

Abstract

Das Jugendalter ist die Phase im Leben, in der die Jugendlichen sich mit vielen Stressoren auseinandersetzen müssen. Eine Verhaltensweise zum Umgang mit Stress ist beispielsweise der Konsum von Suchtmitteln wie Drogen, Zigaretten oder Alkohol. Um die Entstehung eines Suchtverhaltens diesbezüglich zu verhindern, gelten Jugendliche als eine wichtige Zielgruppe für Maßnahmen zur Suchtprävention. Diese Forschungsarbeit untersucht eine mögliche verhaltenspräventive Maßnahme zur Suchtprävention. Es handelt sich hierbei um Klettern. Ziel dieser Forschung ist es, die Erfahrungen von Trainer*innen hinsichtlich eines Kletterprojekts als Maßnahme zur Suchtprävention herauszuarbeiten. Dazu wird die folgende Forschungsfrage untersucht: *Wie kann aus Sicht von Trainer*innen durchs gemeinschaftliche Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden?* Um die Forschungsfrage zu beantworten, ist das Projekt „In Balance“, welches im DAV Kletterzentrum Bremen durchgeführt wird, genauer betrachtet worden. Es sind mehrere Expertinnen und Experten zum Projektablauf, den Zielen des Projekts und zu ihren Beobachtungen während der Projektdurchführung befragt worden. Die Expertinnen und Experten sind Trainer*innen, die mehrere jugendliche Schulklassen bei der Teilnahme an dem Projekt betreut und angeleitet haben. In den Interviews haben die Trainer*innen von ihren Beobachtungen berichtet, wie die Jugendlichen sich im Laufe des Projekttagess entwickelt haben und welche Lebenskompetenzen gestärkt wurden. Es ist deutlich geworden, dass mit dem Medium Klettern den Jugendlichen verschiedene Lebenskompetenzen vermittelt werden können, die sie dabei unterstützen können, Suchtverhalten zu umgehen. Die Jugendlichen lernen durch das Klettern ihre eigenen persönlichen Grenzen kennen, stärken das Vertrauen in andere Mitschüler*innen und lernen eine körperliche Rauscherfahrung ohne Alkohol und Drogen kennen. Auf dieser Grundlage der Erfahrungen ist es empfehlenswert, suchtpreventive Projekte möglichst so auszulegen, dass der Fokus auf dem eigenen Erleben liegt. Das Medium Klettern ermöglicht das Erwerben von verschiedenen Lebenskompetenzen, welche den Jugendlichen nicht nur in Bezug auf die Suchtprävention unterstützen, sondern auch im Bewältigen der Lebensphase Jugend.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
Anhangsverzeichnis	VI
Abkürzungsverzeichnis	VII
1 Einleitung	- 1 -
2 Adoleszenz	- 4 -
2.1 Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz	- 4 -
2.2 Rauschmittelkonsum in der Adoleszenz	- 7 -
2.2.1 Alkoholkonsum.....	- 8 -
2.2.2 Nikotin- und Drogenkonsum	- 10 -
2.3 Gründe für gesundheitsriskierende Verhaltensweisen	- 11 -
3 Sucht und Abhängigkeit	- 13 -
3.1 Stoffgebundene Suchtformen	- 13 -
3.2 Stoffungebundene Suchtformen	- 14 -
3.3 Suchtentstehung	- 15 -
4 Prävention und Gesundheitsförderung	- 17 -
4.1 Suchtprävention.....	- 17 -
4.2 Förderung von Lebenskompetenzen	- 20 -
5 Klettern	- 22 -
5.1 Sportklettern	- 22 -
5.2 Wirkungsfelder und Erlebnisqualitäten des Kletterns.....	- 23 -
5.2.1 Physische Effekte	- 24 -
5.2.2 Emotionale Effekte	- 25 -
5.2.3 Kognitive Effekte	- 27 -
5.2.4 Soziale Effekte	- 27 -
6 DAV Kletterzentrum Bremen	- 29 -

7	Forschungsdesign	- 30 -
	7.1 Methodisches Vorgehen	- 31 -
	7.1.1 Literaturrecherche	- 31 -
	7.1.2 Qualitative Experteninterviews	- 31 -
	7.2 Konstruktion des Interviewleitfadens	- 33 -
	7.3 Sampleauswahl und Feldzugang	- 35 -
	7.4 Durchführung der Interviews	- 36 -
	7.5 Auswertungsmethode	- 37 -
8	Darstellung der Ergebnisse	- 38 -
	8.1 Vorstellung der Expert*innen	- 38 -
	8.2 Projektablauf	- 39 -
	8.3 Bedeutung von Klettern und Gesundheit	- 41 -
	8.4 Präventionsansatz	- 43 -
	8.5 Förderung der Lebenskompetenzen und Erlebnisqualitäten	- 45 -
	8.5.1 Selbstwahrnehmung und Körpergefühl	- 45 -
	8.5.2 Verantwortung und Vertrauen	- 48 -
	8.5.3 Umgang miteinander und Empathie	- 49 -
	8.5.4 Beziehungskompetenz	- 51 -
	8.5.5 Teamarbeit und Kommunikation	- 52 -
	8.5.6 Risikobewusstsein und Grenzen	- 53 -
	8.5.7 Problemlösefertigkeiten	- 54 -
	8.5.8 Freude, Erfolge und Gefühlsbewältigung	- 55 -
	8.5 Herausforderungen und Optimierungsvorschläge.....	- 56 -
9	Diskussion	- 58 -
	9.1 Methodendiskussion.....	- 59 -
	9.2 Diskussion der Ergebnisse	- 61 -
10	Fazit	- 63 -
	Literaturverzeichnis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
	Anhang	- 72 -

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Entwicklungsaufgaben in drei Lebensphasen und dazwischen liegende Statusübergänge.....	- 5 -
Abb. 2	Mögliche Faktoren und Anlässe zum Erstkonsum.....	- 8 -
Abb. 3	Alkoholkonsum im Leben und in den letzten zwölf Monaten bei 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland 2018.....	- 9 -
Abb. 4	Cannabiskonsum bei 12- bis 17-jährigen Jugendlichen 2018.....	- 11 -
Abb. 5	Suchtspirale.....	- 16 -
Abb. 6	Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention.....	- 18 -
Abb. 7	Ziele der Suchtprävention.....	- 20 -
Abb. 8	Sicherungsarten beim Sportklettern.....	- 23 -
Abb. 9	Beispielhafte Wirkungsfelder Klettern.....	- 24 -
Abb. 10	Wortwolke Assoziationen mit Klettern aus Sicht der Trainer*innen.....	- 42 -

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Obercode Allgemeines	- 135 -
Tabelle 2: Gesundheitsbewusstsein.....	- 136 -
Tabelle 3: Projektablauf	- 138 -
Tabelle 4: Kompetenzen	- 141 -
Tabelle 5: Präventionsansatz.....	- 149 -
Tabelle 6: Evaluation	- 153 -

Anhangsverzeichnis

A 1	Informationsblatt Erfahrungsaustausch.....	- 72 -
A 2	Einwilligungserklärung	- 73 -
A 3	Interviewleitfaden.....	- 75 -
A 4	Codebuch.....	- 79 -
A 5	Transkript Interview 1	- 86 -
A 6	Transkript Interview 2.....	- 95 -
A 7	Transkript Interview 3.....	- 100 -
A 8	Transkript Interview 4.....	- 108 -
A 9	Transkript Interview 5.....	- 115 -
A 10	Transkript Interview 6.....	- 123 -
A 11	Auswertungstabellen	- 135 -

Abkürzungsverzeichnis

BMG	Bundesministerium für Gesundheit
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
DAV Kletterzentrum	Deutscher Alpenverein Kletterzentrum
EMCDDA	European Medical Centre for Drugs and Drug Addiction
GKV-Spitzenverband	Spitzenverband Bund der Krankenkassen
LIS Bremen	Landesinstitut für Schule Bremen
MIM	Mentally Imagined Motor-Actions
MPI	Movement Produced Information
WHO	Weltgesundheitsorganisation

1 Einleitung

„Ecstasy ist ein harmloser Partyspaß,
Heroin durch die Nase gesnieft macht nicht süchtig,
nur harte Spirituosen machen alkoholabhängig“ (Grupp 2002, S. 176).

Diese Aussagen verdeutlichen die Verharmlosung und Unterschätzung des Risikos von Konsummitteln und deren Auswirkungen: Abhängigkeit und Sucht. Insbesondere Jugendliche unterschätzen dies. Nach Pinquart und Silbereisen (2014) ist das Jugendalter die Phase, in der Verhaltensweisen erprobt werden und sich verfestigen. Hierzu gehören beispielsweise der Konsum von Alkohol und Drogen oder das Ausprobieren des Rauchens. Diese Verhaltensweisen sind die wichtigsten Todesursachen bei Jugendlichen. Aufgrund dessen sind Präventionsmaßnahmen in diesem Altersabschnitt von hoher Bedeutung. (vgl. Pinquart und Silbereisen 2014, S. 70)

Die folgenden Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018, durchgeführt von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), verdeutlichen die Wichtigkeit von frühzeitigen Präventionsmaßnahmen im Jugendalter. „Das erste Glas Alkohol wird im Durchschnitt mit einem Alter von etwa 15 Jahren getrunken, der erste Alkoholrausch im Alter von etwa 16 Jahren erlebt“ (Orth und Merkel 2019a, S. 37). Die Befragung der 12- bis einschließlich 25-jährigen Bevölkerung wird seit dem Jahr 2010 in zweijährigem Abstand deutschlandweit wiederholt (vgl. Orth und Merkel 2019a, S. 6). Die Berichte verdeutlichen, dass der erste Konsum von Alkohol, Zigaretten und Drogen im Jugendalter geschieht. Auch die ersten Rauscherfahrungen werden in diesem Alter erlebt. Das Jugendalter ist eine prägende Phase, in der sich befürwortende oder kritische Haltungen gegenüber dem Konsum von Suchtmitteln bilden. Durch das Ausprobieren der Suchtmittel besteht die Möglichkeit, einer Sucht zu verfallen und so ein für die Gesundheit schädigendes Konsumverhalten zu entwickeln. (vgl. Orth und Merkel 2019c, S. 11, 2019b, S. 9, 2019a, S. 11) Zwar geht dem Alkoholsurvey zufolge der regelmäßige Alkoholkonsum sowie auch die Verbreitung des Rauschtrinkens bei Jugendlichen im Alter von zwölf bis 17 Jahren langfristig gesehen zurück. Die Studie zeigt ebenfalls auf, dass sich die Lebenszeitprävalenz kontinuierlich verringert, denn „(...) immer mehr 12- bis 17-Jährige [sic.] verzichten auf Alkohol“ (Orth und Merkel 2019a, S. 37). Aber dennoch bleibt das Verlangen bei Jugendlichen bestehen, risikoreiche Verhaltensweisen

auszuprobieren. Aufgrund dessen ist die Suchtprävention im Jugendalter von essenzieller Wichtigkeit.

Um Suchtprävention zu betreiben, gibt es verschiedene Ansätze und Methoden. Im Rahmen dieser Arbeit wird einem erlebnispädagogischen Ansatz, nämlich dem Klettern in einer Kletterhalle, genauer nachgegangen. Berner (2002) stellt dar, dass ein wesentlicher Aspekt der Wirkung der Erlebnispädagogik die Selbstwirksamkeit ist, welche sich auf die Entwicklung des jugendlichen Handelns auswirkt. Unter Selbstwirksamkeit versteht der Autor „[...] die Überzeugung eines jungen Menschen [...], über die notwendigen Fähigkeiten zu verfügen, um die für ihn wesentlichen Ziele zu erreichen“ (Berner 2002, S. 115). Besonders in Situationen, die für Jugendliche problematisch oder herausfordernd sind, wirkt sich eine erfahrene Selbstwirksamkeit auf das Verhalten des Betroffenen aus. Eine Methode der Erlebnispädagogik ist das Klettern. Beim Klettern werden die Jugendlichen verschiedenen persönlichen Ängsten ausgesetzt. Das Ziel ist, durch neu erlernte Kompetenzen diesen Ängsten zu begegnen. Die körperliche Aktivität ermöglicht es, bereits in kurzer Zeit die eigene Selbstwirksamkeit zu spüren, da das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ein elementarer Aspekt des Kletterns ist. Doch nicht nur das Vertrauen in sich selbst während des Kletterns der selbst gewählten Route, sondern auch das Vertrauen in die Sicherungspartner*innen beim Ablassen gehört zu den zentralen Aspekten des Kletterns. (vgl. Berner 2002, S. 116 ff.) Nach Berner (2002) wird die Erlebnispädagogik zwar „[...] keine neue ‚suchtpräventive Wunderwaffe‘ sein [...]“ (Berner 2002, S. 114), jedoch kann der Ansatz unterstützend sein, Verhaltensweisen und Entwicklungsfaktoren von Kindern und Jugendlichen hinsichtlich des Suchtverhaltens zu fördern.

Diesen Ansatz verfolgt ebenfalls das Setting orientierte Projekt *In Balance*, welches in Kooperation von dem Landesinstitut für Schule (LIS), der Sektion Bremen des Deutschen Alpenvereins e. V. und der Handelskrankenkasse Bremen (hkk) durchgeführt wird. Das Projekt zur Suchtprävention zielt darauf ab, Schüler*innen der siebten Klasse aus Bremer Schulen sowie Jugendliche in speziellen Lebenslagen zu erreichen, das individuelle Gesundheitsbewusstsein zu stärken und mittels des Mediums *Klettern* die Ziele der Suchtprävention zu erreichen. (vgl. Adam et al. 2019, S. 2) Im Rahmen dieser Arbeit wird das Projekt *In Balance* genauer betrachtet. Die Ergebnisse qualitativer Interviews mit

Trainer*innen, die an der Durchführung des Projekts beteiligt waren, dienen als Grundlage für die empirische Betrachtung des Themas „Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention“.

Ziel der Arbeit ist es, die Erfahrungen und Möglichkeiten des Mediums *Klettern* als Maßnahme zur Suchtprävention aus Sicht von Trainer*innen bei Jugendlichen herauszuarbeiten. Es werden literaturbasierende, wissenschaftliche Kenntnisse mit Erfahrungswerten von Trainer*innen und Teamer*innen aus der Praxis gegenübergestellt. Diese Ausarbeitung kann Akteur*innen wie Krankenkassen, Schulen und Kletterzentren zur Verfügung gestellt werden, um als Überzeugungspapier für die Teilnahme an Kletterprojekten zu dienen. Schließlich soll die Forschungsfrage:

„Wie kann aus Sicht von Trainer*innen durch das gemeinschaftliche Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden?“

unter folgenden Aspekten untersucht werden:

- Welche Kompetenzen der Jugendlichen werden aus Sicht der Trainer*innen durch das Klettern gefördert?
- Welchen Einfluss haben die neu erlernten Kompetenzen auf die Suchtprävention aus Sicht der Trainer*innen?

Es gilt, folgende Hypothesen in dieser Arbeit zu überprüfen:

- Hypothese 1: Wenn Jugendliche gemeinschaftlich klettern gehen, wirkt es sich positiv auf die Suchtprävention aus.
- Hypothese 2: Wenn Jugendliche klettern gehen, werden neue Lebenskompetenzen erlernt.

Zum Einstieg in das Thema werden die Besonderheiten der Adoleszenz und die Wichtigkeit für Präventionsmaßnahmen in diesem Lebensabschnitt aufgezeigt. Folglich wird ein Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Süchte dargestellt. Es wird beschrieben, wie es zu einer Sucht kommen kann und welche Auswirkungen dies auf das jugendliche Leben haben kann. Nachdem die grundlegenden Begriffe der Gesundheitsförderung und Suchtprävention dargelegt wurden, wird die Maßnahme des Kletterns beschrieben. In diesem Kapitel wird die Frage beantwortet, welche physischen,

sozialen und psychischen Kompetenzen hinsichtlich der Suchtprävention durch das Klettern gefördert werden können und welchen Anreiz es für Jugendliche bietet. Der darauffolgende empirische Teil dieser Arbeit gibt einen Überblick über das Forschungsdesign der vorliegenden qualitativen Feldforschung mit Trainer*innen des Kletterzentrums Bremen. Die Ergebnisse davon bilden den Kern dieser Arbeit. Die aufgezeigten theoretischen Aspekte werden in diesem Kapitel mit praktischen Erfahrungen und Beobachtungen von Trainer und Trainerinnen des Kletterzentrums in Bezug gebracht und hinsichtlich der Forschungsfragen analysiert. Zum Abschluss dieser Arbeit werden die Ergebnisse noch einmal zusammenfassend präsentiert und es werden mögliche zukünftige Projekte oder Forschungsaspekte diskutiert. Im Folgenden werden einführend die Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz, der Lebensphase Jugend, dargestellt.

2 Adoleszenz

Nach der Kindheitsphase beginnt ein neuer Abschnitt, die Lebensphase der *Jugend*. Um diese Phase von der Kindheits- und der Erwachsenenphase abzugrenzen, werden die wichtigsten Merkmale dieser Lebensphase anhand der verschiedenen Entwicklungsaufgaben während der Adoleszenz dargestellt. Die nachstehende Abbildung 1 stellt die Übergänge von den Entwicklungsaufgaben der Kindheit, über das Jugendalter, bis hin zum Erwachsenenalter dar. Nachstehend werden die Entwicklungsaufgaben während des Jugendalters näher ausgeführt.

2.1 Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

Hurrelmann und Bauer (2015) definieren *Entwicklungsaufgaben* wie folgt: „Eine Entwicklungsaufgabe beschreibt das Profil von individuellen Handlungskompetenzen im Umgang mit Körper, Psyche und sozialer und physischer Umwelt, das für eine bestimmte Lebensphase erwartet wird“ (Hurrelmann und Bauer 2015, S. 106). Diese lassen sich in vier Bereiche einteilen: Qualifizieren, Binden, Konsumieren, Partizipieren (Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 25; Hurrelmann und Bauer 2015, S. 108).

Entwicklungsaufgaben des Kindesalters		Entwicklungsaufgaben des Jugendalters		Entwicklungsaufgaben des Erwachsenenalters
Aufbau von emotionalem Grundvertrauen	Selbstverantwortete Leistungserbringung	Qualifizieren: Aufbau intellektueller und sozialer Kompetenzen	Übergang in die Berufsrolle	Ökonomische Selbstversorgung
Entwicklung der Intelligenz		Binden: Aufbau einer eigenen Geschlechtsrolle und Partnerbindung	Übergang in die Partner- und Familienrolle	Familiengründung mit Kinderbetreuung
Entwicklung von motorischen und sprachlichen Fähigkeiten	Selbstverantwortete Gestaltung der Sozialkontakte	Konsumieren: Fähigkeit zur Nutzung von Geld und Warenmarkt	Übergang in die Konsumentenrolle	Selbstständige Teilnahme am Kultur- und Konsumleben
Entwicklung von grundlegenden sozialen Kompetenzen		Partizipieren: Entwicklung von Werteorientierung und politischer Teilhabe	Übergang in die politische Bürgerrolle	Verantwortliche politische Partizipation

Abb. 1 Entwicklungsaufgaben in drei Lebensphasen und dazwischen liegende Statusübergänge (eigene Darstellung in Anlehnung an Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 40)

Beim *Qualifizieren* geht es um die Kompetenzentwicklung zum Einstieg in das Berufsleben. Zur erfolgreichen Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe zählen das Aneignen von sozialen und kognitiven Fähigkeiten. Mit dem erfolgreichen Schul- und Ausbildungsabschluss folgt der Einstieg ins Berufsleben (vgl. Hurrelmann und Bauer 2015, S. 108). Nach Hurrelmann und Quenzel (2016) bringt diese Entwicklungsaufgabe bereits für Kinder hohe Anforderungen mit sich, da diese schon im jungen Alter einem starken Leistungsdruck vonseiten der Eltern und der sozialen Umwelt ausgesetzt sind. Sie sollen möglichst schnell auf die Schule vorbereitet werden, müssen die Leistungsanforderungen erfüllen und auf die Jugendphase vorbereitet werden. Im Jugendalter steigt die eigenverantwortliche Leistungserbringung. Die Jugendlichen sind persönlich für ihre schulische Leistungsentwicklung verantwortlich und müssen sich selbstständig ihre berufliche Qualifikation erarbeiten. (vgl. Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 30 f.) Nach Lohaus et al. (2007) ist eine Anforderung von vielen Eltern an ihre Kinder, einen guten Schulabschluss zu erreichen, um bei der Berufswahl mehr Möglichkeiten zu haben und sich eine finanziell gesicherte Zukunft aufbauen zu können. Für Familien mit weniger Kindern ist es sogar von höherer Bedeutung, dass die Kinder

berufliche Perspektiven entwickeln können. Der Druck für Jugendliche mit keinem oder nur einem Geschwisterkind kann demnach noch stärker sein als bei Jugendlichen mit mehreren Geschwistern. Zu der Überforderung durch diese Erwartungen kommt zusätzlich die Angst vor der Zukunft und der Berufswahl, die jedem Jugendlichen bevorsteht. (vgl. Lohaus et al. 2007, S. 31)

Eine weitere Entwicklungsaufgabe ist das *Binden*. Die Aufgabe an die Jugendlichen besteht darin, die Geschlechts- und Körperidentität zu entwickeln, sowie sich sozial und emotional vom Elternhaus zu lösen. Der Aufbau einer intimen Partnerschaft und die spätere Bereitschaft, eine eigene Familie zu gründen, gehört ebenfalls zu dieser Aufgabe der Entwicklung. (vgl. Hurrelmann und Bauer 2015, S. 108) Eine unverzichtbare Voraussetzung für diese Aufgabe, sowie auch das wohl bedeutendste Merkmal zur Abgrenzung zwischen der Kindheits- und der Jugendphase aus „[...]entwicklungs- und persönlichkeitspsychologischer Sicht [...]“ (Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 31), ist das Eintreten der Geschlechtsreife. In der Pubertät kommt es zu physiologischen, hormonellen und anatomischen Veränderungen im gesamten Körper, was sich stark auf die Psyche auswirken kann, sodass für die Jugendlichen „[...] erhebliche psychische Anpassungsleistungen [...]“ (Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 31) erforderlich sind.

Während der dritten Entwicklungsaufgabe, dem *Konsumieren*, wird der Umgang mit Konsum- und Freizeitangeboten sowie der Umgang mit Geld erlernt. Bei der erfolgreichen Bewältigung dieser Aufgabe sind die Jugendlichen bestenfalls in der Lage, einen eigenen Haushalt zu führen und Konsumgüter optimal zu nutzen. (vgl. Hurrelmann und Bauer 2015, S. 108 f.) Wie bereits erwähnt, steigt im Laufe der Jahre die Eigenverantwortung der Jugendlichen, sodass diese nicht nur für ihren beruflichen Karriereweg und eine eigene Haushaltsführung Verantwortung übernehmen werden, sondern auch mehr Freiheiten in der Freizeit bekommen. Nach Hurrelmann und Quenzel (2016) probieren die jungen Menschen in der Freizeit viel aus und machen eigene Erfahrungen, um ihren Körper kennenzulernen. Hierzu gehört auch der erstmalige Konsum von Alkohol, Drogen und Zigaretten. Darüber hinaus steigt mit dem Jugendalter auch das Interesse an der Gesellschaft und der Politik. Die Jugendlichen bilden sich eine eigene Meinung, engagieren sich im Ehrenamt oder zeigen soziales Engagement. (vgl. Hurrelmann und Quenzel 2016, S. 31 f.) Letzteres unterstützt das Gelingen der vierten

Entwicklungsaufgabe: dem *Partizipieren*. Die Hauptaufgabe besteht darin, die Fähigkeit zu entwickeln, sich gesellschaftlich einzubringen und sich an öffentlichen und politischen Angelegenheiten aktiv beteiligen zu können. Dies setzt moralische, ethische und politische Meinungen voraus, welche im Laufe des Jugendalters entwickelt werden können. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Entwicklungsaufgaben für die Jugendlichen stetige Herausforderungen und Anforderungen an den Körper und die Psyche sowie auch an gesellschaftliche und ökologische Thematiken mit sich bringen. Zur Bewältigung dieser Aufgaben ist die Entwicklung der eigenen Person auf den genannten Anforderungsgebieten ein wesentlicher Bestandteil. (vgl. Hurrelmann und Bauer 2015, S. 109)

Es lässt sich festhalten, dass die Entwicklungsaufgaben während des Jugendalters viele Herausforderungen und mögliche Stressoren für die Jugendlichen bereithalten. Dies kann zu Stresserleben des Einzelnen führen, welches durch Stress in der Schule, Belastungen in der Familie oder in der Freizeit, sowie auch bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben verstärkt werden kann. Typische Verhaltensweisen dieses Stresserlebens während der Adoleszenz sind gesundheitsriskierende Verhaltensweisen, zu denen der Konsum von Suchtmitteln gehört.

