 einen in Österreich mit Lizenz, also Kinder Jugendliche und Erwachsene zu betreuen. Einstiegsurse zu geben,
26 Vorstiegsklettern zu üben ahm ja. Die einfachsten Techniken und so weiter. Also man muss um diesen Kurs zu
27 machen, selber schon klettern können natürlich und gewisse Kenntnisse mitbringe. Also du kommst nicht hin, in
28 den Kurs, also ich meine zur Ausbildung um zu lernen sonder um zu zeigen, dass du das selber auch kannst.

29
30 **Seit wann sind Sie Kletterlehrer?**

31 Jetzt seit eineinhalb Jahren

32
33 **Wie viel Stunden unterrichten Sie?**

34 Ahm total unterschiedlich. Also sowohl im Sommer draußen, als auch im Winter drinnen, ist das ja ahm halt
35 ahm ja je nach Bedarf, wie die Nachfrage ist. Ah draußen zum Beispiel habe ich letzten Sommer so zehn
36 Stunden gehabt. Und in der Halle al in al würde ich sagen so an die 40 Stunden.

37
38 **Wie viel Gruppen betreuen Sie?**

39 Ahm also momentan habe ich nur einmal in der Woche eine Gruppe, aber das ist dann auch je nach Nachfrage
40 unterschiedlich. Also ich bin glücklich mit der einen Gruppe, momentan ist das auch völlig ausreichend.

41
42 **Was ist für Sie das Besondere am Klettersport?**

43 Ahm ha, ja ahm es ist mittlerweile mein einziger Sport geworden den ich mache, außer Fahrrad fahren, ahm tja
44 das Besondere, ahm. Also man muss mal zu zweit sein. Den Partner 100% vertrauen weil sonst macht es gar
45 keinen Sinn diesen Sport zu betreiben. Vor allem auch wenn man ihn leistungsorientiert macht weil wenn du
46 nicht 100% geben kannst, dann kannst du auch nicht versuchen irgendwelche schwierige Stellen zu machen.
47 Ahm also wenn du Angst hast das der oder die nicht gut sichert, also wenn du nicht vertrauen kannst, dann
48 kannst du gleich bleiben lassen. Ahm ja also wie gesagt, ahm für mich ist das spezielle am Klettern, dass man
49 einfach mit sich selber irgendwie alleine in der Wand hängt und man ist auch voll auf das Klettern fokussiert und
50 ahm man man vergisst auch schnell alles um einen herum, was da sonst noch so da ist und herum passiert und
51 ahm und eben auch ahm die diese Schwierigkeiten die man meistern muss ahm, das sind sowohl physische als
52 auch natürlich auch mentale Schwierigkeiten die ahm die man auch meistern muss, aber auch lernen kann.
53 wenn man mal eine Route geschafft hat, einen Schwierigkeitsgrad, dann ist gleich die nächste Route dran die
54 man auch schaffen will. Ahm das ist einfach faszinierend, ahm ahhhh ja man ist einfach ständig auf der Suche
55 nach nach mehr irgendwie und doch auch gibt es immer enorme Befriedigungen wenn man mal was erreicht
56 hat. Und das Bier danach ist auch immer super.

57
58 **Wie kann ich mir eine Kletterstunde vorstellen? Wie sieht sie bei Ihnen aus?**

59 Ahm das kommt natürlich darauf an ob es Kinder oder Jugendliche oder Erwachsene sind.

60
61 **Bei Kindern und Jugendlichen...**

62 Bei Kindern und Jugendlichen, ahm also Kinder und Jugendliche mache ich viel mehr in der Halle. Draußen
63 ahm ja ahm da da ist es zu zu arbeitsintensiv ehrlich gesagt .ahm und ahm ja also zuerst machen wir ahm geht
64 es ans Aufwärmen und ahm das machen wir in Boulderbereich und ahm ja also vor dem Aufwärmen noch so
65 eine Vorstellungsrunde, wir stellen uns in einem Kreis auf und sagen wer wir sind, wie wir heißen, wieso wir hier sind
66 und so und ahm lernen einander kennen. Ahmmm ja das sind dann so vier bis sechs Kinder und nach der
67 Kennenlernrunde ahm dann mache ich eigentlich immer nur zwei Spiele mit ihnen zum Aufwärmen ahm ja das
68 eine ist ich binde ihnen so kleine Glöckchen um ihre Schuhe, ähm um ihre ihre Fußfesseln und dann dann
69 müssen sie versuchen so schön und sauber wie möglich zu steigen und ahm darauf achten, dass diese dies
70 Glöckchen nicht anfangen zu klingeln. Weil essentiell beim Klettern ist das sauber steigen wird wodurch man
71 sich viel Kraft erspart und ahm ja das erspart eben Kraft und trägt auch zur Konzentration bei. Und ahm, wenn
72 man das nicht schafft, dann muss man ahm je nach dem wie ahm aufgeweckt oder energiegeladen die Kinder
73 sind, müssen sie ahm fünf Liegestütze oder eine Runde laufen ahm das ist das eine Spiel und das andere Spiel
74 ist ahm ein Boulder ein schwererer Boulder und ahm ganz oben am Ziel hängt dann ein ahm Stück Schokolade
75 oder irgendwas kleines was sie erreichen müssen und ja und ahm der oder die erste welche den Boulder
76 schafft bekommt dann die Schokolade. Und ahm ahm davor, das habe ich vergessen zu sagen mache ich

77 noch eine Muskel, Muskel- Finger Aufwärmen. Nichts Großartiges. Ich bin eher der Meinung, dass das
78 Aufwärmen dann eh auf der Boulderwand erfolgt. Natürlich kurz Herz- Kreislauf in Schwung bringen kurz
79 vordehnen aber so schnell wie möglich an die Boulderwand zum Klettern. Da wird der Körper ganz schnell
80 warm und wir verlieren nicht so viel Zeit. Das heißt ich habe dann so 20 bis 30 Minuten an der Boulderwand
81 zum Klettern und dann gehe ich dann zum Seilklettern.
82

83 **Ok, das heißt Sie haben eher Seilkletterkurse im Kindes- und Jugendalter**

84 Ja genau. Also natürlich sind die ersten Einheiten immer an der Wand und je nach dem, wenn es den Kindern
85 heute mehr auf der Boulderwand gefällt dann bleiben wir auch aber gegen Ende ist meistens schon unser Ziel,
86 dass alle Seilklettern können. Sprich in die Höhe klettern trauen und auch das Sichern beherrschen.
87

88 **Ihre Stundenplanung erfolgt die in vorhinein oder eher spontan?**

89 Total spontan.
90

91 **Welche Schwerpunkte setzen Sie in ihrer Stunde?**

92 Ahm also in der ersten Stunde ist für mich wichtig, dass alle Spaß haben und ahm, natürlich sollten sie immer
93 Spaß haben aber ich meine in der ersten Stunde besonders weil ahm damit sie wiederkommen und dass sie
94 sehen, dass das Klettern viel Spaß macht und ahm das das ist das Wichtigste. Und ahm ich achte auch immer
95 darauf, dass es nicht all zu laut ist, ahm und weil sie ja auch lernen müssen mit den anderen zu kommunizieren,
96 besonders dann auch beim Seilklettern wo es ja dann auch sehr wichtig ist, dass es ich sage mal relativ leise ist
97 um den anderen, der in der Wand hängt, auch zu verstehen. Und ahm ahm ahm was ist mir wichtig, ahm
98 hmmm es ist mir wichtig, also es war und es ist mir auch immer wichtig, dass die Kids auch nett zueinander sind
99 und das war bis jetzt erstaunlicher Weise auch immer der Fall. Und darüber war ich auch total überrascht und
100 bin es auch immer noch, dass das so reibungslos abläuft, also ich meine auch so automatisch. Also dass sie
101 immer sehr nett waren und sich gegenseitig ahm ahm motiviert haben und wenn jemand mal was nicht
102 geschafft hatte, dann wurde er oder sie nicht ausgelacht, sondern dann wurde gesagt: „he mach dir nichts
103 draus, das wird, das wird nächstes Mal viel besser“. Und da war ich echt echt wahnsinnig überrascht, dass das
104 so gut funktioniert. Und vor allem wenn es dann um das Klettern geht. Wenn sich jemand nicht ganz hoch traut
105 ahm ist das überhaupt kein Problem ahm weil ich glaube, dass alle einfach auf irgend einer Art und Weise
106 Angst haben, ich meine, dass ist ja auch etwas Neues, ahm also die Höhe, im Gurt sitzen, dass jemand für dich
107 verantwortlich ist und halt auch jemand diese Verantwortung geben, und ahm ja ahm ja manche trauen sich
108 dann halt schneller weiter und höher hinauf und die anderen weniger schnell aber jeder versteht, dass da ein
109 gewisse Angst da ist ahm und kann das auch nachvollziehen und ahm versteht, dass da jeder für sich auch Zeit
110 braucht um sich an diese Situation zu gewöhnen. Und ich denke daher kommt auch ahm das die Kinder so nett
111 zueinander sind, ahm halt einfach aufgrund der automatischen ham dem automatischen Verständnisses. Und
112 so was habe ich halt noch nie erlebt dieses nicht auslachen und ahm halt jedem seine Zeit zu lassen. In andere
113 Sportarten wie Fußball oder so, wenn ich da an meine Kindheit denke da wurde mal schnell verspottet und in
114 einen Konkurrenzkampf hinein getrieben, schau ich schaff das schon so oft und du noch nicht und ich spiele viel
115 besser als du und ahm ja das ist beim Klettern nicht der Fall, ahm da unterstützen sie sich einfach gegenseitig
116 und motivieren sich, dass jeder bis rauf kommt und das ist wirklich etwas, was ich glaube auch nur der
117 Klettersport schafft.
118

119 **Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus? Fördert das Klettern die sozialen Aspekte bei Kindern und Jugendlichen?**

120 Ahm ja ganz sicher sogar ahm bestimmt, auf jeden Fall, eben auch wie ich es gerader erwähnt habe und ahm ja
121 so auch zum Beispiel im Boulderbereich. Da zeige ich ihnen wie man Spottet, und ahm Spotten und Sichern ist
122 natürlich ein sehr verbindendes Element, weil ja das Leben vom anderen abhängt und insofern muss man ja
123 auch Vertrauen ahm als ahm mit extrem viel Vertrauen verbunden. Sowohl Vertrauen geben als auch
124 annehmen können. Und ich find es auch super, wenn sich die Kinder gegenseitig motivieren. Das fangt
125 irgendwie automatisch an und auch wenn ich sage: „Ja komm noch ein oder zwei Schritte noch. „ dann fangen
126 auch die Kids an mit zu motivieren und das behalten sie auch bei. Also dass ist, ahm dann auch in jeder Stunde
127 so und ahm auch vorher also bevor wir zum Seilklettern gehen höre ich manchmal wie sie sich gegenseitig
128 aufbauen und ja so halt, Heute schaffst du es sicher wieder ein Stück weiter, und dann schreien sie alle wenn
129 es soweit ist und ich glaube schon, dass das auch enorm antreibt. Also es ist schon oft erkennbar, dass ahm
130 der Kletternde schon a wenig Angst hat und eigentlich runter mag und dann sieht man wies so anfangen zum
131 überlegen und dann hören sie dir Rufe von unten, von den anderen und dann steigen sie zögerlich bisschen
132 weiter und dann halt bis es wirklich nicht mehr geht und dann applaudieren die anderen wenn er oder sie
133 abgeseilt wird und dann sind sie auch stolz auf sich selber auch wenn sie nicht bis ganz nach oben gekommen
134 sind und ahm das ist halt auch schon zu sehen, dass auch das ein Erfolgserlebnis ist, also einfach die eigene
135 Grenze überwunden zu haben. Und ahm ja alle freuen sich mit und ahm ja. Also wie gesagt, sie sind immer
136 sehr nett zueinander und ahm sehr höflich und motivieren sich gegenseitig und es wird niemand ausgelacht und
137 ahm ich weiß nicht ob das auch außerhalb des Kletterns auch so ist ahm keine Ahnung aber ahm irgendwie ich
138 denke dass es halt schon, ahm also ich kenne es halt nur vom Klettern her. Also bei mir, in meiner Stunde
139 funktioniert das schon sehr gut.
140

141 **Planen Sie Ihre Stunde hinsichtlich sozialer Aspekte?**

142 Ahm, naja, eher nicht wirklich, also die sozialen Aspekte kommen dann irgendwie von selber dazu, also ahm ich
143 schaue halt schon, dass sie, wie gesagt, dass ahm dass sie ahm niemanden auslachen und motivieren, aber
144 eben das kommt auch ganz alleine also ich schauen halt in dem Sinn, ahm, dass ich eingreifen würde, wenn sie
145 sich ausspotten würden oder auslachen aber das tun sie nicht und ahm ich stelle mich da jetzt nicht hin und sag
146 kommt wir feuern jetzt die sowieso an und motivieren sie, also das kommt ja dann eh von alleine oder sie
147 greifen es zum Beispiel auf wenn ich sage eben ahm mach noch einen Schritt und dann komm hinunter dann
148 sind sie voll dabei und motivieren voll mit und dann machen sie das auch wenn ich nix sage und behalten das
149 bei eben und das ergibt sich ja von selbst, da muss ich nichts planen oder vorsagen oder so halt und ahm es
150 war bis jetzt nie nötig ahm irgendwie zu sagen, dass sie sich zusammen reißen sollen oder ahm ja es
151

152 funktioniert irgendwie so wie ich es bisher gemacht habe, also ahm eher kletterspezifisch die Stunde halten und
153 ahm die sozialen Aspekte selbständig parallel laufen zu lassen.
154

155 **Wie sieht es mit folgenden sozialen Aspekten aus? Wie fördert das Sportklettern die Teamfähigkeit?**
156 **Zum Beispiel Teamarbeit, wie wichtig ist das beim Klettern?**

157 Teamarbeit ahm ja sie sind immer zu zweit maximal zu dritt ahm am Anfang und und ahm ahm wenn sie vor
158 allem mim Tuber sichern und ahm da teil ich meistens ein ahm einer klettert, einer sichert und der dritte der hält
159 das Bremsseil, also der muss sich ausschließlich darum kümmern und darf es auch nicht los lassen, erst wenn
160 wieder alle drei am Boden sind und so durch sind die halt in einem Team. Und das plane ich aber auch nicht
161 sondern das ergebe sich aus dem Unterricht. Das lasse ich dann einfach geschehen. Und natürlich gibt es ahm
162 ahm entsteht dadurch auch eine enge Beziehung zueinander oder eben zu den drei Personen weil die sich ja
163 auch gegenseitig sichern und eben das Leben des Kletternden in den Händen halten. Ahm sich wechseln sich
164 ab, das ist so ein Kreis den sie ständig durchlaufen klettern, sichern, Bremsseil halten und diese Positionen
165 werden auch immer ahm getauscht, nach jedem Durchgang und ahm ja ahm dazu kann ich irgendwie nicht viel
166 dazu sagen außer eben das eben ahm ja das passiert und gehört eben dazu und ahm ich kann das auch nicht
167 irgendwie fördern, außer dass ich ihnen Aufgaben geben was sie tun müssen, wie sie es tun müssen und ahm
168 sie machen es dann eh von selber irgendwie. Da engagieren sie sich untereinander eben und das läuft halt
169 einfach.
170

171 **Das ist ja schon fördern...**

172 (Lacht) ja stimmt irgendwie und ahm ja ich glaube auch, dass jeder auch den Respekt hat und weiß, dass es
173 gefährlich ist, wenn sie nicht aufpassen und der fällt, dass der auch tot sein kann und ich denke, ja sie arbeiten
174 auch einfach gerne zusammen.
175

176 **Und wie sieht es mit der Eigenverantwortung aus, steigert sich dieses durch das Klettern?**

177 Ja denke ich schon. Ich weiß ja nicht wie die Schüler und Schülerinnen außerhalb des Kletterkurses so sind,
178 aber ahm so verantwortungsbewusst sie sich in der Kletterhalle geben ahm verhalten so ahm so ist das schon
179 erkennbar. Und also man sieht es halt auch im Vergleich zur ersten und letzten Einheit und ahm also so auch
180 wenn man zum ersten Mal Seilklettern geht und man von Anfang an darauf Aufmerksam macht, dass die Kinder
181 jetzt das Leben des Anderen in den Händen hält und wenn er nicht aufpasst und konzentriert ist und ahm volle
182 Aufmerksamkeit dem Kletterer widmet oder das Seil los lässt ahm dann fällt der runter und ist tot, ahm und
183 dann ahm gibt es zuerst mal große Augen und aber dann kennt man die Tragweite und seine Verantwortung
184 und dann weiß man das und ja sie üben halt um ahm das nichts passiert und ja
185

186 **Gewinnen die Kinder und Jugendliche durch das Klettern mehr Selbstvertrauen?**

187 Ahm naja das ist ziemlich schwierig zu sagen wie es vorher war, aber ahm ich denke schon. Weil zum Beispiel
188 am Anfang trauen sich viele nicht ganz hinauf ahm eher bis zum ersten drittel und ahm mit der Motivation im
189 Hintergrund dann kommen sie beim zweiten und dritten Mal und und ahm dann merkt man auch wie die Leute
190 mit einem großen Lächeln herunter kommen und ganz stolz auf sich sind und ahm ja die Leute die sich vorher
191 halt nicht getraut haben und die werden immer mutiger und ahm ja viele wollen auch nicht mehr gehen. Wollen
192 höher hinauf und höher klettern und also ich glaube schon, dass es das Selbstvertrauen fördert. Einfach ahm
193 durch die positiven Erfahrungen die das Klettern mitbringen.
194

195 **Hinsichtlich der Kommunikation, wie fördert Klettern diesen Aspekt?**

196 Ahm ich verstehe nicht genau was du meinst, ahm meinst du hinsichtlich im sozialen Gefüge?

197 **Ja genau.**

198 Puoh, ahm das momentan schwierig zu beurteilen ahm, da muss ich kurz nachdenken, ahm...

199 Ahm ah ich kenne sie halt nur in der Kletterhalle, ich weiß nicht wie sie draußen sind, und ahm ich bin mir auch
200 nicht sicher ob ich das deswegen beurteilen kann...
201

202 **Also wenn Sie jetzt rückblickend auf Ihre Kletterstunden schauen, hat es sich innerhalb der Gruppe**
203 **verbessert? Wie kommunizieren die Kinder?**

204 Ahm ah natürlich ganz am Anfang, wenn sich die Kinder nicht kennen, sind sie schüchterner und das gibt sich
205 natürlich auch mit der Zeit, je öfter sie sich sehen und ahm auch vor allen in diesem Alter und ahm dann
206 ergeben sich halt auch die Gespräche wenn ich so kleine Gruppen bilde wo sie gemeinsam Aufgaben
207 bewältigen müssen und dann ahm auch die Gruppen immer tausche, dadurch kommen sie halt auch mit
208 unterschiedlichen Kinder zusammen und tauschen sich aus. Oder halt auch wenn sie gemeinsam einen Boulder
209 zusammenstellen sollen da wird dann halt auch mehr kommuniziert und ja irgendwie ahm denke ich schon wird
210 die Kommunikation gefördert weil ahm sie halt über ahm wenn sie einen Boulder zusammenstellen müssen
211 dann reden sie über das also über die Lösungen wie man den Boulder bewältigt und ahm aber auch
212 zwischendurch über andere Dinge auch und ahm ja aber ich denke, dass das auch normal ist, wenn man sich
213 über einige Einheiten hinaus einmal die Woche trifft und sich dann auch besser kennenlernt.
214

215 **Wie sieht es mit dem Gemeinschaftserleben aus?**

216 Ahm naja, ich denke, dadurch ahm dass sie ja sowieso immer zusammen sind, ahm sprich in einer
217 Gemeinschaft, gemeinsam Aufgaben lösen und ausprobieren, bindet das sicherlich extrem. Ahm aber ich sehe
218 da jetzt keinen Unterschied ahm zur Teamfähigkeit. Ahm also alles was Richtung Teamfähigkeit geht ahm geht
219 auch in Richtung Gemeinschaftserleben und ahm umgekehrt.
220

221 **Und im Bereich Verantwortung geben und annehmen? Was können Sie mir darüber sagen?**

222 Ahm ja eben beim Sichern extrem. Ahm Verantwortung übernehmen und zu wissen das Leben des anderen in
223 den Händen zu halten. Der Sichernde ist sich dem völlig bewusst und ahm der Kletternde vertraut diesem
224 insofern, dass er eben diese Verantwortung abgibt. Eigentlich eben auch ein voller Vertrauensbeweis. Und ham
225 du hast sowohl Verantwortung dir und deinen Kollegen gegenüber und beim Mannschaftssportarten ist es eher,
226 dass du Verantwortung deinem Team gegenüber hast.

227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253

Wenn Sie am Ende eines Blockes zurückblicken, würden Sie sagen, dass sich die sozialen Aspekte aufgrund des Kletterns positive entfaltet haben?

Ich denke ja, also einfach auch, also ich weiß es nicht aber ich denke ja, eben weil sie sich gegenseitig motivieren und sich für einander einsetzen denke ich schon, dass das mehr zusammenschweißt schweißt.

Wie sieht es mit Feedbacks aus? Erhalten Sie welches?

Nein nicht wirklich, wenn dann ganz selten. Aber ich könnte mich jetzt auch gar nicht daran erinnern wann ich das letzte Mal eines erhalten habe. (lacht)

Inwieweit unterstützt das Sportklettern Ihrer Meinung nach das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?

Ahm ich glaube sehr positiv und wahrscheinlich mehr als die meisten anderen Sportarten, nehme ich an. Weil es eben, wenn man ahm sich 100% auf den Anderen verlassen muss und ahm weil man auch ständig mit Schwierigkeiten konfrontiert ist und ahm man das auch mit seinen eigenen Kräfte überwältigen muss, dies auch einschätzen lernen muss und ahm ja wissen muss, was kann ich was kann ich nicht, und ahm ja ich denke schon, dass das ein Sport ist, der auch zusammenschweißt und ahm ja

Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jungendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?

Ahm ja eben, dass was ich auch eben gesagt habe, ahm dass das es einfach ahm dass man sich bei anderen Sportarten niemals so auf den Anderen verlassen ahm wie es beim Klettern der Fall ist. Und man ahm hat auch wie es bei jeder Sportart nicht so üblich ist zum Beispiel Zeit ahm miteinander zu quatschen und ahm man kommt dann halt runter und ahm dann redet man miteinander und sagt ja der Griff war jetzt besser, probier den mal und das ist mir jetzt leichter oder schwieriger gefallen und da hat dann der andere eine Idee wie man es besser machen kann und ahm ist vielleicht mehr kommunikationsfördernd als andere Sportarten, wenn ich das jetzt mim Fußball vergleiche, dass habe ich auch mal gemacht und ja es ist auch gut für jeden Muskel im Körper.

1
2 **Interview 3**

3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?**

4 Ahm, also zum Sportklettern habe ich vor sieben Jahren begonnen, ahm besser wieder begonnen und ahm also
5 Kind war ich relativ viel Felsklettern und ah ja vor sieben Jahren habe ich dann eben auch in der Halle zum
6 Trainieren begonnen und ahm zusätzlich dazu aber auch immer wieder am Fels und weil ich eben früher
7 eigentlich immer viele Kindergruppen im Geräteturnen unterrichtet habe, weil ich den Sport ahm früher auch
8 betrieben habe, ah habe ich mich dazu entschlossen, den Übungsleiter im Klettern zu machen. Und ja also ahm
9 beim Übungsleiter Klettern war eine echt liebe Gruppe und in der Periode habe ich auch sehr viele Kollegen
10 kennen gelernt und da hat man sich auch ahm also über Erfahrungen etc. austauschen können und das habe
11 ich voll cool gefunden. Und dann habe ich eigentlich ziemlich bald amal begonnen mit Schnupperkurse zu leiten
12 und dann ist es eigentlich rucke zucke gegangen, dass ich auch selbstständig Gruppen geleitet habe. Also ich
13 unterrichte fast nur Anfänger außer bei den Erwachsenen da unterrichte ich auch Fortgeschrittene.

14
15 **Wie sind Sie zum Klettersport gekommen?**

16 Ahm, als Kind habe ich, ahm ja durch meine Eltern und Freunde. Wir waren viel Bergsteigen und sind auch
17 viele Klettersteige gegangen und ein Freund meines Vaters der begeisterter Kletterer ist, der hat mich dann als
18 Kind oft zum Klettern mitgenommen und ahm also nicht nur Klettersteige sonder richtig Klettern am Felsen und
19 so und ahm dann bin ich eben ahm war ein Familienschnupperklettern ausgeschrieben bei der Gemeinde Wien
20 und ahm da habe ich mir gedacht, da nehme ich einmal Teil damit ich mal mit meinen Kindern klettern gehen
21 kann und ahm, dass ich halt wieder sichern lerne und ahm da hat mir das Klettern dann wieder so viel Spaß
22 gemacht, dass ich mich dann entschlossen habe selbst wieder klettern zu gehen.

23
24 **Wie oft klettern Sie?**

25 Ahm im Moment klettere ich so zwei bis drei Mal die Woche.

26
27 **Klettern Sie zum Spaß oder auch leistungsorientiert?**

28 Nein nicht wirklich leistungsorientiert. Mein einziges Ziel punkto Leistung war, dass ich in jedem
29 Sportklettergebiet mehr klettern kann als nur die Aufwärmroute. Also das war mein Ziel und seitdem das geht ist
30 mir die Leistung egal. Natürlich möchte ich dann eine Route klettern können und auch schaffen, aber seitdem
31 ich das schaffe bin ich im Klettern viel ausgeglichener und entspannter beim Klettern und ahm ja kann das
32 Klettern auch mehr genießen.

