

Wie einem beim Klettern Flügel wachsen

von Claudia Merkel

Andrea atmet tief durch. Ihre Knie zittern leicht. Sie verlagert das Gewicht, tastet vorsichtig mit der Hand nach oben. Ist da ein Griff? WO BITTE IST DA EIN GRIFF?? Andrea tastet weiter, ungeduldiger. Andrea ist blind. Und hängt drei Meter über dem Boden im Seil. WO BITTE IST DA EIN GRIFF? Sie findet das alles eher weniger lustig. Denn: wie soll das denn gehen, eine Route mit verbundenen Augen zu klettern, in der man sehend schon zu kämpfen hat?

Klettern ist eine der grundlegenden Formen menschlicher Bewegung und ein Grundbedürfnis innerhalb der kindlichen Entwicklung. Klettern ist gleichzeitig zum Trendsport geworden, der in den letzten Jahren regen Zulauf erhalten hat. Und Klettern ist eine gerne verwendete Methode in der Schul-, Sonder-, Sozial- und Erlebnispädagogik. Man hat erkannt, dass nicht nur SchülerInnen, sondern auch so genannte „schwierige“ Kinder und Jugendliche, Süchtige wie auch Behinderte vom Medium Klettern in vielerlei Hinsicht profitieren. Der Österreichische Alpenverein veranstaltet seit mittlerweile vier Jahren ein Seminar zur Thematik „Dem Körper Flügel geben – Klettern und Feldenkrais“ – mit großem Erfolg, wie sich aus der Resonanz der TeilnehmerInnen entnehmen lässt. Das Ziel der Verbindung von Klettern mit Feldenkrais sind nicht neue Klettertechniken, sondern ein anderer Zugang in der Bewegungsarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Drei Profis aus den Bereichen Feldenkrais, Klettern und Persönlichkeitsentwicklung begleiten den Prozess.

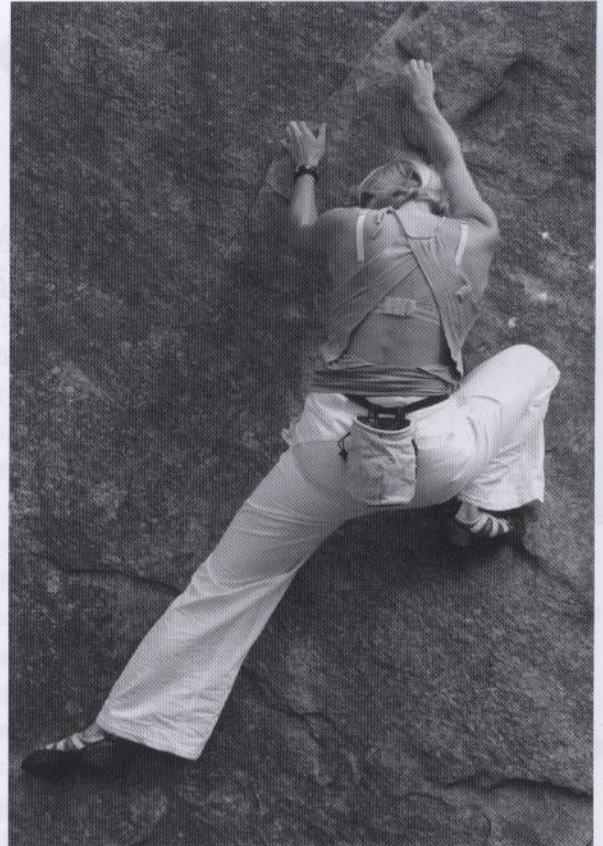
Der Ansatz

„Jeder handelt im Rahmen seiner Möglichkeiten,“ – diese ja hinlänglich bekannte Tatsache ist auch der Dreh- und Angelpunkt des Seminars. Uns beschäftigt die Frage: Wie können Kletterer von Feldenkrais profitieren? Das erklärte Ziel ist, den TeilnehmerInnen neue Spiel-, Bewegungs- und Handlungsräume zu erschließen. Das heißt unter anderem, das eigene