2.2 Rauschmittelkonsum in der Adoleszenz

Die soeben dargestellte Zeit des Erprobens wird laut dem *Leitfaden Prävention* (2018) durch äußere Faktoren unterstützt. Werbemaßnahmen für Tabak, Drogen oder Alkohol sowie auch Festlichkeiten im Familien- und Freundeskreis, bei denen Suchtmittel konsumiert werden, verleiten die Jugendlichen dazu, mit dem Konsum von Suchtmitteln zu beginnen. (vgl. GKV-Spitzenverband 2018, S. 39) Jugendliche erproben ihre körperlichen und psychischen Grenzen und neigen zu risikoreichem Verhalten. Auch Rauschmittel werden erprobt, denn „sie können entspannen, anregen, aufputschen oder beruhigen, die Sinne schärfen, verändern oder dämpfen. Nach einem Bier oder Mixgetränk fällt es leichter, den Schwarm anzusprechen. Eine Zigarette kann zur ‚Eintrittskarte‘ in eine Gruppe Gleichaltriger werden“ (Haberer 2016, S. 1). Zu diesen Rauschmitteln gehören Nikotin, Alkohol, Medikamente oder andere Drogen. Laut Pinquart und Silbereisen (2014) „vergrößern [...] Jugendliche mit einem höheren **legalen Substanzkonsum** ihren Freundeskreis stärker als andere Gleichaltrige, sie gewinnen

stärker an **Ansehen bei den Peers** [und] verstärken ihr **Zugehörigkeitsgefühl** zur Gruppe der Gleichaltrigen [...]“ (Pinquart und Silbereisen 2014, S. 72, Hervorhebung im Original). Darüber hinaus steigt während der Pubertät die Suche nach erregenden Stimuli bei Jugendlichen an, weshalb sie dazu neigen, ihr Verhalten vermehrt riskant zu gestalten. Die Kompetenzen zur Begrenzung riskanter Verhaltensweisen werden erst im Jugendalter gebildet. Am Anfang der Pubertät kann es deshalb für Jugendliche schwierig sein, Gruppendruck zu widerstehen. (vgl. Pinquart und Silbereisen 2014, S. 71) Die folgende Abbildung 2 zeigt mögliche Faktoren auf, die den Erstkonsum von Alkohol oder Drogen begünstigen.



Abb. 2 Mögliche Faktoren und Anlässe zum Erstkonsum (eigene Darstellung in Anlehnung an Schneider 2017, S. 278)

Wie das Konsumverhalten der Jugendlichen aussieht, wird im Folgenden anhand der Ergebnisse des *Alkoholsurveys 2018* veranschaulicht. Diesbezüglich werden die Lebenszeitprävalenzen, 12-Monats- oder 30-Tage-Prävalenzen dargestellt und hinsichtlich des Geschlechts und des Alters genauer betrachtet.

2.2.1 Alkoholkonsum

Jugendliche verbinden mit dem Konsum von Alkohol oft, offener und kontaktfreudiger zu werden, wollen dazugehören und die Auswirkungen von Alkohol auf ihren eigenen Körper erforschen. Während der Erprobungsphase testen Jugendliche verschiedene Mischungen und überdecken den Geschmack des Alkohols mit zuckerhaltigen

Getränken. Hierdurch steigt das Risiko, unbemerkt zu viel zu trinken und plötzlich die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren. Dies kann aggressives, unüberlegtes und unkontrolliertes Verhalten zur Folge haben, welches sich durch Schlägereien, ungeschützten Geschlechtsverkehr oder sogar Vergewaltigungen äußern kann. Der Alkohol wirkt sich nicht nur auf das Verhalten der Jugendlichen aus, sondern auch auf die Organe. Diese befinden sich im Jugendalter im Reifeprozess und sind daher höchst anfällig. „Der menschliche Stoffwechsel wandelt Alkohol in ein Zellgift um, das alle Organe schädigt. [...] Je früher Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer [sind] ihre körperlichen Schäden und desto höher [ist] ihre Gefahr, von Alkohol abhängig zu werden“ (Haberer 2016, S. 4). In der folgenden Abbildung 3 sind die Ergebnisse des *Alkoholsurveys 2018* zum Alkoholkonsum der zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen aufgezeigt. Dargestellt sind die Lebenszeitprävalenz (der Konsum während der bisherigen Lebenszeit) und das Konsumverhalten der letzten zwölf Monate (12-Monats-Prävalenz).

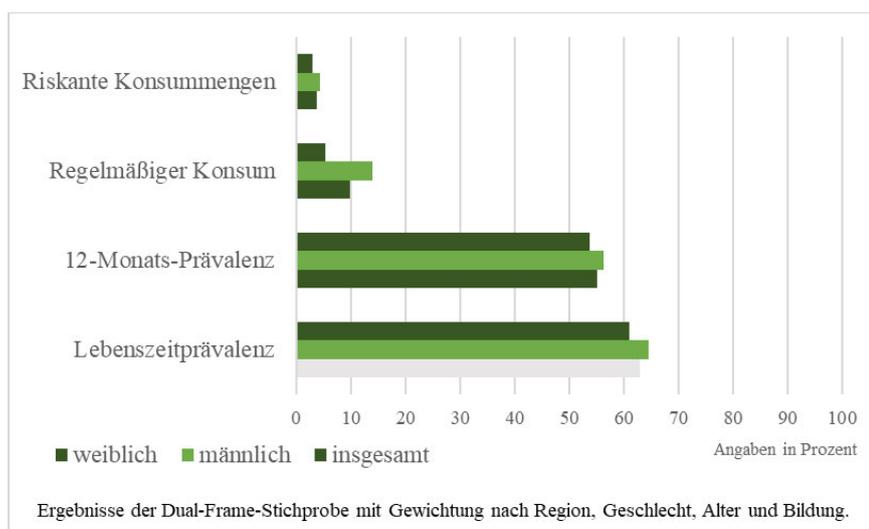


Abb. 3 Alkoholkonsum im Leben und in den letzten zwölf Monaten bei 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland 2018 (eigene Darstellung in Anlehnung an Orth und Merkel 2019a, S. 16)

Insgesamt gesehen haben 62,9 % der zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen in ihrem bisherigen Leben mindestens einmal den Konsum von Alkohol ausprobiert. In den letzten zwölf Monaten vor der Befragung tranken 55,1 % mindestens einmal Alkohol und knapp jeder zehnte Jugendliche berichtete von einem regelmäßigen wöchentlichen Alkoholkonsum. Bei 3,7 % der jugendlichen Befragten galt der durchschnittliche Alkoholkonsum der vergangenen 12 Monate bereits als gesundheitlich riskant. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass es statistisch signifikante Unterschiede in Bezug auf das

Geschlecht gibt und die Verbreitung des Alkoholkonsums bei männlichen Jugendlichen höher ist als bei Weiblichen. (vgl. Orth und Merkel 2019a, S. 15 ff.)

2.2.2 Nikotin- und Drogenkonsum

Der Stoff Nikotin sorgt dafür, dass die Funktionen im Gehirn verändert werden und dass der Körper mehr Nikotin verlangt, nachdem er es durch den Stoffwechsel nach ca. 20 Minuten abgebaut hat. (vgl. Schneider 2017, S. 281) Haberer (2016) bestätigt diese Aussagen. Sie verdeutlicht, dass beim Rauchen das Nikotin innerhalb von wenigen Sekunden in das Gehirn gelangt und dadurch die Ausschüttung von Hormonen angeregt wird. Sobald der durch die Zigarette erreichte Hormonspiegel wieder sinkt, empfindet der Körper wieder ein Verlangen nach neuem Nikotin. Hierdurch entsteht die Abhängigkeit. Weitere Alternativen zum Rauchen von Zigaretten sind das Rauchen einer Shisha, E-Shisha oder einer E-Zigarette.¹ Der für Jugendliche abstoßende Geschmack des Nikotins wird bei diesen Flüssigkeiten durch verschiedene süße Geschmacksrichtungen überdeckt. Diese süßen Aromen der Dämpfe steigern die Attraktivität des Rauchens bei jungen Menschen. (vgl. Haberer 2016, S. 6 f.) Das Rauchverhalten der zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen ist in den letzten Jahren deutlich zurück gegangen. Der Anteil der nie rauchenden Jugendlichen steigt seit 2001 stetig an und der Anteil der rauchenden Jugendlichen geht zurück. Der höchste Anteil der Jugendlichen, die noch nie geraucht haben, zeigt sich im gesamten Verlauf mit 82,7 % im Jahr 2018. (vgl. Orth und Merkel 2019b, S. 26)

Der Konsum von Cannabis in einer normalen Dosis löst ein erhöhtes Mitteilungsbedürfnis, Appetit, ein intensiveres Körpergefühl oder Gelassenheit aus. Bei Überdosierungen kommt es zu Angstzuständen oder Kreislaufproblemen. Es können auch psychotische Symptome ausgelöst werden wie Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Panik oder Angst. Bei Jugendlichen wirkt sich der Konsum von Cannabis auf die Entwicklungsphasen der Pubertät negativ aus. Es kann zu Verzögerungen in der Entwicklung führen, das Gehirn kann geschädigt werden und somit die Leistungsfähigkeit der Betroffenen einschränken. (vgl. Haberer 2016, S. 8) Die

¹ Die Shisha ist eine Wasserpfeife, bei deren Benutzung mehr Nikotin im Körper aufgenommen wird als beim Rauchen einer normalen Zigarette. Bei den E-Zigaretten und E-Shishas wird anstatt des Tabaks eine verdampfte Flüssigkeit eingeatmet, die giftige und krebserregende Stoffe enthalten. (vgl. Haberer 2016, S. 6 f.)

nachstehende Abbildung 4 zeigt die Befragungsergebnisse des bereits erwähnten *Alkoholsurveys 2018* zum Cannabiskonsum der zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland.

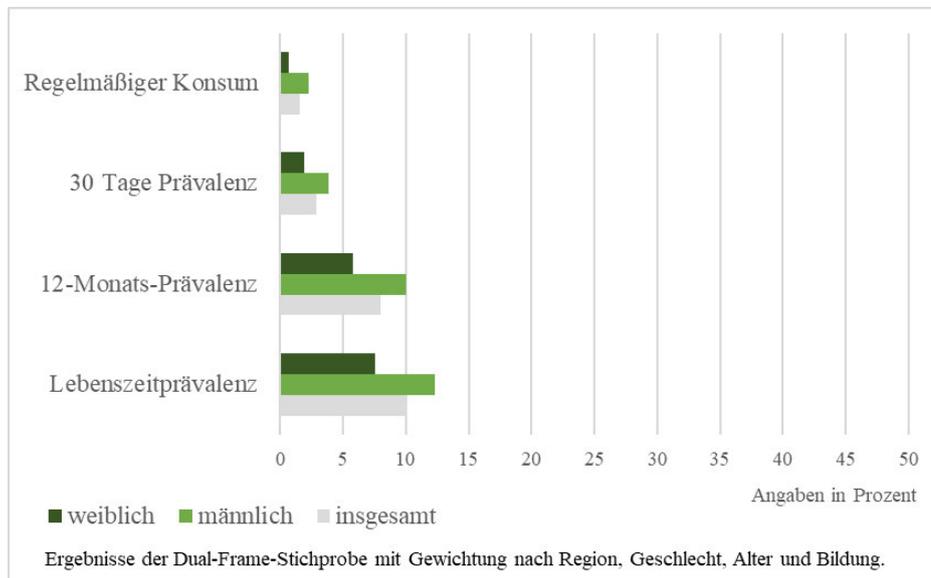


Abb. 4 Cannabiskonsum bei zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen 2018 (eigene Darstellung in Anlehnung an Orth und Merkel 2019b, S. 14)

Laut der in der Abbildung 4 dargestellten Befragungsergebnisse weisen bereits 10 % der befragten zwölf- bis 17-jährigen Jugendlichen einen einmaligen Konsum der illegalen Droge Cannabis in ihrem bisherigen Leben auf (Lebenszeitprävalenz). Die 12-Monats- und 30-Tage-Prävalenz fallen geringer aus; so haben 8,0 % der Jugendlichen in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert und 2,9 % in den letzten 30 Tagen vor der Befragung. Der Anteil der Jugendlichen, die in den vergangenen zwölf Monaten mindestens zehnmal Cannabis konsumiert haben und somit einen regelmäßigen Cannabiskonsum aufweisen, liegt bei 1,6 %. Darüber hinaus ist zu erwähnen, dass die Anteile der männlichen Jugendlichen bezüglich des Cannabiskonsums statistisch gesehen signifikant höher sind als bei den weiblichen Jugendlichen.

2.3 Gründe für gesundheitsriskierende Verhaltensweisen

Um die gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen der Jugendlichen nachzuvollziehen und passende Maßnahmen zu entwickeln, ist ein Überblick über den Verlauf der gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen von Jugendlichen zu betrachten. Wie bereits erwähnt, ist das Jugendalter eine prägende Phase für gesundheitsgefährdende

Verhaltensweisen. Die Jugendlichen haben herausfordernde Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und sammeln Erfahrungen im erstmaligen Konsum von Suchtmitteln.

Pinquart und Silbereisen (2018) zeigen verschiedene Erklärungsansätze für die verändernden Verhaltensweisen bei Jugendlichen auf. Einer dieser Ansätze erklärt das vermehrte gesundheitlich riskante Verhalten der Jugendlichen damit, „[...] dass durch neurobiologische Veränderungen im Gehirn die Erregungssuche zum Beginn der Pubertät deutlich ansteigt“ (Pinquart und Silbereisen 2018, S. 90 f.). Aufgrund dessen zeigen Jugendliche eine stärkere Reaktion auf erregende Stimuli als Kinder und nutzen daher die Möglichkeiten, sich riskant zu verhalten. Dahingegen entwickeln sich die Kompetenzen zur Selbstregulation, z. B. die Fähigkeit, riskantes Verhalten zu meiden, erst im zunehmenden Jugendalter. Dies hat zur Folge, dass während des Zusammenseins mit Gleichaltrigen riskante Verhaltensweisen ausprobiert werden. Einerseits werden Jugendliche in dieser Zeit nicht von Erwachsenen beaufsichtigt und andererseits fällt es ihnen schwer, dem Gruppendruck zu widerstehen, da das Zusammensein mit Gleichaltrigen positive Emotionen hervorbringen kann. (vgl. Pinquart und Silbereisen 2018, S. 90 f.)

Ein weiterer Ansatz bezieht sich auf die bereits ausführlich dargestellten Entwicklungsaufgaben. Die riskierenden Verhaltensweisen gegenüber der eigenen Gesundheit werden häufig von den Jugendlichen genutzt, um diese Aufgaben zu durchlaufen und zu bewerkstelligen. Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen nutzen die Jugendlichen hauptsächlich, um dazuzugehören und Akzeptanz von Gleichaltrigen zu erfahren. Dies gilt nicht nur für den Konsum von Substanzen, sondern auch für sportliche Aktivitäten, risikoreiches Benehmen im Straßenverkehr oder eine bestimmte Art der Ernährung. Von den Eltern verbotene Aktivitäten werden von den Jugendlichen genutzt, um Autonomie zu erlangen und Distanz zum Elternhaus zu gewinnen. Darüber hinaus ist die Zeit des Jugendalters als die Zeit des Sich-Ausprobierens bekannt. Nach Pinquart und Silbereisen (2018) nennen viele Jugendliche als Grund zum Konsum von legalen und illegalen Substanzen, dass sie eigene Erfahrungen machen möchten. Darüber hinaus werden durch riskantes Gesundheitsverhalten Grenzen ausgetestet und die männlichen Jugendlichen wollen dadurch Stärke und Mut zeigen. „Einige risikobehaftete gesundheitsbezogene Verhaltensweisen [...] können als Versuch verstanden werden, die

Privilegien des Erwachsenenalters einzufordern, die den Jugendlichen von der Gesellschaft aufgrund ihres Alters noch nicht gewährt werden [...]“ (Pinquart und Silbereisen 2018, S. 92). Die Prävalenzen des Rauschmittelkonsums Jugendlicher wurden bereits aufgezeigt. Im Folgenden wird der Begriff *Sucht* definiert und die Unterschiede zwischen den stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten werden genauer betrachtet. Anhand der sogenannten Suchtspirale wird die Entstehung der Sucht erklärt.

3 Sucht und Abhängigkeit

Der Begriff *Sucht* wird im traditionellen Sinne damit verbunden, von Substanzen wie Alkohol oder Drogen abhängig zu sein. Jedoch findet der Begriff auch bei Verhaltensweisen wie Medien- und Internetkonsum, das Glücksspielen oder ein exzessives Sexualverhalten Anwendung (vgl. Mann und Fauth-Bühler 2014, S. 2). Das Bundesministerium für Gesundheit versteht unter dem Begriff *Sucht* „[...] die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legale wie illegale) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (wie Glücksspiel und pathologischer Internetgebrauch)“ (Bundesministerium für Gesundheit 2019, o. S.). Wie eine Sucht entstehen kann, wird im weiteren Verlauf anhand der Suchtspirale erklärt.

3.1 Stoffgebundene Suchtformen

Grupp (2002) beschreibt die Merkmale einer substanzabhängigen Person wie folgt: „Kennzeichnend ist ein krankes, zwanghaftes Verlangen nach der Einnahme eines Rauschmittels, um subjektives Wohlbefinden zu erreichen und/oder ein subjektiv nicht ertragbares negatives Gefühl zu vermeiden oder zu beenden“ (Grupp 2002, S. 164). Die World Health Organization (WHO) verwendet seit 1964 in der 10. Revision der International Classification of Diseases (ICD-10) anstatt des Suchtbegriffs den Begriff der Abhängigkeit, um der Stigmatisierung betroffener süchtiger Menschen entgegenzuwirken und die Bedeutung der Abhängigkeit im Krankheitsbild zu verdeutlichen (vgl. DRZE 2020, o. S.). Das Abhängigkeitssyndrom entsteht laut diesem Diagnosemanual durch den Konsum psychotroper Substanzen und wird in der ICD-10 wie folgt definiert:

„Eine Gruppe von Verhaltens-, kognitiven und körperlichen Phänomenen, die sich nach wiederholtem Substanzgebrauch entwickeln. Typischerweise besteht ein starker Wunsch, die Substanz einzunehmen, Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren, und anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen. Dem Substanzgebrauch wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben. Es entwickelt sich eine Toleranzerhöhung und manchmal ein körperliches Entzugssyndrom. Das Abhängigkeitssyndrom kann sich auf einen einzelnen Stoff beziehen (z.B. Tabak, Alkohol oder Diazepam), auf eine Substanzgruppe (z.B. opiatähnliche Substanzen), oder auch auf ein weites Spektrum pharmakologisch unterschiedlicher Substanzen“ (ICD-10-GM 2019, S. 161)².

3.2 Stoffungebundene Suchtformen

Nach Wölfling (2014) werden nicht stoffgebundene Suchtformen auch Verhaltenssüchte genannt. Im Gegensatz zu den stoffgebundenen Süchten entstehen die Verhaltenssüchte durch körpereigene Vorgänge. Verhaltensweisen, die belohnend wirken und übermäßig oft durchgeführt werden, lösen einen psychotropen Effekt aus und es kommt zu „[...] körpereigenen biochemischen Veränderungen im Gehirn“ (Wölfling 2014, S. 35). Verhaltenssüchte entstehen, wenn sich normale Handlungen zu immer wiederkehrenden Handlungen entwickeln. Es entsteht ein Verlangen nach der Handlung, dem das Individuum nicht widerstehen kann. Dieses Handeln wird schwer kontrollierbar und wirkt darüber hinaus aufgrund der hohen Intensität schädlich für das Individuum. Bei einer Verhaltenssucht kommt es ebenfalls zu Entzugssymptomen, wenn die Betroffenen daran gehindert werden, ihre exzessiven Verhaltensweisen auszuüben. (vgl. Mann und Fauth-Bühler 2014, S. 4) Zu den Verhaltenssüchten gehören beispielsweise das pathologische Glücksspielen, exzessiver und abhängiger Internet-, Computer- und Mediengebrauch, suchtartiges Kauf-, Arbeits-, Sexual-, Bewegungs- und Sportverhalten sowie auch menschliche Verhaltensformen bezüglich der Ess- und Hautpflegegewohnheiten (vgl. Bilke-Hentsch et al. 2014). Kinder und Jugendliche sind besonders von der Internet- und Computerspielsucht betroffen. Die *Drogenaffinitätsstudie Jugendlicher in Deutschland 2015* ergab, dass es ab 2011 einen erheblichen Anstieg der Zahl der Jugendlichen gab, die eine computerspiel- und internetbezogene Störung aufweisen (vgl. Orth 2017, S. 34). Das Kennzeichen der Internet- und Computerspielsucht ist „[...] ein exzessives und nur schwer kontrollierbares sich Beschäftigen mit dem Computer/Internet und dem Verlangen den Computer/das Internet zu nutzen, was zu Beeinträchtigungen und Leid des

² Die wesentlichen stoffgebundenen Süchte, die im Jugendalter vorkommen wurden bereits unter Kapitel 2.2 Rauschmittelkonsum in der Adoleszenz genauer dargestellt.

Betroffenen führt“ (Mann und Fauth-Bühler 2014, S. 6). Die Nutzung des Internets (sei es über Facebook, WhatsApp, Videospiele oder Cybersex) führt bei Abhängigen zur völligen Isolation der sozialen Außenwelt und andere Bereiche des Lebens werden vernachlässigt.³ Weitere Verhaltenssüchte, die nach dem Bundesministerium für Gesundheit aufgrund von psychischen Störungen bei Jugendlichen entstehen können und sich aufgrund von vielfältigen Faktoren entwickeln können, sind die sogenannten Essstörungen. Zu den drei Hauptformen dieser Störung gehören „die Anorexie (Magersucht), die Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung (regelmäßig auftretende Essanfälle ohne gewichtsregulierende Maßnahmen)“ (Bundesministerium für Gesundheit 2020b, o. S.). Gründe für diese Störungen können familiäre, individuelle, biologische oder sozio-kulturelle Auslöser sein. (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2020b, o. S.)

3.3 Suchtentstehung

Laut Grupp (2002) finden durch den Konsum von Rauschmitteln Veränderungen in der Persönlichkeit und der Fähigkeit der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt der Konsument*innen statt. Bei häufiger Einnahme von Rauschmitteln kann es zu einer Abhängigkeit und Sucht führen. (vgl. Grupp 2002, S. 164) Die sogenannte „Suchtspirale“ (Abb. 6) verdeutlicht den Verlauf der Suchtentstehung und ihre Folgen.

Es wird verdeutlicht, dass anfangs das Rauschmittel genussvoll konsumiert wird. Beispielsweise kann das Glas Wein zum Abendessen als Genuss gelten, aber dies kann auch zum Ritual werden und wird somit unbewusst zur Gewöhnung. In unangenehmen Situationen oder Krisen kann es zu Stressempfinden kommen, welches folglich als Bedrohung empfunden wird. Der Konsum von Substanzmitteln, die das Bewusstsein beeinflussen (Kaffee, Alkohol oder Drogen) werden in diesem Fall als Ausweg genutzt, um kurzfristig die Bedrohung zu überspielen. Bei diesem Verhalten werden die Ursachen für die Stresssituationen und Krisen nicht beachtet, sondern nur die Symptome beeinflusst. Wenn dieses Verhalten zur Gewohnheit wird, wird der Konsum zu

³ Die American Psychiatric Association (APA) legte 2013 mit der fünften Revision des *Diagnostischen Statistischen Manuals Psychischer Störungen* (DSM-5) die Kriterien fest, die für die Diagnose Internet Gaming Disorder sprechen. Darüber hinaus nahm die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Diagnose Gaming Disorder in der im Jahr 2018 veröffentlichten 11. Revision der International Classification of Diseases (ICD-11) auf. (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2020a, o. S.)

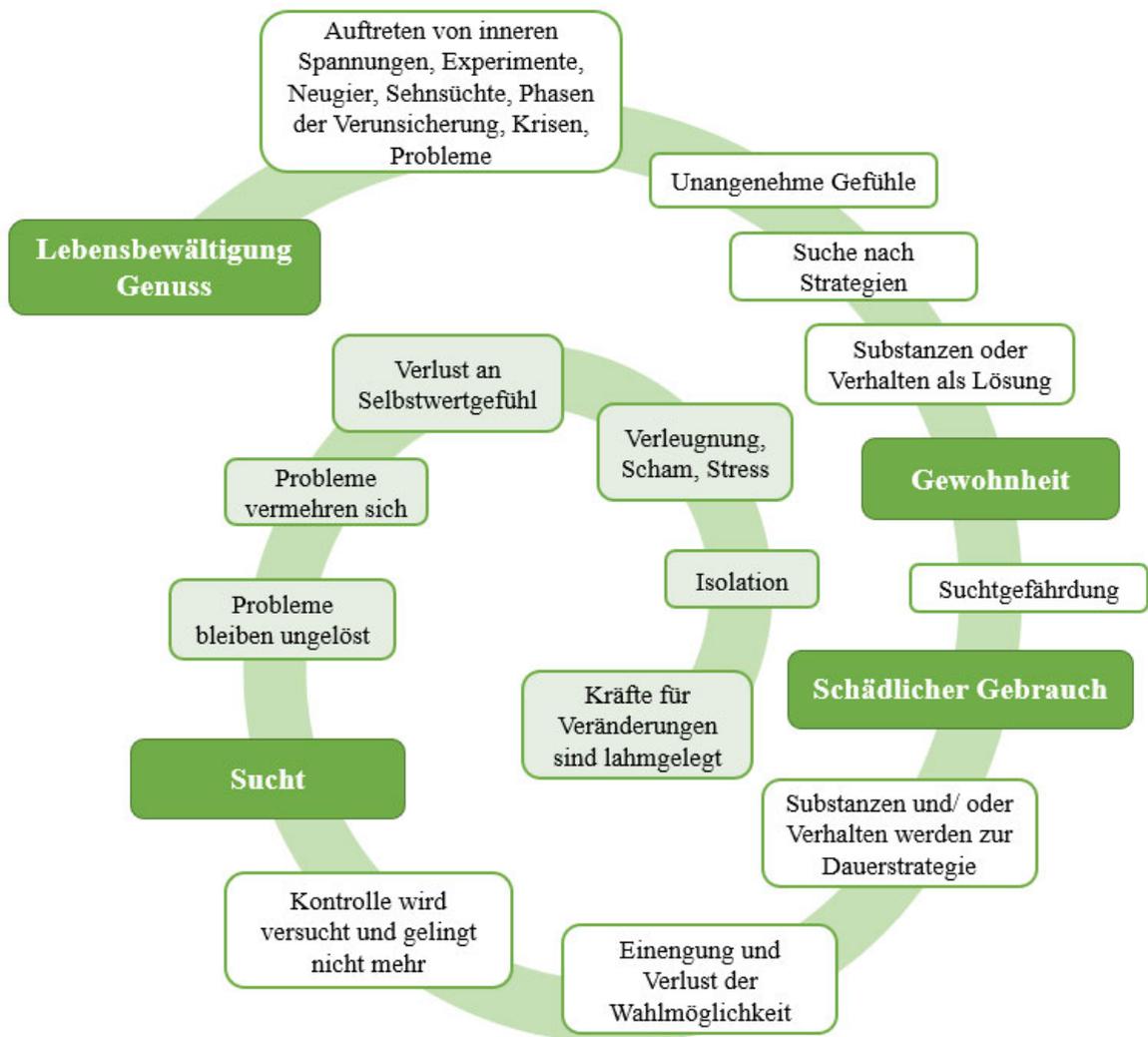


Abb. 5 Suchtspirale (eigene Darstellung in Anlehnung an VIVID- Fachstelle für Suchtprävention o. J., o. S.)

schädlichem Gebrauch; einem deutlichen Anzeichen der Suchtgefährdung. Im weiteren Verlauf verlieren die Betroffenen ihre Entscheidungskompetenz für oder gegen den Suchtmittelkonsum. Sie sind süchtig und die anfänglichen stressauslösenden Probleme sind immer noch nicht geklärt. Im Gegensatz dazu entstehen weitere Probleme, da sich die Sucht körperlich und psychisch auf die Betroffenen auswirkt bis sie sich am Ende völlig von der Außenwelt isolieren. (vgl. VIVID- Fachstelle für Suchtprävention o. J., o. S.)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Süchte schwerwiegende Folgen für die Betroffenen haben können. Aufgrund dessen ist es von hoher Bedeutung, bereits im Vorfeld zu agieren und mögliche Zielgruppen wie Kinder und Jugendliche frühzeitig über

diese Thematik aufzuklären und aktiv zu handeln. Welche Strategien und Ziele es diesbezüglich in der Prävention und Gesundheitsförderung gibt, zeigt das nächste Kapitel. Es folgt die Beschreibung der Begriffe *Prävention* und *Gesundheitsförderung* sowie auch die Darstellung der Ziele und verschiedenen möglichen Ansätze zur Suchtprävention.