33
34 **Wann kam der Entschluss Kletterlehrer zu werden? Und wie?**

35 Ahm weil mir das eigentlich Spaß macht ahm also nicht nur das Klettern sondern auch weil es mir Spaß macht
36 Leuten etwas beizubringen und ahm ja auch das Vermitteln einfach, wie leiwand das Klettern eigentlich ist. Weil
37 ich finde, zum Unterschied zum Laufen, weil beim Laufen kommen einem immer so Gedanken während den
38 Laufen, also was einem momentan beschäftigt und beim Klettern, das finde ich besonders toll an Klettern, dass
39 während man klettert, dass man da plötzlich an nichts mehr denkt und dass man vom Kopf her so abschalten
40 kann und das finde ich einfach am Besten daran. Man kann einfach abschalten und während dem Klettern an
41 nichts anderes denken müssen.

42
43 **Welche Ausbildung haben Sie?**

44 Ich habe den Übungsleiter und den Instruktor im Sportklettern.

45
46 **Wie viele Stunden unterrichten Sie? Wie viele Gruppen betreuen Sie?**

47 Unterm Jahr betreue ich drei Gruppen ahm, das sind dann insgesamt sechs Stunden in der Woche und im
48 Sommer sind es dann mehr, da haben wir dann auch Blockangebote.

49
50 **Wie groß ist eine solche Gruppe?**

51 Ahm so acht Kinder

52
53 **Wie kann ich mir das Klettern im Kindes- und Jugendalter vorstellen? Wie gestalten Sie ihre Kletterstunden?**

54 Also du hast, also bei den Kindern hast du so eineinhalb Stunden und wir machen am Anfang eigentlich sehr
55 viel Aufwärmspiele, auch mit dem Ball, und ahm, auch Laufspiele und dann gehen wir meistens erst auf die
56 Kletterwand und da machen wir auf der Kletterwand auch noch Spiele also sprich im Boulderbereich und dann
57 fangen wir erst so richtig mit dem Seilklettern an, und manchmal auch erst wenn die Kinder wollen. Und auch oft
58 machen wir so Stationen wo wir sagen: „ ok, ihr vier könnt Seilklettern und mit den anderen vier überlegt man
59 sich einen Boulder und den sie dann auch gemeinsam ausprobieren und dann, nach einer gewissen Zeit
60 tauscht man weiter.

61
62
63 **Welche Schwerpunkte setzen Sie zum Beispiel in Ihrer Einheit? Worauf achten Sie?**

64 Ahm dass sie alle gemeinsam klettern, dass nicht immer die gleichen Paare sind, sowohl beim Seilklettern als
65 auch beim Bouldern ist es mir wichtige, dass immer neue Paare gebildet werde und ahm und dass sie halt,
66 wenn sie Seilklettern auch super sichern können, dass sie einander vertrauen können. Gerade bei Sichern
67 muss das alles gut funktionieren, weil wenn nicht ist das Risiko einfach zu hoch. Und ich persönlich, als Lehrer,
68 muss auch vertrauen können. Weil immer, also wirklich immer ich gerufen werden muss, wenn jemand neu
69 losklettert, ich muss zusätzlich, neben dem Partnercheck noch mal kontrollieren ob alles passt, Gurt
70 zugezogen, Achter gut geknotet und so und das muss ich ehrlich sagen funktioniert auch sehr gut und die
71 Kinder wissen auch, dass sich das auch positiv auf ihre Einheit auswirkt weil ich dann eben auch solche
72 Stunden machen kann, dass ich eine Hälfte bouldern lasse und die andere Hälfte kann Seilklettern gehen. Ahm
73 weil die Bereiche liegen nicht direkt nebeneinander und wenn ich darauf vertrauen kann, dass ich nicht immer
74 daneben stehen muss und ich gerufen werden und sie auch so lange warten bis ich komme und es
75 kontrollieren, dann vereinfacht das auch die Stundenplanung und vor allem die Durchführung.

76 **Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus, fördert das Klettern die Entwicklung sozialer Aspekte bei**
77 **Kindern und Jugendlichen?**

78 Ahm ich glaube schon. Also für das es eigentlich eine Einzelsportart ist, also sagen wir lieber keine
79 Mannschaftssportart ist, fördert es sicher super, vor allem das Seilklettern weil es da halt wirklich irgendwie mal
80 also ahm also Verantwortung übernehmen, Vertrauen zu anderen aufbauen können, sich selber sichern lassen
81 und sie müssen halt auch wirklich bei der Sache sein, sich konzentrieren und wo es mal kurz kein Spaß ist weil
82 man das Leben anderer wörtlich gesprochen in den Händen hält und dann gibt es auch noch einen zweiten
83 Bereich, das Bouldern und da ist das Gemeinsame, wo du probierst ein Problem zu lösen oder gemeinsam
84 einen Boulder zu bauen. Also du kannst auch herum sitzen und Spaß haben aber auch klettermäßig auch was
85 tun, das wechselt sich auch immer irgendwie ab. Also diese beiden ganz konträren Aspekte gefallen mir schon
86 sehr im Klettersport. Also das eine ist halt so Kraft – Ausdauer und das andere maximal Kraft aber auch
87 hinsichtlich vom sozialen her, sind in diesen beiden Bereichen auch Unterschiede.
88

89 **Planen Sie ihre Stunden hinsichtlich sozialer Aspekte?**

90 Eigentlich nicht. Also generell plan ich die Stunden nicht. Ich meine ich unterrichte jetzt schon seit fünf Jahren
91 und da verführe ich über ein gewisses Repertoire auf das ich zurück greifen kann und es baut sich ja auch
92 methodisch immer gleich auf und ich mein ich weiß schon, was ich heute mache, das überlege ich mir schon
93 vorher, manchmal direkt nach der letzten Einheit oder am Weg zu Halle, aber eigentlich eher spontan, weil du
94 weißt ja nie, wenn sie von der Schule kommen, wie sie drauf sind und also wenn zum Beispiel ein Problem die
95 Stunde davor gewesen ist, dann probiere ich schon noch einmal darauf einzugehen aber wenn kein Vorfall war,
96 dann gestalte ich die Stunde schon eher spontan. Also ich plane in Anführungszeichen die Stunde, wenn
97 hinsichtlich sportlicher klettertechnischer Aspekte und auf soziale Sachen gehen ich spontan ein, wenn sie sich
98 ergeben und dann gehe ich darauf ein. Und wenn das vorkommt dann ändere ich eventuell dann auch spontan
99 mein Programm. Also wenn irgendwas nicht passt oder die Kinder an dem Tag einfach schlecht drauf sind oder
100 einfach müde sind, dann reagiere ich in dem Sinn, dass es dann eher eine Spielstunde wird, ja also weil dann
101 können sie sich nicht konzentrieren und dann ist es irgendwie mühsam und so können sie sich beim Spielen
102 auslassen und austoben. Also ich bleibe dann auch bei den Spielen und beim Bouldern und gehe auch nicht
103 zum Seilklettern, was dann auch vielleicht zu Gefährlich wäre.
104

105 **Wie fördern Sie soziale Aspekte und welche wären das? Welche sind Ihnen wichtig?**

106 Ahm hmmm (längere Pause)
107

108 **Zum Beispiel das Gemeinschaftserleben**

109 Ahm ja du könntest zum Beispiel ein gemeinsames Abseilen machen, das macht ihnen auch irrsinnig Spaß und
110 verbindet auch. Ahm also du kletterst auf einen kleinen Turm hinauf und wartest, bis alle heroben sind und dann
111 machst du selbstständiges Abseilen oder dass du eine kleine Seilrutsche machst, also so einen Flying Fox oder
112 bei uns in der Kletterhalle hast du auch so ein riesiges Tau hängen, wo sie schaukeln können, und ja auf jeden
113 Fall spielerischer und auch Geschicklichkeit dabei ist.
114

115 **Und in Bezug auf Teamarbeit, was gibt es hierfür für Möglichkeiten?**

116 Also eben wie vorher erwähnt beim gemeinsamen Abseilen oder auch beim gemeinsamen Klettern. Da ist
117 immer einer verantwortlich und das wechselt dann auch. Also immer einer übernimmt und wechselt sich mit
118 einem anderen ab. Also beim Abseilen muss immer einer unten im Back Up stehen, das ist eine Position die
119 man auch abwechseln kann. Also zum Beispiel wenn sich jemand abseilt, dann kommt er unten an, dann hilft
120 der im Back Up und die sprechen dann auch immer kurz miteinander, ha ha das hat Spaß gemacht und ja und
121 dann übernimmt derjenige der sich gerade abgeseilt hat die Back Up Position, wartet bis der von oben runter
122 kommt und so dreht sich das, bis alle herunter sind. Oder auch beim Sichern, wenn du ein Sicherungsgerät
123 weglässt und mit einem HMS Knoten da kannst du dann auch mehrerer Back Ups einsetzen. Also dass einer
124 sichert und andere noch zusätzlich das Seil halten, also das Bremsseil. Oder auch wenn sich die Kinder beim
125 Klettern gegenseitig die Griffe ansagen oder sich Lösungen gegenseitig zurufen
126

127 **In Bezug auf Verantwortung? Verantwortung geben und annehmen, wie greift da das Klettern ein?**

128 Ahm ja auf jeden Fall beim Sichern, da müssen sie sich einfach gegenseitig vertrauen ahm ja also vor allem der
129 Kletternde dem Sichernden, weil dieser verantwortlich dafür ist, dass der Kletternde nicht fällt, und das wissen
130 sie auch. Das sagt man ihnen und ahm das wissen sie dann auch. Also da ist es dann wirklich so, dass der
131 Spaß einfach in den Hintergrund fällt, da wird es dann wirklich ernst und ja und ham. Ja es ist auch total witzig,
132 wenn größere Kinder kleinere sichern lassen oder kleiner die größeren Kinder sichern, also wenn der
133 Gewichtsunterschied auch groß ist, weil normalerweise schaut man dass die Kinder ungefähr gleich groß sind
134 und auch ungefähr das Gleiche wiegen, was ja auch mit der Sicherheit verbunden ist, weil wenn eine
135 schwerere Person klettert und der Sichernde ein Fliegengewicht ist, dann schleudert der ziemlich hoch in die
136 Wand, wenn der Kletternde stürzt und wenn wir dann die kleinen Kinder Größere sichern lassen, dann bauen
137 wir noch eine Umlenkung ein, damit das dann trotzdem funktioniert, das ist in der Halle ja super möglich, dann
138 dann fördert das schon in Bezug auf Verantwortung wenn sie auch Erwachsene lernen zu sichern. Dadurch
139 rücken halt auch mal die Kleinen in die Mitte und sie sehen, dass sie auch wenn sie klein und jünger sind
140 trotzdem zum Beispiel eine erwachsene Person halten können.
141

142 **Wie sieht es mit der Eigenverantwortung aus, wird diese durch das Sportklettern gefördert?**

143 Natürlich auch, besonders eben bei den Partnerchecks. Sie überprüfen sich gegenseitig ob alles passt, damit
144 sie klettern können und ahm ja das überprüfe ich natürlich dann auch immer, aber sie wollen ja auch den
145 Knoten selber machen und können. Also sie kontrollieren den Partner und dann auch noch mal sich selber ob
146 da alles passt. Ob der Knoten auch gut zu ist oder auch beim Bouldern wenn du kletterst, dass du selber auch
147 schaut, dass unter dir keiner sitzt dem du dann rauf fallen kannst Also sie wissen, dass man als Kletterer
148 genau so schauen muss, wie die anderen, damit einfach nichts passiert. Das lernen sie am Anfang und das
149 entwickelt sich dann auch ganz selbstständig auch weiter. Also sie wissen, dass sie für sich selber
150 verantwortlich sind aber auch für den Anderen.
151

152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226

Bezüglich Selbstvertrauen, was fällt Ihnen dazu ein?

Ahm Selbstvertrauen ahm eben, also ich glaube, ahm ja das das Klettern schon Selbstvertrauen fördert. Also wenn man was gemacht hat zum Beispiel was man vorher noch nie gemacht hat, ahm ja vielleicht deshalb. Also eben wenn man zum ersten Mal ganz oben am Umlenker angekommen ist und eben die Höhe oder auch die Angst vor der Höhe überwunden hat. Viele Kinder trauen sich das am Anfang gar nicht zu und da hört man schon oh Gott ist das hoch, da muss ich rauf. Und natürlich schaffen sie es nicht gleich in der ersten Stunde aber irgendwann dann doch und das ist dann das mega Erfolgserlebnis, das sie auch sehr stärkt und natürlich auch Selbstvertrauen gibt. Ahm ja.

Und wie sieht es mit der Kommunikation aus?

Da ist sicher das Bouldern, sag ich einmal, kommunikativer als das Seilklettern. Ich meine ahm beim Seilklettern wird auch kommuniziert, halt eher so Klettersignale oder halt mit einem der gerade die Route neben die absichert aber da ist halt die Konzentration vor allem im Vordergrund und ahn, ja ahm beim Bouldern eben da überlegst du dir zusammen einen Boulder, das muss ja nicht vom Trainer vorgegeben sein sondern das können die Kids auch selbstständig auch machen also erfinden sozusagen und da schauen sie halt gemeinsam, wie hoch wie viele Züge, dann probieren sie ihn aus, der eine macht so, der andere macht es anders und sie probieren herum und geben sich Tipps, probiere mal so, steig in den höheren Tritt und so weiter und so fort. Also das ist beim Seilklettern nicht so kommunikativ, da geht es eher um Kommandos, ahm, da wird nicht so viel gesprochen. Aahm ja also in meinen Augen ist das kommunikativer, dass gesellschaftlichere das Bouldern. Da klettert man ja auch nicht immer und ständig, ahma also, ahm da sitzt man dann auch auf den Matten macht kurz Pause und da findet man halt auch einen Zugang zu anderen Gesprächsthemen. Das Bouldern ist ja immer so, Klettern, Pause Klettern Pause und da sitzen sie schon mal gerne auf der Matte, lummern herum und haun sich über die Anderen ab. Also das finde ich auch toll, weil das ist nicht nur bei den Kindern so, sondern auch bei den Erwachsenen, dass sie manchmal ein bissl verarscht werden aber nie im Bösen, eher auf positiver Art. Also, das ist mir noch in keiner Gruppe passiert, dass da wer runter gemacht wird muss ich sagen, sie werden auch nicht ausgelacht oder ausgespottet.haha du bist ja so schlecht also das ist noch nie vorgekommen.

Wenn Sie rückblickend auf einen Kurs schauen, können Sie sagen, dass sich bei den Kindern und Jugendlichen die sozialen Aspekte verbessert haben? Wo erkennen Sie da eine Verbesserung?

Also bei den Mädchen erkenne ich des Öfteren, dass sie am Ende viel lebendiger sind. Also die blöden dann auch gerne herum so wie die Jungs. Und das, sind auch diejenigen die dann nach der Einheit immer gleich raus läuft zu den Eltern und erzählt, was sie gemacht haben oder was sie heute nicht geschafft haben. Die sind dann auch mehr stolz auf sich selber und wollen das auch gleich weitere erzählen. Da sind die Burschen ein bisschen ruhiger würde ich sagen und dann wenn sie Jugendliche sind, fällt mir auf, dass sie sich dann auch Telefonnummern austauschen und so und halt ja dann auch noch draußen am Parkplatz stehen und plaudern, nicht gleich heim gehen und ahm ja aber das ist dann halt auch im jugendlichen Alter, dass sie in der Klettergruppe auch soziale Kontakte knüpfen, was auch irgendwie erstaunlich ist, weil sie auch gerade in dem Alter sehr schüchtern sind und sich dann doch diese Schiene entwickelt. Ja vielleicht nimmt das gemeinsame Klettern, die Erfahrungen und Erlebnisse, die man gemeinsam erlebt, ja das hemmt vielleicht diese Schüchternheit und die Jugendlichen vor allem können dann offener sein. Also so gesehen würde ich sagen, dass das Klettern schon hilfreich ist einfach um neue Kontakte zu knüpfen und auch das dann auch draußen, außerhalb der Kletterhalle möglich ist. Irgendwie, dass sie es hier lernen und üben, dass klingt jetzt blöd, aber sie werden selbstsicherer mit den Umgang mit anderen und können das dann auch anderwärtig einsetzen. Und ahm hmm, im Vergleich jetzt zu den Kleinen, also gerade im Volksschulalter, da tratschen sie mehr während der Klettereinheit oder in den Pausen. Aber auch über andere Themen nicht nur über das Klettern. Im Gymnasiumsalter da fangen sie dann so an, dass sie sich dann auch außerhalb Treffen und ins Kino gehen. Also es bilden sich schon Freundschaften heraus. Also, die Kinder die gehen dann auch gemeinsam mit den Eltern klettern oder schreiben sich gemeinsam wieder in den nächsten Kurs ein und die Jugendlichen, also die dürfen ja erst ab 14 Jahren alleine ohne Begleitung eines Erwachsenen in die Halle klettern, also Seil, da treffen sich dann schon die Jugendliche die ich unterrichtete habe, die dann auch gemeinsam klettern gehen und die entstandene Freundschaft auch nach den Kurs aufrecht erhalten haben. Und das finde ich immer voll schön.

Bekommen Sie von den Eltern auch manchmal ein Feedback, auch hinsichtlich sozialer Aspekte, dass Sie sehen dass sich in dieser Ebene ihr Kind weiterentwickelt hat?

Ahm eher sehr selten. Also beim Abholen sagen sie dann schon ab und zu was, da erhalte ich schon ein Feedback. Ahm ja dass es den Kids so viel Spaß macht und dass sie auch lebendiger werden und ja aber nicht so detailliert eigentlich. Das hat man dann eher in Therapieklettern, wenn du so Ergotherapie klettern hast, Kinder mit Teilleistungsstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen oder wenn ein ich sag mal ein auffälliges Kind in einer Klettergruppe ist oder eben ADHA Kind in einer Gruppe hast. Weil ahm wenn du dir das als Trainer zutraust dann ahm kann es auch sein, dass du ein solches Kind in deiner Gruppe hast, dass muss dann nicht unbedingt Therapieklettern sein und da ist das dann natürlich schon öfter, dass du ein Feedback erhältst. Aber halt auch von den Eltern, aber du selber siehst dann natürlich auch die Verbesserung und das auch recht schnell. Also gerade bei ADHS Kindern wirkt das Klettern sehr rasch und positiv. Die Kinder werden ruhiger und lernen sich auch konzentrieren und das tolle dran ist, dass das relativ unbewusst für das Kind abläuft. Und ahm ja da erfolgt dann absolut ein Fortschritt. Da muss man jetzt nicht wie in der Schule sagen, passt auf konzentriere dich jetzt sondern eben weil das Kind beschäftigt ist, den Boulder schaffen will oder einen zusammenstellt läuft das einfach so ab und ahm da bekommst du schon öfter ein Feedback, aber sonst eher nicht. Also manchmal fragen sie schon nach ob es funktioniert wie es dem Kind geht oder so, aber wenn es nicht gerade aus eben auffälligen sozialen Defiziten eingeschrieben wird, und die Fälle haben wir auch, zum Beispiel bei Einzelkindern wo sich die Eltern wünschen, dass es eben lernt mit Anderen umzugehen und so, dann liegt auch einfach das Interesse wo anders und ja ahm das intensive Nachfragen ist dann glaube ich eher bei den Trainingsgruppen. Ahm und ahm ja also ich hab dann schon mal gehabt, dass dann die Eltern zu mir in die Gruppe gekommen sind, weil sie von den Kindern gehört haben, dass das so leiwand und cool war, dann kommen dann die Eltern zu mir in den Erwachsenenkurs und da erfahre ich dann, warum sie

227 gekommen sind und dass es den Kindern so taugt hat, aber ahm während dem Abholen ist es dann eher nicht
228 so, also ahm ja nicht so die Gesprächszeit da. Ahm ja

229
230 **Abschließend noch eine letzte Frage: „Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im**
231 **Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?“**

232 Eben dass sie ahh, eine natürliche Bewegung machen, die sie an und für sich natürlich ist, Klettern ist etwas
233 natürliches vom Bewegungsablauf her von der Bewegungsstruktur, weil es ja vom Krabbeln kommt, also vom
234 Waagrechten in die Horizontale und dass halt auch vom bewegungsspezifischen und vom sozialen her würde
235 ich sagen, dass sie sich konzentrieren lernen, dass sie lernen Punkte zu fixieren, Rücksicht nehmenlernen,
236 dass sie nicht gleich runterspringen dürfen, erst schauen ob da eh keiner ist und den Andern dann auch bitten
237 weg zu gehen und dass sie auch Verantwortung übernehmen lernen halt auch beim Sichern und das finde ich
238 eben super und dass sie also Sport in einer Kleingruppe finde ich immer super, da geht einfach schnell auch
239 was voran sowohl sporttechnisch gesehen und auch sozial, weil man eben in einer solchen kleinen Gruppe
240 auch nicht ausweichen kann. Wenn ich das mim Fußball vergleich, dass ist egal, wenn ich mich da mit einem
241 nicht verstehe, dass fällt auch gar nicht so auf aber in Kleingruppen mit min5 max. 8 Kindern da muss man sich
242 halt arrangieren und das bekommen sie auch mit und lernen sie auch ganz schnell. Da lernen sie auch
243 Akzeptanz zu entwickeln, den Anderen gegenüber, auch dass nicht alle gleich sind sondern jeder auch
244 einzigartig und dass daran nichts Schlechtes ist. Das man ihn so nehmen muss wie er ist und wenn ich damit
245 nicht super zu Recht komme, dann wird das halt nicht mein bester Freund, aber deswegen wird er kein
246 Außenseiter.

1
2 **Interview 4**

3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportklettern aus?**

4 Ok, also ahm ich hab begonnen mit Klettern ahm und zwar weil damals der Freund von meiner Schwester ein
5 ziemlich guter Kletterer war und ahm ja mit dem habe ich dann begonnen am Fels zu klettern.

6
7 **Kletterst Sie zum Spaß oder auch leistungsorientiert?**

8 Nein, nein also nur zum Spaß, da möchte ich einfach abschalten und mit meinen Freunden klettern.

9
10 **Wie oft klettern Sie?**

11 Ahm, also ich versuche so drei bis vier Mal die Woche klettern zu gehen.

12
13 **Wie kam der Entschluss Kletterlehrer zu werden?**

14 Ahm ja über einen Bekannten, also einen Freund mit dem ich auch so relativ viel Klettern gegangen bin und
15 ahm ja der hat halt schon unterrichtet und ahm ja

16
17 **Und warum Kletterlehrer?**

18 Warum, ja weil ich halt auch Skilehrer bin und das macht mir auch Spaß und da habe ich mir gedacht das wird
19 beim Klettern auch so sein. Das Klettern selber macht mir Spaß und dann kann ich das eigentlich auch gut
20 verbinden. Ich denke, dass ist immer schön, wenn man das, was man gerne macht, auch beruflich machen
21 kann.

22
23 **Welche Ausbildungen haben Sie?**

24 Im Klettern oder allgemein?

25
26 **Im Klettern**

27 Ahm im Klettern, ahm da habe ich nur den Übungsleiter

28
29 **Wie viele Stunden unterrichten Sie? Und wie viele Gruppen betreuen Sie?**

30 Ahm, das ist ganz unterschiedlich. Das variiert immer recht stark. Je nachdem wie die Nachfrage ist, also
31 momentan habe ich recht wenig, früher hatte ich mehr, aber ich bin auch in Ausbildung, mache eine FH und da
32 habe ich auch nicht wirklich viel Zeit und daher ahm habe ich momentan so zwei bis drei Gruppen pro Woche,
33 das ahm sind ahm ja so vier bis sechs Stunden.

34
35 **Was ist das Besondere für Sie am Sportklettern?**

36 Ahm, hm das Besondere am Sportklettern ist, dass ahm also von der Sportart selber her ahm das es so
37 ganzkörperlich ist und ahm, dass es also den ganzen Körper einsetzt und dass es ahm das es eben auch
38 soziale Aspekte anspricht eben ahm beim Klettern also beim Sichern, dass du halt total vertrauen und musst
39 und ahm ich denke ahm dass das in keiner anderen Sportart so ist. Eben das Vertrauen oder halt auch weil es
40 vielfältig ist, du kannst das in der Halle machen, eben wie jetzt, aber auch draußen und du kannst es auch mit
41 Reisen gut verbinden. Und ich glaube halt auch, dass es auch wirklich sehr gesund auch ist und ahm und was
42 noch...ahm ja also das ist jetzt nicht für mich relevant aber ich glaub auch ahm ja so so a Art von Lebensstil
43 steckt da a dahinter. Und auch ahm das es eigentlich sehr spielerisch ist, doch ja das auch. Das finde ich halt
44 ganz toll daran.

45
46 **Wie viele Kinder oder Jugendliche haben Sie in einer Klettergruppe?**

47 Ahm, sagen wir mal zwischen sechs, na zwischen fünf und acht, so ungefähr variiert das immer. Manchmal
48 auch zehn aber das sind dann schon Ausnahmen, also maximal acht Kinder und Jugendliche pro Gruppe.

49
50 **Wie sieht eine Kletterstunde im Bereich des Kindes- und Jugendalters bei Ihnen aus?**

51 Ahm, ah ja also im Kindesalter sehr, sehr spielerisch und schon auch mit Klettertechniken die dann aber, dann
52 ahm versucht werden nicht zu theoretisch ahm ja schon spielerisch angepasst und das wird dann halt auch mit
53 dem Alter hin immer weniger. Also das Spielerische wird weniger und ahm ja wo dann dann auch mehr
54 kletterspezifischer unterrichtet wird auch mit eben auch die ganzen Hintergründen vermittelst und ahm ja.

