

Bergsport ist Persönlichkeitsförderung

Bei Bergsportaktivitäten machen Jugendliche besondere Erfahrungen. In der AlpenLernen-Projektwoche befinden sie sich in einer ihnen noch oft unbekanntem, imposanten Umgebung mit hohen Felswänden, Gletscherspalten und Berggipfeln. In diesem ungewohnten Terrain bewegen sie sich über fünf Tage, wobei sie herausgefordert werden und etwas wagen müssen, wenn bspw. eine absturzfährdete Stelle mit Schnee zu passieren ist oder bei einem Eisparcour auf dem Gletscher über eine Gletscherspalte gesprungen wird. Solch prägenden Erlebnisse, welche mit Emotionen wie Angst, Erstaunen, Erleichterung oder Stolz verbunden sind, können Einfluss auf die Persönlichkeitsförderung haben.



Absturzfährdete Stelle mit Schnee passieren (Foto: Lehrperson)



Sprung über Gletscherspalt (Foto: A. Wydler)

Weshalb dieses Tool?

Wenn die Jugendlichen über diese Erlebnisse nachdenken, können Entwicklungen im Bereich der Selbstwahrnehmung verstärkt werden. Dies kann durch das Abgleichen der Situations- und Selbsteinschätzung bei Wagnissen, das Sprechen über Unsicherheiten und Ängste oder durch die Konfrontation mit dem individuellen Leistungsfortschritt gezielt gefördert werden.

Wie dies in der Praxis umgesetzt werden kann, sollen die nachfolgenden Ideen aufzeigen. Diese können als grobe Handlungsanleitung verstanden werden, müssen aber immer auch den jeweiligen Verhältnissen und Bedingungen angepasst werden.

Tipp:

Es ist sinnvoll, wenn die Lehrperson die entstandenen Fotografien, Videoaufnahmen oder Lernjournale nach der AlpenLernen-Projektwoche nochmals mit der Klasse thematisiert. So kann ein nachhaltigeres Ergebnis in der Entwicklungsförderung erwartet werden. Eine gute Möglichkeit das Thema nochmals aufzugreifen ist bspw. im Turnunterricht vor dem Geräteturnen, wo die Jugendlichen ebenfalls Wagnisse eingehen.

Vorher-Nachher Reflexion

Schritt 1: Tourenplanung zu Aktivität mit Wagnischarakter

Eine Aktivität mit einer Schlüsselstelle wie bspw. eine Kraxelpassage, eine absturzgefährdete Stelle auf einer Bergwanderung, eine Abseilstelle oder die Felswand des Klettergartens, wird der Klasse angekündigt und beschrieben (evtl. mit Foto). Neben der Schlüsselstelle kann auch der Ausdaueraspekt aufgezeigt werden (auf Berg zeigen, welcher bestiegen wird oder angeben wie viele Höhenmeter zu überwinden sind). Dabei sollen mögliche Gefahren aufgezeigt werden, um die Ernsthaftigkeit bewusst zu machen. Dies nicht um Angst zu machen, sondern um aufzuzeigen, dass man auf der Tour etwas wagen muss.



Schritt 2: Erwartungen dokumentieren

Die Jugendlichen sollen mittels einem Selfievideo (Alternative: Sprachmemo oder schriftlich auf Papier) ihre Selbsteinschätzung/Emotionen zur bevorstehenden Tour festhalten.



Mögliche Fragen an die Jugendlichen, welche sie im Video beantworten:

- Wie fühlst du dich, wenn du dir vorstellst, diese Schlüsselstelle zu bewältigen?
- Auf einer Skala von 1-10, wie schätzt du ein, wie du diese Schlüsselstelle überwinden wirst (1= Ich kann das auf keinen Fall. 10= Das ist locker für mich) und warum?
- Wie anstrengend wird diese Tour für dich?

Schritt 3: Aktivität/Tour durchführen

Geplante Aktivität mit Schlüsselstelle durchführen, welche den Jugendlichen aufgezeigt wurde.



Schritt 4: Das Erlebte mit den Erwartungen vergleichen

Nach der Aktivität werden die Jugendlichen aufgefordert ihre dokumentierte Selbsteinschätzung mit den Erlebnissen der Tour zu vergleichen.



- Wie stimmt deine Einschätzung der Tour mit dem Erlebten überein?
- Würdest du bei einer ähnlichen Tour zu Beginn die gleiche Einschätzung abgeben? Wieso?
- Auf einer Skala von 1-10, wie hast du die Schlüsselstelle überwunden (1= Ich konnte/wollte die Schlüsselstelle nicht überwinden. 10= Es war locker für mich.)?
- War die Tour so anstrengend, wie du es dir vorgestellt hast?

Bei diesem Schritt kann auch zusätzlich über mögliche Angst oder Unsicherheiten in der Schlüsselstelle diskutiert werden.

Tipp:

Wagnisse im Nachhinein erfahrbar machen

Nicht immer kann das Ausmass einer Situation von den Jugendlichen selbst wahrgenommen werden, da sie beispielsweise zu stark auf das Klettern fokussiert sind und die erreichte Höhe gar nicht mehr wahrnehmen. So ist es sinnvoll, nach einer erfolgreich gemeisterten Schlüsselstelle innezuhalten, zurückzublicken und den Hinweis zu geben, was die Jugendlichen gerade geleistet haben.