4 Prävention und Gesundheitsförderung

Die Begriffe „Krankheitsprävention“ und „Gesundheitsförderung“ haben den Gewinn von individueller und kollektiver Gesundheit zum Ziel. Die WHO definiert Gesundheit wie folgt: „Gesundheit ist der Zustand des völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (WHO 1946). Bezüglich der Umsetzung dieses Gesundheitsbegriffes wurde das Konzept zur Gesundheitsförderung in der Ottawa Charta etabliert (WHO 1986). „Gesundheitsförderung bezeichnet alle Interventionen, die der Verbesserung der gesundheitsrelevanten Lebensbedingungen der Bevölkerung dienen“ (Hurrelmann, Richter et al. 2018, S. 24). Nach Hurrelmann et al. (2018) werden die Mitglieder der Gesellschaft bei der Gesundheitsförderung in ihren gesundheitlichen Möglichkeiten durch sogenanntes *Empowerment* gestärkt. Im Unterschied dazu steht bei der Krankheitsprävention die Vermeidungsstrategie im Vordergrund. „Krankheitsprävention [...] bezeichnet alle Interventionen, die dem Vermeiden des Eintretens oder des Ausbreitens einer Krankheit dienen“ (Hurrelmann et al. 2018, S. 24). Das Bundesministerium für Gesundheit beschreibt Prävention folgendermaßen: „Prävention ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern“ (Bundesministerium für Gesundheit 2020c, o. S.).

4.1 Suchtprävention

Wie bereits zu Anfang des Kapitels erläutert wurde, bedeutet Prävention, einer Krankheit zuvorkommen. Bei der Suchtprävention handelt es sich demnach um das Zuvorkommen bei einer Suchterkrankung. Seifert (2002) beschreibt dies auf folgende Weise: „Prävention im allgemeinen Sinne bedeutet, absehbare schädliche Entwicklungen

abzuwenden, Risiken zu reduzieren und ihre negativen Folgen zu verhindern oder zumindest zu begrenzen. Suchtprävention nun meint die Vorbeugung gegenüber süchtigem Verhalten“ (Seifert 2002, S. 203). Auch Berner (2002) sieht das Ziel der Suchtprävention darin, süchtiges Verhalten zu verhindern und sieht dies als Aufgabe der Pädagogik an (vgl. Berner 2002, S. 113).

Die Suchtprävention lässt sich, je nachdem, zu welchem Zeitpunkt die Maßnahmen zur Vermeidung oder Verringerung der Krankheit eingesetzt werden, unterscheiden in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die nachstehende Abbildung verdeutlicht die Unterschiede der Präventionsformen.



Abb. 6 Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention (eigene Darstellung in Anlehnung an Bundesministerium für Gesundheit 2020c, o. S.)

Zu den primären Präventionsmaßnahmen gehören alle Maßnahmen, „[...] die vor dem Erstauftreten eines unerwünschten Zustands, wie einer Erkrankung [...]“ (Leppin 2014, S. 36) angewandt werden. Die Primärprävention richtet sich demnach an diejenigen, die bisher noch nicht von der Erkrankung betroffen sind. In Bezug auf die Suchtprävention handelt es sich daher um Maßnahmen und Interventionen, die einen geplanten Einfluss „[...] auf die Entwicklung von Suchthaltungen in der Kindheit und im Jugendalter“ (Seifert 2002, S. 203) haben. Die Maßnahmen erfolgen bereits im Kindes- und Jugendalter, da sich die Auffälligkeiten und Störungen hinsichtlich des Suchtverhaltens in diesem Alter entwickeln (vgl. Seifert 2002, S. 203).

Die Sekundärprävention (§ 25 und 26 SGB V) zielt darauf ab, Krankheiten möglichst früh zu erkennen, um diese gezielt behandeln zu können. „Sekundärprävention dient der Krankheitsfrüherkennung und Krankheitseindämmung“ (Leppin 2014, S. 37). Diese Maßnahmen richten sich an Menschen, die sich noch gesund fühlen, aber als gefährdet eingestuft werden. Zu dieser Zielgruppe gehören beispielsweise suchgefährdete junge

Menschen. Das Ziel der sekundären Maßnahmen ist es, die Jugendlichen vor einer Alkohol- oder Drogensucht zu bewahren und die Entstehung einer Abhängigkeit zu verhindern. (vgl. Leppin 2014, S. 37) Nach Seifert (2002) werden diesbezüglich die gemachten Erfahrungen mit Rauschmitteln thematisch aufgegriffen und das Konsumverhalten wird reflektiert. Angebote zur Suchtberatung sind in diesem Sinne angebracht. Sie leisten Unterstützung bei der Lebensbewältigung. (vgl. Seifert 2002, S. 204) Sekundärprävention bei Jugendlichen wird „[...] im Kontext von Einzelfallarbeit bzw. gruppenbezogener Beratung und Begleitung, aber auch in seiner handlungsorientierten Dimension realisiert, etwa im Rahmen freizeitpädagogischer Arbeit wie z.B. Erlebnispädagogik“ (Keppeler 2002, S. 37).

Bei der Tertiärprävention findet eine Behandlung im Anschluss an die Erkrankung statt. Ziel der Tertiärprävention ist, dass es nicht zu weiteren Komplikationen im Krankheitsverlauf kommt, Folgekrankheiten verhindert werden und die Krankheit nicht wiederkehrt. (vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2020c, o. S.) Im Sinne der Suchtprävention richtet sich die Tertiärprävention an Menschen mit einer Suchterkrankung. Ziel ist es, Rückfälle in die Sucht zu vermeiden und die Lebensbedingungen für ehemals abhängige Menschen so zu gestalten, dass der Rückfall vermieden werden kann. (vgl. Seifert 2002, S. 204)

Die Ziele der Suchtprävention sind nach der BZgA, den Einstieg in den legalen und illegalen Drogenkonsum zu vermeiden oder zu verringern, riskantes Konsumverhalten frühzeitig zu erkennen und frühzeitig zu intervenieren sowie die Entstehung von Sucht zu verringern (BZgA 2020, o. S.). Maßnahmen, die sich mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche beschäftigen, verfolgen einen verhaltenspräventiven Ansatz. Im Freizeitbereich wird das Ziel verfolgt, Kindern und Jugendlichen attraktive Alternativen zum Konsum von Substanzen zu vermitteln. Im Setting *Schule* wird das Ziel verfolgt, einerseits das Wissen über die verschiedenen Substanzen, mit deren Wirkung, Gefahren und Folgen zu vermitteln und andererseits auch Lebenskompetenzen zu vermitteln. (Bühler und Heppekausen 2006, S. 100) Da die vorliegende Arbeit sich mit der erlebnispädagogischen Maßnahme des Mediums *Klettern* beschäftigt, werden in der nachstehenden Abbildung 9 diejenigen Ziele der Suchtprävention aufgestellt, die nach dem Autor Berner (2002) für die Erlebnispädagogik von Bedeutung sind.

Ziele der Suchtprävention mit Bedeutung für die Erlebnispädagogik		
Ermöglichen von Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Selbständigkeit	Stärkung des Selbstwertgefühls	Veränderung struktureller suchtbegünstigender Lebensbedingungen
Entwicklung und Stärkung der Konfliktfähigkeit	Vermittlung von Erlebnisfähigkeit und positivem Körpergefühl	Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Abhängigkeitsproblematik
Schaffung von Freiräumen für Kreativität, Phantasie und Aktivität		Erziehung zur Genussfähigkeit und kritische Konsumerziehung
Förderung von Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit	Bewusstmachung ausweichender Verhaltensweisen	stärkere Vernetzung aller in der Präventionsarbeit Tätigen
Förderung sozialer Verhaltensweisen	pragmatische und lebensnahe Informations- und Wissensvermittlung	Vermittlung geeigneter Werte und Normen zur Orientierungshilfe

Abb. 7 Ziele der Suchtprävention (eigene Darstellung in Anlehnung an Berner 2002, S. 121)

Dargestellt ist eine Übersicht derjenigen Ziele, die von der Suchtprävention und der Erlebnispädagogik verfolgt werden. In dieser eigenen Darstellung wurde eine Sortierung in Anlehnung an den Ansatz zur Lebenskompetenzförderung (siehe 4.2 Förderung von Lebenskompetenzen vorgenommen. Die Ziele, wie beispielsweise die Förderung und Stärkung der Konflikt-, Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit, wurden farblich mit einer deutlichen Umrandung hervorgehoben. Im folgenden Kapitel wird auf diesen Ansatz näher eingegangen.

4.2 Förderung von Lebenskompetenzen

Pinquart und Silbereisen (2014) zeigen auf, dass einer der erfolgreichsten Ansätze zur Suchtprävention die Förderung von Lebenskompetenzen ist. Mit dem Training der Lebenskompetenzen wird das Ziel verfolgt, Kinder und Jugendliche gemäß dem Konzept *Empowerment* zu stärken, um alltägliche Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Das bedeutet, Kompetenzen zu erwerben, um Probleme und Schwierigkeiten ohne riskantes Verhalten als Zuflucht zu nutzen. Die psychosozialen Fertigkeiten der Kinder und Jugendlichen werden dadurch gefördert. Die Autoren zeigen auf, dass

„lebenskompetent danach (derjenige ist), wer sich selbst gut kennt und mag, Einfühlungsvermögen zeigt, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, überlegte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, sowie Gefühle und Stress bewältigen kann“ (Pinquart und Silbereisen 2014, S. 75).

Bühler und Heppekausen (2005) stellen die zehn verschiedenen Lebensfertigkeiten dar, durch die sich der Begriff *Lebenskompetenz* nach der WHO auszeichnet. Für ein einheitliches Verständnis werden diese nachfolgend kurz zusammenfassend dargestellt.

Damit ein Individuum erkennt, wann es gestresst oder überfordert ist, hilft die *Selbstwahrnehmung*. *Empathie* kann unterstützend dabei wirken, Verständnis für das Verhalten anderer Personen aufzubringen. *Kritisches Denken* kann gesundheitsfördernd unterstützen, wenn dadurch das eigene Verhalten und die persönlichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit kritisch betrachtet werden können. *Entscheidungen zu treffen*, kann insofern gesundheitsfördernd sein, als dass bewusst über eine gesundheitsbewusste Lebensweise entschieden werden kann. Die *Problemlösefertigkeit* kann unterstützend dabei sein, alltägliche Probleme als Herausforderungen anzusehen, die zu bewältigen sind. Mit dieser Fertigkeit kann psychischem Stress, der durch nicht gelöste Probleme hervorgerufen werden kann, vorgebeugt werden. Die zwei zuletzt genannten Fertigkeiten werden durch die Fertigkeit *kreatives Denken* unterstützt, da hiermit in verschiedenen Situationen mögliche Konsequenzen des Handelns oder Nichthandelns überdacht werden können. Mit der *effektiven Kommunikationsfertigkeit* werden wir dazu befähigt, Äußerungen zur persönlichen Meinung, Bedürfnissen, Ängsten oder Wünschen zu tätigen und in kritischen Situationen nach Hilfe zu fragen. Die *interpersonale Beziehungsfertigkeit* umfasst die Fähigkeit, soziale Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten oder auch zu beenden. Diese Fähigkeit unterstützt das soziale und psychische Wohlbefinden. Durch die Fertigkeit der *Gefühlsbewältigung* wird diejenige Person für die Wahrnehmung und den Umgang eigener und fremder Gefühle sensibilisiert. Besonders wichtig erscheint dies bei intensiven Gefühlen wie Wut oder Trauer. *Stressbewältigung* erfordert eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Diese Fertigkeit ermöglicht es, Stressoren zu erkennen und Strategien zu beherrschen, um mit diesen umzugehen. (vgl. Bühler und Heppekausen 2005, 16 f.)

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie durch das Medium *Klettern* die Lebenskompetenzen im Rahmen der Suchtprävention bei Jugendlichen gefördert werden können.

5 Klettern

Die Begeisterung der Menschen für das Klettern ist in den letzten Jahren gestiegen und es hat sich zu einer neuen Trendsportart entwickelt (vgl. Kirchner 2018, S. 1). Klettern in seiner gesamten Vielfalt zu erläutern, wäre für diese Ausarbeitung zu umfassend. In dieser Arbeit wird unter *Klettern* das Sportklettern in einer Kletterhalle verstanden. Im Folgenden wird zuerst das Sportklettern kurz erläutert und im Nachhinein wird darauf eingegangen, welche Effekte das Klettern erzielen kann und welche Erlebnisqualitäten und Lebenskompetenzen dadurch gefördert werden können.

5.1 Sportklettern

Nach Kirchner (2018) gibt es beim Sportklettern ein festgelegtes Ziel auf der Strecke bzw. Route, die im Vorfeld bestimmt wurde. Dieses Ziel muss nicht am Ende der Kletterwand liegen, es kann selbstständig und den Kompetenzen der kletternden Person entsprechend festgelegt werden. Die kletternde Person wird von zwei weiteren Personen durch ein Seil gesichert. Die Kletterpartner*innen übernehmen dabei die bedeutsamste Funktion für die kletternde Person. Sie tragen die Verantwortung über die Sicherheit der/des Kletternden, indem sie das Handeln der kletternden Person überprüfen, kommentieren und sie motivieren, das abgesteckte Ziel zu erreichen. Die folgende Abbildung 10 zeigt zwei verschiedene Arten des Sicherns. Beim *Toprope-Klettern* (in der Abbildung links) ist die kletternde Person durchgehend durch ein Seil, welches bereits in der Kletterwand befestigt ist, gesichert. Das Seil wird in einer Umlenkung an der Wand eingehängt und die sichernde Person kann dieses Seil durch ihr eigenes Körpergewicht vom Boden aus steuern. Das Seil ist somit an der kletternden und an der sie sichernden Person befestigt. (vgl. Winter 2005, S. 75) Beim *Vorstieg-Klettern* hingegen zieht die kletternde Person das Sicherungsseil hinter sich her und befestigt es selbst an der Kletterwand, an der feste Sicherungspunkte installiert sind. Im Falle eines Sturzes fällt die kletternde Person maximal bis zu dem Punkt, an dem zuletzt gesichert wurde. (vgl. Winter 2005, S. 85)

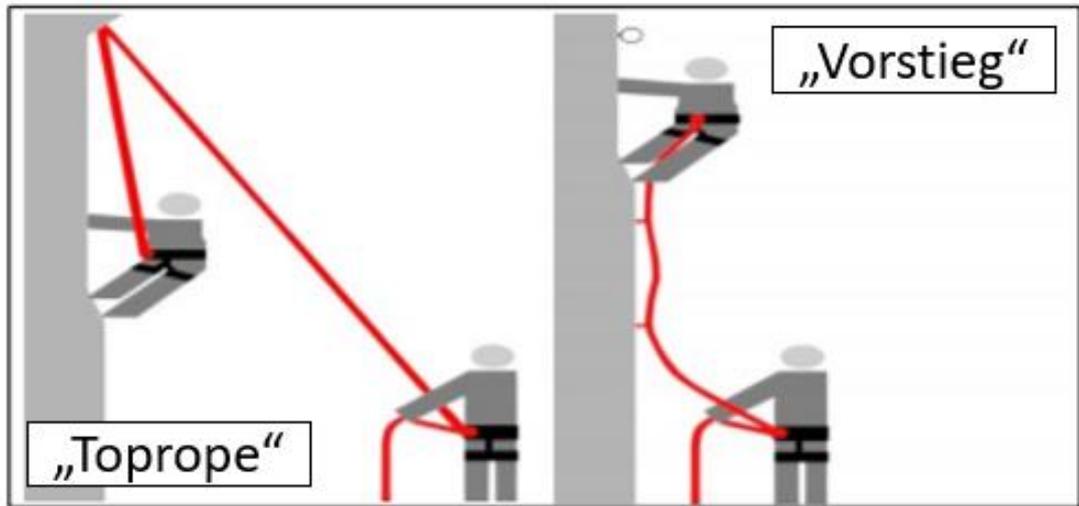


Abb. 8 Sicherungsarten beim Sportklettern (Kirchner 2018, S. 11)

Ziel des Sportkletterns ist es, die abgesteckte Route an der Kletterwand zu durchsteigen, ohne von der Wand zu fallen. (vgl. Kirchner 2018, S. 8 ff.) Bedeutsam für das Sportklettern sind „[...] vor allem der Spaß an der individuellen Bewegung, am individuellen Erfolg, [und] an den gemeinschaftlichen Erlebnissen [...]“ (Kirchner 2018, S. 10) Die kletternden Personen müssen stets aufmerksam sein und sich bei jedem Griff oder Tritt für eine neue Körperposition entscheiden. Nach Kowald und Zajetz (2015) „beschreiben Klienten die Bewegungsform des Kletterns als eine wunderbare Möglichkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Das Denken wird auf das momentan Notwendigste fokussiert“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 23).

5.2 Wirkungsfelder und Erlebnisqualitäten des Kletterns

Mit dem Klettern gehen viele sogenannte *Erlebnisqualitäten* mit einher. Damit sind diejenigen Aspekte gemeint, die das beschreiben, was die Kletternden während des Kletterprozesses erleben. Hierzu gehören unter anderem Angst, Grenz- und Körpererfahrungen, Leistungsempfinden, Vertrauen und Selbstwirksamkeit. Diese Erlebnisqualitäten stehen zudem mit den Wirkfaktoren und Effekten des Kletterns in Zusammenhang. Im folgenden Kapitel werden die Wirkfaktoren und Effekte in physische, emotionale, kognitive und soziale Faktoren unterteilt und anhand ausgewählter Erlebnisqualitäten erläutert. Die nachstehende Abbildung gibt einen kurzen beispielhaften Überblick über die verschiedenen Wirkungsfelder, die jedoch im weiteren Textverlauf erweitert werden und ausführlicher dargestellt werden.

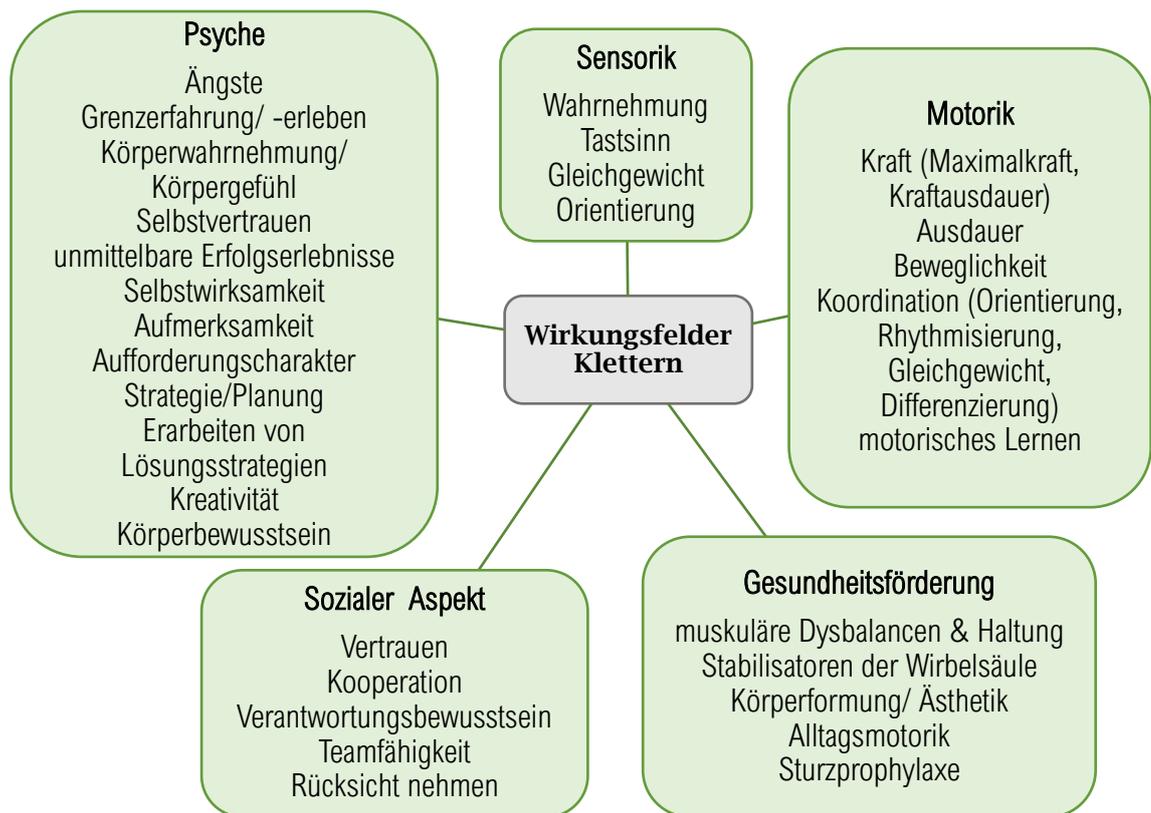


Abb. 9 Beispielhafte Wirkungsfelder Klettern (eigene Darstellung in Anlehnung an Leichtfried 2015, S. 111)

5.2.1 Physische Effekte

Nach Kowald und Zajetz (2015a) kommt es durch die körperliche Aktivität beim Klettern zu verschiedenen physischen Effekten. Einerseits wirkt sich die Bewegung auf die Regulation der Neurotransmitter aus.⁴ Andererseits werden durchs Klettern koordinative Fähigkeiten, wie z. B. die Konzentration und Wahrnehmung, gefördert und entwickelt. Kinder und Jugendliche entwickeln diese Fähigkeit ab dem siebten Lebensjahr bis zum Pubertätseintritt. Es wird der Umgang mit verschiedenen Reizen, das Halten des eigenen Körpergewichts im Gleichgewicht sowie die Steuerung und Koordination verschiedener Bewegungsabläufe erlernt.⁵ Ein weiterer physischer Effekt des Kletterns bezieht sich auf die sogenannte *Movement Produced Information* (MPI). Hierunter wird der Effekt von verändernder Gestik, Mimik und Körperhaltung auf die emotionale und kognitive Stimmung des Menschen verstanden. „Ein Lächeln informiert das Gehirn und erhöht den Endorphin-Level, eine aufrechtere Haltung bewirkt eine emotionale Aufrichtung, mehr Selbstbewusstsein und einen größeren Weitblick“ (Kowald und Zajetz 2015a, S. 58).

⁴ Für ausführlichere Informationen siehe Lovric 2015.

⁵ Siehe Aspekte Sensorik, Motorik, Gesundheitsförderung in Abb. 11.

Dieser Effekt tritt beispielsweise ein, wenn Jugendliche am Ende einer Kletterroute lächeln und stolz auf sich selbst sind, weil sie durch ihre eigenen Fähigkeiten und Körperkraft ihr Ziel erreicht haben. Durch diese körperliche Aktion wird das Gehirn informiert und Freude ausgelöst. Dieses Beispiel zeigt, dass die Selbstwahrnehmung und ein positiver Bezug zu sich selbst durch MPI beim Klettern gefördert wird. (vgl. Kowald und Zajetz 2015a, S. 57 f.)