55
56 **Wie bereiten Sie eine Stunde auf, von Anfang bis zum Ende, was beinhaltet eine Stunde bei Ihnen?**

57 Ahm, ich würde sagen einmal ahm das Aufwärmen ja ahm, dann das Klettern was auch in Spielen sein kann
58 irgendwie und ahm, ja davor auch das Einklettern, wo man auch schon an die Wand gehen kann. Die Griffe
59 verwenden zuerst nur die Großen und die Muskulatur erwärmen, die man dann auch beim Klettern nachher
60 braucht und dann ahm dann habe ich einen spezifischen Inhalt und je nach dem bau ich die Stunde dann
61 darauf auf. Also, das kann ahm halt dann auch spielerisch sein oder ich habe Boulder die ich markiert habe, die
62 sie klettern müssen, also ahm ausprobieren müssen, gemeinsam schauen müssen wie sie den lösen könne.
63 Oder ich mach Gruppen, wo ich die Kids zusammen in Zweiergruppen gehen lasse und sie gemeinsam klettern
64 lasse, da sind sie halt nur auf sich gestellt. Ja!

65
66 **Und welche Schwerpunkte setzen Sie zum Beispiel?**

67 Welche Schwerpunkte?

68
69 **Was ist Ihnen wichtig?**

70 Mah, ja also von der Technik her sind das dann ahm Fußtechnik, ahm Schwerpunktverlagerung, ahm
71 dynamisches und statisches Klettern, ahm verschiedene Belastungen und diese auch spüren und auch von
72 Griffen und ahm antizipieren von Bewegungen und ahm hmm. Ja und bei Seilkursen ahm ja da spielen dann
73 auch die ganzen Seiltechnischen, Sicherungstechnischen auch eine große Rolle.

74
75 **Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus? Fördert Klettern die Entwicklung sozialer Aspekte bei
76 Kindern und Jugendlichen?**

77 Ja, ja, das glaube ich durchaus.

78
79 **Planen Sie ihre Stunde hinsichtlich sozialer Aspekte?**

80 Ahm naja, ich plane eigentlich meine Stunden nicht wirklich. Also ich ahm mache am Anfang so einen Plan über
81 die ganz Zeit hinweg, also für jede Einheit, das ist ahm relativ grob und ahm ja ahm es ist halt schon so, dass
82 ahm man das ja nicht wirklich ganz genau planen kann ahm deswegen hab ich das ja dann auch aufgehört. Am
83 Anfang habe ich schon viel geplant und viel Zeit da dann auch hinein investiert, aber ahm ja man kann auch nie
84 wissen wie die Kids dann so drauf sind und dann ist es halt viel wichtiger spontan zu reagieren. Weil, wenn man
85 zum Beispiel Seilklettern machen will und die Kids sind überhaupt nicht konzentriert oder bei der Sache, wie
86 das halt auch zum ahm Beispiel vor Weihnachten der Fall war, da kann man nicht in die Wand steigen, das
87 wäre dann schon auch zu gefährlich und da muss man auch schnell agieren können und alles umwerfen von
88 der Planung her und ahm das lernt man eigentlich mit der Zeit. Ahm, also je länger man das macht desto
89 spontaner kann man auch reagieren. Daher denke ich ahm, dass man am Beginn schon viel plant aber mit der
90 Zeit sich halt nur einen Schwerpunkt setzt, was man ahm halt heute machen will und dann lässt man es einfach
91 geschehen und passt sich auch den Kids an. Ahm ja.

92
93 **Und hinsichtlich sozialer Aspekte, fördern Sie diese in Ihrer Einheit und wenn ja wie?**

94 Ahm ah ...ja ...also wenn es Gruppen sind, wo ich weiß was was was ahm wo einer mit dem Anderen ein
95 Problem hat, dann ahm überlege ich mir vorher welche Paare zusammen gehen, ahm und ah ja aber, das heißt
96 nicht, dass ich den Konflikt aus dem Weg schaffe ahm, also manchmal geben ich auch genau die die ein
97 Problem miteinander haben, in ein Team ahm dass sie das auch klären und lernen auch ahm mit solchen
98 Situationen umzugehen. Und ahm ja. Keine Ahnung. Ahm hmmm

99
100 **Ok, wie äußerst sich zum Beispiel das Gemeinschaftserleben beim Sportklettern?**

101 Ahm, ja, also es ist irgendwie schon da, weil ahm sie sich zum Beispiel beim Klettern gegenseitig zu schauen
102 und ahm also nicht nur weil man was gemeinsam macht sondern auch wenn man dem Andern zuschaut und
103 ahm auch dessen Bewegungen kennen lernt und ahm auch wenn sie sich auch motiviert oder Tipps gibt und so
104 auch schaut der derjenige auch den Boulder schafft der halt auch wenn sie gemeinsam einen Boulder machen.
105 Aber ansonsten würde ich ahm schon sagen auch ahm irgendwie ahm durch durch das Spiel an sich ja und
106 ahm das ist auch anregend im Bereich Kommunikation und was auch immer also ich denke schon ahm dass
107 das gefördert wird. Und ahm ja halt schon auch ah ah gewisse Art von Vertrauen und ah ja also bei den Kindern
108 wenn ihnen bewusst wird, dass sie beim Seilklettern ihr Leben abgeben ja dann hört das auch schnell auf mit
109 dem Spaß ja und also wo man denkt, Kinder die sind nur am Blödeln und so aber wo sie dann im Seil hängen
110 ahm wird ihnen bewusst, dass sie ja dann doch ihr Leben in die Hände eines Anderen geben, das ist schon
111 auch in Hinsicht vertrauen geben annehmen förderlich und ist auch eine wichtige Erfahrung.

112
113 **Was fällt Ihnen zu Teamarbeit ein? Wie fällt Ihnen das beim Sportklettern auf?**

114 Ahm, ja sehr gut eigentlich, ahm ah ja ich mein das ist natürlich auch immer total unterschiedlich, das kommt
115 auf die Gruppen an aber im Großen und ganzem ist es schon so, dass es da ist und sich auch automatisch da
116 ist und entwickelt. Bei den Spielen und beim Fallen, ahm beim Sichern am Seil, da arbeiten sie am Anfang in
117 Dreierteams weil halt einer alleine noch nicht sichern kann und da ahm ja müssen sie halt auch wörtlich an
118 einem Strang ziehen und ahm ja. Also Teamgeist fördert es schon, das Klettern und ahm, ja, wobei ich glaube
119 wenn man es von anderen Sportarten wie Ballsportarten vergleicht ahm, dann wo es Teams gibt und so glaube
120 ich, dass das beim Klettern nicht so stark ist. Weißt du was ich meine? Ahm, weil ahm das Klettern ja auch eine
121 Einzelsportart ist, also eigentlich werde noch, weder Mannschaft noch ein Einzelsport, ahmt also du brauchst ja
122 schon einen Zweiten zum Seilklettern und aber in der Wand da bist halt allein, da musst selber Entscheidungen
123 treffen, und mit den Schwierigkeiten die die dort erwarten umgehen und ahm bouldern kannst schon auch allein
124 machen aber das ist halt dann nicht so lustig und ahm da mag man dann auch nicht alleine einen Boulder
125 lösen, das ist schon schön wenn man gemeinsam an einem Projekt arbeitet und man auf Sachen ahm
126 Lösungen kommt, die man halt durch den Anderen sieht auf die man selber gar nicht gekommen wäre und das
127 wechselt sich halt auch immer so ab und ja ahm ja natürlich kann man Teams fördern bei so Wettkampfsachen
128 die ja, die man auch beim Klettern einbauen kann, wo zwei Gruppen gegeneinander antreten und einen
129 Wettkampf machen wer schneller wo rauf klettert aber ja das ist halt schon auch Teamarbeit und halt das halt
130 auch ohne Konkurrenzkampf, natürlich schon irgendwie aber nicht wie ahm beim Fußball wo man schaut der
131 Beste zu sein damit man nicht auf der Reservebank landet, sondern ja halt matschen zum Spaß.

132
133 **Was sagen Sie zu Eigenverantwortung, wird dies durch das Klettern positiv beeinflusst?**

134 Ja, das schon, da bin ich mit ziemlich sicher. Das habe ich eben auch vorher gemeint mit dem Sichern, weil ja
135 weil ich glaub, dass das eine totale aufregende Erfahrung ist, wenn man von den Erwachsenen es zugetraut
136 bekommt, einen Anderen zu sichern, wenn du ja dessen Leben in den Händen hältst. Also wenn du diese
137 Verantwortung auch erhältst von jemanden Außenstehenden der dir das zutraut. Dann traut man sich das dann
138 auch selber zu auch wenn man dass dann vielleicht nicht gedacht hätte. Und ich kann das dann auch zeigen
139 dass ich es kann und dann überrascht man sich selber und dadurch gewinnt man die Eigenverantwortung und
140 das Vertrauen.

141
142 **Ok. In Bezug auf Vertrauen, wie sieht es mit dem Selbstvertrauen aus?**

143 Ja Selbstvertrauen schon auch ahm ah ja weil sich die Kinder am Anfang gar nicht vorstellen können die
144 Wand hinauf zu klettern und ahm da tasten sie sich langsam voran ahm ans Material, an die Höhe und dann
145 geht es dann doch bei allen recht schnell und ahm ja dann schaffen sie was, gehen über ihre Grenzen hinaus
146 und dann gewinnen sie schon Selbstvertrauen in sich ahm, also eben die Angst die sie vorher hatten, eben
147 überwunden haben und ahm also nicht spezifisch die Höhenangst ahm sondern die Angst vor so weiten Oben
148 fallen zu können und ahm ja ahm das betrifft auch einen jeden und dieses Erlebnis, dass man das eben
149 überwindet gibt schon auch Selbstvertrauen.

150
151 **Wir sind schon beim letzten Aspekt, Kommunikation, wie bildet sich dieser beim Sportklettern heraus?**

152 Ahm Kommunikation ahm schau zum Beispiel bei den Anfängern, die feuern sich dann gegenseitig an und ahm
153 also je fortgeschrittener desto interessanter wird es meiner Meinung nach ahm, weil dann sagt man sich, wie
154 die Züge funktionieren, wie man den Griff besser hält ahm man gibt sich gegenseitig Tipps und wie sich der
155 Boulder, der Griff anfühlt, wie schwer man den findet und ja das das sind dann auch so Teamarbeiten wo es ein
156 Außenstehendes Problem gibt eben einen Boulder oder eine Route und die versucht man dann auch irgendwie
157 zu lösen, indem man das bespricht miteinander. Und einfach Wege zu finden um den zu schaffen, dann auch
158 und ahm aber das sehe ich nur nur bei Trainingsgruppen oder bei ja ham also nicht bei Anfängern, weil die
159 haben noch nicht so die Erfahrung und das Gespür, die probieren halt so aus und die Anderen die
160 kommunizieren auf einer anderen Ebene weißt was ich mein, die kommunizieren anders halt so, die
161 besprechen die komischen Kletterschuhe die sie noch nie angehabt haben und da geht es einfach um was
162 anderes und ja also je öfter man klettern geht, mit jeder Einheit wird das dann besser man bekommt ein Gespür
163 und kann das ahm auch in Worten zusammenfassen und da ist dann auch die Kommunikation, wie man den
164 Boulder schaffen kann viel besser. Und was dann auch noch total spannend ist beim Klettern ahm, dass dass
165 man sich gegenseitig viel lobt auch ja, dass wenn jetzt einer ein Top macht, ja ahm bis zum letzten Zug
166 gekommen ist, also den Boulder geschafft hat, ja dann das ganz toll ist, dann sagt man sich das auch so direkt.
167 Beim Bouldern ist die Kommunikation viel interessanter, weil man da ja irgendwie nebeneinander steht und
168 auch dadurch viel besser kommunizieren kann und das sieht beim Seilklettern bisschen anders aus.

169
170 **Und wie sieht es mit der Verantwortung aus, Verantwortung geben und annehmen?**

171 Ahm, das natürlich beim Sichern, wo du völlig die Verantwortung übernehmen musst weil du ja das Leben eines
172 Anderen in der Hand haltest. Ist aber natürlich auch mit Vertrauen verbunden, weil der Kletternde ja sein Leben
173 in dessen Hände legt. Also ahm Vertrauen und Verantwortung spielen eng miteinander zusammen. Also sicher
174 übernimmt Klettern den Aspekt Verantwortung für sich und Andere zu übernehmen.

175
176 **Wenn Sie am Ende eines Kletterkurses zurück blicken, wo sehen Sie dann eine Verbesserung? In welchem Bereich, eher im sozialen oder im klettertechnischen?**

177 Ahm ja man erkennt eben schon wie vorher auch erwähnt, dass sie an zum Beispiel Selbstvertrauen gewinnen,
178 eben durch das Seilklettern, den Partnercheck und eben auch wenn sie über ihre Grenzen hinausgehen. Sie
179 trauen sich dann mehr zu und die vielen Erfolgserlebnisse lassen sie dann auch nicht Angst haben vor neuem
180 oder, dass sie scheitern. Sie lernen, dass das Scheitern nicht negativ besetzt ist, dass da dann nicht die Welt
181 unter geht ganz im Gegenteil, dass sie das antreibt höher hinaus zu gehen. Und auch wenn sie sich gegenseitig
182 Tipps geben, beim Bouldern und sich helfen und motivieren, dann denke ich schon, dass sie da mehr an
183 Teamfähigkeit gewinnen

184
185
186 **Dann sind wir schon bei der letzten Frage angekommen, was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalters im Gegensatz zu anderen Sportarten?**

187 Das tolle am Klettern ist eben, dass das vielleicht ahm das jeder seine, seine, jeder individuell ist und dass jeder
188 etwas für sich schafft irgendwie. Also nicht, dass man eben wie beim Fußball rausfliegt wenn man nicht gut
189 genug ist, sondern jeder kann individuell sein. Seine individuellen Ziele verfolgen und an seinen Grenzen
190 arbeiten und es funktioniert trotzdem noch gut als Ganzes. Also es ist eben nicht, dass nur die zwei Besten
191 miteinander etwas zu tun haben wollen sondern es mischt sich gut und sie lernen voneinander und da ist auch
192 nicht so ein Neid wenn wer besser ist, man nimmt gerne an und ist auch dankbar. Also die Starken und nicht so
193 Starken die mischen sich auch ja und ja sonst. Sonst eben auch das mit der Verantwortung übernehmen, und
194 ahm ja das nehmen sie dann auch mit in die Welt. Also vielleicht fahren sie dann auch, ich weiß nicht, niemals
195 betrunken Auto als vielleicht es Leute tun die nicht klettern und aber eben das mit dem Leben in der Hand
196 halten ist auch etwas ungewohntes für Erwachsene und und eben auch diese Erfahrung dass jeder individuelle
197 Stärken hat und die auch von allen akzeptiert werden und eben auch die Erfahrung, dass es immer andere,
198 viele Wege gibt die einen ans Ziel führen und eben die Kreativität die man an der Wand einsetzen kann und
199 ahm ja eben auch das spielerische das Spielen mit der Wand mit den Griffen und Tritten das macht den Sport
200 so toll.
201

1 **Interview 5**

2
3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?**

4 Was meinst du damit genau?

5
6 **Wann haben Sie zum Klettern angefangen, warum, durch wen?**

7 Achso ja, ahm ein Moment, so ungefähr vor 18. Jahren.

8
9 **Warum? Was hat Sie an diesem Sport gereizt? Durch wen sind Sie dazu gekommen?**

10 Dazugekommen bin ich eigentlich durch Freunde. Und ahm ja wir waren halt paar Mal Klettern ahm anfangs in
11 der Halle und dann später bisschen draußen und ahm ja das hat mir dann halt schon ziemlich taugt, dass ich
12 dann quasi an dem Sport picken blieben bin.

13
14 **Betreibst Sie das Klettern zum Spaß oder leistungsorientiert?**

15 Nein eigentlich immer nur zum Spaß, das ist mir auch das Wichtigste, dass ich abschalten kann und mich
16 auspowern kann. Und ideal wenn man das auch gemeinsam mit seinen Freunden machen kann.

17
18 **Wie oft klettern Sie ungefähr?**

19 Ahm naja so oft es geht und ahm ja so ungefähr Daumen mal Pi zwei bis drei Mal die Woche.

20
21 **Wie kam der Entschluss Kletterlehrer zu werden?**

22 Ahm ziemlich früh. Und zwar war das so, ahm hmm ungefähr zwei bis drei Jahre nachdem ich überhaupt
23 angefangen habe und ahm ahm eigentlich durch einen Zufall, weil ich damals in einer Hochgebirgsschule war
24 und ahm die halt noch einige gebraucht haben und ahm da ich halt das also das Klettern auch selber mache,
25 habe ich dann halt als Assistent mitgearbeitet und eine Ausbildung gemacht. Ahm, ah ja weil halt dort ein
26 anderer Lehrer ausgefallen ist.

27
28 **Das heißt, die Hochgebirgsschule hat einen Kletterkurs angeboten und da ist ihnen kurz vor Kursbeginn
29 ein Lehrer ausgefallen und die haben dringend einen Ersatz gesucht, dann haben Sie sie gefragt weil
30 Sie wussten, dass Sie privat viel klettern gehen und haben Sie dann gefragt ob Sie einspringen könnten.**

31 Ja genau, und ahm das hat mir dann halt selber viel Spaß gemacht mit den Leuten zusammen und auch das
32 Unterrichten und Vermitteln, dass ich dann halt auch eine Ausbildung gemacht habe. Und ahm ja dann habe ich
33 es auch wirklich geschafft in diesem Bereich Fuß zu fassen.

34
35 **Welche Ausbildungen haben Sie?**

36 Ich habe eigentlich am Papier nur den Übungsleiter.

37
38 **Wie viele Stunden unterrichten Sie ungefähr und wie viele Gruppen betreuen Sie?**

39 Ahm mhm im Moment kann man grob sagen circa vier Gruppen, dass heißt in der Woche sind das dann so an
40 die acht Stunden.

41
42 **Was ist das Besondere für Sie am Klettersport?**

43 Dass man eigentlich komplett abschalten kann, dass ahm man sich einerseits sehr auf sich selber verlassen
44 muss und ahm aber natürlich auch einen zweiten ahm einen Partner dabei haben muss, und ahm sich auch auf
45 den anderen verlassen muss. Und das man eben ein Vertrauensverhältnis hat. Und ja, das war es eigentlich
46 schon und es macht einfach Spaß.

47
48 **Wie groß sind die Gruppen mit denen Sie arbeiten? Wie viele Teilnehmer/Teilnehmerinnen haben Sie
49 pro Gruppe?**

50 Das ist eigentlich schon sehr unterschiedlich, hmm ahm, also man kann sagen so von zwei bis, ja wenn ich
51 alleine unterrichte höchstens zehn Kinder und ab dann unterrichtet man zu zweit ahm bis so ungefähr 20
52 Kindern.

53
54 **Wie kann ich mir eine Kletterstunde im Kindes- und Jugendalter vorstellen?**

55 Ahm ja natürlich ahm, das ist ganz unterschiedlich, je nachdem wie die Gruppe ist ob sie ganz klein sind oder ja
56 hamm ahm...

57
58 **Bei Kindern und Jugendlichen zwischen 8-16 Jahren?**

59 Ok, ahm also am Anfang mach ich ahm ein Aufwärmen das erfolgt meistens ahm durch irgend ein Spiel mit
60 meistens, einem Ball und ahm und dann im Boulderbereich, da kann man dann von Spielen bis zu ernsthaften
61 Übungen eigentlich alles machen und ahm bei den ganz kleinen bleibt es dann eigentlich im Boulderbereich
62 und und sonst ahm ich würde so sagen ab, ab ungefähr so sieben Jahren leichtes Toprope klettern und ahm ja
63 wenn sie dann etwas älter sind ahm, dann kann man tatsächlich schon ein paar Technikübungen machen und
64 vielleicht sogar zum Vorstiegsklettern beginnen, aber das ist voll gruppenabhängig und wie oft sie schon
65 klettern waren. Aber das wäre dann auch schon in Richtung ahm Leistungstraining und ahm ja.

66
67 **Planen Sie ihre Stunde im Vorhinein oder eher spontan?**

68 Ahm ich habe, also ich mache mir immer so ein ziemlich grobes Konzept und also einfach so verschiedene
69 Elemente, die ich einfach dann auch spontan kombinieren kann und ahm ja, aber oft frage ich auch was sie
70 machen wollen und ahm ja prinzipiell gehe ich dann auch auf die Wünsche ein und versuch mich auch danach
71 zu richten. Oft wollen sie zum Beispiel nur im Boulderbereich bleiben und gar nicht zum Seilklettern, oder dann
72 taugt ihnen auch immer wieder die Aufwärmspiele und dann lass ich mich ahm auch darauf ein und ah dann
73 spielen wir auch mehr Spiele und ahm ja je nachdem wie die Kinder drauf sind. Ahm und aber natürlich kann ich
74 auch nicht immer darauf Rücksicht nehmen, ist klar, weil sonst würde ja im Klettern nichts weiter gehen also
75 ahm ich meine ich habe schon Schwerpunkte, also im klettertechnischen Sinn und das sollten sie am Ende

76 auch beherrschen können. Also ahm zum Beispiel gescheit Steigen und Greifen und ahm am Ende sollten sie
77 das auch können und ahm auch darauf aufbauen können.

78 **Wie Sie eben erwähnt haben, was sind das für Schwerpunkte bzw. Ziele die Sie setzen?**

79 Ahm das ist auch immer Kursabhängig, also ahm wenn ich mir als Beispiel die Anfänger her nehme, dann geht
80 es in den ersten Einheiten mehr um Spaß und ahm um das vertraut werden mit dem Klettern. Ahm angefangen
81 von den Schuhen bis hin zum Bewegen an der Wand und ahm aber auch, dass sich die Kursteilnehmer
82 untereinander vorstellen und ahm ja so ungefähr nach sechs Einheiten ahm dann halt auch Sichern und
83 bewusstes Verhalten in der Kletterwand. Also ahm, dass sie ab da halt auch die Regeln kennen und auch
84 beachten. Also da ahm mag ich dann auch keine Ausreden mehr hören und so und ahmm

85

86 **Was sind das für Regeln?**

87 Ahm eben so wie man sich in der Halle verhält und, ahm, auch beim Klettern zum Beispiel, dass man nicht über
88 andere drüber klettert oder unbeachtet runter springt. Ahm, sprich sie müssen immer überprüfen, bevor sie
89 springen, dass unter ihnen niemand ist und ahm ja solche Regeln halt und ahm ja dann wenn man mit den
90 Kindern halt schon Seilklettern geht, dass sie lernen wie der Knoten geht und ahm das Einbinden und auch der
91 Umgang mit den Sicherungsgerät und ahm ja auch der Partnercheck. Also dann ahm so in der Mitte der Einheit
92 da ist dann der Schwerpunkt sehr kletterspezifisch und ahm, ja das sollen sie eben am Ende auch beherrschen
93 können.

94 **O.K.**

95 Und, und aber auch ahm, dass sie sich selber einen Boulder aussuchen können ahm also überlegen und
96 klettern, das ist dann halt auch grad bei den größeren Kids. Ahm also wenn sie schon gut klettern können und
97 routinierter sind, dann halt auch, dass sie auch selbstständig klettern können und sich auch eigene Boulder
98 überlegen und sich an der Wand ausleben können so zu sagen.

99

100 **Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus? Fördert Klettern die Entwicklung sozialer Aspekte bei
101 Kindern und Jugendlichen?**

102 Ja ganz eindeutig. Weil die Kletterkurse und ahm auch eigentlich das Klettern so immer in Kleingruppen
103 stattfindet und ahm, eben die sozialen Kompetenzen. Ahm, also nach denen Richte ich mich auch, also ahm,
104 dass dass sie vorwärts kommen. Und ahm eben auch, dass sie sich aufeinander verlassen müssen, wie eben
105 beim Sichern sowohl ahm mit dem Seil oder beim Bouldern. Und ham ja.

106

107 **Planen Sie ihren Unterricht hinsichtlich sozialer Aspekte?**

108 Ahm, eigentlich nicht, nein.

109

110 **Wie sieht es dann in Ihrem Unterricht hinsichtlich sozialer Aspekte aus? Wie erkennen Sie, dass
111 Klettern die sozialen Aspekte fördert?**

112 Ahm ja, also ich gehe da nicht ganz speziell darauf ein, außer es ist eben ein ahm Problem ganz offensichtlich
113 vorhanden ahm, dann spreche ich das schon bewusst an und ahm wir versuchen das dann gemeinsam zu
114 klären, was eigentlich sehr selten der Fall ist. Und ahm ja die sozialen Aspekte sind eben einfach da, so wie die
115 die Teamfähigkeit, also das ergibt sich einfach eben das ahm Klettern immer in einer Kleingruppe stattfindet
116 und ahm das kommt auch ganz schnell. Also ahm auch wenn sich die Teilnehmer noch nicht kennen, ist diese
117 Teamfähigkeit einfach schnell da. Und ahm das kann man sicherlich auch unterstützen, indem man auch
118 einfach beim Aufwärmen spezielle Spiele wählt oder ahm, das wie zum Beispiel beim Bouldern. Ahm da gibt es
119 ganz viele Spiele, die beides, sowohl einen sozialen Aspekt behandeln aber auch am das kletterspezifische
120 ahm hmm. Lass mich mal kurz überlegen ahm, ja zum Beispiel gestern hab ich die Kids mit einem Seil an den
121 Füßen zusammen gebunden und ahm dann durften sie sich eine Wand ahm im Boulderbereich wählen und
122 ahm mussten von einer Stelle zu der anderen Klettern und ah sollten schauen, dass sie nicht hinunter fallen und
123 ahm da, da mussten sie ahm viel kommunizieren, natürlich ahm auch achten, dass sie gut steigen ahm vor
124 allem sicher steigen und greifen und ahm ja das schweißst auch zusammen eben und ahm ja auf was ich raus
125 wollte ist, dass ahm beim Klettern eben die sozialen Aspekte einfach da sind und irgendwie parallel zum
126 Klettern laufen. Und ja eben dass man viele tausende ahm Spiele zur Verfügung hat, wo eben beides behandelt
127 werden kann. Und ahm ja ja ahm ahhh.