Zu Fuss im alpinen Gelände - Lernjournal

Während der Projektwoche bewegen sich die Jugendlichen über fünf Tage zu Fuss im alpinen Gelände. Auf Wanderwegen, Zustiegen zu Klettergärten oder im weglosen Gelände wird die Trittsicherheit der Jugendlichen ständig geschult. Anhand des folgenden Lernjournals sollen die Jugendlichen ihre Leistungsentwicklung bezüglich ihrer Trittsicherheit reflektieren und dokumentieren.

Hinweis: Das Lernjournal (auf der folgenden Seite) muss vor der Projektwoche ausgedruckt werden.

Vorgehen:

1. Erstmaliges Ausfüllen des Journals nach dem Hüttenzustieg oder am zweiten Abend der Woche. Danach evtl. Tipps zum Gehen im alpinen Gelände geben.
2. **a)** Erneutes Ausfüllen des Journals am Ende der Woche (bspw. nach Hüttenabstieg am Bahnhof).
b) Anschliessende Diskussion über die individuelle Entwicklung in kleinen Gruppen.

Mögliche Fragen zur Anregung der Diskussion:

- Hat sich eure Selbsteinschätzung im Verlauf der Woche verändert und falls ja, wie?
- Weshalb kam es zu dieser Veränderung?

Tipp:

Bei Diskussionen in der Gruppe über Unsicherheiten oder Ängste ist es sinnvoll zuvor aufzuzeigen, dass diese Gefühle normal sind und im Bergsport dazugehört.

Zu Fuss im alpinen Gelände - Selbsteinschätzung

Wie sicher kann ich mich im alpinen Gelände zu Fuss fortbewegen?

Ich fühlte mich beim Wandern auf unebenen Bergpfaden ...

sehr unsicher

sehr sicher



Ich stolpere beim Laufen auf Bergpfaden ...

sehr oft

fast nie



Beim Wandern entlang von steilen Abhängen fühle ich mich ...

sehr unwohl

sehr wohl



Beim Überwinden von schwierigen Passagen (bspw. Kraxelstelle, Passage mit Fixseilen) fühle ich mich ...

sehr unwohl

sehr wohl



An manchen Stellen musste ich mich überwinden weiterzugehen.

trifft zu

trifft nicht zu



Mögliche Fragen zum Umgang mit Angst

Hatte ich an einer Stelle etwas Angst? Falls ja, wo und warum?

Wie konnte ich meine Angst überwinden?

Was hat mir dabei geholfen?

Wagnissituationen fotografisch festhalten

Die Jugendlichen sollen während der Bergtour Situationen, Ereignisse oder Aktivitäten, bei welchen sie etwas wagen, mit ihren Handys zu fotografieren. Dabei darf kein Sicherheitsrisiko eingegangen werden. Falls das Lager ohne Handys durchgeführt wird, kann auf Kameras und Handys der Leitungspersonen zurückgegriffen werden. In der AlpenLernen-Projektwoche eignet sich die grössere Exkursion gut für die Umsetzung dieser Methode, aber auch bei einem Besuch in einem Klettergarten kann sie angewandt werden.

Schritt 1: Instruktion an die Klasse vor der Tour



Mögliche Instruktion für das Fotografieren:

Fotografiert während der Tour Ereignisse, Aktivitäten oder Situationen, bei welchen ihr etwas wagen müsst. Bei einem Wagnis bewegst du dich in einer unsicheren oder gar gefährlichen Situation, bei welcher nicht klar ist, ob dein Vorhaben gelingen wird (bspw. Sprung über einen Bach). Die Fotos sollen also Situationen darstellen, die dich herausfordern und bei welchen du dich überwinden musst etwas zu tun. Wichtig ist, dass ihr ohne Absprache mit mir keine eigenen Wagnissituationen sucht, da dies zu gefährlich sein kann. In einer Wagnissituation kann es gefährlich sein, selbst ein Foto zu schiessen, weshalb ihr jeweils am besten jemanden bittet, das Foto von euch zu schiessen.

Schritt 2: Klasse macht während der Tour Fotos



Jugendliche machen auf der Tour Fotos von den Wagnissituationen.

Schritt 3: Fotoselektion

Das persönlich wichtigste Foto wird von den Jugendlichen ausgewählt. Dieser Schritt kann als Einstieg in das Gespräch über Wagnisse verwendet werden.



Schritt 4: Gespräch über Wagnisse Anhand der Fotos

Das Gespräch über die ausgewählten Fotos kann in kleinen Gruppen (2-3 Personen) organisiert werden. Mit gezielten Fragen sollen die Jugendlichen angeleitet werden. Zeitlich soll das Gespräch nach der Tour stattfinden, beispielsweise kurz vor oder nach dem Abendessen.



Mögliche Einstiegsfrage

- Was hat dir auf der Tour am besten gefallen?

Mögliche Fragen zur Anregung des Gesprächs:

- Wieso hast du dieses Foto gemacht?
- Was stellt für dich die Unsicherheit in dieser Situation dar?
- Wie ist die Situation ausgegangen und wie hast du dich danach gefühlt?
- Was würdest du einer anderen Person zu dieser Situation/diesem Wagnis erzählen?