5.2.2 Emotionale Effekte

Beim Klettern macht jede Person individuelle Erfahrungen und Erlebnisse. Diese eigenen Erfahrungen, wie beispielsweise Vertrauen während des Kletterns zu erleben, hinterlassen eine intensivere Wirkung, als wenn nur über diese Erfahrungen gesprochen wird. Zu den emotionalen Wirkfaktoren gehört zudem der Faktor der „ressourcenorientierten Erlebnisaktivierung und Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten“ (vgl. Kowald und Zajetz 2015a, S. 58 ff.). Durch das Klettern, verschiedene Kletterspiele und die Bewegung erhalten die Jugendlichen zahlreiche Möglichkeiten, Erfahrungen im Umgang und der Bewältigung mit Problemen (in diesem Sinne sind es Kletterprobleme) zu sammeln. Ein weiterer Wirkfaktor, der hier mit einhergeht, ist die Bewältigung von Alltagsproblemen und das Erfahren von Unterstützung und Begleitung. Beim Klettern wird vermittelt, dass die kletternde Person nicht alleingelassen wird, wenn sie auf ein Problem während der Route stößt. Durch die Sicherung und Kommunikation mit den Kletterpartner*innen wird gemeinsam eine Lösung erarbeitet. (vgl. Kowald und Zajetz 2015a, S. 58 ff.)

Des Weiteren werden Selbstwirksamkeitserfahrungen durch das Klettern ermöglicht. Es kann unterstützend dabei sein, seine individuellen Grenzen kennenzulernen und dadurch die Selbsteinschätzung zu fördern. Die persönlichen Grenzerfahrungen beziehen sich beim Klettern auf die „[...] Faktoren Höhe, Kraft, Ausdauer, Motivation, Frustrationstoleranz, Konzentration, Selbstvertrauen [...]“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 27). Darüber hinaus werden auch die Grenzen des eigenen Körpers kennengelernt, denn diese werden den kletternden Personen direkt während des Kletterprozesses verdeutlicht. Sie spüren ihre Körperreichweite, indem sie merken, wie lange sie sich an der Kletterwand halten können. Nach dem sogenannten *Lernzonen-Modell* kann das Überschreiten der eigenen Grenzen entwicklungsfördernd sein - jedoch nur solange noch

nicht die Panikzone erreicht wird. Entwicklungsfördernd ist es dem Modell zufolge dann, wenn die kletternde Person aus der sogenannten Komfortzone heraustritt und sich in die Lernzone begibt. Der Körper signalisiert dies durch erhöhte Aufmerksamkeit, Schwitzen oder Herzklopfen. Diese Zone wird durch risikobereites, neugieriges Verhalten erreicht und ermöglicht es, das Niveau der aktuellen Kompetenzen zu erweitern und neue Kompetenzen zu erlernen. Die erwähnte Panikzone wird erreicht, wenn die Anforderungen für die betroffene Person zu hoch sind und die körperlichen Signale zu stark sind. Beim Klettern gilt es, dies zu vermeiden, indem die Betroffenen deutlich zu verstehen geben, wann ihre Grenzen erreicht sind. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 27 ff.)

Das Gemeinschaftsgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit werden durch das gemeinsame Erleben in einer Gruppe gestärkt. Durch die zusammen empfundene Freude bei positiven Erlebnissen, beispielsweise während Kletterspielen oder des Lösens eines Boulderproblems, wird das Vertrauen in die Gruppe intensiviert. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 24) Das Klettern bietet den Teilnehmenden zahlreiche Möglichkeiten, Freude und Stolz zu empfinden, da das Ziel nur erreicht werden kann, indem Lösungen für die Probleme während des Kletterns gefunden werden. In diesem Prozess werden die Beteiligten herausgefordert, sie müssen Leistung erbringen, Mut haben und ihre persönlichen Ängste überwinden. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 26 f.) Kowald und Zajets (2015) beschreiben den Flow-Zustand wie folgt: „Es ist das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit. Unser Zeitgefühl verschwindet, die alltäglichen Sorgen treten in den Hintergrund und wir haben das Gefühl der Kontrolle über unsere Tätigkeit“ (Kowald und Zajets 2015, S. 26). Voraussetzend für das Erleben dieses Flow-Gefühls ist die Zufriedenheit mit der Tätigkeit und ein gewisser Grad an Herausforderung, das Ziel mit Konzentration, aber ohne Überforderung zu erreichen. Zusätzlich zu diesem Flow-Gefühl kann Klettern Stolz hervorbringen. „Stolz ist das Gefühl einer großen Genugtuung und Zufriedenheit mit sich selbst. Der Stolz ist die Freude, die dem Wissen entspringt, etwas Besonderes, Bewundernswertes oder Erfolgversprechendes geleistet zu haben“ (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 26).

5.2.3 Kognitive Effekte

Kowald und Zajetz (2015a) stellen dar, dass sich die kognitiven Effekte des Kletterns auf den Prozess des Verstehens und Einordnens des Erlebten beziehen. Es geht darum, die Hintergründe von Problematiken nachvollziehen zu können und Zusammenhänge zum Leben herzustellen. Beispielsweise kann beim Klettern im Vorfeld eine Bewältigungsstrategie gefunden werden, sodass die kletternde Person sich bereits über die Vorgehensweise bei der Kletterroute Gedanken gemacht hat. Hierzu gehört, Pausen während des Kletterns einzuplanen oder die Route nicht zu schwierig zu gestalten. Diese Vorgehensweise kann im Nachhinein auf Alltagssituationen übertragen werden. Bei Jugendlichen könnte dieser Transfer in den Alltag so aussehen, dass sie sich vor herausfordernden, stressigen Situationen eine persönliche Bewältigungsstrategie erarbeiten. Darüber hinaus können auf der kognitiven Ebene die Möglichkeiten und Prozesse des Lernens gefördert werden, indem individuelle Lernformen während des Kletterns thematisiert werden. Denn auch Klettern ist ein Lernprozess, sodass hierbei verschiedene Lernpotentiale ausgebaut werden können. In dem Abschnitt „5.2.1 Physische Effekte“ wurde bereits das *Movement Produced Information* (MPI) dargestellt. Der Ansatz *Mentally Imagined Motor-Actions* (MIM) stellt das Gegenstück dazu auf kognitiver Ebene dar. Mit diesem Ansatz ist gemeint, dass Personen sich imaginäre Bilder vor Augen führen und sich bewusst machen, wie es sich anfühlen würde, das gewünschte Ziel zu erreichen. „Die Vorstellung, das Ziel zu erreichen, verstärkt die entsprechende und notwendige Willensentscheidung und Motivation“ (Kowald und Zajetz 2015a, S. 62).

5.2.4 Soziale Effekte

Die sozialen Wirkfaktoren beziehen sich auf die Förderung der Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit, einfühlerndes Verhalten und Empathie sowie auch auf die Förderung sozialer Kompetenzen. Im Zuge dessen wird in diesem Abschnitt ausführlicher auf die Erlebnisqualitäten *Vertrauen, Kommunikation, Lernen* und *Empathie* eingegangen.

Ein Wirkfaktor auf sozialer Ebene ist die Förderung der Beziehungsfähigkeit und der kommunikativen Kompetenz. Beim Klettern werden die Empathie und die Kommunikationsfähigkeit automatisch gefördert, denn die Kletterpartner*innen sind dazu angehalten, miteinander über ihre Bedürfnisse zu kommunizieren. Sei es, dass die

kletternde Person ein strafferes Seil benötigt oder die sichernde Person mehr Zeit braucht. (vgl. Kowald und Zajetz 2015a, S. 63 ff.) Kommunikation zählt zudem auch zu einer Erlebnisqualität. Vor dem Klettern ist zu besprechen, welche Ängste und Grenzen für die kletternde Person bestehen, welche Regeln es gibt und welche Kommandos zur Absprache verwendet werden. Während des Kletterns beinhaltet die Kommunikation die Frage nach dem Wohlbefinden der kletternden Person, nach benötigten Hilfestellungen oder möglichen Schwierigkeiten. Im Anschluss ist das Erlebte zu reflektieren. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 25) Ein weiterer wichtiger Aspekt ist „[...] der Transfer des Erlebten und Erlernten in den Alltag [...]“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 25) der Beteiligten.

Eine weitere wichtige Erlebnisqualität auf sozialer Ebene ist Angst und das damit einhergehende Vertrauen. Ein Ziel beim Klettern ist es, zu erfahren, dass jeder Mensch Angst empfinden kann, aber auch unterschiedlich damit umgeht. Die Ängste beim Klettern lassen sich differenzieren, sodass die Teilnehmenden Angst haben können vor „dem Versagen (nur vor sich oder vor den anderen), dem Versagen des Materials, dem Versagen des Sicherers, der Höhe, dem Loslassen, dem Schmerz, dem Tod [...]“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 22). Ein entscheidender Punkt, um diese Ängste zu überwinden, liegt in dem Vertrauen zum/zur Sicherungspartner*in. Je höher das Vertrauen ist, desto geringer können die Ängste werden. Die soziale Beziehung und das Vertrauen zur sichernden Person werden daher im weiteren Verlauf genauer betrachtet.

Das Vertrauen zwischen den Kletterpartner*innen ist von hoher Bedeutung, da sie während des Kletterns im ständigen Austausch miteinander stehen. Beim Seilklettern sind sie sogar durch das Seil miteinander verbunden. Eine wechselseitige Beziehung zwischen Teilnehmenden ist von hoher Bedeutung und zeigt sich optimalerweise so, dass die sichernde Person durchgehend aufmerksam auf die Bedürfnisse und Sicherheit der kletternden Person Acht gibt, sodass diese ein Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit erfährt. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 21 – 24) Die Rolle der sichernden Person beinhaltet, die Verantwortung für eine weitere Person zu übernehmen und „[...] ermöglicht die Erfahrung, für eine begrenzte Zeit für einen anderen Menschen von existenzieller Bedeutung zu sein“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 24 zitiert nach Gilsdorf 2004). Die beteiligten Personen müssen sich gegenseitig vertrauen und die Personen

müssen auch dem Material vertrauen. „Da beim Seilklettern sprichwörtlich das eigene Leben einem anderen Menschen in die Hände gegeben wird, kommt der Seilschaft eine besondere Form der Sozialbeziehung zu“ (Kowald und Zajetz 2015, S. 38). Besonders während der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen sollten von Anfang an Vereinbarungen für den Umgang mit den Materialien getroffen werden. Informationen darüber, wie belastbar die Seile, Gurte und Karabiner sind, sowie auch erste Erfahrungen durch Ausprobieren, können bei der Vertrauensbildung unterstützend wirken. Zu beachten ist, dass die Bedürfnisse, um Vertrauen aufzubauen, individuell unterschiedlich sind. Die Vertrauensbildung fördert zudem auch die Selbstbestimmtheit. Wie bereits erwähnt, hängt die Sicherung beim Klettern von einer anderen Person ab. Aufgrund dessen sollten die Kletternden ihren Sicherungspartner*innen vertrauen können, oder anderenfalls ihre Sorgen und Ängste artikulieren. Um Vertrauen aufzubauen, sind bestimmte Übungen hilfreich, wie beispielsweise die Übung „Ins Seil einsetzen/ Sturztraining“. Bei dieser Übung wird in geringer Höhe die Sicherungstechnik erlernt. Die kletternde Person erlebt das Gefühl, zu vertrauen und die sichernde Person übernimmt die Verantwortung. Durch diese Übung wird das Vertrauens- und Verantwortungsverhältnis gestärkt und das Teamgefühl gefördert. (vgl. Kowald und Zajetz 2015b, S. 38 ff.)

Basierend auf der dargestellten Literaturgrundlage lässt sich an diesem Punkt der Ausarbeitung festhalten, dass das Klettern viele positive Aspekte mit sich bringen kann und Kompetenzen besonders im emotionalen und sozialen Bereich gefördert werden können. Im kommenden Abschnitt werden das DAV Kletterzentrum Bremen und das Schulprojekt *In Balance* vorgestellt. Dieses Projekt stellt die Grundlage für die Befragungen dar, welche im weiteren Verlauf ausführlicher dargestellt werden.

6 DAV Kletterzentrum Bremen

Der Deutsche Alpenverein e. V. ist mit über einer Million Mitglieder und 355 Sektionen der größte Bergsportverband der Welt und gehört zu den größten Sportverbänden in Deutschland. Seit dem Jahr 1886 besteht die Sektion in Bremen, die das Kletterzentrum unterhält. (vgl. DAV Kletterzentrum Bremen 2020c, o. S.) Das DAV-Kletterzentrum Bremen ist eine Kletterhalle des Alpenvereins und ist mit 4.500 Mitgliedern der

drittgrößte Kletterverein in Bremen (vgl. Leitner 2017, o. S.). Im Kletterzentrum werden verschiedene Kurse und Fortbildungen angeboten. Für Schulklassen wird das Klettern als Ergänzung zum Schulsport, im Rahmen eines erlebnispädagogischen Projekts oder als Ausflug angeboten. In diesem Fall werden jeweils Dreierteams aus Schüler*innen ab der fünften Klasse von einem/einer erfahrenen Trainer*in betreut. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit an dem Schulprojekt *In Balance* teilzunehmen. Bei diesem Projekt handelt es sich um ein spezielles Bewegungsangebot zur Gesundheitsförderung, welches von der hkk Krankenkasse gefördert wird und in Zusammenarbeit mit dem LIS Bremen durchgeführt wird. (vgl. DAV Kletterzentrum Bremen 2020b, o. S.) Das Gesamtprojekt *In Balance* gliedert sich in drei Teilprojekte. Die Zielgruppe dieses Projekts sind Schüler*innen aus Bremer Schulen ab der siebten Klasse. Die Schulklassen können sich für das eintägige Programm *body and soul* mit einer kreativen Begründung bewerben und erfahren dann ein auf sie zugeschnittenes Programm mit Klettern, Sichern und anschließendem Reflektieren des Tages in Kleingruppen sowie auch im Plenum. Ziel dieses Projektes ist es, den Jugendlichen ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit zu geben, anhand des Mediums *Klettern* ihren eigenen Körper auf andere Art und Weise zu erfahren. Zudem soll der Tag im Kletterzentrum bei den Jugendlichen bewirken, dass ihnen die eigenen Stärken und Schwächen, der Umgang mit Risiken und Herausforderungen im Leben wie auch die Verantwortung für sich selbst und auch für andere bewusst wird. Das Projekt bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich durch die Thematisierung des individuellen Risikoverhaltens und der Schulung des eigenen Körperempfindens als Individuum und als Gruppe weiterzuentwickeln. (vgl. DAV Kletterzentrum Bremen 2020a, o. S.)

7 Forschungsdesign

Im Folgenden werden das Forschungsdesign und das methodische Vorgehen beschrieben. Zum methodischen Vorgehen zählt einerseits die grundlegende Literaturrecherche, andererseits und vordergründig zählt dazu die Vorgehensweise bei der Feldforschung. Das folgende Kapitel zeigt, aufgrund welcher Entscheidungen sich der Forschungsprozess der vorliegenden Arbeit begründet.

7.1 Methodisches Vorgehen

Zunächst wurde auf einer Literaturrecherche basierend der aktuelle Forschungsstand und die Problemlage aufgezeigt. Auf dieser Grundlage aufbauend folgt eine qualitative Feldforschung im Kletterzentrum Bremen anhand leitfadengestützter Interviews.

7.1.1 Literaturrecherche

Die Literaturrecherche beschränkte sich aufgrund der derzeitigen Coronakrise im Jahr 2020 auf online verfügbare Literatur ab dem Jahr 2000. Darüber hinaus wurden aktuelle Ergebnisse aus Studien mit Jugendlichen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit einbezogen. Nach Nordhausen und Hirt (2020) wurde das *spezifische Rechercheprinzip* angewandt, da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine empirische Untersuchung handelt und die Literaturrecherche zur „wissenschaftlichen Untermauerung“ (Nordhausen und Hirt 2020, S. 16) sowie der fachlichen Orientierung diene. Da es sich bei der Maßnahme *Klettern* um eine erlebnispädagogische und bewegungsorientierte Maßnahme handelt, werden Fachdatenbanken des Fachgebiets der Pädagogik herangezogen. Verwendet wurden *SpringerLink*, *Content Select*, *Beltz Juventa eJournals* und das *Fachportal Pädagogik*, da sich diese Datenbanken auf die Themenbereiche der Pädagogik und Gesundheits-/Sozialwissenschaften beziehen. Darüber hinaus wurde die Suchmaschine *Google Scholar* für die orientierende Recherche verwendet, da hier verschiedene Themenbereiche abgedeckt werden und wissenschaftliche Dokumente als Volltext verfügbar sind. (vgl. Nordhausen und Hirt 2020, S. 203) Folgende Suchbegriffe waren für die Recherche im deutschsprachigen Raum relevant: Therapeutisches Klettern, Erlebnispädagogik in Verbindung mit Jugend, Kinder, Schule sowie Sucht, Drogen, Alkohol und Prävention, Therapie, Vorbeugen. Allein der Begriff „Klettern“ führte zu keinen nutzbaren Ergebnissen, weshalb die Suche auf therapeutisches Klettern spezifiziert wurde.

7.1.2 Qualitative Experteninterviews

Zur Beantwortung der hier nachzuehenden Forschungsfrage wurde das qualitative Forschungsverfahren des leitfadengestützten Experteninterviews gewählt. „Qualitative Forschungsverfahren begründen ihr Vorgehen in Abgrenzung zu quantitativen Verfahren mit dem besonderen Charakter ihres Gegenstandes: Qualitative Forschung rekonstruiert

Sinn oder subjektive Sichtweisen [...]“ (Helfferrich 2011, S. 21, Hervorhebung im Original). Auch Döring und Bortz (2016) bestätigen diese Aussage. Nach ihnen überwiegen die Vorzüge des qualitativen Interviews gegenüber der schriftlichen Fragebogentechnik. Sie stellen dar, dass mit der Befragungsform des Interviews sowohl subjektive Aspekte des Erlebens mit in die Datenerhebung einfließen als auch zu beobachtende Aspekte während der Interviewsituation. Zwar kann die Livesituation des Interviews für eine geringere Anonymität sorgen als bei schriftlichen Fragebögen, was unehrliche Aussagen zur Folge haben könnte, jedoch ermöglicht die Livesituation auch eine persönliche Atmosphäre, die dazu einlädt, Unklarheiten direkt im Gespräch zu klären. (vgl. Döring und Bortz 2016, S. 356 f.) Die Verfahren des qualitativen Interviews wie z. B. das problemzentrierte oder das narrative Interview definieren sich über eine bestimmte Vorgehensweise. Im Gegensatz dazu bezieht sich das Experteninterview auf „[...] den Gegenstand seines Interesses: den Experten“ (Bogner et al. 2014, S. 9). Expert*innen verfügen über ein spezielles Wissen und werden daher häufig als Fachkräfte, Kenner oder Sachverständige bezeichnet. (vgl. Bogner et al. 2014, S. 9) Die Autorin Wassermann (2015) verdeutlicht ebenfalls, dass sich ein/eine Expert*in durch das spezialisierte und detaillierte Wissen zu einem bestimmten Wissensgebiet auszeichnet. Ziel des Experteninterviews ist es, in einem interaktiven Gespräch zwischen dem/der Forschenden und dem/der Befragten Daten zu erheben. Während des Gesprächs werden Erfahrungen, Merkmale, Verfahrensweisen, Routinen und Besonderheiten des zu untersuchenden Feldes von der Fachkraft dargestellt. Bei der Auswertung der Daten ist zu beachten, dass die Daten aufgrund der subjektiven Wahrnehmung verzerrt sein könnten. Daher empfiehlt es sich, die Datengrundlage auf mehreren Interviews zu basieren. (vgl. Wassermann 2015, S. 54)

In der hier vorliegenden Arbeit wurde das Ziel verfolgt, subjektive Erfahrungswerte von Trainerinnen und Trainern des Kletterzentrums Bremen zu erheben. Bei den im Rahmen dieser Forschungsarbeit durchgeführten Interviews mit den Trainer*innen und Teamer*innen des Kletterzentrums Bremen fungierten diese als Fachkräfte auf dem Gebiet des Kletterns als Maßnahme zur Suchtprävention. Sie wurden mittels der Interviewanfrage als Expertinnen und Experten adressiert, um ihr vorhandenes Betriebswissen zu dem vorher genannten Forschungsfeld zu rekonstruieren. Aufgrund der dargestellten Aspekte wurden insgesamt sechs Expert*innen in einem persönlichen

(Telefon-) Gespräch befragt. Die genaue Vorgehensweise der Methodik wird im Folgenden näher erläutert.

7.2 Konstruktion des Interviewleitfadens

Die Durchführung der Experteninterviews wird durch das gängige Erhebungsinstrument des Interviewleitfadens unterstützt. Der Interviewleitfaden ermöglicht eine offene, aber doch durch den Leitfaden strukturierte Gesprächsführung. (vgl. Wassermann 2015, S. 57) Zur Vorbereitung auf die Experteninterviews wurden Leitfäden entwickelt, die als Orientierungshilfe während des Gesprächs dienen und die dazu beitragen, das zu untersuchende Thema zu strukturieren. Die tatsächlich gestellten Fragen im Interview können von den Fragen im Leitfaden abweichen. Die wichtigste Funktion des Leitfadens besteht in der methodischen und inhaltlichen Vorbereitung der Datenerhebung. (vgl. Bogner et al. 2014, S. 27 ff.) In Anlehnung an Bogner et al. (2014) wurden die folgenden Schritte bei der Konstruktion des Interviewleitfadens berücksichtigt und angewandt: Sammlung und Systematisierung, Methodenspezifizierung, Gruppierung, Entwurf von Leitfadenfragen, Differenzierung von Fragetypen, Pretest (vgl. Bogner et al. 2014, S. 32 ff.). Im ersten Schritt wurden sämtliche Ideen und mögliche Forschungsfragen, die aufgrund des allgemeinen Vorwissens und der vorausgehenden Literaturrecherche entstanden sind, in Form einer Mindmap systematisch gesammelt. Im nächsten Schritt wurden Fragen, die nicht anhand eines Experteninterviews beantwortet werden können, aussortiert. Hierzu gehören beispielsweise Fragen zur Unternehmensgröße. Die restlichen Fragen wurden nach Themenblöcken sortiert und mit Oberbegriffen und passenden Leitfragen versehen. Im vierten Schritt wurden die vorhandenen Forschungsfragen in Interviewfragen umformuliert. Es handelt sich hierbei um diejenigen Fragen, die tatsächlich im Gespräch gestellt werden und die den/die Interviewpartner*in dazu anzuregen, bestimmte Themen zu erläutern, zu bewerten oder aus ihrer Sicht zu schildern. Im nächsten Schritt wurden die Hauptfragen ausgewählt und ihnen wurden mögliche Nachfragen zugeordnet. (vgl. Bogner et al. 2014, S. 34)

Bei dem konstruierten Interviewleitfaden handelt es sich um einen teilstandardisierten Leitfaden, der konkrete Frageformulierungen beinhaltet und mögliche Nachfragen zu den Hauptkategorien aufzeigt. Zu Beginn beinhaltet der Leitfaden eine kurze Vorstellung der forschenden Person und einen Dank für die Gesprächsbereitschaft, Hinweise zum Ziel

der Forschungsarbeit und des Interviews. Darauffolgend enthält der Leitfaden Hinweise zum Ablauf des Interviews, zur Anonymisierung personenbezogener Daten und freiwilliger Teilnahme der Interviewten, Hinweise zum Einverständnis zur Verwendung der Daten sowie auch zur Nutzung der gewonnenen Erkenntnisse.⁶ Die Interviewfragen orientieren sich einerseits an dem Evaluationsbericht des Kooperationsprojekts zur Gesundheitsförderung *In Balance* aus dem Jahr 2017/2018 und beziehen sich auf das Forschungsinteresse. Die Interviewfragen zielen auf detaillierte Informationen zu den Erfahrungen der Trainer*innen während der Durchführung des genannten Projekts ab. Hierzu werden die Expert*innen gebeten, den Ablauf und die Ziele des Projekts zu schildern, um sich gedanklich an die Projektstage zurückzuerinnern und einen für die Expert*innen vertrauten Einstieg ins Thema zu ermöglichen. Im weiteren Verlauf befassen sich die Fragen unter anderem damit, welche persönliche Bedeutung Klettern für die Befragten hat und welchen Einfluss dies auf ihre persönliche Gesundheit hat. Es wird angesprochen, welcher Präventionsansatz in Bezug auf die Suchtprävention verfolgt wird und welche Effekte die Trainer*innen bei der Maßnahme Klettern in Bezug auf die Kompetenzförderung beobachten konnten. Grundsätzlich werden dem Forschungsinteresse entsprechend die subjektiven Erfahrungswerte der Expert*innen hinsichtlich der Kompetenzförderung der Jugendlichen durchs Klettern sowie des Einflusses des Kletterns auf die Suchtprävention thematisiert.

In einem anschließenden Pretest wurde der Leitfaden hinsichtlich seiner Funktionalität getestet. Nach Kaiser (2014) dient der Pretest als Instrument zur Qualitätsverbesserung des Erhebungsinstruments und wird als Probe vor dem tatsächlichen Erhebungsbeginn durchgeführt. Während des Pretests kann die Interviewsituation im Vorfeld getestet werden, damit das Interview sicher durchgeführt werden kann. Die Funktionalität des Erhebungsinstruments wird mittels des Pretests hinsichtlich des Verständnisses, der Vollständigkeit und Strukturierung der Fragen, dem Aufzeigen ungeeigneter Informationen sowie auch hinsichtlich des Zeitrahmens der Befragung überprüft. Des Weiteren dient der Testdurchlauf dazu, zu überprüfen, wie die gestellten Fragen auf den/die Befragte/n wirken, und den Leitfaden zu optimieren. (vgl. Kaiser 2014, S. 69) Zur Überprüfung des entwickelten Interviewleitfadens wurde ein Pretest mit einer

⁶ Siehe Anhang A 2 Einwilligungserklärung, A 3 Interviewleitfaden.

weiteren Person durchgeführt. Bei der Durchführung des Pretests wurde deutlich, dass die Fragen gut strukturiert waren, den Befragten zum Erzählen ermutigten und das Wissen generieren, das dem Erkenntnisinteresse entspricht. Zudem konnten vereinzelte Fragen im Interviewverlauf zu den ergänzenden Fragen hinzugefügt werden, da in Abhängigkeit des Kenntnisstandes des Befragten bereits vorab eine Beantwortung anschließender Fragen erfolgte. Der Pretest dauerte ca. 30 Minuten und entsprach damit dem vorher festgelegten Rahmen von ca. einer halben bis Dreiviertelstunde. Aufgrund der weitgehend positiven Resonanz wurde die grobe Richtung des Leitfadens beibehalten und lediglich bestehende Fragen zu möglichen Nachfragen umgewandelt oder zusätzliche mögliche Nachfragen ergänzt.