128

129 **Gut, und wie sieht das hinsichtlich des Gemeinschaftserleben aus?**

130 Hmmm, hinsichtlich Gemeinschaftserleben hmm, also ich würde sagen, dass sie sich gegenseitig unterstützen
131 und auch helfen. Das machen manche Kids von ganz alleine und ahm wenn das der Fall ist, dann bekommen
132 das die Anderen mit und machen es dann auch. Oder ahm wenn nicht, dann motiviere ich zum Beispiel die Kids
133 und ahm dann ja dann schauen sie sich das auch irgendwie ab und dann ist das einfach in der nächsten Stunde
134 vorhanden. Und ahm ja natürlich wenn sie sich gegenseitig unterstützen und helfen, aber auch motivieren höher
135 zu klettern oder ahm eben eine Übung zu schaffen, dann ist das sicherlich auch gemeinschaftsfördernd.

136

137 **Was können Sie mir in Bezug zu Verantwortung sagen? Verantwortung geben und annehmen?**

138 Ahm das kommt sehr bei den Sicherheitssituationen heraus. Also sprich, ahm Verantwortung für einen andern
139 zu übernehmen und zu wissen, dass man sich auf ihn verlassen kann. Und da sehe ich schon manchmal
140 Probleme. Also manche die haben da keinerlei Bedenken, grad die Kleinen, die klettern einfach drauf los. Also
141 da glaub ich auch nicht, dass sie sich da ahm dieser Verantwortung bewusst sind ahm aber bei den größeren
142 oder bei den Gruppen, wo man sagt ok, die sind soweit, mit denen kann man zum Seilklettern gehen, ahm da
143 sind dann schon einige skeptisch und ahm haben auch bisschen Probleme mit dem Vertrauen. Ahm da sind
144 grad am Anfang, wenn man das grad lernt, oft welche dabei ahm die ahm mich speziell auch drum bitten, dass
145 ich noch mal alles überprüfe, was ich sowieso machen würde, aber die wollen das dann noch mal genau wissen
146 und ahm die schauen sich das sehr wohl an, wenn sie da ihr Leben quasi in die Hand geben und ahm aber das
147 legt sich dann auch immer mit den folgenden Einheiten und ahm insofern denke ich, dass gerade das
148 Seilklettern bezüglich Verantwortung lernen, abgeben und annehmen, eine Rolle spielt.

149

150 **Wie sieht es mit der Eigenverantwortung aus? Was können Sie mir dazu sagen?**

151 Ahm hmm, das ahm ist beim Bouldern da sind sie eher auf sich konzentriert. Da ist eben in meinen Augen eher
152 die Verantwortung auf einen selber gerichtet. Ahm weil ich würde sagen, gerade bei den Kursen halt, weil ahm
153 die Kids zwar gemeinsam bouldern, aber ahm alleine in der Wand sind und probieren oder auch wenn sie
154 gemeinsam einen Boulder erarbeiten oder ahm zum zum lösen probieren, dann ahm klettert eben immer nur
155 einer und da ist ahm ist es eben ja, also beim Bouldern, da lernen wir auch wie man abspringt und ahm, dass
156 man sich von der Boulderwand abstoßen muss weil sie eben senkrecht ist und nicht überhängend, dass sie sich
157 nicht verletzen und auch keinen Anderen. Ahm ja da müssen sie auch schauen, dass unter ihnen keiner sitzt
158 oder eben wenn sie fallen, dass sie selber schauen müssen wie sie fallen. Ahm eben nicht unkontrolliert fallen
159 und ahm beim Seilklettern eben auch ahm der Partnercheck und ahm eben die Sachen die am Anfang klar
160 gemacht wurden, dass sie das auch eigenständig überprüfen und machen können und ja das das ahm eben die
161 Eigenverantwortung fördert.

162 163 **Und in Bezug auf das Selbstvertrauen?**

164 Ahm ja, ahm vor allem durch Hürden, die bewältigt werden. Also ahm wenn etwas am Anfang nicht gleich
165 gelingt und dann eben doch. Also sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz und wollen es auch schaffen und
166 wenn sie es dann geschafft haben, dann wolle sie weiter und immer weiter. Also mit jeder Hürde die sie
167 überwinden gewinnen sie auch immer mehr Selbstvertrauen. Das sieht man auch sehr gut, indem sie auch
168 dann schwierigere Sachen ausprobieren einfach weil sie erkannt haben, dass sie es schon mal geschafft haben
169 und warum jetzt nicht auch. Durch eben die Erfolgserlebnisse wird das Selbstvertrauen gestärkt.

170 171 **Und wie sieht es mit dem Klettern und der Kommunikation aus?**

172 Ahm das ist völlig unterschiedlich, also eben ob draußen oder in der Halle. Und ahm beim Bouldern ist das jetzt
173 nicht so vorhanden, weil da klettern sie für sich, außer, man gibt eben spezielle Aufgaben die sie gemeinsam
174 bewältigen müssen oder einen Boulder gemeinsam erstellen da ahm, da ist es dann natürlich auch vorhanden.
175 Aber beim Seilklettern ahm, da ist man eben im Vergleich zum Bouldern, da ist es natürlich klar, dass man
176 miteinander reden muss, ahm da ist man ahm quasi auch dazu gezwungen zu kommunizieren. Ahm eben ob
177 ich wieder runter will, ob mich mein Partner abseilen soll oder ahm ob ich mehr Seil brauche und ahm ja da
178 muss man sich irgendwie bemerkbar machen. Und ahm beim Bouldern ist das ahm, ja außer man legt es
179 darauf an, dann eben auch wenn sie frei klettern sollen und ahm ja so, dass man sagt ihr könnt jetzt 20 Minuten
180 klettern wie ihr wollt ahm. Oder wenn man sagt, ahm ja ich weiß jetzt nicht, ahm einen ja einen Ball weiter zu
181 geben ahm, dass sich einer den zwischen den Beinen einklemmt und versuchen muss den dann weiter zu
182 reichen. Dann muss man zwangsläufig miteinander reden. Ja also Kommunikation ist schon vorhanden aber
183 halt auf klettertechnischer Ebene und ahm ja wenn zum Beispiel eine Schlüsselstelle in der Route ist. Und man
184 die nicht geschafft hat, dann ist man unten beim Partner der sie ahm schon geklettert ist und der gibt dir dann
185 halt Tipps und versucht mit dir das Problem zu lösen. Oder ahm man schaut, dass man zu einer Lösung kommt,
186 und ahm ja, also beim Seilklettern ist es zwingend und beim Boulder muss es nicht unbedingt sein, da kann
187 man auch für sich klettern ahm eben gerade jetzt im Winter in der Halle. Da kann man auch alleine hergehen
188 und für sich trainieren oder für sich klettern. Also ahm insofern ahm ja ist quasi die Kommunikation auch
189 Voraussetzung beim Klettern und überhaupt wäre es ja langweilig wenn man nicht miteinander reden würde.

190 191 **Und die Teamarbeit, wie sieht es damit aus?**

192 Ja eben ahm auch indem man eine Aufgabe oder ahm ein ein Endresultat fordert, oder eine Aufgabe stellt ahm
193 ah je nach den halt und ahm die dann halt nur dann schaffbar ist, wenn sie als Gruppe daran arbeiten ahm also
194 gemeinsam probieren und zu einer Lösung finden. Wenn ahm sie sich alle einbringen können und angehört
195 werden und eben gemeinsam zum Ziel gelangen. Ahm ja, aber ist halt dann auch ähnlich wie mit dem
196 Gemeinschaftserlebnis das ist ja auch teamfördernd würde ich mal sagen.

197 198 **Wenn Sie rückblickend auf den Kurs schauen, erkennen Sie dann auch eine Verbesserung?**

199 Ahm ah, ja eigentlich schon, ahm zum größten Teil. Ahm ja die Gruppe wird homogener ahm am Anfang ist es
200 einfach ein chaotischer Haufen und mit der Zeit werden sie dann homogener und sind mehr im Einklang. Und
201 am das Gruppengefüge auch. Oder eben auch wie vorher erwähnt ahm trauen sie sich auch mehr zu, also ahm
202 gewinnen an Selbstvertrauen was sie dann sicherlich auch für draußen mitnehmen können, ahm, mit in die
203 Schule oder so also. Ahm ja, sie entwickeln sich auf jeden Fall weiter, sowohl im Klettern als auch rundherum
204 im ahm auch auch im sozialen Bereich.

205 206 **Erhalten Sie Feedbacks?**

207 Ahm nein eigentlich nicht wirklich, das sind wenn Ausnahmefälle. Aber es ist auch nicht wirklich viel Zeit da um
208 ahm mit Eltern oder so zu quatschen. Sie sind zwar ahm manchmal früher da, aber grad bei Kindern ahm da ist
209 nicht viel Zeit zum quatschen. Ahm die wollen gleich alles erzählen und sind überdreht und so halt.

210 211 **Wie unterstützt Ihrer Meinung nach das Klettern die Entwicklung des Sozialverhaltens bei Kindern und Jugendlichen?**

212 Ahm ah, ja sicher enorm eben wie auch vorhin schon erwähnt. Ahm, da fällt mir jetzt eigentlich gar nichts dazu
213 ein ahm, ahm. Ja also dadurch, dass es parallel mitläuft, also wenn man jetzt Spiele macht, dann kann man
214 eigentlich fast immer auf beiden Wegen arbeiten eben wie gesagt im kletterspezifischen und ahm ah auch im
215 sozialen. Also man muss nicht unbedingt im sozialen Bereich arbeiten und unterstützen da es irgendwie immer
216 Vorhanden ist und das macht es auch besonders.

217 218 219 **Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?**

220 Ahm ah, dass das der ganze Körper trainiert wird und wenn man davon ausgeht und ahm auch ahm und das
221 das Klettern auch etwas abenteuerliches hat und andererseits ahm wenn mal etwas daneben geht, dann kann
222 da auch schon mal mehr passieren als wenn ich nur wen faule, also ahm die Verantwortung dir und anderen
223 gegenüber oder eben auch das Vertrauen und ahm dass man sich 100% auf den anderen vertrauen kann, auch
224 ahm die die Ernsthaftigkeit etwas richtig machen zu wollen ist höher als bei anderen Sportarten und ahm, das
225 ahm spielt auf einer ganz anderen Ebene ab.

1
2 **Interview 6**

3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?**

4 Ahm, ich habe zum Klettern begonnen 2006. Der Sport an sich hat mich ahm immer gereizt, doch leider habe
5 ich niemanden gefunden der das mit mir machen möchte und alleine wollte ich dann auch nicht gehen und das
6 ahm hat sich dann bisschen hinausgezögert. Eigentlich hat es mich eben schon in meiner Schulzeit interessiert,
7 aber den Mut alleine klettern zu gehen habe ich dann doch erst im Laufe meines Studiums gefunden und hab
8 mich ahm dann dazu entschlossen 2006 mich am USI zu inskripiere, für einen Kletterkurs. Und ahm meine
9 Trainerin hat dann ungefähr einige Monate nachdem ich den Kletterkurs gestartet habe, so eine
10 Kletterlehrausbildung gemacht und eben auch in dem Kurs nachgefragt ob es da Interessenten gibt und ahm
11 ich bin dann zu ihr hin und habe sie gefragt ob das möglich ist, weil ich ja selber erst seit kurzem klettere und
12 ahm, ahm, sie meinte dann ahm, dass das schon ok wäre und ich soll ruhig teilnehmen und ahm, das habe ich
13 dann auch gemacht.

14
15 **Wie kam der Entschluss Kletterlehrer zu werden?**

16 Ahm, aber ja ahm, ahm, ahm, ja durch einen Zufall, dass ich in dem Kletterkurs war und davon höre und ahm
17 da hatte ich dann einfach Lust zu und ahm dann habe ich mir auch noch gedacht, ich habe dann auch noch
18 eine zusätzliche Ausbildung, und kann dann ahm auch im Rahmen meines Studiums ahm damit auch zusätzlich
19 Geld verdienen. Und da ich auch auf das Lehramt studiere dachte ich mir, ist das sicherlich auch nicht schlecht
20 zusätzliche Ausbildungen zu haben. Und ahm das wird auch immer gesagt, dass das gut ist und ahm ja Klettern
21 hat mich ja schon immer begeistert und der Kurs hat mir auch sehr gefallen und somit konnte ich das dann auch
22 verbinden und ahm ja.

23
24 **Welche Ausbildungen haben Sie?**

25 Ahm ich habe nur die am USI gemacht das hieß damals Klettermodul 1+2 und damit bin ich berechtigt mit
26 Kindern und Jugendliche, in der Halle bouldern und Top Rope klettern zu gehen. Und es ist eigentlich wie der
27 Übungsleiter, also von den Stundeninhalten und Stundenanzahlen her.

28
29 **Kletterst Sie zum Spaß oder Leistungsorientiert?**

30 Hauptsächlich zum Spaß, aber ich möchte mich schon steigern und schwere Routen klettern. Aber wichtig ist
31 mir, ahm, die Bewegung, dass ich Spaß daran habe und ahm ja.

32
33 **Wie viele Stunden unterrichten Sie?**

34 Ahm zurzeit habe ich zwei Gruppen, jeweils immer Anfängergruppen und ahm das heißt, das sind so an die vier
35 Stunden in der Woche.

36
37 **Was ist das Besondere für Sie am Klettersport?**

38 Ahm das das Besondere für mich am Klettersport ahm ahm ist, dass es den ganzen Körper trainiert, ich kenne
39 keine andere Sportart, die so ein Ganzkörpertraining haben wie das Klettern. Ahm, dass es sehr vielseitig ist,
40 ahm man hat verschiedene Disziplinen, die man ahm je nach Interesse ausüben kann ahm wie Bouldern,
41 Seilklettern Alpines Klettern usw. und ahm dass man es draußen in der Natur, aber auch in der Halle machen
42 kann, dass ahm eben du kannst alleine klettern gehen das wäre dann eher nur das Bouldern und kannst für
43 dich trainieren, das macht dann halt nicht so viel Spaß, als wenn du ahm mit einer Gruppe kletterst. Das kann
44 das ahm Bouldern oder Seilklettern sein und ahm dieses gemeinsame Sporttreiben ist dann viel geselliger, ahm
45 beim Seilklettern musst du mindestens zu zweit sein und beim Bouldern kann man von einer Person bis ahm
46 unendliche viele Personen klettern gehen. Und das finde ich doch sehr besonders und ahm hmmm und ahm
47 es ist eben sowohl ein Einzelsport, als auch ahm Mannschaftssport ist hmm wobei Mannschaft stimmt auch
48 nicht so ganz eher so ein Gruppen oder ahm Gemeinschaftssport ist. Ahm du kannst es auch sehr gut mit
49 Reisen verbinden und ahm ja du bist einfach meistens mit einer Gruppe unterwegs und ahm ja es macht
50 einfach immer ein wahnsinnigen Spaß. Und ahm das Sportklettern bietet auch die Möglichkeit individuell zu sein
51 und zu beleiben und ahm das ist das Besondere, weil du ahm auch akzeptiert wirst und zum Klettern
52 mitgenommen wirst, wenn du schwächer bist als die anderen. Da ahm, da findet sich immer ein Weg dass ahm
53 das das auch funktioniert. Man wird nicht zum Außenseiter oder so. Die Leistung die du erbringst wird
54 wertgeschätzt und ahm gerade beim Seilklettern, da kletterst du ja auch für dich, das bist du ganz alleine in der
55 Wand ahm nur auf dich konzentriert und da ahm schaust du, wie du selber am besten zu deinem Ziel kommst
56 ahm dass du rauf zum Unlenker kommst und wieder runter und ahm dass du diese Schwierigkeiten bewältigst,
57 ahm die sich in der Route geben und ahm du musst schauen, dass du diese Situationen, die dich erwarten,
58 während du in dieser dieser Felswand kletterst, zurecht kommst und ahm ja da kann es schon mal passieren
59 ahm, dass du da einen Stück Fels ausbrichst und damit musst du auch umgehen lernen. Und ahm da kann
60 keiner kommen und dir helfen ja ahm du, du musst dich ahm dann wirklich alleine damit auseinandersetzen
61 eben mit diversen Schwierigkeiten und ahm das ist zumal schon sehr besonders. Und ja, du hast die
62 Möglichkeit alleine zu klettern und du lernst auch enorm viel dadurch und andererseits hast du die Gruppe, auf
63 die du zurück greifen kannst, sie nach Tipps fragen kannst, um Hilfe oder Feedback erhaltet, Tipps wie du was
64 besser machen kannst. Also du lernst auch irrsinnig viel, da ist sich auch keiner zu neidig und ham ich habe
65 noch nie erlebt, dass es einen Kletterer gibt, der nicht weiterhilft. usw. Also du lernst viel kletterspezifisch als
66 aber auch für dein Leben viel, mit ahm Menschen umzugehen. Zum Beispiel, dass du lernst, dass jeder
67 individuell ist und einzigartig und ahm auch Persönlichkeiten die einem nicht so liegen, zu akzeptieren und
68 damit umzugehen. Er muss ja nicht dein bester Freund sein, aber ja, ahm, ahm, du kannst auch völlig
69 abschalten im Gegensatz zu anderen Sportarten. Wenn du Klettern gehst, dann vergisst man einfach für diese
70 Zeit alles um einem herum und ahm das tut natürlich auch voll gut. Ja also das ist auch sehr besonders für mich
71 und ahm und ahm und trotzdem freuen sich dann auch alle für dich, wenn du es geschafft hast und ja ahm
72 das finde ich besonders eben. Dieser nicht vorhandelen ahm, gezwungene Leistungsdruck, dass man trotz
73 unterschiedlichen Niveau zusammen klettern gehen kann und dass man individuell, als auch in der
74 Gemeinschaft zusammen sein kann.

75
76 **Wie groß ist eine Klettergruppe bei Ihnen? Wie viele Kinder betreuen Sie in einer Gruppe?**

77 Ahhh Kinder habe ich ahm ungefähr zwischen fünf und acht Kindern, wobei das auch immer unterschiedlich ist.
78 Maximal zehn aber nicht mehr und das ist dann auch sehr selten. Aber falls das der Fall ist, dass die Nachfrage
79 einfach so hoch ist und man aber keine zusätzliche Gruppe eröffnen kann, dann max. 15 bis 20, wobei dann
80 schon ein weitere Kletterlehrer zur Verfügung steht. Ahm also alleine sicherlich nicht, das wäre gar nicht
81 möglich. Alleine sind es so ungefähr an die max. 10 Kids und wenn es mehr sind dann kommt ein zweiter
82 Kletterlehrer hinzu. Wobei ich diese Einheiten auch immer sehr spannend finde. Weil du dann doch auch viel
83 flexibler damit umgehen kannst, ahm dich viel mehr auch ahm Schwerpunkte setzten kannst und ahm da geht
84 dann auch zu zweit viel mehr weiter. Gerade bei zum Beispiel 12 Kids ja bei 20 ist das dann wieder nicht so der
85 Fall, aber ahm aber ja sowohl alleine als auch zu zweit ist das Unterrichten an sich schon sehr spannend und
86 immer was anderes auch.

87
88 **Wie kann ich mir eine solche Kletterstunde bei Ihnen, im Bereich des Kindes- und Jugendalter,**
89 **vorstellen.**

90 Bei mir sind die Stunden wie andere Stunden, also wie ich sie auch beim Kinderturnen und so vorbereite. Das
91 beinhaltet drei Teile, einen Aufwärmteil, Hauptteil und Schlussteil. Im Hauptteil da bringen wir Herz- Kreislauf
92 in Schwung und ahm da werden dann diverse Spiele miteingebunden und ahm das soll dann auch immer die
93 Gruppe wieder zusammen bringen ahm, dass sie locker werden, ahm ja einfach Aufwärmen. Und dann folgt ein
94 bisschen Vordehnen der Gelenke, Finger ahm die man dann auch zum Bouldern braucht und dann gehen wir
95 auch schon an die Wand und dort wird dann eingebouldert. Ahm da liegt dann die Aufgabe daran, dass sie nur
96 die großen Griffe nehmen dürfen, dass sie sich nicht verletzen, dass man die Finger daran gewöhnt, dass sie
97 jetzt zum Klettern anfangen und dann wird halt an der Boulderwand diverse Spiele und Übungen gemacht. Und
98 im Schlussteil, ahm ja ahm, manchmal kommt einfach gar kein Schlussteil zustande ahm, weil wir dann die
99 ganze Stunde zum klettern nutzen und wenn ein Schlussteil ist, dann manchmal sogar eine Reflexion die ich
100 einbaue. Und ahm, da frage ich dann wie es ihnen gegangen ist, was ihnen gefallen hat und was weniger
101 und ahm ja, dass man da halt ein bisschen reflektiert und ja nicht immer aber teilweise ist das gar nicht so schlecht
102 das auch in das Bewusstsein der Kinder zu bekommen, was sie halt erlebt haben usw. Und ganz am Schluss
103 machen wir noch einen Kreis und verabschieden uns, weil es für mich ganz wichtig ist, dass ein eindeutiges
104 Ende ist.

105
106 **Wie sieht Ihre Stundenplanung aus? Planen Sie diese im Vorhinein oder spontan?**

107 Ahm, die Stundenplanung, ahm natürlich ahm, am Anfang habe ich sehr viel geplant ahm, da habe ich jede
108 einzelne Stunde geplant aber ahm das funktioniert einfach beim Klettern nicht, also meiner Meinung nach. Da
109 passiert einfach so viel, ahm so unerwartete Sachen, wo du einfach irrsinnig schnell reagieren musst, und wenn
110 du dich dann so vorbereitest und strikt nach der Planung gehst, wie es bei mir der Fall war, dann bist du einfach
111 völlig überfordert wenn dann etwas nicht so rennt, wie du es geplant hast ja. Also du musst einfach, besonders
112 als Kletterlehrer, immer schnell reagieren und agieren können auf diverse Situationen die sich einfach im Laufe
113 des Unterrichts ergeben. Und ich hab dann auch irgendwann aufgehört zu planen und ahm dadurch, dass ich
114 auch schon längere Zeit unterrichte habe ich gewisse Spiele und Stunden im Kopf, auf die ich schnell
115 zurückgreifen kann und spontan in meine Stunde einbauen kann. Und ahm das ist halt schon so, gerade bei
116 Kindern du weißt halt nicht, wie sie drauf sind, ob sie gut gelaunt sind, ob sie Stress in der Schule hatten, eine
117 Schularbeit ahm usw. Also auch gerade jetzt vor den Weihnachtsferien waren sie extrem überdreht und ahm ja,
118 Oh mein Gott, was wird das Christkind bringen und ahm waren teilweise einfach nicht zu bändigen. Und da
119 kannst du dann einfach nicht strikt nach deiner Planung gehen, da musst du dann offen sein und ahm die
120 Planung nach den Kindern anpassen, ja. Ahm natürlich hast du einen Schwerpunkt, ein Ziel, dass du erreichen
121 möchtest, worauf du auch schaut diesen Schwerpunkt auch durch zu bringen, aber ahm wenn das halt mal
122 nicht geht, dann muss man einfach spontan sein. Und wenn das Klettern auch einmal nicht so funktioniert, dann
123 macht man halt mal nur Spiele und ahm sich auf die sozialen Aspekte konzentrieren. Weil auch eben diese
124 Aufwärmspiele viele sozialen Aspekte beinhalten und ahm wenn sich zum Beispiel zwei nicht so gut verstehen,
125 dann pack ich die gleich in eine Gruppe und ahm sich damit auseinandersetzen. Ahm und ahm, natürlich plane
126 ich in dem Sinn, dass ich eine Kursplanung im Allgemeinen erstelle aber die einzelnen Stunde eher nicht, da
127 nehme ich mir einen Schwerpunkt heraus ahm Steigen, Greifen etc und das war es dann auch. Aber man muss
128 schon dazu sagen, dass ahm sich das auch erst entwickelt hat. Also je öfter man unterrichtet, desto mehr kann
129 man natürlich unvorbereitet in die Einheiten gehen und die Kurse halten und ahm auch spontan reagieren.

130
131 **Welche Schwerpunkte setzen Sie zum Beispiel?**

132 Ahm eben wie gesagt, Greifen, Steigen, mit dem Körperschwerpunkt umgehen lernen und richtig einsetzen
133 lernen wie man Pausen machen kann, in der Wand, sprich mit gestreckten Armen, das Ausschütteln der Arme,
134 ahm, ahm, was noch ahm, Wahrnehmung ja ahm Körpererfahrung ja ahm, ja ahm ,ahm, hmmm ahm ,auch zum
135 Beispiel Vertrauen ja. Also wenn wir klettern gehen, Seilklettern, was ich persönlich weniger mach ja ahm und
136 das ist dann halt auch ein Schwerpunkt. Weil ahm, das Vertrauen auch ganz wesentlich ist beim Seilklettern
137 und ahm ja das ist auch was ganz wesentliches in diesem Sport, was zum Beispiel auch keine andere Sportart
138 hat, ja das ist etwas Besonderes an diesem Sport.

139
140 **Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus? Fördert Klettern das Sozialverhalten von Kindern und**
141 **Jugendlichen?**

142 Ahm ja, ja ganz sicher, davon bin ich überzeugt. Und ahm das sieht man auch ganz oft in den Einheiten. Ahm
143 gerade bei den Gruppen die werden dann viel homogener zum Beispiel. Also soziale Aspekte werden sicherlich
144 gefördert. Ahm ich denke, dass tut eine jede Sportart auf eine gewisse Art und Weise, aber meiner Meinung
145 nach ahm das Klettern ganz gewiss ja.

