

LOGINSKLETTERN UND BOULDERN

Indoor und Outdoor

Projektendbericht

Laufzeit: Jänner bis Dezember 2018

Projektleitung: Mag (FH) Alfred Auer

Fördergeber*innen: MA 51 Sportamt Wien



Fotos©Julia Schlögl

Das LOGIN Kletterangebot wurde regelmäßig von bis zu 12 Teilnehmer*innen aktiv genutzt um sich sportlich und sozial zu bewegen. In den Sommermonaten sowie im Frühjahr finden die Einheiten am Felsen statt, und sobald es das Wetter nicht mehr zulässt, wird in der Kletterhalle Wien Indoor geklettert. Die Kooperation mit den Naturfreunden ermöglicht ein kostengünstiges und regelmäßiges Kletterangebot, das sich an Personen mit geringen finanziellen Mitteln richtet.

In den Klettereinheiten werden technische Tricks methodisch vermittelt und es wird Bouldern geübt. Bouldern eignet sich besonders um in Kleingruppen, spielerisch und sportlich zugleich in Kommunikation zu treten. Außerdem handelt es sich um eine kurzweilige aber intensive Betätigung, die eine Fokussierung auf den Moment, auf die Boulder-Themen zulässt. Hier entstehen für LOGIN-Teilnehmende wichtige Erfahrungen und wertvoller Übungsraum. Hier berichten die Teilnehmenden immer wieder, dass sie es besonders schätzen, zu einer guten Konzentration zu gelangen und ablenkende oder problemorientierte Gedanken in den Hintergrund treten. Vergleichbares erlebt man auch beim Seilklettern.

Die Übungsleiter*innen und Trainer*innen wählen individualisiert Routen aus, und sichern die Kletter*innen. Hier erfahren sich die Teilnehmer*innen in der Höhe, und unter anderem auch in ihrer Selbstwirksamkeit. Das Routenklettern ermöglicht es in einem sportlichen Rahmen mit persönlichen Zielsetzungen zu arbeiten. Im Weiteren lassen sich viele Erfahrungen in andere Lebensbereiche transferieren – bspw. Umgang mit (Un-)Sicherheit, Verantwortung, Zutrauen.

Beim Felsklettern kommt neben dem Höhen- und Sporterlebnis die Komponente des Naturerlebnisses hinzu. Eine Teilnahme an den Klettereinheiten im Freien bedeutet auch, Zeit in der Natur zu verbringen. Die nahegelegenen Klettergärten, welche vom

Team ausgewählt werden, entsprechen den Sicherheitsstandards der alpinen Vereine und sind zudem auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Der gemeinsame Zustieg von der Bus- oder Bahnstation bis zum Felsen gestaltet sich in der Regel als kommunikativer Gruppenspaziergang mit kreislauf-mobilisierendem Charakter. Zusammenfassend kann berichtet werden, dass die Einheiten in der Natur von den Teilnehmenden als Gesamterlebnis wahrgenommen werden und zumeist einen regen sozialen Austausch bewirken.

Im Vordergrund des Klettersports, wie er bei LOGIN genutzt wird, steht auch das Erleben an sich. Die LOGIN Kletternden haben die Möglichkeiten, Erlebnisse besonders bewusst zu erfahren. Die regelmäßige Teilnahme am Kletterkurs wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen und das Körperempfinden aus. Aber auch soziale Verantwortung, gegenseitiges Vertrauen und ein aktives Miteinander werden von den Übungsleiter*innen vermittelt und durch das Klettern gestärkt. Im Laufe des Jahres sind neue Teilnehmer*innen dazugekommen, wobei viele von ihnen zu Beginn dem Klettern noch zaghaft gegenüberstanden. Im Laufe der regelmäßigen Teilnahme wurde mehr an Selbstvertrauen gewonnen. Integration vollzieht sich schrittweise – auch in der Klettergruppe. Neben den neuen Kontakten, sind auch langjährige Teilnehmer*innen Teil der Gruppe. Und auch hier lassen sich Fortschritte im Selbstvertrauen und in der Körperwahrnehmung beobachten. Dabei lassen sich auch bei allen Teilnehmer*innen Steigerungen bei der Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie der sozialen Verantwortung und einer aktiven Teilnahme am Gruppengeschehen feststellen. Alle Teilnehmenden profitieren vom sozialen Gefüge der Gruppe. Es entstehen Bindungen über die Teilnahme am Kletterkurs hinaus.

Des Weiteren wird vom Übungsleiter*innen-Team die didaktische Herangehensweise und die Vorgehensweise im Kurs bei regelmäßigen Teamsitzungen reflektiert und individuell auf die Teilnehmer*innen angepasst. Im Sinne von Qualitätssicherung, Abstimmung, Vorgehens des professionellen Handelns, etc., gibt es kontinuierliche Teamsitzungen aller Übungsleiter*innen des Kletterteams.

Als wichtige Ressource hat sich im Jahr 2018 die Naturfreunde-Kletterhalle im 22. Bezirk herauskristallisiert. Durch die Kooperation wurde ein laufendes Angebot für die Zielgruppen von LOGIN möglich. Die Kletterhalle Wien unterstützt das LOGIN-Kletterprojekt mit einer ermäßigten, für die Teilnehmenden von LOGIN leistbaren, symbolischen Eintrittsregelung.

Das fachliche Knowhow der Teammitglieder wird vom Verein Naturfreunde gefördert. Zwei Mitglieder des LOGIN-Kletterteams sind auch im Ausbildungsteam der Naturfreunde tätig. Daher kann aktuelles Wissen zu Risikobewusstsein sowie zu methodisch-fachlichen Updates entsprechend weitergeben können.

Statistik

Im Zeitraum von Jänner bis Dezember 2018 kam es zu 25 Kletterterminen (Indoor und Outdoor). Dabei kam es zu 183 Teilnahmen von 58 Personen. Etwa zwei Drittel davon können zu regelmäßigen (mehr als 6 Teilnahmen) Teilnehmenden gezählt.

Von zumindest drei Personen ist bekannt, dass nach Ende ihrer Therapie das Erlernte vom LOGIN-Klettern in eine Routine übernommen wurde und jetzt selbstständig und regelmäßig dem Klettersport nach gehen, und damit einhergehend eine positive Sinnentwicklung einhergegangen ist.

loginsKlettern kann und diesem Blickwinkel als gelungenes Beispiel für die Verbindung von Sport, Lebensfreude, Naturbezug und Gesundheit angesehen werden.