7.3 Sampleauswahl und Feldzugang

Der nächste Schritt bezieht sich auf die methodische Vorgehensweise bezüglich der qualitativen Forschung. Initiiert wurde es durch das Landesinstitut für Schule Bremen in Kooperation mit der hkk Krankenkasse und dem DAV Kletterzentrum Bremen. Aufgrund dieser Konstellation setzte sich das Sample aus sechs Personen zusammen. Es wurden von dem Projektleiter diejenigen Personen ausgewählt, die aktiv an diesem Projekt mitgewirkt haben. Bei dem Sample handelt es sich um Personen, die die Planung und Entwicklung des Projekts begleitet haben oder als Trainer*in aktiv die Workshops mit den Jugendlichen durchgeführt haben. Hierzu gehören Trainer*innen des Kletterzentrums Bremen, wie auch Mitarbeitende des LIS.

Die Projektleitung des Projekts wurde über das Forschungsvorhaben informiert. Hierzu wurde ein Übersichtsflyer als Informationsmaterial entwickelt.⁷ Dieser Flyer gab die Auskunft darüber, dass das Forschungsvorhaben in Zusammenarbeit mit der hkk Krankenkasse und der Hochschule Neubrandenburg im Rahmen einer Abschlussarbeit erfolgte. Der Flyer enthielt darüber hinaus Informationen über die Voraussetzungen der Sampleauswahl und richtete sich direkt an Beteiligte des Projekts. Sie wurden durch den Flyer dazu aufgerufen und motiviert, mithilfe von Interviews einen Beitrag zum Forschungsvorhaben zu leisten und wurden zudem über den zeitlichen Ablauf und mögliche Interviewfragen bereits im Vorfeld informiert. Aufgrund der Tatsache, dass sich

⁷ Siehe Anhang A 1 Informationsblatt Erfahrungsaustausch „In Balance“.

eine externe Person intensiv mit dem Projekt auseinandersetzen möchte und neue Forschungsergebnisse diesbezüglich entstehen können, wurde das Interesse des Kletterzentrums durch den Flyer und die erste Kontaktaufnahme per E-Mail geweckt. Zur Gewinnung des Samples wurde die Projektleitung in dieser Mail gebeten, die Trainer*innen und andere aktiv beteiligte Personen mittels des Flyers über das Vorhaben zu informieren und diese zur Teilnahme zu motivieren. Die Projektleitung übernimmt in diesem Fall die Rolle des Übermittlers und stellte innerhalb kurzer Zeit eine Liste mit möglichen Interviewpartner*innen zusammen. Daraufhin wurden die Personen nochmals von der Forscherin persönlich kontaktiert und um einen möglichen Gesprächstermin gebeten. Im Zuge dessen wurden sie gebeten, eine Einverständniserklärung zu unterzeichnen und im Rahmen dieser Erklärung darzulegen, welche Form des Gesprächs sie sich wünschen. Mit dieser Einverständniserklärung wurde den Interviewpartner*innen einerseits die Anonymität ihrer Daten gewährleistet und sie gaben ihr Einverständnis zur Teilnahme am Interview sowie auch zur Aufzeichnung und Nutzung des Gesprächs für das Forschungsvorhaben. Die Teilnehmenden konnten sich zwischen einem persönlichen Gespräch in den Räumlichkeiten des Kletterzentrums Bremen, einem Videotelefonat oder einem Telefonat entscheiden.⁸ Nach den Rückmeldungen der zu Befragenden wurden die Gesprächstermine im Zeitraum vom 09. Juni 2020 bis zum 02. Juli 2020 vereinbart. Um Vertrauen zu den Interviewpartner*innen aufzubauen, ihnen vor dem Gespräch die Möglichkeit zu geben sich vorzubereiten und mögliche Bedenken über reine Wissensabfragen zu umgehen, wurden die Interviewpartner*innen bereits im Informationsflyer über die groben Hauptfragen und Gesprächsthemen informiert. Die Gesprächsvorbereitung wurde somit möglichst transparent gestaltet. (vgl. Bogner et al. 2014, S. 30)

7.4 Durchführung der Interviews

Einen Tag vor dem geplanten Interviewtermin erhielten die zu befragenden Personen eine kurze Terminerinnerung, in der nochmals beispielhaft mögliche Interviewfragen aufgezeigt wurden. Die Datenerhebung fand über ein persönliches Gespräch in dem Seminarraum des Kletterzentrums statt sowie auch online per Videotelefonat. Die zu befragenden Personen entschieden eigenhändig über die Gesprächsform und teilten die

⁸ Siehe Anhang A2: Einverständniserklärung.

bevorzugte Gesprächsform sowie auch die möglichen Interviewtermine mit. Die schriftliche Einverständniserklärung zur elektronischen Aufzeichnung sowie zur Wahl der Gesprächsform wurde bereits während der Kontaktaufnahme per E-Mail eingeholt und unterzeichnet. Zu Beginn des Gespräches erfolgte noch einmal mündlich die Bestätigung dieser Einwilligungserklärung. Die Gespräche wurden im Zuge dessen mit dem Einverständnis der Interviewten aufgezeichnet und als Audiodatei gespeichert, um alle Aussagen detailliert zu erfassen und damit die anschließende Datenverarbeitung und Auswertung zu vereinfachen.

Von den sechs interviewten Personen wählten fünf Personen die persönliche Gesprächsform und trafen sich mit der Forscherin in dem Seminarraum des Kletterzentrums Bremen. Eine teilnehmende Person nutzte die online Methode. Die Gesprächsdauer variierte zwischen den einzelnen Interviewpartner*innen, sodass die durchschnittliche Gesprächsdauer bei 40 Minuten lag. Es wurde Freiraum für narrative Gesprächsphasen gegeben. Zu Beginn der Interviews erfolgten die Vorstellung der Forscherin und die Einführung in ihr Vorhaben im Rahmen dieser Abschlussarbeit. Neben den Hinweisen zur Wahrung der Anonymität der Gesprächspartner wurde zudem ein Dank für deren Teilnahme ausgesprochen. Die flexible Handhabung der Reihenfolge der Fragen ermöglichte einen Freiraum für narrative Gesprächsphasen und den Einblick in die subjektiven Perspektiven der Teilnehmenden.

7.5 Auswertungsmethode

Die gespeicherten Audiodateien wurden mit Hilfe der Transkriptionssoftware *Amber Script* transkribiert und in Word exportiert. Anschließend wurden die weitreichenden Informationen in den Transkripten mit Hilfe der Software *MAXQDA* (eine Software zur computergestützten qualitativen Daten- und Textanalyse) komprimiert, strukturiert und analysiert. Bei der Auswertung wurde nach der strukturierten, qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring vorgegangen (vgl. Mayring 2016, 118 f.). Dazu wurde ein Kategoriensystem mit sechs Oberkategorien und 23 Unterkategorien entwickelt, welches sich an den Oberthemen des Interviewleitfadens orientierte. Nach Mayring (2015) handelt es sich bei dieser Vorgehensweise um ein deduktives Vorgehen, da die theoretischen Aspekte aus der Literatur als Grundlage für die Erstellung des Leitfadens dienten (vgl. Mayring 2015, S. 97). Es ergaben sich folgende Hauptkategorien: Allgemeines,

Projekttablauf, Präventionsansatz, Kompetenzen, Gesundheitsbewusstsein und Evaluation. Eine Übersicht über die dazugehörigen Unterkategorien, die Definitionen der einzelnen Codes sowie auch die Verdeutlichung mit den Ankerbeispielen ist im Anhang *A 4 Codebuch* beigefügt. Die relevanten Textstellen wurden codiert und in Anlehnung an eine inhaltliche Strukturierung erfolgte die Paraphrasierung und Zusammenfassung. (vgl. Mayring 2015, S. 103) Die Zusammenfassung der Aussagen erfolgte pro Interview und im Anschluss daran wurden diese zu einem Text zusammengefasst, in dem alle relevanten Interviewstellen berücksichtigt werden. Dieser Schritt wurde aufgrund der besseren Übersichtlichkeit durchgeführt.

8 Darstellung der Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der sechs geführten Interviews zusammenfassend dargestellt. Zum Einstieg werden die Expert*innen kurz mit ihrem beruflichen Hintergrund vorgestellt und der Tagesablauf des Projektes wird in wenigen Worten aufgezeigt. Im Anschluss daran wird die Bedeutung des Kletterns und das Verständnis von Gesundheit der Expert*innen beschrieben. Darauf aufbauend werden die verschiedenen Aussagen der Expert*innen über die Förderung der Lebenskompetenzen und Erlebnisqualitäten ausführlich dargestellt. Die letzten Punkte der Ergebnisdarstellung beziehen sich die die Herausforderungen des Projektes und mögliche Verbesserungsvorschläge.⁹

8.1 Vorstellung der Expert*innen

Die Hälfte der Befragten klettert bereits mehr als 30 Jahren und verbindet die Jugendzeit mit dieser Sportart (vgl. Interview_3, Pos. 5, Interview_4, Pos. 28-29, Interview_6, Pos. 6). Die Befragten absolvierten eine Ausbildung zum/zur Klettertrainer*in und sind als Teamer*in oder Projektleitung an dem Projekt *In Balance* beteiligt. Bei einigen der Expert*innen handelte es sich um Mitarbeitende des *Landesinstituts für Schule Bremen*. Sie waren für die Projektentwicklung mitverantwortlich. Auf die Frage, an wie vielen Durchläufen bereits teilgenommen hätten, konnte keiner der Befragten eine konkrete

⁹ Diesbezüglich ist darauf hinzuweisen, dass in diesem Kapitel die Sichtweisen der befragten Expert*innen zusammenfassend dargestellt werden. Im Anschluss an diese Darstellung folgt eine kurze Diskussion der Ergebnisse und ein abschließendes Fazit.

Antwort geben, sondern lediglich den Hinweis darauf, dass sie bereits an vielen Durchläufen des Projektes beteiligt gewesen wären. Die Aufgabe der Teamer*innen ist es, während des Klettertages Ansprechpartner*in für die Schüler*innen zu sein, die Schüler*innen durch den Tag zu führen, Übungen anzuleiten, Stationen zu leiten und die Schüler*innen beim Klettern zu betreuen. Die Teamer*innen, die zudem die Projektleitung übernahmen, waren für die organisatorischen Aufgaben während des Projektdurchlaufs und für die Projektplanung verantwortlich. Sie übernahmen Abstimmungen mit den Leitungen und den Teamer*innen im Kletterzentrum und galten als Ansprechpartner*in für Lehrkräfte, Schüler*innen und die Teamer*innen. (vgl. Interview_1, Pos. 6, 12)

8.2 Projektablauf

Das Gesamtprojekt ist in drei Teile gegliedert. Einer dieser Teile ist *Body and Soul*; hierfür können sich die Schulklassen bewerben. Dieses Projekt ist auf zwei Tage ausgelegt, welche unabhängig voneinander stattfinden. Der eine Tag findet in der Kletterhalle statt und der andere Tag findet in der Suchtprävention (LIS) statt. Manche Klassen nehmen zuerst an der Veranstaltung zur Suchtprävention teil und bewerben sich im Nachhinein für den Klettertag, andere bewerben sich erst für den Klettertag und erfahren dann im Nachhinein von der Veranstaltung zur Suchtprävention. (vgl. Interview_5, Pos. 17) Während der allgemeinen Begrüßung stellen die Teamer*innen sich und das Kletterzentrum vor und berichten den Schüler*innen, was sie an dem Tag im Kletterzentrum erwarten wird. (vgl. Interview_1, Pos. 14-15) Nachdem in der Kletterhalle verschiedene Teambuildingspiele zum Kennenlernen durchgeführt wurden, teilen sich die Schüler*innen in Kleingruppen von maximal sechs Personen pro Trainer*in ein. Danach wird in den Kleingruppen an drei verschiedenen Stationen gearbeitet. Zu diesen drei Stationen gehören eine Kletterstation, ein Labyrinthspiel mit Fragen zum Thema Sucht, Alkohol und Drogen sowie eine sogenannte Flussüberquerung. Das Labyrinthspiel funktioniert wie folgt: Die Schüler*innen treten in ein Labyrinth ein, in dem verschiedene Fragen beantwortet werden müssen, um ans Ziel zu gelangen.

„[...] Die Fragen beziehen sich halt so auf die Lebenswelt der Gruppe, die gerade da war. [...] Das sind dann halt so Fragen: Ab wie viel Jahren darf man Alkohol trinken? Also man kratzt schon den Bereich Suchtmittelkonsum an, ohne da jetzt mit dem erhobenen

Zeigefinger zu stehen. Das wollen wir auch gar nicht. Aber wir wollen es schon thematisieren in Form dieses Spiels“ (Interview_4, Pos. 10-11).

Bei der Flussüberquerung ist das Hauptziel, sich gegenseitig zu unterstützen und kooperativ zusammenzuarbeiten.

„Da ist dann ein großer Fluss, [...] man darf da nicht ins Wasser kommen, [...]. Die Leute müssen dann mit Teppichfliesen den Fluss überqueren. [...] Allerdings müssen sie es als Gruppe schaffen, rüberzukommen, eine Strategie entwickeln, aufeinander Rücksicht nehmen. [...] Da gehts dann auch dadrum, das gemeinsam zu schaffen und dann noch zu gucken, wo hats geklappt und warum hats vielleicht auch nicht geklappt? Was könnt ihr ändern?“ (Interview_4, Pos. 12-13)

Die dritte Station ist die Kletterstation (vgl. Interview_1, Pos. 15; Interview_4, Pos. 10 - 14). An dieser wird das Sichern erklärt; dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Bei Höhenangst z. B. wird an einer kleineren Wand geklettert (vgl. Interview_6, Pos. 16). Zudem ist eine wichtige Information, dass in Seilschaften geklettert wird, das heißt, es gibt zwei Personen zum Sichern und eine kletternde Person. Kleine Spiele und Aufgaben zwischen den Stationen gelten als Teambuilding-Maßnahmen und als Ausgleich, um Schüler*innen sportlich und muskulär nicht zu überfordern (vgl. Interview_3, Pos. 18). Bei diesen Spielen „[...] wird vermittelt, dass sie eine Gruppe sind und wenn einer zurückbleibt, dann hat das Team die Aufgabe nicht gelöst. Es müssen halt alle an einem Strang ziehen. Das ist ein ganz großes Thema bei uns - genau dieses Zusammenarbeiten beim Sportmachen.“ (Interview_3, Pos. 35) Nach der Begrüßungsrunde werden noch Aufwärmspiele gespielt; z. B. als Gruppe Seilspringen oder sich nach verschiedenen Kategorien aufzustellen mithilfe nonverbaler Kommunikation. Ersteres wurde von mehreren Trainer*innen erwähnt. Ziel ist dabei, dass alle gemeinsam beim Seilspringen durch ein Seil springen müssen, um auf die andere Seite zu gelangen. (vgl. Interview_3, Pos. 16; Interview_6, Pos. 16) Ein mögliches Spiel heißt *Vermutlich*. „Da werden Fragen gestellt wie: Was meint ihr? Wer von euch hat in seinem Leben bisher das meiste Geld für Klamotten ausgegeben? Oder was meint ihr? Wer von euch ist der Partykönig oder die Partykönigin?“ (Interview_5, Pos. 15). Die Fragen in dem Spiel deuten auf das Konsumverhalten hin. Durch das Spiel wird das Thema des Konsumverhaltens spielerisch angesprochen und dient als Grundlage für weitere Gespräche zwischen den Jugendlichen und den Teamer*innen in Bezug auf Suchtmittelkonsum. Das Sichern wird erklärt; dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Bei Höhenangst z. B. wird an einer kleineren Wand

geklettert. Am Ende des Tages gibt es eine Reflektion anhand von Kärtchen, mit denen die Schüler*innen ihr Feedback verschriftlichen können. Beendet wird der Tag mit einem abschließenden Spiel. (vgl. Interview_1, Pos. 14-15; Interview_2, Pos. 10; Interview_3, Pos. 15-19; Interview_5, Pos. 10) Bei der Reflektion des Tages wird folgende Frage gestellt:

„Welche Erfahrungen habt ihr beim Klettern gemacht? Am Ende kommt dann auch immer die Frage nochmal, was hat euch besonders Spaß gemacht? Die Kids können am Ende so Blätter ziehen, zum Beispiel steht da drauf Wohlgefühl, Hunger, Ermutigung, Mut oder was auch immer. Sie dürfen die Blätter abreißen, von denen Sie denken, dass sie an dem Tag besonders das erfahren haben. Das ist auch ein sehr schönes Blättergewirr, was da am Ende entsteht, wo man eine sehr direkte Rückmeldung bekommt, was man quasi ausgelöst hat wie z. B. die Lust und gutes Gefühl.“ (Interview_5, Pos. 11)

Bei der gemeinsamen Verabschiedung wird mit der ganzen Gruppe noch einmal der Tag zusammengefasst und die Teamer*innen zeigen den Schüler*innen weitere Möglichkeiten auf, wie sie dem Klettern nach diesem Projekttag in ihrer Freizeit weiterhin nachgehen können (vgl. Interview_3, Pos. 20).

8.3 Bedeutung von Klettern und Gesundheit

Die Expert*innen schilderten ihre persönliche Bedeutung des Kletterns und stellten den Bezug zu ihrem persönlichen Gesundheitsverständnis her. Die erste Befragte verbindet mit Klettern, gemeinsam etwas mit ihren Kolleg*innen zu erleben. Die zweite Befragte verbindet es mit Freiheit und Herausforderung. Sie zeigt auf, dass sie beim Klettern jedes Mal erneut Angst hat, aber lernt, damit umzugehen. Für sie ist der Sicherungspartner unverzichtbar und sie betont, dass Klettern eine sportliche Herausforderung ist, aber auch eine Gemeinschaftsaktivität (vgl. Interview_2, Pos. 28). Ein Befragter schilderte, dass Klettern Glücks- und Wohlgefühl auslöst und dass sich diese körperliche Betätigung gut anfühlt (vgl. Interview_4, Pos. 31; Interview_6, Pos. 27). Die Hälfte der Befragten

verbindet Klettern damit, die Natur zu erleben, draußen zu sein, Abenteuer zu erleben und Spaß zu haben. Dies verdeutlicht diese Wortwolke.¹⁰

Im Zuge der Frage, welche Bedeutung das Klettern für die Expert*innen hat, wurde danach gefragt, wie sich Klettern auf das persönliche Gesundheitsbewusstsein auswirkt.



Abb. 10 Wortwolke Assoziationen mit Klettern aus Sicht der Trainer*innen (eigene Darstellung)

Drei der Befragten berichteten, dass sich Klettern auf ihr Gesundheitsbewusstsein auswirkt. Dies verdeutlichen sie an verschiedenen Beispielen wie Übermüdung oder Veränderungen des Körpergewichts. Dies wirkt sich negativ auf ihre Beweglichkeit aus und sie fühlen sich dadurch beim Klettern beeinträchtigt. (vgl. Interview_2, Pos. 30, Interview_3, Pos. 47, Interview_6, Pos. 29) Einer der Befragten zeigt anhand eines Beispiels auf, wie wichtig der gesunde psychische und physische Gesundheitszustand ist. Er beschreibt, dass sich z. B. Schlafmangel negativ auf die körperlichen Fähigkeiten auswirken kann. So sei in diesem Fall nicht dieselbe Leistungsfähigkeit gegeben, was sich bisweilen deprimierend auswirken könne (Interview_3, Pos. 47). Er erlebt aber auch einen positiven Effekt beim Klettern in Bezug auf seine körperliche Gesundheit. „Wenn ich viel klettern gehe, gehts meinem Körper viel besser. Ich hab(e) häufig Rückenprobleme. Und wenn ich viel klettern gehe, dann habe ich das nicht“ (Interview_3, Pos. 47). Ein weiterer Aspekt ist die Entstehung eines Gesundheitsbewusstseins durch die Übernahme der Verantwortung für sich und den/ die Kletterpartner*in. Eine Befragte

¹⁰ Je größer ein Wort dargestellt wurde, desto häufiger wurde es von den Befragten in den Interviews erwähnt. Es wurden die Aussagen aller Befragten mit einbezogen.

berichtete, sie habe eine gesunde Gemeinschaft beim Klettern und verdeutlicht diesen Aspekt anhand der Verantwortung, die ein Autofahrer für sich und die Mitfahrenden übernimmt. Beim Klettern „[...] ist allen klar, dass Sichern und Alkohol überhaupt nicht vereinbar ist [sic]. Ich fahr ja auch nicht betrunken Auto“ (Interview_2, Pos. 30). Eine weitere Expertin betont hinsichtlich ihres Gesundheitsverständnisses, dass es ihr beim Klettern zwar auch um eine sportliche Herausforderung gehe, aber ihr das zwischenmenschliche Erleben beim Klettern wichtiger ist, da dies bei ihr ein Wohlgefühl auslöst (vgl. Interview_1, Pos. 37).

8.4 Präventionsansatz

Die Trainer*innen berichteten davon, welchen Präventionsansatz das Projekt verfolgt. Sie erklärten, dass das Thema Sucht nicht direkt sondern eher unterschwellig kommuniziert und thematisiert wird. Den Jugendlichen sollen durch das Klettern Alternativen zum Suchtmittelkonsum aufgezeigt werden, wenn sie vor Problemen stehen (vgl. Interview_1, Pos. 19; Interview_2, Pos. 11-12; Interview_3, Pos. 24; Interview_4, Pos. 19; Interview_6, Pos. 18). Die Expert*innen erzählten in den Interviews, dass sie in dem Projekt gemeinsam mit den Jugendlichen an Alltagsthemen und alltäglichen Herausforderungen arbeiten. Durch das Klettern wird den Jugendlichen ermöglicht, Herausforderungen und Grenzen zu erleben, sie wahrzunehmen. Gefördert werden soll ein bewusster Umgang mit Gewohnheiten und riskantem Konsum. Ein weiteres Ziel ist die Förderung von Lebenskompetenzen und die Befähigung der Jugendlichen, ein suchtfreies, gesundes Leben zu führen. (vgl. Interview_1, Pos. 21; Interview_2, Pos. 11-12). Einer der Trainer bezeichnet den Klettertag als einen kleinen Baustein in der Suchtprävention. Laut ihm würden den Jugendlichen Problemlösefertigkeiten vermittelt, der Mut, um Hilfe zu fragen werde gefördert und das Klettern solle für die Jugendlichen ein Erfolgserlebnis sein. (vgl. Interview_4, Pos. 48) Eine weitere Befragte beschrieb den Präventionsansatz mit ihren eigenen Worten:

„Und der Ansatz ist einfach, dass wir mit den Schülern gemeinsam arbeiten an Themen, die aus ihrem Alltag kommen, die sie jeden Tag beschäftigen und jeden Tag neue Herausforderungen mit sich bringen. Und das ist der große Unterschied, dass sie das einfach erleben und nicht nur sehen [...]. Unser Ansatz ist halt auch nicht: nimmt niemals Drogen, trinkt niemals Alkohol. Das ist nicht der Ansatz, sondern: Macht das bewusst, habt einen bewussten Umgang mit Gewohnheiten, mit riskantem Konsum. Guckt genau, was ihr macht, wenn es euch schlecht geht, wenn ihr in einer Krise steckt“ (Interview_1, Pos. 21).

Zudem erwähnte sie, dass bei der Suchtprävention der salutogenetische Ansatz ganz wichtig sei. Das bedeutet, der Frage nachzugehen: „Was hält einen Menschen gesund? Was können wir machen, um den Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird“ (Interview_1, Pos. 23). Sie ging im weiteren Verlauf des Gesprächs auf den Aspekt ein, dass den Jugendlichen die Verknüpfung von Gesundheit und Wohlbefinden vermittelt werde und auch, dass die seelische Gesundheit in Bezug auf die Suchtprävention von hoher Bedeutung sei. Sie stellte die Förderung des persönlichen Wohlfühlgefühls als Ziel des Projektes dar. (vgl. Interview_1, Pos. 33) Dieser Aspekt wurde von einer weiteren Befragten bestätigt. Sie berichtete davon, dass die Suchtgefahr häufig dann entstehe, wenn die Betroffenen auf der Suche nach einem Wohlgefühl seien. Bei den erlebnispädagogischen Angeboten, wie dem Klettern, könne durch das Risikoerleben ein Wohlgefühl entstehen. Sie beschrieb, dass dieses Erleben die Kombination aus Suchtprävention und Gesundheitsförderung darstelle. (vgl. Interview_5, Pos. 41)

Im Zuge der Kategorie *Präventionsansatz* wurde der Begriff der Partizipation angesprochen. Die Expert*innen wurden gefragt, welches Verständnis sie persönlich von Partizipation haben und ob/wie sie Partizipation in dem Projekt umsetzen. Die Trainer*innen verstehen unter Partizipation vor allem Beteiligung und ein Mitbestimmungsrecht bei Entscheidungen zu haben. Die erste Befragte beschrieb ihr Verständnis von Partizipation wie folgt: Partizipation bedeutet,

„[...] dass man wirklich alle Beteiligten einfach mit einbindet. Dass alle dabei sind, alle mitgestalten. [...] Auch Arbeiten auf Augenhöhe bedeutet das für mich. Einfach, dass ich ganz klar sage: Wir arbeiten hier zusammen, wir wollen was zusammen machen. [...] Genau das bedeutet das für mich einfach, wirklich dieses Zusammenarbeiten und zusammen was erschaffen und gestalten“ (Interview_1, Pos. 27).