146
147 **Wie sieht es hinsichtlich sozialer Aspekte aus, bauen Sie diese in Ihre Stundenplanung mit ein?**

148 Uhh ahm, hmmm, also nicht wirklich. Ahm natürlich, wenn da ein Streit war oder ahm ein Konflikt, dann gehe
149 ich da schon ahm drauf ein und ahm plane Spiele wo sich das wieder beruhigt. Ahm wo die Teamfähigkeit
150 wieder gestärkt wird ahm und das Problem aus der Welt geschafft wird ahm aber prinzipiell ist es doch so, dass
151 ich die Stunde kletterspezifisch plane und ahm ahm das heißt, dass ich mir einen Schwerpunkt nehme, wie zum
152 Beispiel statisches, dynamisches Klettern und ahm, ahm, das ist eben auch das Besondere am Klettern, dass

153 es eben ahm, hmmm, also ich finde, dass das Klettern eine Sportart ist, die ahm wie keine andere Sportart, wo
154 man sich einfach nicht unbedingt auf die sozialen Aspekte konzentrieren muss. Weil ahm das einfach super
155 parallel mitläuft, ja und ahm, einfach unbewusst auch mitläuft und ahm natürlich ist es wichtig für mich, dass die
156 Kinder Klettern lernen und ahm auch Spaß daran haben und ahm ja, weil deswegen schreiben sie sich ja auch
157 ein und ahm es ist ahm halt auch nur beim Therapieklettern speziell, dass da bewusst und spezifisch auf die
158 sozialen Aspekte Wert gelegt wird ahm da ist das Augenmerk auch speziell darauf gerichtet. Ahm aber in einem
159 normalen Kurs, ahm da ist eben auch das Klettern, der Sport an sich der Hauptgrund, die Kids melden sich ja
160 auch deswegen an und ahm das reizt sie, das wollen sie kennenlernen und ahm da ist es auch wichtig, dass ich
161 ihnen das vermittele und ahmt daher lege ich auch hier meine Schwerpunkte und das soziale ist eher
162 nebensächlich ahmt aber nicht im negativen Sinn. Ahmt die laufen einfach ganz automatisch nebenher mit ja,
163 ich muss da jetzt nicht unbedingt ahmt wie ahmt im Fußball oder so wenn ich das mal hernehme, die
164 Teamfähigkeit bewusst stärken. Ahm das rennt beim Klettern einfach ganz automatisch mit und ahmt das, das
165 ist auch ganz besonderes an diesem Sport ahmt das kenne ich sonst in keiner anderen Sportart. Dieser Sport
166 ahmt vermittelt einfach wahnsinnig gut soziale Aspekte ja. Also wenn ich mir zum Beispiel jetzt die Teamarbeit
167 hernehme, wie ich es vorher mit dem Fußball gemeint habe, dann ahm mache ich eine Übung, ahm in der
168 Boulderwand und ahm die müssen dann gemeinsam ahm eine Lösung finden. Und ahm da mach ich dann auch
169 einen schwierigeren Boulder und ahm da müssen sie sich auch absprechen, sich beraten und gemeinsam an
170 das Ziel kommen. Und ahm da da sind sie sich auch ahm hmm wie sag ich das jetzt am Besten ahm da sind sie
171 auch nicht so geil drauf, „Ich will der Beste sein“ ja „ich sag jetzt nicht wie es geht“ ja sondern ahm sie probieren
172 einfach aus und ahm sie geben sich gegenseitig Tipps und unterstützen sich. Sie wollen haben ahm, dass jeder
173 den Boulder schafft und ahm dann sagen sie auch: „Du ich habe jetzt den Griff probiert, probier auch mal, und
174 nimm den Griff lieber von der Seite, und so ja und ahm so schauen sie dass sie gemeinsam den besten
175 Lösungsweg erforschen. Natürlich ist es schön, wenn du der Beste bist, aber du gibst auch gerne weiter, was
176 du erfahren hast und ahm erlebt hast und ahm, das ist auch wirklich der Fall. Das sehe ich auch immer wieder
177 in den Gruppen.

178 179 **Und wie sieht es mit dem Gemeinschaftserleben aus?**

180 Ahm auf jeden Fall, wie gesagt beim Boulder wenn sie da gemeinsam eine Aufgabe lösen, dann schweißst das
181 total zusammen ja. Wenn sie gemeinsam so eine Erfahrung erleben, dann sind sie auch voll stolz drauf und
182 ahm ja jubeln sie sich gegenseitig zu, motiviere sich und geben sich gegenseitig Tipps. Und wenn sie es dann
183 schaffen ahm, dann geben sie sich high Five und da wird geknuddelt und ahm das bindet auf jeden Fall. Diese
184 Erfahrungen die man da halt sammelt, vor allem in der Gruppe, in der Gemeinschaft, sind natürlich total
185 gemeinschaftsfördernd.

186 187 **Wie sieht es mit der Verantwortung aus? Verantwortung geben und annehmen?**

188 Ja Verantwortung ahm hmmm, das das ist halt beim Bouldern im Spotten stark integriert und ahm beim
189 Seilklettern vor allem und ahm das ist auch eine wesentliche Voraussetzung, damit man Klettern kann und
190 damit das auch funktioniert. Ahm beim Bouldern, lernst du halt deinen Partner insofern zu Vertrauen, dass dich
191 dieser auch auffängt. Und ham das dauert natürlich auch eine gewisse Zeit bis das dann auch tatsächlich
192 vorhanden ist und ahm, dass kann man dann auch schon sehr gut in den Aufwärmübungen mit einbinden. Ahm
193 so gewöhnliche Vertrauensübungen zum Beispiel, ahm wie dass sich die Kinder an die Wand stellen und nach
194 hinten kippen lässt und der, der Spotten muss, den anderen bei den Schulterblättern auffangen und wieder
195 zurück zur Wand führen und dann müssen sie sich kleiner machen und steigen schon in die Wand und ahm das
196 folgt dann immer Schritt für Schritt und auch immer Höher. Dabei lernen sie halt wie man Spottet aber auch
197 Vertrauen und da haben wir halt wieder die Zwei in einem Geschichte. Und da ahm ist halt am Anfang schon zu
198 sehen, dass das Vertrauen noch nicht so da ist und ahm die lassen dann erst mal eine Hand los und das dauert
199 dann schon bis sie dann mit beiden Händen loslassen und dem Partner blind vertrauen und wissen ja der der
200 fängt mich auch. Und ahm da wird das Vertrauen sicherlich gesteigert weil sie ja ahm eben dann irgendwann so
201 weit sind, dass sie auch beide Hände los lassen und ahm das entwickelt sich und da nimmt sich jeder so viel
202 Zeit wie er braucht. Also ich stress sie nicht, dass sie das bis zur dritten Stunde oder so können müssen. Und
203 ahm Vertrauen bzgl. Seilklettern ist, dass du lernst diese zu übernehmen, dass ahm du dir total bewusst bist,
204 dass du da das Leben eines Anderen in den Händen haltest und ahm dass sind sich die Kinder auch durchaus
205 bewusst. Ahm sie wissen genau, dass hohe Konzentration gefordert ist, ja und ahm dass sie sich von
206 rundherum nicht ablenken lassen und ahm wie zum Beispiel, wenn man in der Halle Seilklettern ist oder
207 draußen, da darf ich keinen Schmetterling nachschauen und meine Partner für längere Zeit aus den Augen
208 lassen und mich auf ahm andere Sachen konzentrieren oder ahm auch in der Halle mit dem Partner nebenan
209 anfangen zu reden, weil man muss sich eben auch konzentrieren. Und ahm das machen sie dann auch ahm
210 das wissen sie auch und ahm sind sich dessen Verantwortung auch völlig bewusst. Sie schauen, dass sie
211 wirklich ihre Aufmerksamkeit halten und ahm sie wissen, wenn sie was falsch machen und der runter fällt, dass
212 sich der dann schwer verletzen kann oder auch tot sein kann, das wissen sie. Und ahm das ist eben auch nur
213 beim Klettern so der Fall und die Kinder sind sich dessen völlig bewusst. Und ahm das ist eine Verantwortung,
214 die du nirgends anderswo hast ahm in keiner anderen Sportart, also nicht, dass mir das bewusst ist. Und ja da
215 lernen sie auch, Verantwortung genauso wie das Vertrauen. Und das Schöne ist, das ahm, können sie dann
216 auch draußen im allgemeinem Leben auch anwenden, ja. Also was sie beim Klettern lernen, das übertragen sie
217 sicherlich auch nach draußen und das ist sicherlich ahm, ja etwas Tolles.

218 219 **Und wie sieht es mit der Eigenverantwortung aus?**

220 Die Eigenverantwortung ahm hmmm ja, sehe ich jetzt nicht so ahm, dass sich die stärken. Ja ahm, also natürlich
221 lernen sie eben, dass sie ahm sich ahm auch selber überprüfen müssen und ahm habe ich den Knoten richtig
222 gemacht und den wollen sie auch können. Und ahmt damit sie den auch den anderen zeigen können und ahm
223 müssen natürlich auch wissen ob der richtig geknüpft ist ahm damit sie dass auch dann beim Partnercheck
224 beurteilen können, damit sie auch sehen, ob sich der richtig eingebunden hat. Und ham und
225 Eigenverantwortung auch, na, oja, würde ich schon sagen, dass Klettern die Eigenverantwortung fördert, weil
226 wenn ich jetzt hernehme, dass ahm wenn die Kids jetzt in der Kletterwand klettern, dann müssen sie schon
227 auch schauen, dass sie sich vorher umsehen ahm bevor sie abspringen, ob da eh niemand liegt auf den sie
228 drauf springen könnten und ahm oder sie lernen auch bevor sie anfangen zu klettern, dass sie die Gegenstände

229 auf die sie vielleicht drauf fallen könnten, weg zu räumen und ahm das passiert auch eigenständig ja und ahm
230 das muss ich nicht zuerst sagen, damit sie das tun, sie wissen, dass das für sie als auch für andere eine
231 Verletzungsgefahr ist. Und ahm dann räumt das auch jemand weg und ahm das funktioniert auch super. Und
232 ahm auch der Umgang in der Gruppe, in der Kletthalle, wenn die Kinder klettern gehen und und oft ist das
233 auch so, dass dann eine andere Gruppe reinkommt oder ein Erwachsener dann in unseren Übungsbereich ahm
234 reinklettert und ahm sich aufwärmt, dann ahm dann lassen sie die Verantwortung nicht dann auf den
235 Erwachsenen, im Sinne ahm der ist ja älter, der schaut eh, sondern ahm, das bleibt bei ihnen, also die
236 Verantwortung bleibt bei ihnen und die geben sie nicht ab. Und ahm da bleibt auch diese Eigenverantwortung
237 bestehen und ahm sie schauen schon was dann abgeht, ob der dann nicht eh über sie drüber klettert und so
238 ahm, also das schon und ahm das war zum Beispiel vor zwei Wochen der Fall, dass da jemand in unseren
239 Übungsbereich rein geklettert ist, was so und so nicht erlaubt ist, aber es kommt halt doch mal vor und ahm ja
240 diese Person ist eben bei uns rein und ahm hat angefangen wild um sich zu klettern und ahm dann ist schon ein
241 Kind zu mir gekommen und du der checkt die Regeln nicht und ein Anderes hat dann gleich zu ihm gesagt,
242 dass er nicht über ihn drüber klettern darf und ahm, dass das ja der Kinderkletterbereich ist und er gar nicht da
243 sein darf und ahm, da sieht man schon, dass sie eine Verantwortung lernen und vielleicht auch Selbstvertrauen,
244 ahm das Selbstvertrauen so zu stärken, dass die dann zu einem Erwachsenen hingehen und sagen hey, das
245 geht aber nicht und so und ahm ja auf jeden Fall wird dabei die Eigenverantwortung gestärkt.

246 247 **Wenn wir schon beim Aspekt des Selbstvertrauens sind, wie sehr stärkt Klettern das Selbstvertrauen** 248 **bei Kindern und Jugendlichen?**

249 Ahm, einfach dadurch wenn sie ihre Grenzen überschreiten. Also ich glaube, dass dieser Aspekt sehr
250 wesentlich zum Selbstvertrauen dazu beiträgt. Wenn sie erfahren, dass sie das auch aus eigenen Kräften
251 heraus geschafft haben. Zum Beispiel eine schwierigere Route geklettert sind dann wissen sie, ja, dass sie
252 selber dafür verantwortlich sind, dass sie das aus eigenen Kräften heraus geschafft haben und durch ihr
253 eigenes Können und durch ihre Wahl des besten Lösungsweges und ahm das stärkt natürlich enorm. Und ahm
254 beim Seilklettern ist das ahm eben so ahm weil die Kinder sich grad am Anfang auch ahm zum Beispiel nicht
255 ganz hinauf trauen und ahm wenn sie dann immer ein Stückchen höher klettern dann bekommen sie immer so
256 große Augen und sind ganz stolz auf sich, dass sie es wieder ein Stück hinauf schaffen und ahm wenn sie dann
257 mal ganz oben waren hört man ahm schon manchmal oh schau ich habe es ganz rauf geschafft, das hätte ich
258 mir nie gedacht, dass ich das schaffen werde. Und ahm ja, und am Anfang sagen sie dann auch, was da soll
259 ma rauf, das ist ja ur weit oben. Und ahm dadurch, dass sie sich selbst einschätzen lernen ahm sich in ihrer
260 Bewegung sicher werden, den Partner vertrauen lernen und sich dadurch auch immer ein Stück weiter hinauf
261 trauen und über ihre Grenzen stoßen, dadurch steigert sich das Selbstvertrauen enorm und ahm ja ich
262 denke auch, dass das auch eher gegen Ende passiert eben weil ahm auch davon so viele Aspekte abhängen
263 eben wie erwähnt, dass Vertrauen, die Übung usw. Oder ahm beim Boulder, haben sie am Anfang auch immer
264 Angst, wenn sie spotten müssen ja und ahm dann sagen sie auch, was den soll ich fangen, das schaffe ich
265 niemals. Aber dann lernen sie die Technik und ahm wissen worauf es ankommt und ahm dann wollen sie nichts
266 anderes machen, da wissen sie das sie es können, das nehmen sie an und ahm ja das stärkt sicher enorm.

267 268 **Im Bereich der Kommunikation, was können Sie darüber erzählen?**

269 Ahm das fördert das Klettern nicht wirklich, ahm, weil ahm das ja so und so gegeben ist, weil die Sportart auch
270 auf Kommunikation beruht. Ahm also ahm das ist etwas, was sie zwingend durch das Klettern machen müssen
271 und ahm natürlich sind die Kinder am Anfang schüchtern und reden weniger, weil sie sich nicht kennen, aber
272 dadurch dass sie sich über einen gewissen Zeitraum einmal die Woche treffen und durch die Aufwärmspiele
273 sich besser kennen lernen, reden sie auch mehr. Aber ich glaube nicht, dass das durch das Klettern gefördert
274 wird, also das kann jede Sportart und ist auch Personen abhängig wie zurückgezogen sie sind oder wie offen
275 sie neuen Leuten gegenüber sind. Ahm also ich denke, dass das Klettern den Aspekt offen Neuen oder neuen
276 Personen gegenüber mehr fördert, zum Beispiel als die Kommunikation, ahm, weil wenn du in ein unbekanntes
277 Klettergebiet kommst dann fragst du die Leute dort ob sie sich auskennen und ahm ob sie dich kurz beraten
278 und so. Natürlich wäre das jetzt auch Kommunikation aber die Kommunikation setzt voraus, dass du dich zu
279 jemanden hingehen traust und insofern denke ich, dass das Klettern diesen Aspekt mehr fördert. Und ahm
280 natürlich müssen die Kinder untereinander kommunizieren, wenn sie gemeinsam klettern, sowohl beim
281 Bouldern als auch beim Klettern, aber ahm das passiert dann vorwiegend im klettertechnischen Bereich ahm
282 eben, dass sie gemeinsam einen Boulder überlegen oder den besten Lösungsweg wie ahm sie die Aufgaben
283 ahm am besten lösen können und ahm, da ist natürlich die Kommunikation integriert, aber ahm eben wieder
284 mehr gemeinschaftsbildend und die Kommunikation zweitrangig. Und ahm die Kommunikation ergibt sich
285 einfach und ahm auch durch die Freundschaften die daraus entstehen und ahm ja ahm die Kommunikation ist
286 schon vorhanden im Klettersport, ahm aber würde ich jetzt nicht so sehen, dass das ein sozialer Punkt ist den
287 man speziell fördern sollte oder könnte, da wäre Vertrauen wichtiger. Also ahm ich würde nicht eine Stunde auf
288 den sozialen Aspekt der Kommunikation planen ahm, weil die ja so und so da ist. Und ahm der ja insofern
289 gefördert wird ahm automatisch, weil ahm der ja einfach dabei ist.

290 291 **Wenn Sie auf Ihre Kletterkurs zurück blicken können Sie sagen, die Kinder und Jugendliche haben sich** 292 **weiter entwickelt? Wenn ja, in welche Bereichen?**

293 Ahm entwickeln, ahm hmm ahm natürlich mal im Kletterspezifischen und ahm da werde sie auf jeden Fall
294 besser. Da ahm, da trauen sie sich mehr zu und ahm, eben auch in gewissen sozialen Bereichen. Wie wir es
295 vorher schon erwähnt haben ahm, zum Beispiel, wenn sie über ihre Grenzen hinaus wachsen, dann stärkt das
296 das Selbstvertrauen und dadurch trauen sie sich wieder mehr zu und ahm das sind eben so abhängige
297 Aspekte. Ahm also du musst dich sozial weiter entwickeln, damit du kletterspezifischer besser wirst, aber du
298 musst auch kletterspezifischer besser werden, damit ahm du auch einen sozialen Fortschritt hast ja. Und ahm
299 und ahm eine positive Entwicklung ahm ist auf jeden Fall erkennbar. Sowohl in kletterspezifischen als auch in
300 sozialen Bereich. Sie werden offener, bringen sich mehr ein und ahm die Entwicklung ist sehr wohl zu sehen.

301 302 **Wie sieht es mit Feedbacks aus, erhalten Sie welche?**

303 Ahm generell nicht nein. Also wenn die Eltern die Kinder abholen, dann kommen sie manchmal 10 Minuten
304 früher und schauen bisschen zu und kommen dann zu mir und sagen wie toll ich das nicht mache, und die

305 Kinder haben so viel Spaß und entwickeln sich weiter, und ahmt sind zum Beispiel nicht mehr so introvertiert
306 sondern offener geworden. Und ahm auch wenn sie auf den Spielplatz gehen sehen sie das und ahm die
307 Kinder gehen dann zu anderen Kinder, sind offener. Das kam letztens von einer Mutter dessen Kind ein
308 Einzelkind ist zum Beispiel, ahm aber generell eher nicht. Das ist ahm schon eher die Ausnahme und ahm
309 kommt eher selten vor. Das ist ahm, nicht so wie bei Skilehrern, dass du Trinkgeld bekommst weil das Kind jetzt
310 so gut skifahren kann. Leider nicht aber ahm, ich finde es auch manchmal schade, wenn ich keines bekommen,
311 nicht das ich jetzt gelobt werden möchte, aber einfach ahm, aber ich selber sehe natürlich die Entwicklung auch
312 und ahm das ist auch schön. Und diese Entwicklung sehe ich auch sehr rasch also nicht in der letzten Einheit
313 erst ahm sondern auch viel früher und ahm die Kinder geben auch gerne Feedbacks. Ja das Spiel vom letzten
314 Mal wieder spielen und selber Boulder zusammenstellen finden wir so toll und ahm da lass ich mich auch darauf
315 ein und ahm ja das fördert auch die Kreativität und das Gemeinschaftsbewusstsein und ahm ja, ahm, Feedback
316 eher ganz selten.
317

318 **Wie fördert Ihrer Meinung nach das Klettern die soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?**

319 Ahm, eben wie gesagt, es unterstützt sicherlich enorm und ahm, es rennt halt auch gut nebenher. Also und ahm
320 auch, dass eine Sache ahm eine Übung eben viele Sachen anspricht so wie das Kletterspezifische als auch
321 eben ahm das Soziale. Ahm man hat vieles auf einem Schlag abgedeckt, sowohl bewusst, als auch unbewusst.
322 Besonders eben man muss nicht unbedingt auf die sozialen Aspekte eingehen, sie laufen unbewusst auch sehr
323 gut automatisch mit. Und ahm, dass viele Aspekte in einer Ebene angesprochen werden.
324

325 **Was ist das Besondere für Sie am Sportklettern im Vergleich zu anderen Sportarten im Kindes- und
326 Jugendalter?**

327 Ahm ja, dass es sehr spielerisch ist. Du kannst sehr viel spielerisch vermitteln und ahm, sowohl das Technische
328 als auch das Soziale und ahm es ist eine Ganzkörpersportart und ahm also mit allem was du machst trainierst
329 du deinen ganzen Körper und ahm ja ahm du lernst auch dich zu konzentriere als auch die Kreativität zu
330 fördern. Und ahm, durch Boulder also diese zu erstellen und ahm da ist man halt auch kreativ tätig. Und ahm ja,
331 im Vergleich zu anderen Sportarten eben wie gesagt das Vertrauen. Es gibt für mich keine andere Sportart, die
332 das Vertrauen so fördert wie das Klettern. Und ahm, eben auch, dass ahm die sozialen Aspekte, also die
333 Förderung sozialer Aspekte viel automatisch nebenherlaufen und ahm, dass du dein Augenmerk nicht so stark
334 auf die sozialen Aspekte richten musst, sondern du kannst klettertechnisch ahm kletterspezifisch unterrichten
335 und ahm, die sozialen Aspekte laufen nebenbei. Ich glaub das gibt es keiner anderen Sportart, wo das der Fall
336 ist, wo das auch so automatisch mitläuft. Ich glaube bei den anderen Sportarten musst du wirklich so genau auf
337 das Soziale eingehen. Hm ich habe zum Beispiel mal Volley Ball unterrichtet und ahm und wenn da ein Konflikt
338 entstanden ist, dann musste ich abrechnen und ahm dann gemeinsam über den Konflikt reden und ahm beim
339 Klettern ist es oft so, wenn ein Konflikt entsteht, dann ahm dann wird es schnell ausdiskutiert oder besprochen
340 und dann ist es erledigt. Und die Kids entschuldigen sich auch sehr schnell, sie wissen wenn sie was falsch
341 gemacht haben und geben es auch offen zu. Also auch die Fehler einzugestehen dass und ahm eben auch,
342 dass wenn sie mal etwas nicht schaffen, dann ist das kein Drama, sie wissen das gehört dazu und motiviert sie
343 dann auch und ahm weiter zu machen und weiter zu probieren und ahm bei ehrgeizigen Kindern ärgern sie sich
344 dann auch, aber das ist auch schnell vorbei und eher im Gegenteil, sie sind dann einfach noch motivierter. Sie
345 entwickeln einen gesunden Ehrgeiz. Und ahm so ein Konkurrenzdenken ist auch nicht wirklich vorhanden.
346 Natürlich wollen auch sie hier die Besten sein, aber ahm das stellen sie dann auch zurück. Das
347 Gemeinschaftlich gewinnt immer, sie wollen dann doch gemeinsam an das Ziel kommen. Sie wissen jeder hat
348 seine eigene Stärken und ahm es ist eben ein individueller Sport wo jeder zeigen kann was er kann, zum
349 Beispiel in der Wand und ahm auch ein Gruppensport wo sie gemeinsam alle ihre Kräfte zusammen tun und
350 noch stärker werden. Weil sie wissen, sie müssen nicht die Besten sein um dabei zu bleiben, nicht wie beim
351 Fußball zum Beispiel, da landet man gleich mal auf der Ersatzbank wenn man nicht unter den Besten ist. Du
352 hast beim Klettern einfach keinen Druck schnell stark zu werden um nicht auf der Ersatzbank zu landen. Und
353 ahm du kannst deiner individuelle Entwicklung Zeit lassen und ahm jeder entwickelt sich natürlich anders und
354 ahm du bekommst auch Unterstützung von deinen Teamkollegen und das ist was ahm der Sport im Kindes-
355 und Jugendalter so außergewöhnlich macht. Meiner Meinung nach halt. Ahm und ja.

1
2 **Interview 7**

3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Kletterns aus?**

4 Ahm angefangen haben ich ahm hmmm 2000 ahm mit meinem damaligen Freund und ahm, habe im Freien
5 begonnen und bin dann ahm, nach nach 1 ½ Jahren nach Wien gekommen und ahm habe dann dort die Halle
6 kennen gelernt. Und ahm ich studierte in Wien und ahm, hab hab dann gehört, von der Möglichkeit, als
7 Kletterlehrerin zu arbeiten und ahm, habe dann den Übungsleiter gemacht und das war so ungefähr 2003 und
8 ahm nach dem Übungsleiter habe ich auch den Breitensport, also den Instruktor für Breitensport, in Innsbruck
9 gefolgt und ja genau, irgendwie ja. Angefangen habe ich zuerst mit Kursen am Flackturm und in der Edelweiß
10 Halle, dann mehr die Kinder und Jugendkurse und dann, dann habe ich einen Frauenkurs gemacht in der
11 Edelweiß und dann einen Vorstiegskurs in der Kletterhalle Wien auch noch. Es war halt irgendwie als Studentin
12 ein super Job und ein sehr guter Nebenverdienst. Und ahm 2007, wahrscheinlich circa, haben wir dann
13 „Klettercoaching“ gegründet und dort habe ich dann auch diverse Kurse geleitet.