Wahrnehmen zu verbessern und vor allem mit dem eigenen Körper zu arbeiten, statt gegen die Wand. Geklettert wird an Kunst- und Felswänden. Die Feldenkrais-Arbeit findet nicht nur im Seminarraum, sondern auch in der Natur statt, da sich dort vielfältige Reize anbieten, mit denen ad hoc weitergearbeitet werden kann. Wir wollen nicht nur die eigene Wahrnehmung schärfen, sondern auch für den Alltag oder das Klettern zu Hause brauchbare Werkzeuge und Ideen zur Verfügung zu stellen, damit die TeilnehmerInnen mit sich oder ihrer eigenen Zielgruppe an der Weiterentwicklung des jeweils Möglichen arbeiten können. TeilnehmerInnen sind neben Kletterern und Ausbildnern des Alpenvereins vor allem Lehrer, Sozial-, Sonder- und Erlebnispädagogen.

Im Vordergrundig Langweiligen anfangen

Es stimmt schon: die Feldenkrais-Übungen sind „von außen betrachtet“ nicht gerade aufregend, schon gar nicht im Vergleich zu so manchem spektakulärem „Move“ in der Felswand. So manch einem sieht man an, dass er sich fragt, was er davon haben soll, am Boden zu liegen und sein Becken zu drehen. Er ist ja hier, um besser Klettern zu lernen, nicht zur Senioren-Gymnastik! In unseren Workshops und Kursen geht es aber gerade nicht darum, neue, bessere, speziellere Klettertechniken zu vermitteln. Wir fangen im Kleinen, im Detail, im vordergründig „Langweiligen“ an, mit Dingen, über die man nicht mehr nachdenkt – Aufstehen zum Beispiel. Wichtiger als der Blick nach außen oder besser gesagt, nach oben, ist hier der Blick

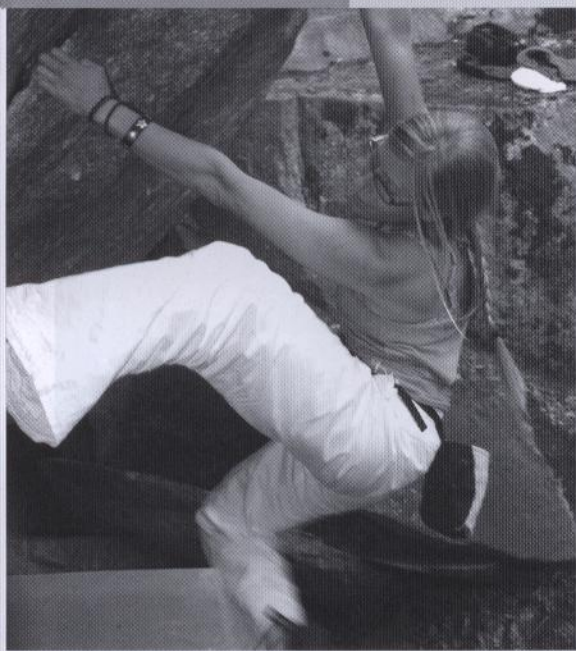


Bilder: Patrick Pentsy

Klettern ist Trendsport geworden – und eine Methode in der Erlebnispädagogik

„Augen und Nacken hängen zusammen? Na so was.“

„Ein Glaubenssatz ist, dass ein Kletterer ein starker Mann sein muss.“



„Der größte Muskel beim Klettern ist das Gehirn.“

„Nicht das, was ich tue, ist letztendlich bedeutsam, sondern die Haltung, in der, aus der heraus ich etwas tue – oder lasse. Die Haltung entscheidet über Sinn und Nichts. Es geht um die Haltung zum Grund des Lebens schlechthin.“

Thomas Hrovat: Eroberung des Unsichtbaren. Das extreme Leben eines Kletterers.

nach innen. Das ist für manche äußerst ungewohnt und wohl auch nicht immer angenehm: Zurückgeworfen sein auf sich selbst und das Bild, das man von sich hat.

Hier werden TeilnehmerInnen immer wieder bewusst von uns enttäuscht, und in

jedem Workshop – immerhin arbeitet man vier Tage zusammen – kommt es zu mehr oder weniger heftigen Diskussionen. Der Kurs ist anspruchsvoll: es geht bis hinein ins Eigene, zu den eigenen Glaubenssätzen und Bildern, z.B. zu dem Bild, das ein Kletterer ein starker Mann sein muss. Einige Teilnehmer, oft selbst Lehrende, verlangen wiederum ungeduldig Buchtipps, Übungen, Anleitungen, Konzepten, auf alle Fälle: eine schnelle, praktische Lösung für ihr „Problem“. Sie sind es nicht (mehr) gewohnt, über die eigene Erfahrung, geschweige denn über den eigenen Körper zu arbeiten.