Eine weitere Befragte legte den Schwerpunkt der Partizipation auf Freiwilligkeit und Selbstbestimmung. Für sie bedeutet Partizipation, den Mut zu haben, seine eigenen Wünsche zu äußern und sich selbst dabei auch ernst zu nehmen (vgl. Interview_2, Pos. 20). Dieser Aspekt wurde von dem dritten Trainer bestärkt. Er beschrieb, dass Partizipation aus seinem Verständnis her mit „Teilhaben am ganzen Geschehen“ (Interview_3, Pos. 61) und einem Mitbestimmungsrecht in Verbindung stehe. Er betonte, dass die Mitbestimmungsmöglichkeit einen positiven Einfluss auf die Jugendlichen habe, da diese selbst entscheiden dürfen und die Entscheidungen auf freiwilliger Basis geschehen (vgl. Interview_3, Pos. 59). Die fünfte Befragte äußerte in Bezug auf Klettern

und Partizipation Bedenken und beschrieb, dass sie unter Partizipation verstehe, „(...) dass sie (die Jugendlichen), glaube ich, mit eigenen Vorschlägen schon hierher kommen können und Dinge selbst auch dadurch beeinflussen können. Das ist natürlich bei so einem Medium wie dem Klettern nicht so einfach“ (Interview_5, Pos. 27). Im weiteren Verlauf des Interviews stellte sie jedoch eine Möglichkeit der Partizipation beim Klettern dar. Zwar erwähnte einer der Trainer, dass bei der Einweisung in den Sicherungsprozess keine Partizipation möglich sei (vgl. Interview_3, Pos. 57), aber dafür der aktive Sicherungsprozess eine Form von Beteiligung darstelle. Die Expertin vertritt im Interview die Meinung, dass Partizipation beim Klettern bedeute, dass die Jugendlichen alles selbstständig durchführen und sie als sichernde Personen die komplette Verantwortung übernehmen können. Sie äußerte, dass für sie der Sicherungsprozess eine Art von Beteiligung beim Klettern darstelle. (vgl. Interview_5, Pos. 28). Darüber hinaus waren alle Trainer*innen der Meinung, dass während des Klettertages Partizipation stattfinde. Sie begründeten dies damit, dass die Jugendlichen den Tagesablauf frei gestalten und mitentscheiden können. Sie erhalten die Möglichkeit, ihre Gruppenmitglieder*innen und Trainer*innen selbst auszuwählen und zwischen verschiedenen Übungen frei zu wählen. Bei der Tagesgestaltung werden die Bedürfnisse der Jugendlichen berücksichtigt. Vor allem werden sie darum gebeten, frei zu entscheiden, wann und in welchem Ausmaß sie klettern werden. (vgl. Interview_1, Pos. 29; Interview_2, Pos. 22; Interview_3, Pos. 57, Interview_4, Pos. 24, Interview_5, Pos. 28, Interview_6, Pos. 14, 22)

8.5 Förderung der Lebenskompetenzen und Erlebnisqualitäten

Dieses Kapitel bezieht sich auf die Förderung der Lebenskompetenzen und Erlebnisqualitäten und bezieht sich daher auf die Forschungsfrage: Welche Kompetenzen der Jugendlichen werden aus Sicht der Trainer*innen durch das Klettern gefördert? Die Aussagen der Expert*innen werden zusammenfassend nach den jeweiligen Kategorien dargestellt (siehe Anhang A 4 Codebuch).

8.5.1 Selbstwahrnehmung und Körpergefühl

Die Befragten bezogen die Förderung der Selbstwahrnehmung einerseits auf die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls (vgl. Interview_3, Pos. 47) und andererseits

auf die Stärkung des Selbstbewusstseins durch Anerkennung. Die fünfte Befragte setzte die Selbstwahrnehmung mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers in Verbindung. Sie berichtete, dass die Jugendlichen beim Klettern selbst einschätzen müssten, welche Höhen und Schwierigkeiten sie sich zutrauen. Sie müssten sich selbst eingestehen, wenn die Route zu hoch oder zu schwer sei. Die Befragte betonte, dass die Jugendlichen beim Klettern viel selbst ausprobieren müssten, um ihr Ziel zu erreichen.

„Die Person hatte dann gelernt: ‚Ich muss vielleicht für mich gucken, was für mich einfach geht. Welche Griffe ich halten kann, welche nicht. Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben‘“ (Interview_5, Pos. 12).

Die erste Befragte bezog diese Fähigkeit zudem auf die Suchtprävention. Sie betonte, dass das Ziel sei, dass die Jugendlichen lernen, für sich selbst eine Strategie zu entwickeln, mit Krisen umzugehen. „Genauso, wie ich individuell eine Strategie entwickle, wie ich die Wand hochkomme, muss ich irgendwie individuell eine Strategie entwickeln, wie ich mit Misserfolg und Krisen umgehe“ (Interview_1, Pos. 51). Sie berichtete darüber hinaus von der Beobachtung, dass das Selbstbewusstsein eher zurückhaltender Jugendlicher gestärkt werde (vgl. Interview_1, Pos. 42). Diese Aussage wurde auch von anderen Befragten bestätigt (vgl. Interview_3, Pos. 28; Interview_4, Pos. 17). Der dritte Befragte führte diese Beobachtung genauer aus. Er beobachtete, dass unsportliche Jugendliche meist sehr gut sichern könnten und diese von den anderen Jugendlichen Anerkennung erhielten, da sie explizit zum Sichern ausgewählt würden. Dadurch werde das Selbstwertgefühl dieser unsportlichen Jugendlichen gestärkt. Er berichtete von der Beobachtung, dass die Mitschüler*innen sagen, sie würden gerne von ihm/ihr gesichert werden und die betroffene Person dadurch Anerkennung und ein Gefühl von Wichtigkeit erhielt, welches ihnen gar nicht bekannt war (vgl. Interview_3, Pos. 28). Der vierte Befragte bestätigte ebenfalls, dass das Selbstwertgefühl durch das Klettern gefördert wird. Dies wird durch das gegenseitige Sichern erreicht, da dabei einerseits Vertrauen an andere gegeben wird, aber andererseits auch Vertrauen und Unterstützung erhalten wird. Der Experte verdeutlichte dies mit folgenden Worten, die die Gedanken der Jugendlichen darstellen sollen: „[...] ich bin vielleicht nicht geklettert, [...]. Aber es wollten sich alle von mir Sichern lassen“ (Interview_4, Pos. 17). Der sechste Befragte bestätigte diese Aussage und äußerte darüber hinaus, dass bei den Jugendlichen

Fähigkeiten gefördert würden, die bisher unentdeckt blieben. Er beschrieb, dass er als Teamer mit der Gesamtgruppe, aber auch mit jedem einzelnen Jugendlichen selbst, deren persönliche Ziele für die Kletterroute bespreche. „Dann wird mit der Gruppe besprochen, dass es nicht Ziel ist, ganz nach oben zu kommen, sondern das Ziel definiert jeder für sich selbst [...]“ (Interview_6, Pos. 15). Der Trainer ist der Meinung, dass die Jugendlichen das Empfinden ihres gestärkten Selbstwertgefühls mit in ihren Alltag übernehmen und „[...] dass die in besonderem Maße merken: Mensch, ich kann was, ich bin hier was wert“ (Interview_6, Pos. 32). Diese Selbstwahrnehmung werde gefördert, indem sie ihre Fähigkeiten selbst entdeckten, wenn sie an der Kletterwand kletterten und entweder merkten, sie haben sich über- oder unterschätzt. „Diese Kompetenz, sich einer schwierigen Situation zu stellen und zu schauen: Was traue ich mir zu? Und was kommt dabei letztendlich raus? Das wird eigentlich zu 99 Prozent erfüllt“ (Interview_6, Pos. 34). Der Befragte beschrieb mit eigenen Worten, was er sich von der Förderung des Selbstbewusstseins in Bezug auf die Suchtprävention bei Jugendlichen erhofft:

„Und wenn ich jetzt davon ausgehe, dass sie das irgendwo in Ihrer Persönlichkeit als Erfahrung gespeichert haben und dass sie in eine ähnliche Situation kommen, wo sie eigentlich sagen: Das will ich eigentlich nicht so gerne. Dass sie dann möglicherweise darauf zurückgreifen können, dass sie sagen: Ich habe ja auch mal meinen eigenen Weg gefunden, und das ist nicht der, den alle gegangen sind. Also ich bin nicht hochgeklettert, aber ich habe meinen Wert zum Beispiel auch als Sicherer. Dass sie so ein Selbstwertgefühl entwickeln können, das außerhalb des Mainstream[s] liegt. So als kleinen Baustein“ (Interview_6, Pos. 42).

Darüber hinaus ergab die Befragung, dass die Trainer*innen die Meinung vertreten, dass mit dem Klettern das Körpergefühl geschult wird und die motorischen Fähigkeiten gefördert werden. Ein Trainer berichtet, dass die Jugendlichen beim Klettern merken könnten, ob und inwiefern es ihrem Körper gutgetan habe oder ob das Klettern auch mit Wohlgefühl verbunden gewesen sei. Diesbezüglich erwähnte er auch, dass Klettern ein Weg sein könne, um mit Stress umzugehen (vgl. Interview_5, Pos. 19). Darüber hinaus erwähnte er, dass die Jugendlichen lernen müssten, ihren Körper zu spüren, um zu erfahren, welche Griffe sie halten können. Der Trainer beschreibt den Erfahrungswert für die Jugendlichen mit folgenden Worten: „Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben“ (Interview_5, Pos. 12). Diese Aussage unterstützte ein weiterer Trainer. Er empfand es ebenfalls als spannend, beim Klettern seine Bewegungen zu spüren und damit zu

experimentieren (vgl. Interview_3, Pos. 43). Ein weiterer Trainer ist davon überzeugt, dass die motorischen Fähigkeiten beim Klettern gefördert würden. Er beobachtete, dass viele Jugendlichen über Schmerzen an den Händen klagten. Nachdem diese jedoch die Tipps des Trainers bezüglich der motorischen Klettertechnik anwandten, verbesserten sie sich. (vgl. Interview_6, Pos. 34)

8.5.2 Verantwortung und Vertrauen

Alle Befragten bekräftigten die Wichtigkeit des Vertrauensbegriffes und verdeutlichten mit ihren Aussagen, dass Klettern ohne das Vertrauen in eine andere Person gar nicht möglich sei. Die erste Befragte berichtete von der Beobachtung, dass die Jugendlichen für sich und für ihre Mitschüler*innen Verantwortung übernommen hätten und dass zu beobachten gewesen sei, dass das gegenseitige Vertrauen in dieser kurzen Zeit stark gewachsen sei. Sie fand die Vertrauenskompetenz besonders wichtig, auch in Verbindung mit Achtsamkeit. Sie begründete ihre Aussage damit, dass nur dann offen über tiefgründige Probleme gesprochen werde, wenn ein gegenseitiges Vertrauen bestehe. (vgl. Interview_1, Pos. 48, 50) Auch die zweite Befragte betonte, dass die Förderung des Vertrauens in Bezug auf Klettern eine ganz wichtige Kompetenz sei und wie wichtig es für Jugendliche sei, ihr Leben einer Mitschülerin oder einem Mitschüler in die Hand zu geben (vgl. Interview_2, Pos. 14). Diese Meinung vertreten auch die weiteren Befragten. Der dritte Befragte sah das Vertrauen beim Klettern als eine Grundvoraussetzung an. Laut seinen Aussagen müssten die Jugendlichen lernen, sich aufeinander verlassen zu können und als Team zusammenzuarbeiten (vgl. Interview_3, Pos. 18; 35; 44-45). Er verdeutlichte, dass die kletternde Person sich vollkommen auf die nächsten Griffe und Tritte konzentrieren müsse anstatt darauf Acht zu geben, dass die sichernde Person ihre Aufgabe gewissenhaft erledige:

„Da dieses blinde Vertrauen zu entwickeln und zu wissen: ‚Ich bin hier absolut sicher, weil mein Kletterpartner oder meine Kletterpartnerin hundertprozentig aufpasst‘ und dadurch diese Sorge ausblendet wird, [...] weil ich ja weiß, da steht jemand, der das verhindert, dass was passiert. Und das finde ich auch ganz wichtig, so eine Vertrauensbasis aufzubauen“ (Interview_3, Pos. 45).

Der vierte Befragte bestätigte diese Aussage und verdeutlichte in seinen Aussagen, dass das gegenseitige Sichern auch gegenseitiges Vertrauen erfordere. Er stellte dar, dass die gegenseitige Unterstützung der Gruppe einen positiven Effekt auf die Vertrauensbasis habe und die sichernde Person zuverlässig Verantwortung für das Leben der kletternden

Person übernehmen müsse. (vgl. Interview_4, Pos. 35; 38) Auch die fünfte Befragte stellte die Wichtigkeit dar, Vertrauen zu anderen zu entwickeln und zuzulassen, sowie auch miteinander zu kommunizieren (vgl. Interview_5, Pos. 12; 19):

„Ich kann einfach nicht klettern, ohne dass mich jemand sichert. Ich muss Vertrauen entwickeln zu der Person. Ich muss mich absprechen, ich muss miteinander kommunizieren. Das sind alles Dinge, die beim Klettern, ohne dass man sie großartig thematisiert, funktionieren müssen und die man einfach erfährt“ (Interview_5, Pos. 12).

Sie ergänzte ihre Aussage anhand von Schilderungen der Jugendlichen, die in den Rückmeldungen berichteten, dass sie selbst nicht gedacht hätten, dass sie solch ein Vertrauen in eine andere Person entwickeln könnten und dass sie über ihre persönlichen Fähigkeiten diesbezüglich selbst überrascht seien (vgl. Interview_5, Pos. 12). Der sechste Befragte stellte ebenfalls die Wichtigkeit des gegenseitigen Vertrauens und das Übernehmen von Verantwortung dar. Er beschrieb verschiedene Situationen, anhand derer er die Gefühle und Gedanken der Jugendlichen beschreibt. Beim Klettern erleben die Jugendlichen selbst, welche Gefahren es mit sich bringt, wenn die sichernde Person unkonzentriert ist und dass sich somit die kletternde Person stark verletzen könnte. (vgl. Interview_6, Pos. 12) Der Trainer erklärte, dass die Jugendlichen durch das Sichern ein Gefühl von Verantwortungsübernahme bekämen und selbst erlebten, was es bedeute, Verantwortung für jemanden zu übernehmen. Zudem verdeutlichte der Trainer, dass die Jugendlichen ihre Wünsche und Bedenken bei der Wahl der sichernden Person äußerten. Im Falle von Bedenken ist der befragte Trainer besonders aufmerksam und verdeutlicht den Jugendlichen gegenüber nochmals, dass gegenseitiges Vertrauen eine Grundvoraussetzung beim Klettern sei. Er stellte dar, dass diejenigen Jugendlichen, die beim Sichern verlässlich sind von den anderen ausgewählt werden. Dadurch wird ihnen Respekt vermittelt und gezeigt, dass ihre Mitschüler*innen ihnen besonders stark vertrauen und auf ihre Fähigkeiten beim Sichern setzen. (vgl. Interview_6, Pos. 16; 18; 34)

8.5.3 Umgang miteinander und Empathie

In dem vorherigen Kapitel wurde ausführlich auf die Beobachtungen zum gegenseitigen Vertrauen eingegangen. Ein weiterer Aspekt, der laut den Expert*innen beim Klettern gefördert werde, ist der zwischenmenschliche Umgang der Jugendlichen und deren Empfinden von Empathie. Diesbezüglich erwähnten die Expert*innen z. B., dass er Umgang miteinander durch das Sichern, durch das gegenseitige Motivieren und durch die

gegenseitige Hilfestellung bei Problemen gefördert werde. Eine Befragte beobachtete, dass die Jugendlichen achtsam miteinander umgegangen seien, sie Rücksicht aufeinander genommen hätten und sich gegenseitig motiviert und aufgebaut hätten, wenn jemand einen Misserfolg erlebt habe (vgl. Interview_1, Pos. 44; 47). Diese Beobachtungen wurden von den anderen Befragten ebenfalls erwähnt, sodass im dritten Interview mehrmals wiederholt wurde, dass den Jugendlichen beim Klettern vermittelt werde, dass sie sich Hilfe holen könnten, sofern sie selbst vor einem Problem stünden. Dies wird allein durch die Situation, dass Klettern nur mit mindestens zwei Personen funktioniert, verdeutlicht. Alleine kann nicht geklettert werden, da die kletternde Person dann nicht gesichert wäre. Ein weiterer Aspekt ist, dass Jugendliche beim Klettern in Problemsituationen geraten, indem sie an der Wand nicht weiterkommen. In diesem Fall wurde beobachtet, dass sie direkt von ihren Mitschüler*innen Zurufe mit Tipps bekommen und angefeuert werden (vgl. Interview_3, Pos. 37; Interview_4, Pos. 38). Die Mitschüler*innen zeigen von ganz alleine einen möglichen Lösungsweg auf und agieren so als Team. Diesen Aspekt, d. h., dass die Mitschüler*innen sich gegenseitig in Problemlagen unterstützen und aufgezeigt wird, dass sie ihre Probleme nicht alleine lösen müssen, empfindet der Befragte als einen essenziell ausschlaggebenden Aspekt. Darüber hinaus erwähnte er, dass sich der Umgang miteinander durch den Kletterprozess verändere. Es wurde beobachtet, dass die unспортlichen oder eher ruhigeren Jugendlichen von ihren Mitschüler*innen Anerkennung erhielten, indem diese zum Sichern aufgefordert würden. Dadurch begegne sich die gesamte Gruppe auf Augenhöhe. (vgl. Interview_3, Pos. 27; 28; 31; 37) Eine weitere Befragte berichtete, dass Klettern ohne die Kooperation und ohne ein Miteinander zwischen den Jugendlichen nicht möglich sei. Sie berichtete, dass es innerhalb der Gruppe zu einer Verschiebung der Rollen führen könne, wenn beispielsweise sonst zurückhaltende Mitschüler*innen beim Klettern ihre Fähigkeiten entdecken und die anderen diese Fähigkeiten dann erstaunt beobachteten. (vgl. Interview_5, Pos. 13; 19)

Eine Befragte setzte das Empathieempfinden sowie die Rücksichtnahme auf die Mitschüler*innen mit der Suchtprävention in Verbindung und betonte die Wichtigkeit dieser Erlebnisqualitäten hinsichtlich der Suchtprävention. Sie beschrieb, beobachtet zu haben, dass sich die Jugendlichen gegenseitig motiviert haben, anstatt diejenigen zu schikanieren, die das Ziel nicht erreicht haben. Sie empfindet es als wichtige Kompetenz

hinsichtlich der Suchtprävention, als Gruppenmitglied auch die anderen zu beobachten und auf die Befindlichkeiten dieser einzugehen. „Was braucht die Gruppe, und wo befindet sich jeder Einzelne? Um dann eben auch vielleicht sowas zu merken. Dem gehts nicht gut, oder der ist so ein bisschen auf so einem riskanten Verhalten unterwegs“ (Interview_1, Pos. 50).

8.5.4 Beziehungskompetenz

In Bezug auf die Beziehungskompetenz zwischen den Schüler*innen und den Trainer*innen/Lehrkräften wurde beobachtet, dass die Schüler*innen die Beziehungsarbeit zu ihren Lehrkräften oder Sozialpädagogen*innen einforderten und den sozialen Kontakt suchten und es toll fänden, wenn die Erwachsenen sich aktiv beteiligten (vgl. Interview_1, Pos. 45). Der vierte Befragte erzählte, dass die Jugendlichen das Klettern ausprobieren sollten. Wenn sie sich darauf einließen, führe es in den meisten Fällen auch zum Erfolg und sie würden nicht gezwungen, wenn sie wirklich nicht klettern möchten. Er berichtete, dass Fingerspitzengefühl und das Vertrauen zum/zur Teamer*in erforderlich seien, um diejenigen mit Ängsten zum Klettern zu motivieren. In diesem Fall werden die Gründe der Ängste hinterfragt und die Jugendlichen erhalten anhand der Übung „Ins Seil setzen“ die Möglichkeit, ein Gefühl für die maximale Fallhöhe zu bekommen. (vgl. Interview_4, Pos. 26) Diese Aussage bestärkt ein weiterer Trainer. Auch er berichtet von dem erforderlichen Vertrauens- und Beziehungsaufbau zwischen Trainer*innen und den Jugendlichen, um diese zum Klettern zu motivieren. Er berichtet ebenfalls von der Fallübung („Ins Seil setzen“), die er mit den Jugendlichen durchführt, damit sie Vertrauen zu ihm als Trainer aufbauen können. Den Schüler*innen ist es selbst überlassen, ob sie diese Übung gemeinsam mit ihm ausprobieren möchten. (vgl. Interview_6, Pos. 14) Diese Aussagen bestätigen weitere Trainer*innen. Einer berichtete, dass alle Trainer*innen versuchen, die Jugendlichen zumindest vom Ausprobieren zu überzeugen. Durch das Vertrauen zum/zur Trainer*in lassen sich die Jugendlichen dann auf das Klettern ein. (vgl. Interview_3, Pos. 63) Eine weitere befragte Person stellt dar, dass jede/r Schüler*in einen Gurt anziehen müsse, auch wenn jemand nicht klettern möchte, da der Gurt zum Sichern benötigt werde. (vgl. Interview_5, Pos. 12)

8.5.5 Teamarbeit und Kommunikation

Ein weiterer Faktor, auf den die Trainer*innen eingegangen sind, ist die Förderung der Teamarbeit und der Kommunikation. Die Trainer*innen stellen dar, dass durch das Klettern die Teamarbeit und der Zusammenhalt der Gruppe besonders gefördert werde. Das Zusammenspiel in den Dreiergruppen fördere das Gemeinschaftserleben und durch verschiedene Teambuilding-Übungen, wie z. B. das Seilspringen, wird ebenfalls von einer Gruppendynamik berichtet. (vgl. Interview_2, Pos. 18; Interview_5, Pos. 42; Interview_6, Pos. 16) Die Trainer*innen begründeten diese Aussagen zum Gemeinschaftserleben zudem mit der Beobachtung, dass die Gruppe stark zusammengewachsen sei und sich die Mitschüler*innen gegenseitig motiviert und geholfen hätten. Dies wurde auch gruppenübergreifend beobachtet. Die Jugendlichen, die ihre Ziele nicht ganz erreichten oder Ängste aufzeigten, wurden von ihren Mitschüler*innen emotional aufgefangen, sodass der Misserfolg nicht als solcher wahrgenommen wurde. (vgl. Interview_1, Pos. 44; Interview_4, Pos. 35) Der dritte Trainer beschrieb, dass die Trainer*innen zum Ziel haben, zu vermitteln: „[...] dass es kein Defizit ist, Dinge nicht alleine zu schaffen. Sondern dass es völlig okay ist, sich Hilfe zu holen, dass es ganz viele Dinge gibt, die man gar nicht alleine schaffen kann und auch nicht alleine schaffen braucht“ (Interview_3, Pos. 27). Dieses Ziel wird anhand verschiedener Übungen erarbeitet; einerseits durch das Klettern an sich und andererseits durch Teamübungen, die zwischen den Kletterphasen durchgeführt werden. Der Befragte zeigt auf, dass Teamwork ein großer Aspekt beim Klettern ist und die Kletterroute nur im Team geklettert werden kann, da mindestens eine weitere Person die kletternde Person sichern muss.