14
15 **Warum Kletterlehrer, was hat Sie daran gereizt?**

16 Ahm ja das Arbeiten mit Leuten. Das war etwas was mir ahm immer schon Spaß gemacht hat und ahm es war
17 auch dann auch die Frage, ob ich Sport studieren soll und ahm ja ahm ich habe mir dann gedacht, na den Sport
18 machen ich nebenher und und ahm ich ich studiere, ahm, mache ein Kunststudium und ahm, dann war das
19 Unterrichten, mit Kindern aber auch mit Erwachsenen, später auch ein super Ausgleich. Und auch eine Übung
20 für den Lehrberuf später und es taugt mir auch mit Leuten zusammen zu arbeiten und vor allem sehr mit
21 Kindern und meine Leidenschaft, die ich für das Klettern hege, auch zu vermitteln und es ahm anderen weiter
22 zu geben, weil es halt wirklich ein super Sport ist. Und und ahm ah ja mittlerweile ist mir das Unterrichten ahm
23 in der Schule und ahm auch das Unterrichten als Kletterlehrer ahm dann doch zuviel geworden und ahm
24 mittlerweile unterrichte ich nur noch selten. Ahm ich habe einen Fixkurs, das sind eben die Spider Basics, also
25 so nennen wir, also die Edelweißhalle, die Anfängergruppen im Alter von so ungefähr 11- 16 Jahren und ab und
26 zu mach ich noch so Schnupper- Kletterkurse, die sind dann halt nur eine Stunde. Und ahm ja aber früher habe
27 ich viel mehr gemacht, also das ahm war dann von der Gruppe der Schlämpfe, das sind dann so 3- 6 jährige
28 und Gecko Basic und Advanced also im Alter von 7-11 ungefähr, und ahm Spider Basic und Advanced sprich
29 11-16 Jahre alles dabei und ahm hauptsächlich habe ich aber dann so die Gecko und Spider unterrichtet. Und
30 ahm ja.

31
32 **Wie sieht es mit Ihrem persönlichen Interesse beim Klettern aus? Klettern Sie zum Spaß oder auch
33 leistungsorientiert?**

34 Ich selber?

35 **Ja**

36 Ahm ich ahm, mach das hauptsächlich zum Spaß und leistungsorientiert nicht wirklich. Ahm ich versuche schon
37 schwere Routen zu klettern, ahm also mein momentanes Niveau zu halten und ahm, ahm, aber ich habe keine
38 spezifische Trainingseinheiten, das nicht. Und ahm Pläne oder so, nein. Ich schau halt nur, dass ich regelmäßig
39 zum Klettern komme ahm weil es mir selber wahnsinnigen Spaß macht und ich es zum Ausgleich brauche. Ahm
40 eben auch jetzt wo ich als Lehrer tätig bin, da muss ich einfach Klettern gehen um auch abschalten zu können
41 und einmal für ein, zwei Stunden an nichts zu denken. Und ahm natürlich freue ich mich, wenn ich eine schwere
42 Tour klettere und vielleicht mein Niveau steigt, aber dass ist nicht mein Hauptaugenmerk.

43
44 **Wie oft Klettern Sie ungefähr in der Woche?**

45 Ahm, hmm, ahm, im Sommer sicherlich mehr, da ahm da ist es durch die Ferien und so schon möglich öfter
46 klettern zu gehen und ahm das ist dann halt so durchschnittlich jeden zweite Tag der Fall und ahm im Winter
47 ahm in den kälteren Jahreszeiten wird's dann so ungefähr zwei Mal, wahrscheinlich so sein. Wenn es
48 hinkommt.

49
50 **Was ist für Sie das Besondere am Sportklettern?**

51 Ahm vor allem die Abwechslung die dieser Sport mit sich bringt, dass draußen sein und ahm, mit Leuten
52 unterwegs sein und ahm, und und ahm, die ahm, die die Anstrengung und ahm, das ziemlich viele
53 Muskelgruppen angesprochen werden und ahm auch die Kopfsachen die irgendwie ständig mitspielt je nach
54 dem welche Sportart im Klettern ausgeübt wird, ahm welche Disziplin durchgeführt wird, fördert das dann mehr
55 oder weniger im Kopf.

56
57 **Wie kann ich mir eine Kletterstunde im Kindes- und Jugendalter bei Ihnen vorstellen?**

58 Im Kindes und Jugendalter ahm lass mich mal kurz überlegen, ahm hmmm ahm, ja also da fange ich meistens
59 mit einem ahm Aufwärmspiel an und ahm das hat ahm noch nichts mit Klettern ahm an der Kletterwand zu tun.
60 Da sollen sie mal in Bewegung kommen, da schau ich dass viel Spaß dabei ist und ahm, dann kommt es
61 natürlich darauf an, in welchem Leistungsniveau die Gruppe ist, ob die zum ersten Mal da sind, oder ahm ob sie
62 öfter kommen, oder schon einen Zweiten oder eben ahm aufbauenden Kurs machen ahm schon öfters klettern
63 waren, ahm je nach dem. Ahm bei Anfängern kommen dann mal so Grundregeln und so ein ganz kurzer
64 Crash- Kurs für ahm die die wichtigsten Sachen auf die man achten soll, was weiß ich, Verhaltensregeln in der
65 Kletterhalle zum Beispiel, ahm aufeinander Rücksichtnehmen, dass es nicht zu laut sein darf, weil eben ahm
66 auch noch Andere da sind und ahm solche Sachen eben und ahm dann ahm so Gruppenspiele an der Wand
67 ahm die die ahm die Gruppendynamik fördern. Und ahm bei Fortgeschrittenen ahm, wenn sich die Teilnehmer
68 nicht kennen, dann auch aufwärmend so Spiele die auch die Gruppendynamik fördern und ahm auch
69 spielerische Übungen ahm aber halt Übungen, wo ich die kletterspezifischen Elemente einbaue, damit das halt
70 spielerisch und mit Spaß verbunden ist und nicht so trocken theoretisch. Ahm und ahm somit bleibt das dann
71 auch immer spannend für die Kids im allgemeinem und dann schon bei Fortgeschrittenen auch mit mit diversen
72 Boulderparcours, also so verbindende zusammenhängende Boulderer. Vorher hat man eher so einzelne
73 Boulder mit so ungefähr 5- 10 Zügen und beim Parcour geht's auch um mehr. Also da spielt Kraft, Koordination,
74 Kreativität und so mit ebne. Und ahm am Ende da machen wir manchmal dann auch so eine Nachbesprechung,
75 ahm und ahm bisschen Dehnen ist dann auch dabei.

77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152

Wie sieht es mit Ihrer Stundenplanung aus? Planen Sie diese im Vorhinein oder spontan?

Na ahm, die plan ich schon so ziemlich, also meistens eigentlich. Ahm ahm wenn ich weiß was jetzt so auf uns zukommt, dann schau ich mir noch schnell meine Unterlagen durch und ahm ahm mittlerweile habe ich eh schon einiges zusammen, das geht ganz gut und ahm und bin dann je nach dem ob ich Boulder mache ahm dann auch früher dort und ahm überlege mir Boulder, bereite die vor und ahm ich schau schon, dass ich sowieso ein bisschen früher dort bin um ahm ahm auch die Spiele und die Geräte herrichten kann.

Wie sieht es mit Schwerpunkten aus? Setzen Sie Schwerpunkte in Ihrer Stunde und wenn ja, welche wären das?

Ahm ganz unterschiedlich, das ahm das kommt dann auch wieder auf die Gruppe darauf an. Ahm Anfängerklassen ist sicherlich mal wichtig die Gruppendynamik zu fördern und das Klettern im Boulderbereich, sich damit vertraut zu machen und ahm mit Gruppenspielen Aufgaben geben, wo sie schauen müssen, dass sie gemeinsam eine Lösung finden ahm die Aufgabe lösen und ahm beim Seilklettern sind es dann wieder andere Schwerpunkte ahm wie ja Sichern lernen, Einbinden in den Gurt, den Knoten lernen und ahm beherrschen lernen und ahm auch ahm die Verantwortung, ahm sprich, der Verantwortung bewusst werden, die man seinem Partner gegenüber hat und ahm Vertrauen schenken und und das ist ganz toll immer wieder zu sehen, dass was dann abrennt bei den Schülern und Schülerinnen. Und ahm zum Beispiel wenn man so wilde Kids in der Gruppe hat, wenn man ham sieht, wie die dann leiser werden und vielleicht die die eher ruhig und still sind, dann die sind, die dann den Erfolg feiern und ahm die sind, die am weitesten rauf komme und ahm oder, oder ahm ja, eben gerade mit dem Sichern, dass sie aufmerksam bleiben müssen, über ahm das ganz Klettern hinweg und ahm dadurch, dass sie wissen, dass sie das Leben des anderen in den Händen halten, dann funktioniert das mit der Aufmerksamkeit auch besser. Das wissen sie, dass sie sich konzentrieren müssen, damit nichts passiert. Ahm und ahm andere Schwerpunkte, die dann zum Beispiel bei Gruppen, ist, ist dass die gemeinsam Aufgaben lösen sollen und ahm, aber natürlich auch kletterspezifische Schwerpunkte ahm, so wie Kraft und Technik und ahm, Treten und Steigen, die dann auch einfließen und ahm ja.

Sie haben gerade auch die sozialen Aspekte erwähnt, fördert Ihrer Meinung nach das Klettern die sozialen Aspekte bei Kindern und Jugendlichen?

Ahm nicht immer würde ich jetzt sagen, also ahm das muss auch nicht unbedingt immer sein. Aber man kann es natürlich darauf auslegen. Ich mein, ahm das man versucht auf ein Thema bisschen einzugehen. Also ahm beim Bouldern an sich ist es ahm das Soziale sicherlich mehr förderlich ahm, weil man doch in einer größeren Gruppe zusammen ist meistens und ahm die Pausen dazwischen, zwischen dem Klettern ahm viel länger ist und man da halt schon in Gespräche kommt, zum Beispiel. Und ahm da verbringt man auch einfach viel mehr Zeit miteinander, ahm, als wie beim Seilklettern, wo man einfach immer wechselt, einer klettert einer sichert, da gibt es nicht wirklich diese langen Pausen, da wird ahm das Sichern als Pause und ahm als Regeneration gesehen und ahm ja, aber trotzdem gibt es bei beiden Disziplinen unterschiedliche Aspekte des Sozialen. Ahm damit mein ich ahm, dass ahm ja eben beim Seilklettern muss ich den anderen sichern und vertrauen können ahm, mich auf den anderen einlassen können. Ahm und ahm, beim Bouldern ist es vielleicht mehr a Gaudi, weil man da mehr zusammen arbeitet und da ahm ist natürlich mehr Platz für Gespräche und so.

Planen Sie Ihren Unterricht hinsichtlich sozialer Aspekte?

Ahm das ist bei mir völlig gruppenabhängig, das kommt immer auf die Gruppe darauf an. Ahm wenn ich jetzt eine aufbauende Gruppe habe ahm, wie ich die Kids schon kenne und ahm im Bilde bin, wie das soziale Ambiente ist ahm, das Gefüge, dann kann ich da ganz speziell darauf eingehen und ahm auch auf Einzelpersonen zum Beispiel und ahm, ahm, wenn ich die Gruppe noch nicht kenne, dann machen natürlich die Spiele die ich mache die haben soziale Aspekte, ahm also die Spiele beinhalten soziale Aspekte, dann schau ich schon darauf welche Spiele ich dann wähle und ahm das ist dann mehr an der Oberfläche. Weil ja, ich denke, also ahm die sozialen Aspekte kann man eigentlich fast gar nicht ausschalten und ahm ja ob das jetzt eine Boulderstunde ist oder eine Seilkletterstunde ist, das ist immer dabei das spielt ahm immer mit.

Wenn Sie jetzt eine Stunde hinsichtlich sozialer Aspekte planen, welche sozialen Aspekte sind Ihnen dabei wichtig?

Ahm, das ist wiederum abhängig welche Möglichkeiten ich zur Verfügung habe ahm, wenn ich jetzt sage ham beim Seilklettern, dann ist das auf jeden Fall ahm des gegenseitigen Vertrauens und ahm. Ahm also auf jeden Fall, in jeglicher Hinsicht. Ja also das kann dann auch ahm schon bei Vorübungen die an der Kletterwand, ahm im Boulderbereich stattfinden ahm wie zum Beispiel mit geschlossenen Augen fallen lassen und ahm ja ganz viel in diese Richtung. Und beim Bouldern ist es dann sicherlich eher dieses gruppendynamische. Wo man halt ahm versucht, sich als eine Person, sich in die Gruppe einklicken zu können und ahm, in der Gruppe auch agieren zu lernen.

Wie sieht es mit dem sozialen Aspekt „Gemeinschaftserleben“ aus?

Ahm das spielt natürlich genauso mit. Ahm das ist dann auch immer recht spannende ahm dann eben ahm Gemeinschaft erleben. Ahm wann bin ich dran, ahm, wann muss ich mich zurück nehmen. Die Kletterwand ist ja groß und ahm da sind immer viele Leute drauf unterwegs und ahm dann muss man schon auch schauen, wo noch anderer klettern und ahm, muss sie auch vorbei lassen, sich absprechen wer wie wo klettert und so. Und ahm beim Klettern erlebt man vieles und ahm das verbindet auch, diese gemeinschaftlichen Situationen die man erlebt. Es ist ahm ein Ausflug mit abenteuerlichen Aspekt und ahm für die meisten Kinder und Jugendlichen ist es etwas Besonderes. Ahm auch das gemeinsame Klettern, wenn sie in der Wand sind, und ahm nach Farben oder so klettern. Wenn sie sich das auch gegenseitig ansagen wo sie hin klettern sollen und einfach das gemeinsame Klettern erleben und auch die Erfolgserlebnisse, die sie gemeinsam erleben, binden.

Wie sieht es mit dem Selbstvertrauen aus?

Ahm Selbstvertrauen sicherlich auch ahm aber das ist ein Kapitel, dass längerwierig abläuft. Ahm das ist eine längere Geschichte, weil da immer so viele neue Aspekte hinzukommen. Ahm also das hängt auch ahm mit der eignen Kraft zusammen, mit den Bewegungserfahrungen und ahm, dass ich mich wohl fühle beim Klettern und ahm, wenn ich mich wohl fühle beim Klettern in der Wand oder in der Höhe, dann tu ich mir leichter ahm, auch

153 den anderen Vertrauen zu schenken, dass der mich auch wirklich gut sichert, zum Beispiel. Und ahm also das
154 ist auch mal sehr wichtig, dass ahm das man mal dieses Selbstvertrauen gewinnt ahm, und dann ahm, kommen
155 noch andere Sachen hinzu bzgl. Vertrauen, zum Beispiel beim Seilklettern ahm, das Vertrauen in das Seil, in
156 den Gurt gewinnen, in meinem Partner gewinnen und dann erst funktioniert das erst wirklich super, dass ahm
157 man frei klettern kann. Dass man über seine Grenzen klettert, sprich immer Höher hinaus und ahm, dadurch
158 bildet sich dann das Selbstvertrauen ahm, aber wie gesagt, da ahm müssen die anderen Aspekte ahm die ich
159 grad erwähnt hab schon passen, vorher halt schon und ahm ja, da muss man auch langsam hinarbeiten und
160 ahm ja aber natürlich wenn das gleich am Anfang super funktioniert, dann ahm ist das Selbstvertrauen voll groß
161 bei den Kindern, ja aber dass ist auch eine Seltenheit. Bei den meisten ahm ist das dann nicht so ahm, das ist
162 ja alles recht neu, geh die Höhe und auch Vertrauen und ahm, das dauert seine Zeit ahm und ahm, das kann
163 man dann auch bisschen steuern und irgendwie andere Ziele setzen ahm so eben nicht ganz rauf klettern
164 sondern eine Markierung setzen und sagen, ja heute schauen wir mal, dass wir alle bis dahin kommen und
165 ahm da wird auch nicht drüber geklettert auch nicht von denen die ahm das vielleicht schon können würden und
166 ahm so kann man den Kids auch die Chance geben sich langsam heran zu tasten, dann entsteht kein Stress
167 oder Druck und ahm dann ist man auch so stolz auf sich, auch wenn man nur bis zur Hälfte kommt in einer
168 Route zum Beispiel. Und ahm ja dadurch steigert sich sicherlich langsam, aber doch ahm, das Selbstvertrauen.
169

170 **Und im Bereich Verantwortung, was können Sie mir dazu sagen?**

171 Ahm das fällt beim Seilklettern auf ahm, also in der Bewegung selber ahm, also wie der klettert, ob der frei
172 klettert und ahm also dass sich der überhaupt keine Gedanken macht und den anderen blind vertraut und ahm
173 und andere die vielleicht Höhenangst haben, oder oder Ängste, die ahm dann, dann ist es auch schwieriger den
174 Partner der einem sichert, Vertrauen zu schenken und ahm wenn dann so vorgefertigte Rollenmuster in einer
175 Gruppe drinnen sind, ahm, dass jemand im Sport einfach nicht so gut ist, dann ahm und ich weiß das, dass der
176 vielleicht meine Gruppe nicht zum gewinnen bringt, dann muss ich als Trainer schauen, dass der eine Rolle
177 zugewiesen bekommt, die er gut kann und ahm, ahm, dass er in diesem Spiel auch eine tragende Rolle erhält,
178 um ihn auch Vertrauen schenken zu können. Ahm weißt was ich mein ahm? Also das ahm man als Trainer oder
179 Lehrerin immer wieder schaut, dass man durch Spiele, das irgendwie steuern kann, das ahm, ahm, damit jeder
180 auf seine Kosten kommt und eine wesentlich Rolle in diesem Teamgefüge hat.
181

182 **Danke, dass waren wirklich interessante Inputs zum Thema Vertrauen. Wie sieht es mit der 183 Verantwortung aus? Ist dieser Aspekt vorhanden oder wie vermitteln Sie diesen?**

184 Ahm beim Seilklettern kann man das auf jeden Fall viel unterstützen ahm, weil sie gewisse Sachen können
185 müssen. Also ahm sich einbinden, in den Gurt steigen und ahm das wissen sie auch, dass das richtig sein
186 muss, weil halt daran auch das Leben hängt und ahm gerade beim Seilklettern ist das halt voll der Fall. Wenn
187 man da nicht alles kontrolliert und aufpasst dann kann da schon mal was ziemlich daneben gehen. Da wissen
188 sie über diese gesamte Verantwortung, was das Seilklettern betrifft bescheid und ahm wenn sie das ausüben,
189 dann lassen sie sich auch ahm auf diese Verantwortung ein. Dann nehmen sie das an und geben es auch
190 weiter, ahm also da auf jeden Fall. Und ahm beim Bouldern ahm halt auch, ahm das ahm, das passiert auch
191 von selber ahm, eben nicht unkontrolliert abspringen und schauen, dass man niemanden drauf springt ahm, das
192 muss sowohl der Kletternde aber auch die anderen machen. Also du bist eben so verantwortlich, dass nichts
193 passiert wie die anderen. Das ahm da gibt's das nicht, dass man sagen kann, ja aber der hat nicht geschaut
194 und ist ahm nicht weggegangen oder wie hätte ich das sehen sollen, ich hatte ihm ja den Rücken zugekehrt
195 oder so. Also ahm, der muss auch vorm Abspringen schauen, dass unter ihm einfach niemand sitzt und ahm,
196 das ist in meinen Augen schon Verantwortung. Und ahm das kann man auch bei den Aufwärmspielen schon
197 bisschen vermitteln ahm, dass man zum Beispiel zu zweit zusammen gehen und ahm einer bekommt die Augen
198 verbunden und ahm du musst ihn durch die Halle führen, durch Kommandos oder Berührungen. Und ahm, das
199 schult sicherlich zum einem die Verantwortung eben ahm wie der ja nichts sieht und du schaust halt wie er ahm
200 voran kommt, dass ihm nichts passiert und ahm auf der anderen Seite schult das auch zugleich das Vertrauen
201 und ahm bei Spielen wo du die Hände oder Füße zusammen bindest ist ahm das auch das Gleiche und ahm ja.
202 Aber ahm was halt auch ist am Klettersport, was das Einzigartige ist, dass man am bei vielen Spielen zum
203 Beispiel, wie ich das jetzt auch beschrieben habe, du gleich mehrere Aspekte ansprechen kannst. Ahm eben
204 Verantwortung ergibt sich meistens von selber, eben durch das Seilklettern, ich glaube das muss man gar nicht
205 so ahm, ansprechen und ahm, das entwickelt sich auch durch die Vertrauensspiele sehr mit. Also ich würde
206 sagen, dass man das eher fördern und ahm, unterstützen kann das ahm Vertrauen und ahm dadurch entwickelt
207 sich parallel dazu auch die Verantwortung ahm, also für mich ist das eng miteinander verbunden und eben bei
208 dem blinden Spiel da kommt dann auch noch die Wahrnehmung dazu. Also es ist ahm sehr vielseitig
209 beschichtet dieser Sport eben und kann vieles gleichzeitig aktivieren und dadurch auch einen schnellen
210 Fortschritt gewinnen. Und ahm ja.
211

212 **Wie sieht es mit der Kommunikation aus? Was fällt Ihnen dazu ein?**

213 Eben wieder ahm, wie grad erwähnt ahm, spricht auch das obere Spiel an zum Beispiel und ahm das fällt eben
214 auch in diesen diversen Spielen mit ein. Also weniger also Hauptding eher zu mitlaufend, ahm ja so ist halt
215 ahm, diese mündliche Kommunikation eben sehr beim Seilklettern gefragt und ahm gerade am Anfang da
216 müssen sich die zwei Befehle aus machen und ahm das ist eben deshalb so wichtig weil ahm es in den Hallen
217 schon recht laut ist, ahm da ist die Lautstärke sehr hoch und ahm da muss man gut kommunizieren, dass einem
218 der andre auch versteht und keinen Mist baut, damit ja nichts verwechselt wird. Und ahm auch das eine
219 erhöhte Aufmerksamkeit herrscht. Man muss jetzt nicht immer einen Blickkontakt halten, das ist zweitrangig und
220 ahm aber man muss schon aufmerksam bleiben. Also nicht in der Luft herum schauen oder in tiefe Gespräche
221 sich verwickeln lassen, also sich einfach nicht ablenken lassen, was sehr leicht passieren kann, weil alles rund
222 herum verlockend ist. Ahm draußen in der Natur die Vögel und ahm die Leute die neben dir klettern und so,
223 ahm. Sie schaffen es trotzdem immer wieder zurück zu kommen ahm, also sich wieder dem Partner zu widmen,
224 sich auf den zu konzentrieren und das sagen sie dann auch, du wart kurz ich muss schauen, reden wir später
225 weiter und so. Und einige lernen halt „Multitasking Funktionen“ (lacht), aber solange das passt und die
226 Konzentration da ist, passt mir das schon. Und ahm beim Boulder ist natürlich auch die Kommunikation ahm
227 wichtig, weil man soll nicht übereinander klettern, da müssen sie sich absprechen wenn sie sich an der Wand
228 begegnen, wie sie weiter verfahren und ahm man muss schon den anderen Gruppenmitgliedern zu verstehen

229 geben, was man jetzt für sich geplant hat, was wer wie tut ahm ,dass die anderen auch Rücksicht nehmen
230 können. Ahm und ahm Kommunikation sonst ahm spannend ist dann auch wenn man die Kommunikation ein
231 bisschen einschränkt und ahm sie auf einer anderen Ebene stattfinden lässt, ahm ohne zu reden nur mit
232 Gestiken, zum Beispiel. Das geht auch und das kann man dann auch beim Klettern einbauen, das sieht man
233 auch häufig bei geübten Kletterern, die machen dann so Signale oder Zeichen die was bedeuten, wo beiden
234 deren Wirkung bewusst sind.

235
236 **Und bezüglich Eigenverantwortung, was können Sie mir darüber erzählen?**
237 Ahm Eigenverantwortung ahm, grad durch, also auch alles was mit Verantwortung, Eigenverantwortung und
238 Vertrauen zu tun hat ist wahrscheinlich am Besten beim Seilklettern zu fördern. Das Bouldern ist dann vielleicht
239 eher so das Gesellige ahm die gruppenspezifische Disziplin und was damit so verbunden ist und ahm ja. Ahm
240 im Bereich der Eigenverantwortung würde ich eben wieder zum Seilklettern gehen. Auch so Sachen wie eben
241 vorher schon gesagt, dass man Vertrauen, Verantwortung sowohl die einem selber betrifft, als auch den Andere
242 zukommen zu lassen ahm, dass man diese Punkte gemeinsam schult und ahm, dass wenn man nur einen
243 Punkt hernimmt ahm, wie Vertrauen, dann wirkt sich das auch mit auf die anderen aus und ahm, es läuft sich
244 fast immer auf das selbe hinaus. Ahm eben grad was diesen Bereich angeht und ahm auch der Aspekt, dass
245 ich da ein Leben in der Hand habe. Also ahm als Beispiel zu Eigenverantwortung ist dann ahm der
246 Partnercheck auch wichtig. Also da muss ich für mich, als auch für den anderen, die Verantwortung
247 übernehmen, dass ich da jetzt losklettern darf, dass ich aufmerksam und konzentriert genug bin, das ahm ich
248 das schaffen kann, den anderen hinauf zu sichern und sicher wieder hinunter zu bringen.