Blind in der Wand

Eine wichtige Übung ist das eingangs beschriebene „blinde Klettern“: Sobald der Hauptsinn „Sehen“ ausgeschaltet ist, arbeitet der Körper mit einem erweiterten Sinnesfeld. Nach anfänglicher Unsicherheit spürt man, wie „die Sinne aufgehen“: Man streckt die Hand aus – und da ist ein Griff. Man setzt den Fuß an die Wand – und da ist ein Tritt. Denn: Sobald die Bewertung der Augen wegfällt, was (angeblich) geht und was nicht geht – geht es plötzlich! Auch wenn vorher, beim sehenden Klettern, nichts mehr ging. Das „blinde Klettern“ dient uns einerseits zur Wahrnehmungsschulung und Sensibilitätssteigerung und andererseits dazu, Glaubenssätze zu entkräften, die mit „schlechten Griffen und Tritten“ in der Wand zu tun haben. Daneben ist es ein Bild, das sich von der Wand ins persönliche (Er-)Leben transportieren lässt: was halte ich für möglich, was für unmöglich? Und warum? Wie könnte es anders, wie dennoch gehen? Es ist also in erster Linie ein Sich-Hineinwagen in neue oder veränderte Bewegungs-Spiel-Räume. Dass die Klettertechnik selbst wie von Zauberhand besser wird – das ist dann eigentlich fast nur mehr Nebensache.

Was gute Kletterer anders machen

Der gute Kletterer unterscheidet sich vom weniger guten Kletterer nicht so sehr durch ein Viel-Mehr an Kraft, – denn der größte Muskel beim Klettern ist das Gehirn. Gute Kletterer zeichnen sich vor allem durch die Feinabstimmung ihrer Bewegungen aus, dadurch, dass sie wissen, wie stark sie wo greifen, drücken, ziehen, pressen, oder wie sie hinstiegen müssen, und auch dadurch, dass sie ihren Körper und sein Bewegungsspektrum viel genauer kennen als andere. Klettern hat in erster Linie mit Selbstorganisation zu tun, mit Gleichgewicht, dem Spielen mit dem Schwerpunkt, mit Beweglichkeit und Bewegungsgefühl und mit einem hohen Maß an zeitlicher und räumlicher Koordination. Dann erst kommt die Kraft. Im Prinzip machen Anfänger und Könner genau die gleichen Bewegungen: sie steigen und sie greifen – nutzen also Bewegungen, die wir nie hinterfragen, und deshalb so manche Möglichkeit übersehen. Genauso, wie man am Anfang seiner Kletterkarriere überhaupt keine Griffe sieht und schon gar keine Tritte, mit dem Besserwerden aber immer mehr Brauchbares entdeckt, auch in Wänden, die man früher für „unmöglich“ gehalten hat. Wer einmal Weltklasse-Kletterer wie zum Beispiel die Amerikanerin Lynn Hill hat klettern sehen, schwärmt fasziniert von den fast schläfrigen, fließenden Bewegungen, die so gar nichts von Kraftmeierei, sondern nur von luftiger Ästhetik und geschmeidiger Eleganz erzählen.

Es geht also weniger um Kraft als um die Stellung der verschiedenen Körperteile zueinander, um Gewichtsverlagerung, um Spannungsverteilung. Wie ist die optimale Konstellation der Körperteile zu verschiedenen Zeitpunkten der Bewegung? Wie ihre Spannung? Aber auch – und anders formuliert: Wie bewusst ist dir dein Körper überhaupt?

Darum ist es sinnvoll, Klettern nicht nur im Sport, sondern im Bereich Sozial- und Erlebnispädagogik mit den Erkenntnissen der Feldenkrais-Methode zu kombinieren. Man kann es nutzen, um einfach besser zu klettern – oder als Metapher für neue Möglichkeiten und Wege, wie man mit sich und Herausforderungen umgeht: an der Wand, im Tun und Lassen, im Leben.

INFOS ZU...

den hier angesprochenen Seminaren finden Sie unter www.spot-seminare.at unter „Seminarübersicht“