Zur Förderung der Kommunikation äußerten sich lediglich zwei der Befragten. Diese sind jedoch der Überzeugung, dass die Kommunikationsfähigkeit gefördert werde und sie stellten dar, dass das Klettern und Sichern ohne verständliche Absprachen nicht möglich sei. Sie berichteten von der Beobachtung, dass sich im Laufe des Klettertages die Kommunikation zwischen den Jugendlichen verbessert habe. Die fünfte Befragte betont die Wichtigkeit der Kommunikation beim Klettern. Sie verdeutlicht, dass das gegenseitige Sichern ohne Absprachen und Kommunikation nicht möglich sei. Laut der Befragten müsse dieser Aspekt funktionieren. „Es geht nicht ohne Miteinander, ohne Vertrauen, ohne Kommunikation“ (Interview_5, Pos. 19). Die zweite Befragte stellt dar,

dass klare Absprachen und Kommandos zwischen den Kletterpartner*innen unverzichtbar seien und dass sich diese über mögliche Ängste informieren müssten. Verbesserungen und Fortschritte in der Kommunikationsfähigkeit wären während der Klettertage beobachtbar und es wurde selbstverständlicher und deutlicher kommuniziert. (vgl. Interview_2, Pos. 14; 45)

8.5.6 Risikobewusstsein und Grenzen

Zwei weitere Kompetenzen, die laut der Expert*innen durch das Klettern gefördert werden, sind das Risikobewusstsein und das damit einhergehende Thema *Grenzen*. Eine Expertin berichtete, dass das Thema *Risiko* während des Tages im Kletterzentrum angesprochen werde. Es wird thematisiert, was Risiko für die Jugendlichen bedeutet. Davon ausgehend werden meist automatisch riskantes Konsumverhalten oder riskante Gewohnheiten angesprochen. (vgl. Interview_1, Pos. 19) Weitere Befragte berichteten, dass beim Klettern den Jugendlichen das Risiko bewusst gemacht werde. Beim Klettern gehe es darum, Risiko zu erleben und die Risikokompetenz der Jugendlichen auszubauen und das Erlebte im Nachhinein auch zu reflektieren (vgl. Interview_5, Pos. 19; 42) Es wird von der Beobachtung berichtet, dass einige Jugendliche das Risiko beim Klettern unterschätzen und durch das Erleben ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenlernen. Die Jugendlichen müssen Folgendes selbst abschätzen: „Wie viel Risiko kann ich eingehen?“ (Interview_3, Pos. 31). Ein anderer Befragter stellte dar, wie unterschiedlich das Risikobewusstsein der Jugendlichen sein kann. Er erzählte von einer Übung, bei der sich die Jugendlichen kontrolliert und gesichert ca. 1,5 m tief fallen lassen können. Manche Jugendliche möchten diese Übung mehrmals hintereinander durchführen und empfinden ein Verlangen danach, das Risiko zu erleben. Andere wiederum meiden diese risikoreichen Situationen. Er stellt dar, dass die Jugendlichen die Kompetenz erlernen, sich mit schwierigen Situationen auseinanderzusetzen und selbst erkennen, was sie sich zutrauen und was nicht. (vgl. Interview_6, Pos. 16; 34; 38)

Zu dem Thema *Grenzen* äußerten sich alle Trainer*innen. Sie beschrieben, dass die Jugendlichen beim Klettern an ihre Grenzen geraten, sei es aufgrund der körperlichen Fitness oder aufgrund von Höhenangst. Einige der Trainer*innen bezogen das Thema *Grenzen erleben* direkt auf die Suchtprävention. Der dritte Trainer zeigte auf, dass Süchte damit in Bezug stehen, Grenzen zu erfahren. Beim Klettern erhalten die Jugendlichen die

Möglichkeit, ihre persönlichen Grenzen auszutesten. Er beschreibt, dass Klettern eine Alternative zum Verfall in den Suchtmittelkonsum darstellen solle. Laut dem Befragten klettern diejenigen, die anfangs nicht klettern wollten, am Ende höher, als sie je gedacht hätten. Die Jugendlichen erfahren dadurch Anerkennung, da sie etwas geschafft haben, von dem sie anfangs nicht überzeugt waren „und merken: ich kann hier was leisten, aber nur bis zu meinem Limit und nicht darüber hinaus“ (Interview_3, Pos. 32). Der Befragte beschreibt seine Sichtweise bezüglich des Themas wie folgt:

„Wir gehen ein gewisses Risiko ein und lernen durch Klettern: Wo ist mein Limit? Und das auszutesten und zu kennen. Okay, bis hier hin kann ich das machen und das sicher. Wenn ich darüber hinausgehe, dann wird es unsicher. Und gerade beim Klettern gibt einem das dann schon das Gefühl: Hey, dieses Limit überschreite ich dann nicht mehr, weil es dann gefährlich wird“ (Interview_3, Pos. 38).

Weitere Trainer*innen bezogen das Thema Grenzen auf die Suchtprävention und verdeutlichten, dass es darum ginge, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen, diese zu erkennen, gegebenenfalls zu überschreiten und damit aus der eigenen Komfortzone herauszutreten. Die Trainer*innen berichten, dass bei der Suchtprävention wichtig ist, Herausforderungen zu schaffen, an die persönlichen Grenzen zu gehen, über sich selbst hinauszuwachsen und Erfolge zu erleben. (vgl. Interview_1, Pos. 19; Interview_4, Pos. 17; 39; Interview_5, Pos. 15) Die zweite Trainerin beschrieb, dass mentale und körperliche Grenzen erreicht würden. Sie berichtete davon, dass wenige über körperliche Erschöpfung klagten, sondern die Jugendlichen waren „[...] überrascht, wie anstrengend es war“ (Interview_2, Pos. 16). Eine ähnliche Situation berichtete der sechste Trainer. Er beobachtete, dass die meisten Jugendlichen es trotz der Höhenangst schaffen, ihre Ängste beim Klettern abzulegen (vgl. Interview_6, Pos. 16).

8.5.7 Problemlösefertigkeiten

Vier von sechs Trainer*innen berichteten, dass das Klettern und der Tag im Kletterzentrum die Problemlösefertigkeiten der Jugendlichen stärken. Dies wurde in den Interviews einerseits damit begründet, dass das Klettern lediglich mit mindestens zwei Personen möglich sei. Dies bedeutet, dass die Jugendlichen beim Klettern auf die Unterstützung ihrer Mitschüler*innen angewiesen sind. Zudem könne laut eines Befragten das Bewusstsein gestärkt werden, Hilfestellungen bei Problemen anzunehmen (vgl. Interview_3, Pos. 27). Eine weitere Expertin begründete die Förderung der Problemlösefertigkeiten mit der Übung des *Gesundheitslabyrinths*. Bei dieser Übung

wird spielerisch vermittelt, dass mit Hilfestellungen von anderen Personen ein Ziel einfacher erreicht werden kann. Die Expertin berichtete darüber hinaus von dem Erlernen des Umgangs mit Misserfolg während des Kletterns. Situationen, die Schüler*innen möglicherweise als Misserfolg wahrnehmen könnten, wurden von Motivationen und positiven Zusprüchen der Mitschüler*innen übertönt. Die Befragte erwähnte nochmals, wie wichtig das Erlernen des Umgangs mit Misserfolg in Bezug auf das Thema Sucht sei. Sie verdeutlichte in ihren Aussagen, dass der Umgang mit Misserfolg die Entwicklung eigener Strategien zum Umgang mit Krisen impliziere. Sie erläuterte dies dadurch, dass die Jugendlichen beim Klettern vor einer Wand stünden (Problem) und für sich selbst entscheiden müssten, wie sie diese Wand hochklettern und damit das Problem lösen können. (vgl. Interview_1, Pos. 19; 47, 51)

Darüber hinaus wurde von einem anderen Experten die Vermutung aufgestellt, dass die Jugendlichen ihre Erkenntnisse vom Klettern mit in ihren Alltag nehmen. „Vielleicht bleibt bei dem einen oder anderen auch hängen: So, ich habe jetzt ein Problem im Leben, aber ich weiß, ich kann jemanden fragen, der mir helfen kann“ (Interview_4, Pos. 48). Ziel des gemeinschaftlichen Kletterns ist es zu erleben, was passiert, wenn Hilfe angenommen wird. Ein positives Erlebnis nach der Annahme von Hilfe stärkt die Problemlösefertigkeiten. Durch Fragen zum Schulalltag kann der Transfer zu alltäglichen Situationen geschaffen werden. Beispielsweise kann gefragt werden, ob den Jugendlichen weitere Situationen in der Schule einfallen, bei denen sie sich gegenseitig unterstützen können und Hilfestellung leisten könnten. (Interview_4, Pos. 50) Diese Vermutung wird auch von einem weiteren Befragten bestätigt. Der Befragte berichtet von der bestehenden Hoffnung, dass die Jugendlichen die Erfahrungen zur Problembewältigung mit in den Alltag nehmen. Aufgrund ihrer Erfahrungen beim Klettern und damit, wie sie mit Problemen beim Klettern umgegangen sind, könnten sie im Alltag an diese Vorgehensweisen zurückdenken. (vgl. Interview_6, Pos. 18; 37)

8.5.8 Freude, Erfolge und Gefühlsbewältigung

Die Trainer*innen berichten von verschiedenen Erfolgserlebnissen während des Kletterns. Sie beobachteten verschiedene Situationen und betonten mehrmals in den Gesprächen, dass das Erleben von Erfolgen für die Suchtprävention von hoher Bedeutung ist. Die erste Trainerin berichtete, dass die Schüler*innen ihre Erwartungen an sich selbst

übertroffen hätten und höher geklettert seien, als sie es sich zugetraut hätten. Sie sind mit einem oder sogar mehreren Erfolgen aus der Kletterhalle gegangen. Der vierte Befragte erzählte davon, dass die Jugendlichen ein positives Ereignis erleben sollten, indem sie etwas schaffen, was sie sich selbst nicht zugetraut hätten. Dadurch, dass sie es in einem geschützten Rahmen in der Kletterhalle ausprobieren könnten, geben sie nicht gleich auf und erreichen ihre Ziele. Der Befragte ist der Meinung, dass Freude dadurch erlebt wird, einen Erfolg beim Klettern zu haben. „Plötzlich hochzukommen, wenn man es nicht für möglich gehalten hat, da hochzukommen, das freut jeden“ (Interview_4, Pos. 33). Zudem erhalten sie Anerkennung von ihren Mitschüler*innen aufgrund ihrer Fähigkeiten beim Sicherungsprozess. Darüber hinaus bezog der Befragte seine Aussagen auf das Thema Sucht und verdeutlichte im Interview, dass der Lerneffekt und der Transfer der gelernten Fähigkeiten in den Alltag für die Suchtprävention von Bedeutung seien. Der dritte Trainer beschrieb die Situation, dass sich die Jugendlichen beim Klettern auf Augenhöhe begegneten und sie merkten, dass jeder an der Kletterwand vor Problemen stehe. Er berichtete, dass er dadurch die Entstehung eines Wohlfühleffektes in der Gruppe beobachten könne. Der Erfolg der Jugendlichen liege zudem teilweise darin, Anerkennung von den Mitschüler*innen zu bekommen, anstatt ganz bis nach oben zu klettern. (vgl. Interview_3, Pos. 28; 32) Der fünfte Befragte und die zweite Befragte berichteten ebenfalls von beispielhaften Situationen, bei denen die Jugendlichen Erfolge erlebt haben. Der Befragte beschrieb, dass es ein Erfolg sein könne, eigenständig an der Boulderwand zu klettern oder eine/n Mitschüler*in erfolgreich zu sichern. Der Trainer erwähnte im Interview, dass es dem Team mit dem Projekt an vielen Stellen gelungen sei, den Jugendlichen dieses Erfolgserlebnis zu vermitteln (vgl. Interview_5, Pos. 12). Eine der Trainerinnen berichtete von ihren Beobachtungen, dass die Jugendlichen beim Klettern die Erfahrung machten, dass sie ihre Wünsche äußern könnten, etwas selbst erreichen könnten und somit Freude und Erfolge erleben könnten. Sie verdeutlichte ebenfalls, dass Erfolge für jeden unterschiedlich sein können.

8.5 Herausforderungen und Optimierungsvorschläge

In den Interviews wurde von den Expert*innen erwähnt, dass einerseits die Evaluation des Projektes sowie die Weiterführung der Thematik im Schulunterricht für die Expert*innen herausfordernd ist. Es wurde erwähnt, dass zwar zu Beginn des Projektes

über die Bewertung die Motivation der Schüler*innen erhoben werden kann, aber eine intensive qualitative Auswertung der Rückmeldungen der Jugendlichen im Nachhinein mit hohen Schwierigkeiten verbunden sei. Hierzu gehören, dass die Zeit und Ruhe an dem Projekttag fehle, um eine intensive Evaluation in der großen Gruppe durchzuführen (vgl. Interview_5, Pos. 23; 35). Ein weiteres Problem, welches mit einer qualitativ hochwertigen Evaluation mit einhergeht, ist der Personalmangel. Für eine Befragung, die erneut nach einem längeren Zeitraum durchgeführt wird, müsste zusätzliches Personal zur Verfügung stehen, welches die Befragungen in den Schulklassen plant, durchführt und auswertet (vgl. Interview_1, Pos. 25; 60). Diesbezüglich wäre eine wissenschaftliche Begleitung des Projektes wünschenswert, welche eine Bestandsaufnahme und eine abschließende Evaluation inkludieren sollte. So könnte erhoben werden, welches Wissen oder welche Fähigkeiten der Jugendlichen mit der Maßnahme gefördert wurden (vgl. Interview_5, Pos. 36). Ein weiterer Experte berichtete, dass die Schwierigkeit der Evaluation darin liege, dass die Effekte der Erlebnispädagogik zwar beobachtbar, aber nicht messbar seien. Er erklärte, dass es eine langjährige Untersuchung geben müsste, um Effekte des Kletterprojekts feststellen zu können. Dies sei derzeit im Kletterzentrum nicht möglich, da das Projekt lediglich auf einen Tag ausgelegt ist. (vgl. Interview_4, Pos. 41) Eine der Befragten erläuterte zudem, dass theoretisch regelmäßige Befragungen nach mehreren Jahren erforderlich wären, um Effekte nachzuweisen. Erfahrungsgemäß seien die Schüler*innen bereits nach sechs Wochen nicht mehr für die Expert*innen greifbar und auch die Erinnerungen an den Projekttag seien zu einem späteren Zeitpunkt gering. Sie sähe allerdings darin eine Chance, die Jugendlichen nach längeren Zeiträumen nicht nach dem Projekt zu befragen, sondern nach dem Konsumverhalten, um Auffälligkeiten im Suchtverhalten zu erheben. „Aber eine Evaluation diesbezüglich: Bringen die Projekte was in Bezug auf: Sinken die Zahlen von denen genau, die an den Projekten teilgenommen haben? So explizit können wir das nicht sagen“ (Interview_1, Pos. 25). Die Expert*innen nannten darüber hinaus, dass das Projekt derzeit lediglich als Gedankenanstoß für die Jugendlichen diene. Eine Folgeveranstaltung wäre sinnvoll, um die Kompetenzförderung zu intensivieren (vgl. Interview_2, Pos. 39). Um aussagekräftige Entwicklungen beobachten zu können, müssten mehr als ein Termin angeboten werden. Erfahrungsgemäß seien laut einer Trainerin sogar drei Termine zu wenig. (vgl. Interview_2, Pos. 44; 47)

Darüber hinaus wurde ein Ausblick auf den Schulunterricht thematisiert, welcher sich ebenfalls als Herausforderung herausstellte. Laut einer der Expertinnen liegt das Problem für regelmäßige Veranstaltungen während des Schulunterrichts einerseits in der Finanzierung und andererseits wäre dies auch mit einem hohen zeitlichen und organisatorischem Aufwand verbunden. Die Expertin vertritt die Meinung, dass es schwierig sei, Projekte in den Schulalltag zu integrieren. Laut ihr wäre es gut, wenn die Projekte für die Schulen kostenlos seien, ansonsten wäre es abschreckend für die Schulen. Eine weitere Herausforderung sieht die Expert*in darin, dass die Schüler*innen am Projekttag von ihren Klassenlehrer*innen begleitet werden und daher die Lehrkräfte für den Sportunterricht über den Klettertag wenige bis gar keine Informationen erhalten, um das Kletterthema im Sportunterricht weiterzuführen. (vgl. Interview_4, Pos. 44) Diese Meinung teilte eine weitere Expertin. Sie zeigt auf, dass darüber hinaus eine aktive Vorstellung des Projekts auf Schulübergreifenden Besprechungen und Konferenzen hilfreich wäre, um das Projekt bekannter zu machen. Bezüglich der Integration des Projekts in den Schulalltag sprach sie an, dass die Zusammenarbeit mit den Lehrkräften hinsichtlich der Evaluation unterstützend sein kann, aber auch herausfordernd. Viele Lehrkräfte ließen sich gut mit in das Projekt einbinden. Der Arbeitsaufwand für die Kommunikation bei einer intensiven Zusammenarbeit mit den Lehrkräften sei jedoch nicht zu unterschätzen. (vgl. Interview_1, Pos. 55-57) Darüber hinaus erwähnten zwei der Trainerinnen, dass zu überlegen wäre, nach mehreren Klettereinheiten das Thema Sucht noch intensiver während des Projektes in den Fokus zu nehmen. (vgl. Interview_1, Pos. 61; Interview_5, Pos. 15) Eine der Expert*innen betont, dass eine der größten Herausforderungen folgende Frage sei: Wie kann aus dem eintägigen Projekt ein kontinuierliches Angebot für Schüler*innen entstehen? (vgl. Interview_5, Pos. 31) Eine Möglichkeit wäre, dass sich die Schulklassen erneut bewerben können, um das Projekt weiterzuführen (vgl. Interview_5, Pos. 39).

9 Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die wichtigsten Aspekte der Befragung zusammengefasst und hinsichtlich der Forschungsfrage: „Wie kann aus Sicht von Trainer*innen durchs gemeinschaftliche Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden?“ diskutiert. Im Vorfeld wird das methodische Vorgehen kritisch betrachtet.

9.1 Methodendiskussion

Das methodische Vorgehen bei einer empirischen Forschung ist ebenso unabdingbar, wie die kritische Eigenreflektion während und zum Ende des Forschungsprozesses. Die Eigenreflexion dient der persönlichen Verbesserung für mögliche weitere Forschungsarbeiten, sowie auch der Optimierung der vorliegenden Methodik im Falle einer Wiederholung.

Der Schwerpunkt der Methodendiskussion wird auf das praktische Vorgehen im Forschungsfeld gelegt. Die Grundlage für die Experteninterviews bildete das vorhandene Projekt *In Balance*, welches Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention beinhaltet. Somit bildete die Neugier über die Durchführung, den Hintergrund und die Beobachtungen während des Projektes den Ausgangspunkt dieser Arbeit. Die Wahl der Expert*innen wurde im Laufe des Forschungsprozesses als positiv empfunden. Zwar gestaltete sich die Gewinnung von Interviewpartner*innen anfangs als schwierig, da das einzubindende DAV Kletterzentrum Bremen aufgrund der Corona Pandemie 2020 nur eingeschränkt geöffnet war, aber trotzdem konnten sechs motivierte Expert*innen für die Teilnahme an den Interviews gewonnen werden. Dieses Ereignis zeigte, dass Forschungsvorhaben gut geplant werden müssen und auch ein zeitlicher Freiraum einzuräumen ist, da äußere Einflüsse den Forschungsprozess negativ beeinflussen können. Im Falle dieses Forschungsprozesses konnte der Beginn der Forschung zeitlich verschoben werden und nach einer geduligen Wartezeit meldeten sich geeignete Expert*innen für die Teilnahme an den Interviews. Diesbezüglich ist zu erwähnen, dass es als positiv empfunden wurde, die Projektleitung als sogenannten Gatekeeper für die Gewinnung der Expert*innen aktiv mit einzubeziehen.

Während der Durchführung der Interviews, sowie auch während der Analyse der Ergebnisse wurde von der Forscherin beobachtet, dass bereits eine offene Frage für die Beantwortung vieler anderer Fragen ausreichend sein kann. Diese Beobachtung ist jedoch auch abhängig von der Erzählweise der teilnehmenden Personen. Da die teilnehmenden Expert*innen in diesem Fall sehr gesprächig waren und viel berichteten, ergab sich trotz des Interview Leitfadens in jedem einzelnen Interview ein individueller Gesprächsverlauf. Dies hatte zur Folge, dass nicht zu jeder auszuwertenden Kategorie alle Befragten eine Aussage getroffen haben. Die Schwerpunkte der Ausführungen der

Expert*innen wurden individuell gesetzt. Dennoch konnten mithilfe der Interviews die Forschungsfragen beantwortet werden. Beispielsweise wurde in den Interviews nach der persönlichen Bedeutung des Kletterns gefragt und inwiefern dies einen Einfluss auf ihr persönliches Gesundheitsbewusstsein habe. Im Zuge dieser Fragen konnte herausgearbeitet werden, dass den Trainer*innen die physischen und psychischen Effekte des Kletterns bewusst sind, sowie auch, dass sie bereits mit dieser Frage auf die Kompetenzen eingegangen sind, die ihnen persönlich in Bezug auf ihre Gesundheit am bedeutsamsten sind. Die Befragten gingen darauf ein, dass das Wohlfühlgefühl gefördert wird und die Verantwortungsübernahme beim Sichern das Gesundheitsbewusstsein stärkt. Mit dieser Beobachtung lässt sich die Aussage aus der Literatur bestätigen, dass ein Interview Leitfaden lediglich als Vorbereitung für die forschende Person dient und die Gesprächsverläufe individuell verschieden ablaufen (vgl. Bogner et al. 2014, S. 27 ff.).

Im Rahmen dieser Arbeit wurde lediglich die Sicht der Trainer*innen mittels Experteninterviews erhoben. Sollten zukünftig weitere Forschungen zu diesem Thema durchgeführt werden, wäre es denkbar, einerseits die Sicht der Jugendlichen zu erheben und andererseits weitere Methoden für die Datenerhebung zu verwenden. Diesbezüglich könnten Beobachtungen und Gespräche über einen längeren Zeitraum zu aussagekräftigen Erkenntnissen führen. Die Beobachtung während der aktiven Durchführung des Projekttagess könnte ermöglichen, einen persönlichen Eindruck über den Projektablauf und die Verhaltensweisen der Jugendlichen zu erhalten, anstatt die Durchführung lediglich durch Erzählungen rekonstruieren zu können. Aufgrund dessen könnte der/die Forscher*in während einer Beobachtung weitere Aspekte des Themas „Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention bei Jugendlichen“ aufgreifen. Während einer Beobachtung könnten zudem die Verhaltensweisen der Jugendlichen beobachtet werden, welche in nachfolgenden Gesprächen mit den Jugendlichen intensiver besprochen werden könnten. In den hier vorliegenden Interviews wurde zudem das Problem der Erhebung der Wirksamkeit angesprochen (siehe Kapitel 8.5 Herausforderungen und Optimierungsvorschläge). Diesbezüglich ist zu erwähnen, dass hierfür Erhebungen in Form von Befragungen und Beobachtungen über einen längeren Zeitraum zu erfolgen haben. Bereits in den Interviews wurde jedoch die Problematik angesprochen, dass die Probanden (die Jugendlichen) nach der Projektdurchführung für die Trainer*innen schwer bis nicht mehr erreichbar sind und dass es sich zudem lediglich

um eine einmalige statt eine regelmäßige Maßnahme handelt. Eine Überlegung für eine Langzeitstudie wäre hinsichtlich der Frage: „Kann durch die Maßnahme Klettern das Suchtverhalten von Jugendlichen verringert werden?“ angemessen. Bei einer Langzeitstudie könnten dann, wie bereits erwähnt, zusätzlich zu qualitativen Interviews Beobachtungen und schriftliche Evaluationen durchgeführt werden.

9.2 Diskussion der Ergebnisse

Wie bereits zu Anfang dieses Kapitels erwähnt wurde, ist eine Eigenreflexion im Bereich der empirischen Forschung unabdingbar. Aufgrund dessen werden im folgenden Absatz die Ergebnisse und Beobachtungen kritisch betrachtet.

Wie zusammenfassend dargestellt wurde, sind die Ergebnisse der Literaturrecherche sowie auch die Beobachtungen der Trainer*innen in Bezug auf die Kompetenzförderung durchs Klettern hinsichtlich der Suchtprävention auffallend positiv. Ein beispielhaft zu erwähnender Aspekt diesbezüglich ist das Erleben von Erfolgen und Freude (Kapitel 8.5.8 Freude, Erfolge und Gefühlsbewältigung). Diese Erkenntnis bestätigt die *Hypothese 1: Wenn Jugendliche gemeinschaftlich klettern gehen, wirkt es sich positiv auf die Suchtprävention aus*. Besonders hervorzuheben in Bezug auf die Förderung der Suchtprävention gilt laut den Expert*innen das Erleben und Wahrnehmen von Grenzen, der Umgang mit Problemen und die Förderung eines bewussten Umgangs mit riskantem Verhalten (siehe Kapitel 8.5.6 Risikobewusstsein und Grenzen, 8.5.7 Problemlösefertigkeiten). Diese von den Expert*innen genannten Aspekte zeigten sich bereits auch in der hier dargestellten Literaturgrundlage (vgl. Kowald und Zajetz 2015). Die Ausführungen der Expert*innen darüber, welcher Präventionsansatz mit dem Kletterprojekt verfolgt wird, gibt Auskunft darüber, welche Kompetenzen beim Klettern gefördert werden und welche dieser Kompetenzen mit dem Thema Suchtprävention besonders in Bezug stehen. Es ist jedoch zu beachten, dass diese Arbeit lediglich auf den Beobachtungen der Expert*innen basiert und damit nur die Sichtweise der Trainer*innen berücksichtigt wurde.

Zwar berichteten die Trainer*innen hauptsächlich von positiven Ereignissen, aber dennoch ist an dieser Stelle der Arbeit zu hinterfragen: Gab es auch negative Ereignisse? Gab es auch Jugendliche, die es nicht als Erfolg angesehen haben, nur zu Sichern, weil

sie unsportlich sind und eben die Hürden nicht geschafft haben? Wie wurde mit den Jugendlichen umgegangen, die trotz der auffangenden Gemeinschaft demotiviert waren, da sie ihre persönlichen Ziele eben doch nicht erreicht haben? Diesbezüglich wäre eine weitere Hypothese, dass der Frust, die Ziele während der Kletterveranstaltung nicht zu erreichen, fördernd für ein entstehendes Suchtverhalten sein könnte. Jedoch zeigen die hier dargestellten Ergebnisse das Gegenteil auf und somit können die anfangs aufgestellten Hypothesen positiv beantwortet werden.

Die Darstellung der Ergebnisse zeigt ebenfalls, dass auch die zweite Hypothese: *Wenn Jugendliche klettern gehen, werden neue Lebenskompetenzen erlernt*, positiv beantwortet werden kann. Die Expert*innen konnten zahlreiche Kompetenzen und Fähigkeiten nennen, die durchs Klettern gefördert werden können. Eine Mehrzahl dieser Kompetenzen basiert auf den in der Literaturgrundlage aufgezeigten Lebenskompetenzen. Hierzu gehören unter anderem die Förderung der Selbstwahrnehmung, Empathieempfinden, Förderung der Problemlösefertigkeiten, Kommunikation, Beziehungskompetenz und die Förderung der Gefühlsbewältigung (Kapitel 4.2 Lebenskompetenzen). Die Expert*innen gingen jedoch auf bestimmte Kompetenzfelder und Vorgänge beim Klettern besonders intensiv ein. Hierzu gehört der Aspekt des Sicherns. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass nicht das Klettern an sich, sondern der Sicherungsprozess der besonders wichtige Bestandteil für die Förderung der Kompetenzen darstellt. Es wurde aufgezeigt, dass die Förderung verschiedener Kompetenzen, sowie auch Erlebnisqualitäten, mit dem Sicherungsprozess begründet wurden. Hierzu gehören in besonderem Maße die Stärkung des Selbstvertrauens, Stärkung des Vertrauens zu den Mitschüler*innen, zwischenmenschlicher Umgang, Anerkennung erfahren, Kooperation, Förderung des Vertrauensverhältnisses, sowie auch der Aspekt der Partizipation. Des Weiteren zeigt die Darstellung der Ergebnisse, dass die Trainer*innen ein einheitliches Verständnis von Gesundheit, Partizipation und Gesundheitsförderung haben.