249
250 **Rückblickend auf einen Kurs, erkennen Sie Veränderungen? Wo?**
251 Ahm kletterspezifisch entwickeln sich die Kids auf jeden Fall weiter, das ist klar und deutlich, also auch ahm in
252 jedem Kurs da steigern sie sich immer weiter. Und ahm im sozialen Bereich ahm, also der Bereich der
253 außerhalb des Kletterns steht ahm, der sicherlich auch, ahm natürlich werden sie selbstsicherer. Ahm der
254 Fortschritt einfach auch im Sinne, ein Ziel zu haben, dass man erreichen und schaffen will und da eben auch
255 mit „Misserfolgen“ umgehen zu lernen. Ahm das, das dazu gehört und ahm, dass das aber auch nichts
256 Schlechtes ist und ahm das bekommen sie auf jeden Fall mit und lernen es ahm auch durch das Klettern und
257 ham ja durch die Erfolge die gemeinsam, oder ahm alleine, bewältigt werden ahm. je nach dem ahm entwickeln
258 sie sich im Sinne von gemeinschaftlichen Aspekten, wie im Team, weiter und alleine eben Selbstvertrauen und
259 so und ham das können sie dann auch im Alltag besser umsetzen. Und ahm bei den Schnupper- Kletterkursen
260 ist ahm das schwer zu sagen, ob sich da was weiter tut, ahm eher nicht wahrscheinlich. Ahm sie haben halt ein
261 super Erlebnis gemeinsam erlebt ahm, aber fördern dann eher schon in einer Gruppe, die öfters kommt.

262
263 **Wie unterstützt das Sportklettern Ihrer Meinung nach das Sozialverhalten von Kindern und
264 Jugendlichen?**
265 Ahm auf jeden Fall, das glaube ich schon ahm, es ist zwar eine Einzelsportart, das darf man nicht vergessen,
266 aber ahm immer im Rahmen ahm, es passiert eigentlich immer im Rahmen, von anderen Menschen. Man ist
267 ahm immer abhängig von anderen Menschen. Ob das jetzt Bouldern oder Seilklettern ist man ist immer immer
268 auf andere angewiesen auch ja, man man kann keiner der beiden Disziplinen alleine ausführen. Ahm man
269 braucht immer eine, mindestens eine zweite Person, und man ist immer in einer Kommunikation, quasi ahm in
270 einem Gespräch, und ahm immer in einem Sozialumfeld, sag ma mal so.

271
272 **Wie sieht es mit Feedbacks aus? Erhalten Sie Feedbacks?**
273 Bei Kindern und Jugendliche da kriegst das Feedback immer direkt, das das ist immer so so direkt, das das ist
274 ein Wahnsinn. Bei Kindern und Jugendliche ist es auch relativ einfach, die auch zu motivieren, die sind da leicht
275 zum Handhaben und ham stehen voll zu dem allem, zu dem Sport und so, und ahm, und auch ahm, sie sind
276 auch ahm brutal ehrlich. Die sagen schon was ihnen taugt und was nicht und ahm, das sagen sie sehr wohl ins
277 Gesicht und ahm, ich finde es immer ganz super mit Kindern zu arbeiten, weil sie halt so ehrlich sind und ahm
278 das ist einfach nur ein Traum. Ahm da kann man auch für sich selber so viel mitnehmen und ahm bei den
279 Erwachsenen die füllen dann meistens einen Feedbackbogen aus. Und ahm Feedback auch für mich ahm in
280 dem Sinn das ahm ich eben meine Ziele habe und wenn die erreicht werden, dann ist das auch ein Feedback
281 für mich ahm ja.

282
283 **Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich
284 zu anderen Sportarten?**
285 Boah, ahm, dass Sportklettern strengt Kopf und Körper an, man ahm muss sich total viel überlegen und ahm
286 das sieht auf den ersten Blick gar nicht so aus. Aber ahm, wenn man sich mehr damit beschäftigt, dann ahm
287 dann braucht man auch einen Plan und ahm Taktik und ahm es spielt einfach total viel zusammen. Das
288 Körperliche, die Koordination ahm auch im Kindesalter wo die Kommunikation ja noch gar nicht wirklich
289 ausgebildet ist, die ahm erst ausgebildet wird, und ahm wird beim Klettern schon ahm frühzeitig gefördert und
290 ahm Kinder wollen auch nichts mehr als irgendwo hinauf zu klettern, und ahm das sieht man auch auf jedem
291 Spielplatz, und ahm, und ahm plus passiert diese Sportart in einer Gruppe und ahm auch auf sehr spielerischen
292 und abenteuerlichen Weg. Und ahm ist auch für den Körper einen super Sportart, weil es ein
293 Ganzkörpertraining ist. Und ahm, und ahm auch die sozialen Aspekte die man fördern kann, aber nicht
294 zwingend fördern muss, weil sie auch viel so parallel bei den Spielen miteingebunden werden ohne sich viele
295 Gedanken darüber machen zu müssen. Ahm die kommen in dieser Sportart viel besser, in meinen Augen ja
296 aber ich bin keine Expertin ja, ahm viel besser zur Geltung als wie in anderen Sportarten. Ahm also ich habe
297 eine Schülerin, die ist Profschwimmerin, und ahm die muss im sozialen Aspekt noch ganz viel lernen und das
298 passiert in der Schule dann, hat sich zwar schon gebessert, aber man merkt sehr stark wenn man als
299 Einzelsportler alleine unterwegs ist und eben nicht, so wie beim Klettern, wo es zwar auch teils eine
300 Einzelsportart ist.

1 **Interview 8**

2
3 **Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?**

4 Ahm, angefangen habe ich mit Gerätturnen mit sechs Jahren. Rudern habe ich ahm dann im Jugendalter
5 gemacht ahm mit 13, 14, 15, 16 Jahren und ahm das Klettern habe ich dann auch so ungefähr mit 16 Jahren
6 angefangen. Und mache das seitdem, so an die vier Tage die Woche.

7
8 **Wie sind Sie auf den Klettersport aufmerksam geworden?**

9 Ich war mit meinen Eltern immer schon sehr viel in den Bergen unterwegs. Meine Mutter ist in der Schweiz
10 aufgewachsen, daher ahm war das auch irgendwie nahe liegend und und ich gehe mit meinen Eltern in die
11 Berge seit ich gehen kann so zu sagen und aus Wanderungen sind Bergtouren geworden und aus Bergtouren
12 sind Gletschertouren geworden und daraus wieder Eistouren und das war dann halt immer eine logische
13 Steigerung bis hin zum Klettern. Hab dann bei einer Bergtour Leute kennengelernt, die Sportklettern betrieben
14 haben und ahm hab das dann auch angefangen, so um 1996, und ja seitdem betreibe ich das sehr regelmäßig.

15
16 **Wie kam dann der Entschluss Kletterlehrer zu werden?**

17 Das war für mich dann einfach ah nahe liegend, nachdem sich meine ganze Freizeit irgendwie sich mit Klettern
18 beschäftigt hat und um halt auch neben dem Studium auch noch ein bisschen Taschengeld dazu zu verdienen.
19 Daraus ist dann auch mehr geworden und daher bin ich jetzt seit ungefähr zehn Jahren als Kletterlehrer dabei.

20
21 **Welche Ausbildungen haben Sie?**

22 Ich bin Sportkletterlehrwart. Also den Lehrwart gibt es so namentlich jetzt nicht mehr, das heißt jetzt Instruktor.
23 Und ahm eben auch die dafür notwendigen Vorausbildungen, sprich den Übungsleiter eins und zwei, die habe
24 ich glaube ich 2000 gemacht und habe dann 2001 den Lehrwart.

25
26 **Welche Altersgruppe betreuen Sie im Sportklettern?**

27 Früher in der Edelweiß, in der Wahlfischgasse, war ich eine zeitlang der einzige Trainer und ahm da habe ich
28 alle Kinderkurse gehabt von zwei bis 16 Jahren. Also meine jüngste Gruppe waren Kinder von zwei bis vier
29 Jahren. Die waren wirklich sehr klein. Und dann hatte ich alle Alterstufen bis hin zu 16 Jahren und dann auch
30 die Erwachsenenkurse.

31
32 **Wie groß sind Ihre Klettergruppen, wie viel Kinder betreuen Sie?**

33 Also so sechs bis zwölf Kindern. Normal also, Standardgröße für einen Kurs sind an die acht Kinder. Und ahm
34 bei den Kleinen haben wir das dann auch zu zweit gemacht, manchmal, was auch sinnvoll ist, weil die kann
35 man ja nicht in Kleingruppen oder ahm zu zweit zusammenschließen, die brauchen ständig Aufmerksamkeit
36 und Betreuung.

37
38 **Wie viele Gruppen betreuen Sie zurzeit?**

39 Ahm das ist schwer zu sagen, weil ich im Moment, sondern eher so Schnupperkletterstunden oder auch
40 Geburtstagskletterei und Personal-Klettern und solche Sachen. Also insgesamt ist es recht viel und ahm wenn
41 ich die Fixgruppen heraus nehme, dann würde ich sagen, habe ich so an die acht Gruppen in der Woche.

42
43 **Wie kann ich mir eine solche Kletterstunde im Kindes- und Jugendalter, zwischen 8 und 16 Jahren, vorstellen?**

44 Ahm da gibt es mehrere Unterschiede die man da ahm setzen kann, dass eine ist natürlich Anfängerkurs und
45 Fortgeschrittenenkurs und ahm, dann die grundsätzliche Unterscheidung ist es ein Kurs oder,
46 Schnupperkletterkurs oder Kindergeburtstagsklettern und ahm der wesentlichste Unterschied, ist es ein
47 Boulderkurs oder ein Seilkletterkurs. Weil eben bei uns in der Halle, so zum Gegensatz zur Wahlfischgasse,
48 eben auch das Seilklettern möglich ist. Und ahm das kann nicht jede Halle bieten. Und dann bieten wir auch so
49 einen gemischten Kurs an, wo wir ahm sowohl Seilklettern aber auch Bouldern. Ahm und da fange ich meistens
50 mit dem Bouldern an um so Grundkenntnisse zu vermitteln und wo sie einfach mal bisschen probieren können
51 und ahm dann lasse ich sie schon auch schnell an das Seil, weil das den Kindern auch meistens mehr Spaß
52 macht. Und ahm ja eine Stunde und ahm also das Aufwärmen ist ziemlich schwierig. In der Edelweiß war das
53 sehr angenehm, da hatten wir einen eigenen Raum zum Aufwärmen gehabt. Da habe ich runter gehen können,
54 da haben wir Gymnastikmatten gehabt und da war auch kein Mensch der uns gestört hätte und da habe ich
55 auch sehr intensiv aufgewärmt. Also bei einen 1 ½ Stunden Kurs habe ich ahm sicherlich so an die 20 bis 30
56 Minuten aufgewärmt. Und das war sicherlich wesentlich länger als das so die meisten Trainer machen. Bei den
57 Kindern habe ich es bisschen kürzer gehalten und bei den Erwachsenen länger. Weil ich da auch ahm sehr viel
58 auch gedehnt habe und ahm wie ich gemerkt habe, dass ahm dass es sehr oft nicht in den Fall der
59 Klettertechnik gescheitert ist, sondern sehr oft ahm am Bewegungsumfanges ahm das die Leute halt einfach zu
60 schlecht gedehnt sind und ahm darauf habe ich dann halt auch sehr viel Wert gelegt. Und ahm das ist dann
61 auch von den Leuten sehr gut aufgenommen worden. Bei Kinderkursen mache ich meistens Ballspiele so zum
62 Aufwärmen und ahm damit sie sich viel bewegen und ahm weil die wollen sich bewegen, da wäre das Dehnen
63 einfach zu fad und ahm die sind auch noch, auf ahm ich sag mal auf natürliche Art und Weise noch gedehnter,
64 und somit auch beweglicher. Das heißt, da geht es einmal um das Aufwärmen, damit sich die Gruppe generell
65 mal kennenlernt und auch die Gruppe gestärkt wird. Also ahm ich mache dann oft Ballspiele, zum Beispiel mit
66 Namen und so, wo sie sich den Namen merken müssen vom anderen und ahm ja. Aber prinzipiell gibt es ein
67 Aufwärmen und ahm einen Abschlussteil gibt es eher nicht, weil es sich einfach nicht ausgeht und ich dann
68 auch lieber die Zeit zum Klettern nutze. Ahm auch weil es den Kindern viel lieber ist. Was ich schon mache, am
69 Ende ist, dass ich sie zusammen kommen lasse um eben ein offizielles Ende zu haben und ahm vielleicht auch
70 so eine kleine Feedbackrunde, aber ahm nur ab und zu. Also nicht nach jeder Einheit. Und dann sage ich noch
71 was sie nächste Einheit erwartet.

72
73
74 **Wie sieht Ihre Stundenplanung aus, ist die geplant oder eher spontan?**

75 Bei den Boulderkursen bereite ich es natürlich vor, weil ich eben schon vor dem Kurs die Boulder kleben muss
76 und ahm da überlege ich mir, wie sollen die Boulder ausschauen, wo mache ich die, wo klebe ich die und ahm

77 dann muss es ja auch noch genug davon geben und ahm eben auch in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und
78 ahm ahm ja auch, wenn du versuchst den Kurs einheitlich zu halten, ahm ist es unmöglich eben, bei so an die
79 acht Teilnehmer, alle das gleiche Niveau haben, ahm das geht nicht. Ahm weil manche lernen schneller,
80 manche weniger und ahm sie bringen auch schon unterschiedliche Qualifikation von Haus aus mit. Ahm da gibt
81 es Kinder, die sind von vornherein schon sportlicher, beweglicher oder gelenkiger. Ahm Mädchen sind zum
82 Beispiel meistens viel geschickter als die Burschen und ahm was es dann auch immer mehr gibt, sind dickere
83 Kinder und ahm das ist dann natürlich immer schwieriger, da einen Einklang zu bekommen. Und ahm ja, also in
84 der Stunde versuche ich dann schon die Kinder zu mischen. Also ahm ich sag mal die Guten und die
85 Schlechten, also ahm, dass eben nicht nur die Guten in einer Gruppe sind und die Schlechten, sondern total
86 gemischt quer durch die Bank und ahm ja. Ahm da gibt es dann mehrere Boulder, die vorbereitet werden und
87 ahm verschiedene Schwierigkeiten und ahm auch verschiedene Arten. Das heißt, bisschen athletische Kletterer
88 im Überhang, technischere Sachen im Flachen, kurze Sachen, wo es darauf ankommt irgendeinen Schmäh
89 heraus zu finden, oder auch wo es darauf ankommt spezielle technische Sachen anzuwenden oder auch
90 längere Boulder, wo dann eben die Ausdauer gefragt und ahm, da müssen sie dann auch voraus planen und
91 auch voraus überlegen und ahm ja. Und was ich nicht mehr mache ist, dass ich nicht mehr rechts und links
92 definiere. Also dass ich vorgebe, ahm wo sie mit rechts und links greifen müssen. Ahm jetzt markiere ich die
93 Griffe und sie dürfen sie so nehmen wie sie es wollen, dazugreifen, umgreifen und so. Weil ich drauf gekommen
94 bin, dass die Leute ein bisschen dumm werden, in Anführungszeichen. Und auch im Fels, in den Routen, dürfen
95 sie ja auch Steigen und Greifen wie sie wollen und ahm ja ich finde auch, dass das die Kreativität fördert. Also
96 sie müssen alle Markierungen verwenden, aber halt dürfen sie sich aussuchen wie. Und das ist auch die einzige
97 Aufgabenstellung. Es geht halt darum, dass sie herausfinden sollen wie viele verschiedene Möglichkeiten es
98 gibt um diesen Boulder zu klettern. Also um die Bewegungsvielfalt, als auch um die Bewegungserfahrung. Ich
99 versuche heraus zu arbeiten, dass jeder aufgrund seiner Veranlagung und seines eigenen Kletterstils, Größe,
100 Kraft und so weiter eben andere Lösungen hat und ahm dies auch findet. Ich versuche das in der Gruppe
101 anzuregen den Boulder auch auf verschiedene Art auszuprobieren und auch den anderen zu zuschauen und
102 ahm auch versuchen das mal nachzumachen, damit sie ahm eben auch ein Gespür dafür bekommen. Schauen
103 was für einen die beste Lösung ist und, und meistens kristallisiert es sich heraus, dass es einige Lösungen gibt
104 die sinnvoll sind und ahm, dass die dann auch abhängig sind von der Größe und so und ahm individuell
105 anzuwenden sind.

106 **Welche Schwerpunkte setzen Sie in Ihrer Stunden?**

107 Ahm bei Seilkursen ja, ahm da geht es um, zum Beispiel ahm um, richtiges Einhängen, um auf den Seilverlauf
108 achten, um ein Sturztraining und ahm da nehme ich mir dann schon einen solchen Schwerpunkt heraus auf den
109 ich dann meine Stunde aufbaue. Beim Boulderkurs ahm lass ich es meistens entstehen. Weil ich überlege mir
110 eh die Boulder vorher und und ahm, wenn ich dann zum Beispiel merke, dass es da einen Boulder gibt, wo eine
111 bestimmte Technik gefragt ist, und ahm die Leute scheitern daran, dann nehme ich mir das heraus und
112 bespreche das auch mit ihnen. Dann zeige ich ihnen vor, was ich meine, wie es in etwas aussieht und ahm und
113 behandle es in der Stunde auch ab. Das mache ich aber dann relativ spontan, je nachdem ob es sich eben
114 ergibt. Weil wenn man sich den Schwerpunkt vorher überlegt, dann kann das auch ziemlich schief gehen, weil
115 du dann entweder merkst, die Leute bringen das gar nicht zusammen oder auch vielleicht gar nicht die Kraft
116 haben sich jetzt in einem Überhang fest zuhalten und sich so einzudrehen wie ich das gerne hätte. Also
117 deswegen lasse ich es ahm einfach halt entstehen. Oft ist es dann so, dass ich es in Kleingruppen mache. Also
118 ich hab zum Beispiel, ich weiß nicht, neun Leute oder Kinder und ahm dann habe ich drei Boulder mit jeweils
119 drei Kindern und die wechseln dann immer weiter. Und ahm dann bleibe ich bei dem schwierigsten Boulder bei
120 der Kleingruppe und es ist dann oft so, dass sich dann auch die Leute finden, die dann ungefähr das gleiche
121 Niveau haben und ahm in dieser Kleingruppe werden dann auch die Probleme besprochen und angegangen.
122 Ich habe festgestellt, dass es mehr wirkt wenn man sich um weniger Leute kümmert. Dadurch ergibt sich eine
123 intensivere Zeit und ahm die anderen können einweilen auch Bouldern und ihr Eigenkönnen verbessern und
124 bei mir, bei meiner Station, wird dann der Schwerpunkt behandelt. Die sind dann besser betreut und passen
125 auch besser auf und haben auch mehr Übungszeit als wenn dann neun Kinder auf diesem Boulder sind und
126 probieren. Da verkürzt sich halt auch die Übungszeit. Und ahm das ist beim Seilklettern auch, da sind sie zu
127 dritt in einer Gruppe und üben.

128 **Fördert Klettern Ihrer Meinung nach das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?**

129 Ja doch, eigentlich schon. Man behauptet ja von Kletterer, das sie ziemliche Egoisten sind, und jeder irgendwie
130 auf sich selbst bedacht ist und ahm ja das stimmt natürlich auch teilweise, trifft sicherlich nicht auf jeden zu,
131 aber ja und ahm wenn man doch in einem hohen Schwierigkeitsgrad klettert, dann muss man da doch sehr viel
132 Zeit und Training investieren und ahm dann hat man da auch meistens ein Projekt, das man klettern möchte,
133 auf das man hin arbeitete und ahm ja. Da gibt es halt Leute die sind dann mehr oder weniger kompromissbereit.
134 Da kommt es schon mal vor, dass jemand klettern gehen will und ein ganz bestimmtes Ziel hat, der will dann
135 unbedingt dorthin Klettern gehen und sein Projekt machen, weiter trainieren und schauen wieweit er dieses Mal
136 kommt. Und ham da sucht an sich halt jemanden der bereit dazu ist, da mitzugehen und da mit zu machen, weil
137 wenn du das Projekt hast, dann sitzt du da schon mal leicht bis zu einer Stunde in der Wand und probierst es
138 aus und ahm das kann natürlich dann für den anderen ziemlich langweilig werden und ahm ja. Und ahm da hat
139 man schon sehr egoistische Züge. Ideal wäre es wenn dein Partner dasselbe Niveau hat und ahm du den dann
140 auch für dieses Projekt beigeistern kannst, aber ja. Und eben auch jeder Urlaub ist dann natürlich Klettern und
141 ahm nicht irgendwie klettern, sondern man will natürlich bestimmte Routen haben und ahm ja da ist es halt kein
142 Team sport. Ahm diesen Aspekt des Kletterns gibt es natürlich auch. Das muss nicht auf jeden zutreffen, aber ist
143 halt schon auch vorhanden, und ahm andererseits ist es dann schon auch so, dass man sehr intensive
144 Momente miteinander erlebt und ahm wenn man zum Beispiel stürzt, an seine Grenzen geht, und ahm eben
145 physisch und psychisch, und ja man vertraut ja dem anderen ja doch sein Leben in dessen Händen und ahm
146 das ist sehr intensiv, da erlebt man sehr intensive Momente miteinander und ahm dadurch wird das sozial
147 Verhalten auf jeden Fall gefördert und ahm man tendiert dann doch dazu immer wieder mit den selben Leuten
148 Klettern zu gehen und ahm ja man weiß dann halt ja der klettert in meinem Schwierigkeitsbereich und ahm dem
149 vertraue ich und ahm mit dem komme ich gut aus und ahm ja das ist dann irgendwie ja angenehm mit Leuten
150 klettern zu gehen, die man kennt, am besten mit Freunden und ahm ja. Am Anfang, wie ich angefangen habe

153 zum Klettern, war es schon so ziemlich wichtig zu klettern, dass ich ja viel zum Klettern komme und ahm der
154 Rest war wurst ja und ahm. Da war ich schon mal mit Leuten unterwegs, mit denen ich nicht wirklich etwas zum
155 anfangen gewusst habe, mit denen war ich aber auf Urlaube, weil ahm ja kein andere Zeit hatte und mir das
156 Klettern aber so wichtig war, dass ich trotzdem mit diesen Leuten auf Urlaub gefahren bin und ahm ja da ist
157 man halt gemeinsam klettern gegangen und nachher hat man halt dann, jeder für sich, sein Buch gelesen und
158 ahm ja das war es dann auch. Da wurde nicht wirklich viel geplaudert. Ahm da hat man gemeinsam den
159 Klettertag verbracht und jeder hat dann das gemacht, was er wollte. Und ahm ja so einen gegenseitiges
160 Ausnützen, wobei es OK ist, wenn das von beiden Seiten her so ist und ja. Einer klettert und der andere ist halt
161 die Sicherungsmaschine. Und ahm ja diese Zeiten sind aber vorbei. Diese Sachen mache ich jetzt nicht mehr.
162 Mir ist zunehmend, also ahm es ist, immer wichtiger für mich, mit wem ich klettern gehe und ahm mit wem ich
163 meine Freizeit verbringe. Weil ich ja mit Klettern auch meine Freizeit verbringe und ahm es ist mir schon
164 wichtig, dass ich das dann auch mit netten Leuten verbringe und ahm ja das Ambiente wird mir wichtiger. Das
165 man auch schöne Momente verbringt, mit Leuten die man gerne hat und ahm, dass man vielleicht auch am
166 Meer ist und ahm ja das man mit Freunden auch Urlaub macht und nicht nur Klettern ist. Ahm das man in den
167 kletterfreien Tagen, in den Erholungstagen, auch sich ein wenig das Land anschaut, ans Meer fährt, bisschen
168 Kultur mitbekommt und ahm ja. Und ahm das ist halt schon ein sehr wichtiger sozialer Aspekt und ahm das wird
169 auch generell immer mehr, nicht nur bei mir, dass man mit eine großen Gruppe auf Urlaub fährt und gemeinsam
170 klettern geht. Also ahm ich denke, dass es eine neue Wende im Klettersport gibt, der auch das Soziale viel
171 mehr heraushebt und ahm das war früher, in meiner ich sag mal Teenagerzeit, nicht der Fall. Jetzt ist es so,
172 dass sich so zehn Leute oder so finden, die gemeinsam Klettern gehen oder auf Kletterurlaub fahren und ahm
173 es ist halt lustiger. Man kann sich austauschen und ahm und es ist auch ein netteres Erlebnis und ahm, wenn
174 man das teilen kann, dann hat das halt auch viel mehr was, als wenn man es alleine hat und ahm dies
175 Entwicklung ist ganz stark im Bouldern zu sehen und ahm es ist halt auch lustiger. Man kann mit allen in einer
176 großen Gruppe klettern gehen, oder ahm man schließt sich zusammen und geht in kleineren Gruppen klettern
177 und sieht sich dann erst wieder am Abend und ahm ja da ist dann auch die Abwechslung da und ja.

179 **Klettern Sie zum Spaß oder eher leistungsorientiert?**

180 Ahm punkto Leistung hat sich bei mir nicht sehr viel geändert. Es ist nur so, dass ahm mir andere Aspekte in
181 der Zeit wichtiger geworden sind. Ahm eben wie das Soziale. Mit Leuten etwas machen, mit denen man gerne
182 zusammen ist, mit denen ich mich verstehe, wo man auch plaudern kann und den Klettertag mit einem
183 gemeinsamen Essen abschließen kann. Ahm solche Sachen eben und ahm ja. Im Endeffekt ist es halt jetzt so,
184 dass ich ahm so viel Zeit mit Klettern verbringe, eben auch beruflich, und ham da bleibt auch nicht viel Zeit über
185 und ahm meinen ganze Sozialisation spielt sich im Kletterkreis ab und ahm das sind auch meine Freunde. Und
186 ahm die Freunde und Bekannten die nicht klettern, die kann ich halt auch an einer Hand abzählen und ahm das
187 sind dann auch Arbeitskollegen und ahm ja also nach 16 Jahren klettern und eben bei mir, bei einer so
188 intensiven Zeit mit Klettern, da bleibt dann auch nicht viel Zeit sich mit Leuten irgendwo anders zu sehen. Ins
189 Kino zugehen oder so ahm, also ich gehe zuerst klettern und dann vielleicht in das Kino und ahm ja ich ahm ich
190 gebe es zu, ich lebe auch für das Klettern und ahm da passt sich halt auch meine Umgebung an und ahm ja.
191 Ich bin halt auch keine 20 Jahre mehr und ahm ich glaube schon, dass es halt bei mir so war, dass das Soziale
192 einfach mit dem Alter auch zunimmt. Eben wie gesagt, wir fahren auf Urlaub, aber gehen dieses mal nicht nur
193 Klettern, sondern schauen uns auch das Land an oder die Stadt wo wir jetzt sind. Also Leistung ist nach wie vor
194 vorhanden, dafür tue ich auch noch sehr viel, aber andere Aspekte rücken dabei immer mehr in den
195 Vordergrund und ahm ja der Leistungsdruck ahm davon kommt man halt auch bisschen runter. Eben auch, weil
196 man dann ahm zum Arbeiten anfängt und ahm ja man kommt dann auch nicht mehr so viel zum Klettern. Und
197 ahm da ist das Klettern dann auch ein Ventil, ein Ausgleich und ahm ja solange man das so betreiben kann wie
198 man das möchte, ist es ja super irgendwann ist es eh vorbei und man muss runtersteigen und ahm dieses
199 gesellschaftlich Leben führen und ahm da rückt das Klettern eh wieder zurück und ahm ja. So wie es momentan
200 ist, muss ich auch sagen, dass es mir auch sehr gut gefällt. Ahm im Endeffekt klettert man ja nicht viel weniger,
201 man nützt halt die Pausentage effektiver und verbringt halt die Zeit mit Leuten die einem wichtig sind. Und ahm
202 ja ahm die Leistung eben, dass ich fit genug bleibe, mein Niveau zu halten und aber auch mich in schwierigere
203 Gebiete vorzuwagen um vielleicht noch eine Spur besser zu werden. Also schon Leistung durch schwere
204 Routen zu schaffen, Projekte zu schaffen, die halt da sind und einen so richtig reizen.

206 **Um wieder auf die Kinder und Jugendliche zurückzukommen. Wie fördert das Klettern zum Beispiel den Aspekt des Gemeinschaftserlebens?**

207 Ahm naja, das eine ist, dass sie ahm, dass sie sich austauschen vor allem wenn das für sie neu ist und ahm
208 das andere ist, dass ich sie auch immer, wenn wir Seilklettern, dass ich sie auch selber sichern lasse und ahm
209 mit dem HMS ist das auch so simple und ahm ja da sind sie zu dritt in einer Gruppe, müssen sich arrangieren
210 und miteinander zurecht kommen. Aufeinander Rücksicht nehmen und was sie dabei halt gemeinsam erfahren,
211 die Momente die sie hier erleben, die binden extrem und schweißen zusammen und ahm insofern finde ich
212 schon fördert das das Gemeinschaftserleben. Ahm ja dieses gegenseitig sichern bewirkt halt schon einiges und
213 ahm und den Kindern ist schon klar, dass wenn sie sichern, dass sie dafür sorgen, dass der Kletternde nicht
214 abstürzt. Und ahm da gibt es Gruppen die können schon sehr gut sichern, auch allein, und andere wo man halt
215 noch bisschen mehr aufpassen muss. Aber im Großen und Ganzen sind sie sich bewusst, was für eine
216 Verantwortung sie da haben und ahm auch dadurch festigt sich auch das soziale Gefüge und ahm trotzdem
217 muss man halt sagen, klettern tut er halt alleine. Also er wird schon angefeuert und die anderen schauen auch
218 oft sehr genau was der macht, aber der klettert allein, der ist nur auf sich fokussiert und ahm ja das
219 Erfolgserlebnis wird auch geteilt und alle freuen sich mit, obwohl es dann halt ihm allein gebührt und ahm das
220 ist sensationell toll und das verbindet. Und ahm dadurch, dass eben beim Klettern der alleine ist und nur auf
221 sich konzentriert ist, das unterscheidet diesen Sport auch von den anderen Sportarten.

224 **Wie sieht es mit dem Selbstvertrauen aus?**

225 Ich glaube nicht, dass es irgendetwas gibt, was das Selbstvertrauen mehr stärkt als das Klettern. Also weil die
226 psychischen und physischen Komponenten so verbindet wie es auch in keiner anderen Sportart der Fall ist und
227 ahm das hat man auch fast nirgendwo. Was das Klettern aber so spannend macht ist, dass sich die Dinge nie
228 genau wiederholen. Es ist keine Route gleich, wie die anderen, auch die Absicherungen nicht und ahm dadurch

229 komme ich immer in neue Situationen oder zumindest anders sind und somit ahm komme ich immer wieder
230 über meine Grenzen. Und ahm dadurch stärke ich natürlich mein Selbstvertrauen. Und ahm das habe ich auch
231 beim Wettkampfklettern, aber ich glaube, dass das Klettern auch abseits dieser Wettkampfgrenze das
232 Selbstvertrauen stärkt, eben dass ich mich immer wieder auf das Neue mit mir selber auseinandersetzt. Mit
233 seinen Grenzen, mit seinen Ängsten und man muss sich auch immer wieder selber puschen und das macht es
234 auch spannend.

235
236 **Im Bereich der Verantwortung, was können Sie mir dazu sagen?**

237 Ahm naja Verantwortung ahm ahm ich habe natürlich Verantwortung für mein eigenes Handeln. Die
238 Eigenverantwortung ist natürlich beim Sportklettern ahm zwar vorhanden, aber jetzt nicht der herausragende
239 Punkt, ahm jetzt im Vergleich zu anderen Kletterdisziplinen, wie beim Alpinklettern und beim Eisklettern ahm es
240 wird immer mehr, also von der Disziplin her, und ahm beim Bouldern ahm da ist die Eigenverantwortung auch
241 hoch ahm höher, weil das Bouldern ahm lustiger Weise ahm ahm gibt es sehr viele Leute die bouldern weil sie
242 Höhenangst haben und ahm weil sie sich der Gefahr der Höhe nicht aussetzen wollen. Aber ahm das Boulder
243 ist halt auch eine der gefährlichsten Disziplinen und ahm weil du kannst aus drei Metern ungesichert runterfallen
244 und ahm das ist dann auch schon hoch genug und ahm ahm in der Halle ist es jetzt sehr ungefährlich
245 geworden. Ahm früher als ich ahm begonnen habe, da waren mehrere Matten nebeneinander und ahm, da
246 waren auch noch die Spalten wo man dann halt dazwischen fallen konnte und dann hat man sich schon mal
247 leicht verletzen können. Jetzt ist es eine durchgehende Matte und dadurch auch relativ sicher sag ich mal und
248 ahm. Und da ist die Eigenverantwortung hoch, da geht es um auch um die Risikoeinschätzung ahm was für ein
249 Risiko bin ich bereit einzugehen und ahm Risikominimierung und ahm Risikoeinschätzung. Eigenverantwortung
250 eben auch beim Abspringen ahm zu schauen, ist da eh keiner den ich verletzen kann, klettert da eh keiner unter
251 oder über mir, halt auch so schauen und ahm eben auch beim Sichern. Ahm der Partnercheck und ahm beim
252 Sichern und ahm auch die Verantwortung dem Anderen gegenüber, dass ich den auch warne wenn ich sehe da
253 passt was nicht, das schaut gefährlich aus etc. Also der Sichernde nimmt quasi die Verantwortung an, die ihm
254 der Kletternde übergibt. Du hast ja tatsächlich sein Leben in deinen Händen und ahm als Sichernder habe ich
255 schon auch die Verantwortung zu schauen, dass dem Kletternden nichts passiert. Also wenn ich sehe, dass der
256 auf dem Seil steht oder so, dann sag ich ihm das schon, weil wenn der dann stürzt, dann prallt der dann mit
257 dem Rücken gegen den Felsen und ahm das ist natürlich auch eine Verantwortung. Also man muss immer
258 schauen wie es dem im Felsen geht und ob ich da irgendwie mitmachen ahm helfen kann, damit da nichts
259 passiert und ja. Und ahm der Partnercheck ist, sowohl als auch, ahm, sowohl Eigenverantwortung als auch
260 Verantwortung für andere übernehmen. Ahm wie wenn jetzt, zum Beispiel, der Kletternde seinen Knoten nicht
261 fertig macht weil er eben nebenbei geplaudert hat und dann deswegen abstürzt, dann ist das natürlich nicht nur
262 die eigenen Schuld, weil ahm das hätte beim Partnercheck gemerkt werden müssen und ahm das ist ja auch
263 Voraussetzung beim Klettern, dass man vor jedem Antritt einen Partnercheck macht und ahm weil eben vier
264 Augen mehr sehen als zwei.

265
266 **Wie sieht es mit der Teamarbeit aus?**

267 Naja Teamarbeit würde ich jetzt eher in den Mehrseilrouten sehen und ahm da steigt einmal der eine, dann der
268 andere vor und ahm, da muss man ganz anders zusammen arbeiten und ahm da ist eben auch der Zeitfaktor
269 wichtig. Weil du musst halt in einer gewissen Zeit einen Abschnitt bewältigt haben oder eben auch schon
270 ausgestiegen sein und ahm ja.

271
272 **Wie sieht das beim klassischen Sportklettern aus, beim Bouldern und Seilklettern im Kindes- und
273 Jugendalter?**

274 Ahm also bei dem klassischen Sportklettern ahm gibt es das Teamarbeiten nicht wirklich. Ahm das ist an den
275 Haaren herbei gezogen. Natürlich, wenn ich eine Route kenne, und der andere kennt sie nicht, dann sage ich
276 sie ihm schon an und helfe ich usw. Aber das würde ich jetzt nicht Teamarbeit nennen und ahm vielleicht ist das
277 auch definitionsabhängig ahm oder Auslegungssache aber ich ahm würde das jetzt nicht Teamarbeit nennen
278 und ahm ja ich helfe den und gebe ihm Tipps und die können sehr wohl ausschlaggebend für einen Durchstieg
279 sein oder nicht, aber im Endeffekt ist das ahm für mich keine Teamarbeit ahm weil er ist es ja trotzdem
280 geklettert und ahm ja und auch der Erfolg liegt ja dann auch beim Kletterer und mir klopf da keiner auf die
281 Schultern. Und ahm warum auch, ich meine der Kletterer hat das ja geschafft, er hing in der Wand und ahm hat
282 sich mit diesen Schwierigkeiten auseinandergesetzt und ahm ja und ahm ja. Beim Boulder ist es ein bisschen
283 anderes da ist vielleicht ein wenig mehr Teamarbeit ahm, da erarbeitet man sich einen Boulder und ahm das
284 gebe ich auch den Kids auf. Die müssen gemeinsam einen Boulder erarbeite und ahm jeder macht halt ein
285 Stück und da redet man auch viel mehr darüber, wie könnte das jetzt gehen, wie machen wir weiter, und ahm
286 die erboldert man sich halt gemeinsam und ahm das ist natürlich beim Seilklettern auch, dass man sich
287 schwierige Passagen ausbouldert und da redet man mehr miteinander und versucht gemeinsam zu einer
288 Lösung zu gelangen und ahm. Aber das ist ja dann auch wieder Bouldern und ahm so gesehen ist das Bouldern
289 schon das gemeinschaftlichere, das kommunikativere und ahm auch das teamfähigere. Ahm und das kann man
290 auch als Lehrer viel besser steuern und beeinflussen und ahm fördern. Durch Übungen und Vorgaben eben
291 gemeinsam etwas erproben und gemeinsam zu einem Ziel führen und so. Aber man darf auch nicht vergessen,
292 dass das Klettern kein Teamsport ist, keine Mannschaftssportart und ahm es ist halt so, es klettert einer und
293 dieser muss zum Ziel gelangen und kein anderer. Der andere trägt halt enorm zum Sicherheitsaspekt bei und
294 ahm der ist natürlich sehr wesentlich und nicht zu unterschätzen, denn je sicherer ich mir, als Kletternder
295 dessen Sicherungsfähigkeit bewusst bin, desto mehr traue ich mir auch etwas zu. Denn desto mehr traue ich
296 mich über mein Limit, mich über meine Grenzen hinaus zu gehen und ahm ich sag mal risikobereiter bin ich und
297 ahm ja. Aber im Endeffekt trägt der Sichernde nicht zum Erfolg bei. Ahm man kann somit sagen, dass das
298 Seilklettern eher ein Solosport ist und ahm das Bouldern halt je nachdem wie man es betreibt, entweder mehr in
299 der Gemeinschaft als Team, und auch mehr als Teamarbeit und ahm ja, aber wenn man dann klettert also auch
300 wen ich mit meiner Gruppe den Boulder erstellt habe, klettere ich eben wieder alleine. Das teamfähige wäre halt
301 zu schauen welche Zielmöglichkeiten man hat und ahm du schaust dann halt welchen du wählst und ahm wie
302 du es alleine schaffen wirst. Und was halt auch ausschlaggebend ist, ist dass ich meinem Partner vertraue, das
303 ist sehr wesentlich. Da unten muss jemand stehen den ich kenne, den ich vertraue, wo ich weiß der haltet mich,
304 der hat mich in jeder Situation und ahm der ist in der Lage mich jederzeit zu halten, der ist wachsam und ahm

305 das ist ein sehr wesentlicher Aspekt beim Klettern und auch um überhaupt klettern zu gehen und sich da rauf zu
306 trauen. Ohne das völlige Vertrauen bin ich im Kopf nie frei. Das ist auch das lustige oder komische am Klettern,
307 einerseits ist man sehr von seinem Partner fixiert, abhängig, der ist sehr wichtig. Aber wenn die
308 Grundvoraussetzungen geklärt sind, ich weiß der ist gut, der passt auf und so, dann klettere ich doch alleine.
309 Der Partner unterstützt auf psychischer Ebene sehr und das ist eine merkwürdige Mischung Unterstützung und
310 Abhängigkeit und doch alleine sein. Und daher ist das partnerschaftliche Gefühl schon sehr wichtig.

311
312 **Rückblickend auf einen Kurs, erkennen Sie Veränderungen und wenn ja in welchem Bereich?**
313 Ja natürlich, sicherlich. Ich bekomme auch Feedback von den Eltern die sagen, dass das eine unbezahlbare
314 Erfahrung für die Kinder ist und ahm das bekomme ich sowohl beim Geburtstagsklettern als auch beim
315 Kursklettern. Eben auch die psychische Beanspruchung, eben die Höhe, die ist für viele eine Überwindung und
316 ahm, auch auch sich in den Gurt zu setzen und ahm sich vollkommen in die Hände eines anderen zu geben
317 und ahm das kostet schon mal große Überwindung und ahm bei Kindern weniger als bei Erwachsenen und das
318 ist schon ein Erlebnis, das einen prägen kann. Weil es eben auch eine Grenzerfahrung ist und beim Klettern hat
319 man das sehr oft und sicherlich mehr als in anderen Sportarten und ahm. Vor allem auch in einem solchem
320 Ausmaß und ahm diese Grenzerfahrungen und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse die treiben voran und
321 die bringen extreme Veränderungen und ahm, ja auch Veränderungen in jedem Bereich und sicherlich eben im
322 Bereich des Selbstvertrauens. Also sie entwickeln sich sowohl im Kletterspezifischen weiter, was mir auch sehr
323 wichtig ist und ahm deswegen sind sie ja in diesem Kurs aber halt auch im Sozialen. Ahm was ich beobachte
324 ist, dass die Gruppe mehr zusammenwächst, die schweißen sich mehr zusammen ahm, wobei das natürlich
325 auch die regelmäßigen Termine verursachen kann. Sie sehen sich über eine gewisse Einheit einmal die Woche
326 und daher kann man sich darüber streiten, was davon das Klettern übernimmt, oder ob das nicht einfach die
327 Regelmäßigkeit übernimmt. Aber wenn ich jetzt einen Hindernissparcour zusammenstellen dann müssen sie
328 das gemeinsam machen, gemeinsam daran arbeiten und die Lösungen finden und ahm diese Miteinander das
329 fördert dann halt die Kletterspiele und das Klettern selber. Ahm aber um noch mal auf das Klettern zurück zu
330 kommen mit dem Selbstvertrauen, das ist schon eine Besonderheit, die das Klettern fördert. Und ahm die
331 anderen sozialen Aspekte Teambuilding, Kommunikation usw. die laufen halt mit und ergeben sich und ahm die
332 muss man nicht unterstützen. Also die werden auch je nach dem welche Spiele wir ahm spielen ahm
333 durchmachen, ahm die ahm fließen da mit ein. Aber natürlich kann ich auch auf solche Aspekte speziell
334 eingehen wenn es mir ein Bedürfnis ist. Aber das Selbstvertrauen ergibt sich eben durch das Klettern durch die
335 Grenzerfahrungen und die vielen Momente die sie beim Klettern erleben.

336
337 **Sie haben eben über Feedback gesprochen können Sie mir darüber noch ein wenig mehr erzählen?**
338 **Bekommen Sie Feedbacks oder eher weniger?**
339 Ahm doch, erhalte ich schon, die Leute kommen meistens auf mich zu und sagen mir was ihnen gefallen hat
340 und ahm ich frage das auch, weil ich mir denke, das ist schon auch wichtig und ich kann das dann auch in
341 meine zukünftigen Einheiten mit einbeziehen und ahm. Ja ich frage nach was ihnen gefallen hat, was eher
342 nicht, was würde sie verbessern und solche Sachen und ahm. Da sind die Kinder auch ehrlicher als die
343 Erwachsenen sagen wir mal so und aber dafür ist es halt bei den Erwachsenen ein viel produktiveres Feedback
344 und die können diese Prozesse halt auch viel klarer in Worte fassen.

345
346 **Unterstützt das Klettern Ihrer Meinung nach das Sozialverhalten bei Kindern und Jugendlichen?**
347 Würde ich schon sagen. Da kann ich mich nur wiederholen. Ja, aber ich glaube, dass das Faktum, dass sich die
348 Kinder und Jugendliche regelmäßig treffen fördert soziale Bindungen. Und deswegen fördert das auch das
349 Klettern, aber für mich ist es schwer zu sagen was davon man dem Klettern zuschreiben kann. Das Klettern
350 unterstützt sicherlich die Verantwortung und das Vertrauen weil das nur im Klettern so stark ausgeprägt ist und
351 ahm halt das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein eben, das ist sicher kletterspezifisch, das fördert es auch,
352 aber das könnte jede andere Sportart vielleicht auch machen.

353
354 **Was ist Ihrer Meinung das Besondere an Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?**
355 Ahm das ist auch schwer zu sagen. Ich meine jeder muss für sich das finden was er oder sie gerne macht und
356 für mich war es halt das Klettern weil ahm. Also ich habe früher leistungsmäßig gerudert und ahm ich halte mich
357 für einen guten Kletterer. Aber ich kann nicht im internationalen Niveau mithalten. Ich bin gut, aber ich zähle
358 nicht unter die „Top Ten“. Das Klettern macht mir großen Spaß und ich werde sicherlich dabei bleiben bis ich
359 mich nicht mehr bewegen kann. Aber beim Rudern war ich wirklich gut. Da hatte ich ein eigenes Boot und einen
360 eigenen Trainer und ahm es ist immer das gleiche. Das klettern ist sehr abwechslungsreich. Und ahm dadurch
361 war es auch nicht leicht mich dazu zu motivieren. Ahm das ist anders beim Klettern. Es ist immer
362 abwechslungsreich, bietet immer was neues, immer neue Herausforderungen. Das faszinierende ist, dass
363 draußen sein, das Erleben was man draußen mitbekommt, es ist einfach ein Naturerlebnis. Ist auch viel mit
364 Reisen verbunden. Du kannst es viel in Österreich machen und das Land kennen lernen, Europa oder auch
365 Fernreisen machen. Du lernst immer neue Leute kennen, die Kletterer sind sehr offen und freundlich. Die
366 Beschäftigung mit einem selber, die eigenen Grenzerfahrungen, das hat kein andere Sport, in sich hinein
367 horchen was ist da jetzt in mir drinnen passiert. Was hat das ausgelöst und ahm auch die Kreativität. Man muss
368 sich immer was überlegen, keine Route ist gleich, nirgendwo auf der Welt und das ist auch unfassbar und ahm
369 es ist einfach ein lässiger Sport, der jeden Muskeln beansprucht, hat einen abenteuerlichen Faktor, die kreative
370 Bewegung und die Auseinandersetzung mit einem selber.

371
372
373 **Im Vergleich mit anderen Sportarten?**
374 Ich finde, dass der Kletternsport, grad bei Kindern, vor allem die Koordination schult, mehr als eine andere
375 Sportart. Weil ich brauche meinen gesamten Körper, also Arme und Beine, gleichzeitig und ahm das ist auch
376 gut für die Balance, die Kraft und die Flexibilität und ahm es ist für den gesamten Bewegungsapparat förderlich
377 und man braucht so gut wie alle Muskelgruppen, jeden Muskel im gesamten Körper. Es ist ein
378 Ganzkörpertraining und es kommt auch dieser mentale Aspekt hinzu, die Überwindung, das sich Trauen, wo hat
379 man das? Und auch diese Abwechslung ist ständig dabei und ahm das hat man sonst nirgendwo. Und es ist
380 ganz natürlich. Die Kinder haben einen Greifreflex und krabbeln überall hinauf auch meine ganz kleinen Kids

381 mit zwei Jahren. Und das glaubt man nicht, wenn man es nicht selbst gesehen hat. Das ist unglaublich. Also
382 diese Vielfalt, der Spaßfaktor und ahm ja wie eben auch grad erzählt, das ist das Besondere am Klettern und
383 das habe ich auch nirgendwo anders gesehen.

Interviewleitfaden

Einleitung

Wie sieht Ihr sportlicher Werdegang hinsichtlich Sportkletterns aus?

- Wann haben Sie mit dem Klettern angefangen?
- Warum? Durch wen?
- Kletterst Sie zum Spaß oder leistungsorientiert (welche Erfolge)?
- Wie oft klettern Sie?
- Wann kam der Entschluss Kletterlehrer/Kletterlehrerin zu werden?
- Warum Kletterlehrer/Kletterlehrerin?
- Welche Ausbildungen haben Sie?
- Seit wann sind Sie Kletterlehrer/Kletterlehrerin?
- Wie viele Stunden unterrichten Sie? Wie viele Gruppen betreuen Sie?
- Was ist das Besondere für Sie am Klettersport?

Hauptteil

Allgemeiner Teil

- Wie groß ist Ihre Klettergruppe, wie viele Kinder sind in einer Gruppe?
- Wie viele Gruppen betreuen Sie zurzeit?
- Wie kann ich mir das Klettern im Kindes- und Jugendalter (8-16 Jahren) vorstellen?
- Wie sieht Ihre Stundenplanung aus? Planen Sie ihre Stunde im Vorhinein oder spontan?
- Wie sieht eine solche Stunde aus, von Anfang bis zum Ende?
- Welche Schwerpunkte setzen Sie zum Beispiel? Was ist Ihnen in ihrer Klettereinheit wichtig? Worauf achten Sie? (kletterspezifische Übungen, Technikförderung, soziale Aspekte)

Spezifischer Teil

- Wie sieht es mit den sozialen Aspekten aus? Fördert Ihrer Meinung nach der Klettersport die Entwicklung sozialer Aspekte?
- Planen Sie ihren Unterricht hinsichtlich sozialer Aspekte?

- Welche sozialen Aspekte sind Ihnen dabei am wichtigsten? Wie werden diese in Ihrem Unterricht eingebunden?

- Wie sieht es mit folgenden sozialen Aspekten aus?
 - Gemeinschaftserleben
 - Teamarbeit
 - Verantwortung geben und annehmen
 - Fördern der Eigenverantwortung
 - Selbstvertrauen stärken
 - Kommunikation

- Können Sie am Ende eines Kletterkurses eine Entwicklung oder einen Fortschritt erkennen? In welchem Bereich ist ein Fortschritt erkennbar, im sozialen und/oder im kletterspezifischen Bereich?
- Erhalten Sie ein Feedback am Ende eines Kurses? Von wem?
- Inwieweit unterstützt das Sportklettern, Ihrer Meinung nach, das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen?

Abschluss

- Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am Sportklettern im Kindes- und Jugendalter im Vergleich zu anderen Sportarten?

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe, nur unter Verwendung der angegebenen Literatur verfasst habe.

Wien, 2012

Curriculum Vitae

Persönliche Daten

Name: Weiss, Sabrina, Bakk.
Geburtsdatum: 11. 09. 1983, Wien
Staatsbürgerschaft: Österreich
Familienstand: ledig

Schul- und Weiterbildung

- 2012 Magisterstudium für das Lehramtstudium Psychologie und Philosophie sowie Bewegung und Sport
- 2007 Bakkalaureat Publizistik und Kommunikationswissenschaften
- 2003 Maturaabschluss
- 1996- 2003 Bundesgymnasium, „Auf der Schmelz“
1150 Wien
- 1994- 1996 Bundesgymnasium, 1140 Wien
- 1990- 1994 Volksschule, 1140 Wien

Ausbildungen

- 2009 Snowboardlehrausbildung
- 2007 Klettertherapieausbildung
- 2007 Skilehrausbildung
- 2006 Ausbildung Sportklettern Modul 1+2
- 2006 Praktikum bei Puls TV

Bisherige Tätigkeiten

Seit 2010 Trainerin für FIT VITAL

Seit 2009 Referentin für das Institut BEWEGTES LERNEN

2007- 2011 Snowboard und Skilehrerin

Sonstige Kenntnisse

Fremdsprachen: Englisch und Italienisch