Ein weiterer hier anzuführender Diskussionspunkt ist der Präventionsansatz. Bereits in den Interviews wurde der Unterschied zwischen dem Ansatz des Projektes und dem Ansatz, Suchtprävention durch abschreckende Bilder, wie beispielsweise auf Zigarettenschachteln oder Plakaten, zu betreiben, diskutiert. Einer der Trainer beschrieb, dass die abschreckenden Bilder auf Plakaten oder Zigarettenschachteln abstrakt seien und

die Jugendlichen nicht persönlich betreffen würden. Er stellte dar, dass die Jugendlichen sich beim Klettern im Gegensatz dazu intensiv mit ihrem eigenen Körper und ihren motorischen Fähigkeiten auseinandersetzen, indem sie zittern oder schwitzen. Er ist der Meinung, dass die abschreckenden Bilder uninteressant für die Gesellschaft seien. (vgl. Interview_6, Pos. 45) Auch die anderen Trainer*innen zweifelten die Wirkung der abschreckenden Bilder/Plakate an und begründeten dies damit, dass die Jugendlichen keine persönliche Verbindung zu den Bildern haben, die sie sehen, da sie solche Situationen selbst noch nicht erfahren haben. Die Trainer*innen verdeutlichen, dass der Unterschied in den Präventionsansätzen in dem Erleben und Spüren liegt. (vgl. Interview_1, Pos. 21; Interview_3, Pos. 40; Interview_6, Pos. 45) Der dritte Befragte beschreibt diesen Unterschied beispielhaft mit seinen eigenen Worten auf die Frage, worin der Unterschied zwischen den Präventionsansätzen Abschreckung und Klettern liegt, wie folgt:

„Das Spüren. Also wenn ich ein Plakat lese, dann denke ich: ‚Ach das weiß ich sowieso, dann trink ich noch eine Runde‘, und dann ist das Limit halt sehr schnell überschritten, ohne dass man es merkt, [...] und dann ist es auch schon zu spät. [...] Aber hier spürt man dieses Limit und was es bedeutet, wenn man sich an das Limit rantastet“ (Interview_3, Pos. 40).

Eine weitere Trainerin ist der Meinung, dass die Klettererfahrungen eine langfristige Wirkung haben als der Präventionsansatz mit Abschreckung zum Thema Drogen und Sucht (vgl. Interview_2, Pos. 24). Mit diesen Aussagen verdeutlichen die Expert*innen eine wesentliche Erkenntnis dieser Arbeit, die im anschließenden Fazit zusammenfassend erläutert wird.

10 Fazit

Die hier vorliegende Arbeit hat sich ausführlich mit dem Thema Klettern als Möglichkeit zur Suchtprävention bei Jugendlichen beschäftigt. Es wurde dargestellt, weshalb die Suchtprävention im Jugendalter von hoher Bedeutung ist, welche verschiedenen Ansätze es in der Suchtprävention gibt und schwerpunktmäßig wurde das Medium Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention dargestellt. Das Ziel dieser Forschungsarbeit war es, Erfahrungswerte von Trainer*innen hinsichtlich des Kletterprojekts *In Balance* als Maßnahme zur Suchtprävention herauszuarbeiten. Anhand dieser Erfahrungswerte konnte die Forschungsfrage: „Wie kann aus Sicht von Trainer*innen durch das

gemeinschaftliche Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden?“ folgendermaßen beantwortet werden.

Die Trainer*innen beantworteten diese Frage grundlegend mit dem *Erleben* und *Spüren*. Während des Kletterns erleben die Jugendliche eigene Erfahrungen, sie lernen ihre Grenzen kennen, spüren selbst, wie sie Probleme lösen können und erfahren Unterstützung von ihren Mitmenschen in herausfordernden Situationen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass aufgrund dieser Erfahrungen beim gemeinschaftlichen Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden kann. Die Forschungsfrage ist so zu beantworten, dass durch die vorliegende Arbeit aufgezeigt wurde, dass durch das gemeinschaftliche Klettern Kompetenzen der Jugendlichen gefördert werden, die dem Präventionsansatz der Förderung von Lebenskompetenzen entsprechen. Bezüglich der untergeordneten Forschungsfrage: *Welche Kompetenzen der Jugendlichen werden aus Sicht der Trainer*innen durchs Klettern gefördert?* lässt sich zusammenfassend sagen, dass eine Mehrzahl an Lebenskompetenzen gefördert wird. Zu den Kompetenzen, die einerseits in der Literatur und andererseits auch in den Forschungsergebnissen erwähnt wurden, gehören die Förderung der Selbstwahrnehmung, Empathie, Problemlösefertigkeiten, die Förderung der Kommunikationskompetenz sowie auch die Beziehungskompetenz. Die zweite untergeordnete Frage lautete: *Welchen Einfluss haben die neu erlernten Kompetenzen auf die Suchtprävention aus Sicht der Trainer*innen?* Diese Frage beantworteten die Trainer*innen anhand der Darstellung des verfolgenden Präventionsansatzes. In dem Kletterprojekt wird der verhaltenspräventive Ansatz der Lebenskompetenzförderung verfolgt. Die Trainer*innen sind der Ansicht, dass die Schüler*innen mit dem Erlernen der genannten Kompetenzen neue Fähigkeiten erlernen, mit herausfordernden Situationen im Leben umzugehen. Anhand des Kletterns soll den Jugendlichen eine Alternative zum Suchtmittelkonsum aufgezeigt werden, um mit Stress, Druck oder anderen problematischen Situationen während der Jugendphase umzugehen.

Im Laufe dieser Arbeit wurde schwerpunktmäßig die Maßnahme des Kletterns betrachtet, aber es wurden auch die Kooperationspartner des Projekts vorgestellt. Diese Akteure (hkk Krankenkasse, das DAV Kletterzentrum Bremen und das Landesinstitut für Schule Bremen) können die vorliegende Arbeit nutzen, um das Projekt aus einer neuen Perspektive zu betrachten und eventuell neue Inspirationen für Folgeprojekte zu erlangen.

Einen ebenfalls hohen Nutzen werden die teilnehmenden Expert*innen für sich persönlich ziehen. Die Trainer und Trainerinnen des Kletterzentrums erfahren Wertschätzung, da ihre persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen während der Zusammenarbeit mit Jugendlichen einen hohen Stellenwert in der wissenschaftlichen Ausarbeitung einnehmen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit beziehen sich einerseits auf das spezifische Projekt, andererseits können auch durch die theoretischen Aspekte zur Suchtprävention neue Ideen für die Kooperationspartner entstehen. Zudem wäre es denkbar, die Ergebnisse dieser Abschlussarbeit den Schulen in Bremen zur Verfügung zu stellen, um die positive Wirkung des Kletterns wissenschaftlich zu verdeutlichen. Diesbezüglich wären weitere Forschungen von hoher Relevanz, um die hier dargestellte positive Wirkung zu bestätigen oder, wie bereits in der Diskussion erwähnt, auch zu hinterfragen.

Dass der wissenschaftliche Nachweis über die Wirkung von Maßnahmen zur Suchtprävention problematisch ist, zeigte bereits Schneider im Jahr 2017 auf. Nach Schneider (2017) sind die ihm bekannten Maßnahmen zur Suchtprävention nicht sehr erfolgreich. Er stellt jedoch die Vermutung auf, dass die Therapiekosten süchtiger Menschen ohne Präventionsmaßnahmen durchaus höher wären. Zielführend fordert er wissenschaftlich fundierte Evaluationen ein, die als Grundlage für zukünftige erfolgreiche Projekte zur Suchtprävention dienen können. (vgl. Schneider 2017, S. 290) Der Aspekt der wissenschaftlichen Evaluation suchtpreventiver Projekte zeigte sich zudem auch in der Feldforschung mit den Klettertrainerinnen und -trainern als Herausforderung. Es fielen die Aussagen, dass es sehr schwierig sei, ein Projekt zur Suchtprävention hinsichtlich ihrer Wirkung zu überprüfen. Einerseits müssten dafür die Teilnehmenden hinsichtlich ihres Suchtverhaltens vor der Teilnahme intensiv befragt werden und andererseits müssten diese im Nachhinein intensiv betreut und befragt werden, ob und wie sich ihr persönliches Suchtverhalten verändert habe. Aufgrund personeller sowie auch zeitlicher Ressourcen ist diese intensive Betreuung zwecks der Evaluation nicht möglich. In Anbetracht der weiteren Bearbeitung des Themas „Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention bei Jugendlichen“ ist es daher empfehlenswert, die Zusammenarbeit zwischen wissenschaftlichen Institutionen und Kletterzentren zu fördern. Zudem gelten die lehrenden Personen der einzelnen Schulklassen als wichtige

Stakeholder der Projekte, um mögliche Grundlagen für die Evaluationen bereits während des Schulunterrichts zu erfassen.

Abschließend lässt sich zusammenfassen, dass das gemeinschaftliche Klettern eine Vielzahl verschiedener Erlebnisqualitäten, Faktoren und Kompetenzen fördert. Die wichtigsten Kompetenzfelder in Bezug auf den Ansatz der Lebenskompetenzförderung liegen auf der emotionalen und der sozialen Ebene. Hierzu sind besonders zu erwähnen: die Kommunikationskompetenz, die Beziehungsfähigkeit, Förderung der Empathie und Selbstwahrnehmung sowie die Erarbeitung von Bewältigungsstrategien und Entscheidungen treffen. Wichtig zu erwähnen ist hierbei, dass in dieser Ausarbeitung nicht alle möglichen Aspekte aufgezeigt werden konnten, aber dennoch viele positive Aspekte dargestellt sind. Zudem wurde bei der Auswahl der theoretischen Inhalte darauf geachtet, dass sich die dargestellten Wirkungen des Kletterns auf den Ansatz der Lebenskompetenzförderung beziehen und sich im empirischen Teil mit den Ergebnissen der Erfahrungsberichte der Trainer*innen bestätigen lassen. In diesem Zusammenhang erwähnt Kowald (2015) die grundlegenden Effekte des Kletterns. Die Autorin zeigt auf, dass mit dem Klettern den kletternden Personen verschiedene Themen erfahrbar gemacht werden können. Aufgrund dessen wird diese Arbeit mit dem Zitat von Anne-Claire Kowald beendet:

„Sie können Vertrauen erleben, Selbstwirksamkeit, Freude und Stolz empfinden, sich in ihrer Handlungskompetenz sehen. Sie bauen Beziehungen und Vertrauen zu anderen Menschen auf, spüren sich körperlich und erkennen ihren Zugang zum Lernen. Das wertvolle und besondere Potential des [...] Kletterns ist: Wir ermöglichen den Menschen über unsere Interventionen unmittelbar neue Erfahrungen“ (Kowald 2015, S. 49).

Literaturverzeichnis

- Adam, Liane; Poppe-Oehlmann; Hildebrand, Roland; Schmitz, Georg (2019): In Balance. Kooperationsprojekt zur Gesundheitsförderung für Bremische Schülerinnen und Schüler. Jahresbericht 2017/2018. Bremen: Landesinstitut für Schule. Unveröffentlichter Jahresbericht.
- Berner, Roland (2002): "...sonst kannst Du 'was erleben...!'. Intention und Praxis der Erlebnispädagogik in einer Einrichtung der Jugendhilfe. In: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (Hrsg.): Suchtmittelkonsumierende Jugendliche in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe. Manual für die stationäre Jugendhilfe. Bramsche: Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, S. 113–125.
- Bilke-Hentsch, Oliver; Wölfling, Klaus; Batra, Anil (2014): Praxisbuch Verhaltenssucht. Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. 1. Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag. DOI: 10.1055/b-002-95255.
- Bogner, Alexander; Littig, Beate; Menz, Wolfgang (2014): Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-531-19416-5.
- Bühler, Anneke; Heppekausen, Kathrin (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. *Gesundheitsförderung Konkret* (Band 6). Köln: BZgA.
- Bühler, Anneke; Heppekausen, Kathrin (2006): Suchtprävention mit Kindern und Jugendlichen. In: Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.): Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. 1. Aufl. Berlin: Springer (Springer E-book Collection, 2005/2006), S. 99–106.
- Bundesministerium für Gesundheit (2019): Sucht und Drogen. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html>, zuletzt geprüft am: 23.04.2020.
- Bundesministerium für Gesundheit (2020a): Computerspiel- und Internetabhängigkeit. Verhalten und Diagnoseproblematik. Online verfügbar unter: <https://www.drogenbeauftragte.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/computerspielesucht-und-internetsucht/computerspiel-und-internetabhaengigkeit.html>, zuletzt geprüft am: 23.06.2020.
- Bundesministerium für Gesundheit (2020b): Essstörungen. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/e/essstoerungen.html#c7764>, zuletzt geprüft am: 23.04.2020.
- Bundesministerium für Gesundheit (2020c): Prävention. Online verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>, zuletzt geprüft am: 27.04.2020.

- BZgA (2020): Suchtprävention. Suchtprävention leistet einen zentralen Beitrag zur Verbesserung der Bevölkerungsgesundheit. Online verfügbar unter: <https://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/suchtpraevention/>, zuletzt geprüft am: 20.04.2020.
- DAV Kletterzentrum Bremen (2020a): In Balance. Erfahrungen zu "Body and Soul" mit dem Medium Klettern. Online verfügbar unter: <https://www.kletterzentrum-bremen.com/klettern/schulprojekt-in-balance/>, zuletzt geprüft am: 01.04.2020.
- DAV Kletterzentrum Bremen (2020b): Klettern kann jeder! Online verfügbar unter: <https://www.kletterzentrum-bremen.com/klettern/>, zuletzt geprüft am: 01.04.2020.
- DAV Kletterzentrum Bremen (2020c): Wir bringen die Berge nach Bremen! Online verfügbar unter: <https://www.kletterzentrum-bremen.com/facts-1/wir/>, zuletzt geprüft am: 01.04.2020.
- Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter Beteiligung der Arbeitsgruppe ICD des Kuratoriums für Fragen der Klassifikation im Gesundheitswesen (KKG) (2019): ICD-10-GM. Version 2020. Systematisches Verzeichnis. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, Stand 20. September 2019. Köln.
- Döring, Nicola; Bortz, Jürgen (2016): Datenerhebung. In: Döring, Nicola und Bortz, Jürgen (Hrsg.): Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. 5. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 321–579.
- DRZE (2020): Sucht- und Abhängigkeitssyndrom nach ICD-10 und DSM-5. Hg. v. Deutsches Referenzzentrum für Ethik in den Biowissenschaften. Online verfügbar unter: <http://www.drze.de/im-blickpunkt/enhancement/module/sucht-bzw.-abhaengigkeitssyndrom-nach-icd-10-und-dsm-5>, zuletzt geprüft am: 28.06.2020.
- GKV-Spitzenverband (2018): Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V und Leitfaden Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen nach § 5 SGB XI.
- Grupp, Dieter (2002): Grundbegriffe der Sucht. In: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (Hrsg.): Suchtmittelkonsumierende Jugendliche in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe. Manual für die stationäre Jugendhilfe. Bramsche: Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, S. 164–173.
- Haberer, Gisela (2016): Rauschmittelkonsum im Jugendalter. Hg. v. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. Online verfügbar unter:

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Rauschmittelkonsum_im_Jugendalter.pdf, zuletzt geprüft am: 16.04.2020.

- Helfferrich, Cornelia (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien. DOI: 10.1007/978-3-531-92076-4.
- Hurrelmann, Klaus; Bauer, Ullrich (2015): Einführung in die Sozialisationstheorie. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. 11. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Hurrelmann, Klaus; Quenzel, Gudrun (2016): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 13. Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Hurrelmann, Klaus; Richter, Matthias; Klotz, Theodor; Stock, Stephanie (2018): Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann, Klaus, Richter, Matthias, Klotz, Theodor und Stock, Stephanie (Hrsg.): Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung. Grundlagen, Konzepte und Umsetzungsstrategien. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe, S. 23–35.
- Kaiser, Robert (2014): Qualitative Experteninterviews. Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-658-02479-6.
- Keppeler, Siegfried (2002): Suchtmittelkonsumierende Jugendliche in Einrichtungen der Jugendhilfe – Problembeschreibung von außen. In: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (Hrsg.): Suchtmittelkonsumierende Jugendliche in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe. Manual für die stationäre Jugendhilfe. Bramsche: Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, S. 34–42.
- Kirchner, Babette (2018): Bewegungskompetenz. Sportklettern-zwischen (geschlechtlichem) Können, Wollen und Dürfen. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-658-17968-7.
- Kowald, Anne-Claire; Zajetz, Alexis (2015a): Warum wirkt therapeutisches Klettern? Effekte und Wirkfaktoren. In: Kowald, Anne-Claire und Zajetz, Alexis K. (Hrsg.): Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. Stuttgart: Schattauer, S. 51–65.
- Kowald, Anne-Claire; Zajetz, Alexis K. (2015b): Erlebnisqualitäten des Kletterns. In: Kowald, Anne-Claire und Zajetz, Alexis K. (Hrsg.): Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. Stuttgart: Schattauer, S. 20–41.

- Leitner, Christine (2017): Klettern wie in den Bergen. In: *Weser-Kurier*, 11.12.2017. Online verfügbar unter: https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-stadt_artikel,-klettern-wie-in-den-bergen-_arid,1678476.html, zuletzt geprüft am: 01.04.2020.
- Leppin, Anja (2014): Konzepte und Strategien der Prävention. In: Hurrelmann, Klaus, Klotz, Theodor und Haisch, Jochen (Hrsg.): *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hans Huber, S. 36–45.
- Lohaus, Arnold; Domsch, Hilger; Fridrici, Mirko (2007): *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Berlin, Heidelberg: Springer. DOI: 10.1007/978-3-540-73943-2.
- Lovric, Damir (2015): Neurowissenschaftliche Implikationen therapeutischen Kletterns. In: Kowald, Anne-Claire und Zajetz, Alexis K. (Hrsg.): *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik*. Stuttgart: Schattauer, S. 6–20.
- Mann, Karl; Fauth-Bühler, M. (2014): Konzept und Positionierung der Verhaltenssuchte in der Klassifikation psychischer Erkrankungen. In: Mann, Karl (Hrsg.): *Verhaltenssuchte. Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag, S. 1–9.
- Mayring, Philipp (2015): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 12., überarb. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Mayring, Philipp (2016): *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. 6., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Nordhausen, Thomas; Hirt, Julian (2020): *Manual zur Literaturrecherche in Fachdatenbanken*. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, FHS St.Gallen. Halle (Saale). Online verfügbar unter: https://refhunter.eu/files/2020/01/Manual_4.0_VFinal.pdf, zuletzt geprüft am: 09.04.2020.
- Orth, Boris; Merkel, Christina (2019a): *Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends*. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. DOI: 10.17623/BZGA:225-ALKSY18-ALK-DE-1.0.
- Orth, Boris; Merkel, Christina (2019b): *Rauchen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends*. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. DOI: 10.17623/BZGA:225-ALKSY18-RAU-DE-1.0.
- Pinquart, Martin; Silbereisen, Rainer K. (2014): Prävention und Gesundheitsförderung im Jugendalter. In: Hurrelmann, Klaus, Klotz, Theodor und Haisch, Jochen (Hrsg.): *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hans Huber, S. 70–79.

- Pinquart, Martin; Silbereisen, Rainer K. (2018): Prävention und Gesundheitsförderung im Jugendalter. In: Hurrelmann, Klaus, Richter, Matthias, Klotz, Theodor und Stock, Stephanie (Hrsg.): Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung. Grundlagen, Konzepte und Umsetzungsstrategien. 5., vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe, S. 89–101.
- Schneider, Volker (2017): Gesundheitspädagogik. Einführung in Theorie und Praxis. 3. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien. DOI: 10.1007/978-3-658-18886-3.
- Seifert, Thomas (2002): Grundlagen - Konzepte - Ziele der Suchtprävention. In: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e. V. (Hrsg.): Suchtmittelkonsumierende Jugendliche in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe. Manual für die stationäre Jugendhilfe. Bramsche: Rasch Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG, S. 203–212.
- VIVID- Fachstelle für Suchtprävention (o. J.): Die Suchtspirale. Online verfügbar unter: http://www.vivid.at/_pdf/4cea45c38474a.pdf, zuletzt geprüft am: 23.04.2020.
- Wassermann, Sandra (2015): Das qualitative Experteninterview. In: Niederberger, Marlen und Wassermann, Sandra (Hrsg.): Methoden der Experten- und Stakeholdereinbindung in der sozialwissenschaftlichen Forschung, Bd. 31. Wiesbaden: Springer VS, S. 51–67.
- WHO (1946): Constitution. Genf: WHO.
- WHO (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Genf: WHO.
- Winter, Stefan (2005): Richtig Sportklettern. 2. Aufl. München: blv.
- Wölfling, Klaus (2014): Erklärungsmodelle der Verhaltenssucht. In: Bilke-Hentsch, Oliver, Wölfling, Klaus und Batra, Anil (Hrsg.): Praxisbuch Verhaltenssucht. Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. 1. Auflage. Stuttgart: Thieme Verlag, S. 31–35.

Anhang

A 1 Informationsblatt Erfahrungsaustausch



„Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention bei Jugendlichen“ Dargestellt am Beispiel des Projekts „In Balance“



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences



Hey liebe Trainerinnen und Trainer des Kletterzentrums Bremen,

die Corona Zeit langweilt euch? Ihr vermisst eure Trainingsstunden? In einem persönlichen Gespräch bekommt ihr die Chance, mir von euren Beweggründen und Erfahrungen beim Klettern mit Jugendlichen zu berichten.

Ich brauche eure persönliche Unterstützung.

Wer ich bin?

- Janina Wintjen, 24 Jahre alt, studiere Gesundheitswissenschaften im Master an der Hochschule Neubrandenburg
- wohne in Ganderkesee und schreibe gerade meine Masterarbeit in Kooperation mit der hkk Krankenkasse Bremen
- Thema: Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention bei Jugendlichen

Wobei ich eure Unterstützung brauche?

- Die Masterarbeit enthält einen wissenschaftlichen Teil. Dieser ergibt sich durch Befragungen und Auskünfte von Expertinnen und Experten des Fachgebiets.
- Ihr seid in diesem Fall die *Expertinnen und Experten*, denn ihr...



- ...seid erfahrene Klettertrainer oder Klettertrainerinnen
- ...habt eventuell das Projekt „In Balance“ mit einer oder mehreren Schulklassen durchgeführt
- ...unterstützt Kinder und Jugendliche beim Klettern lernen
- ...habt Lust, mit mir eure Erfahrungen zu teilen

Wie ihr helfen könnt?

- Erklärt euch bereit, mit mir ein Gespräch zu führen (ca. 20-30min)
 - je nachdem, wie viel ihr zu berichten habt!
- Ich freu mich über jegliche Auskünfte und Gedankengänge.



Wie das abläuft?

- Wenn ihr Lust habt mitzumachen, schreibt mir oder ruft mich möglichst zeitnah an
- dann vereinbaren wir einen **Gesprächstermin** (voraussichtlich erst im Juni)
- wir klären dann auch, wo und wie wir das Gespräch durchführen werden (z. B. persönlich mit Mundschutz oder per Skype)
- ein paar Tage vor unserem Termin schicke ich euch die Fragen, die ich stellen werde. So wisst ihr ungefähr, was ich fragen werde und ihr habt die Möglichkeit, euch im Vorfeld Gedanken zu machen

Mögliche Fragen, die auf euch zukommen werden:

- Welche positiven und negativen Erfahrungen hast du während der Durchführung des Projekts „In Balance“ gemacht?
- Wie wird das Thema Sucht während des Projekttages „In Balance“ bearbeitet?
- Welche Kompetenzen der Jugendlichen werden durchs Klettern gefördert?
- Warum denken die Schüler*innen, dass Ihnen das Klettern weiterhilft?

Ich freue mich auf eure Nachrichten und Erfahrungsberichte!
Bis dahin beste Grüße aus Ganderkesee

Janina Wintjen



Einwilligungserklärung

zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Interviewdaten

Thema der Masterarbeit: Klettern als Maßnahme der Suchtprävention bei Jugendlichen
Begleitende Institutionen: Hochschule Neubrandenburg, hkk Krankenkasse Bremen
Ansprechpartnerin: Janina Wintjen
Interviewdatum: _____

Die Beschreibung des Vorhabens meiner Masterarbeit liegt Ihnen schriftlich vor (siehe S.2)

Die Interviews werden mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und sodann von Janina Wintjen in Schriftform gebracht. Für die weitere wissenschaftliche Auswertung der Interviewtexte werden alle Angaben, die zu einer Identifizierung der Person führen könnten, verändert oder aus dem Text entfernt.

In wissenschaftlichen Veröffentlichungen werden Interviews nur in Ausschnitten zitiert, um gegenüber Dritten sicherzustellen, dass der entstehende Gesamtzusammenhang von Ereignissen nicht zu einer Identifizierung der Person führen kann. Personenbezogene Kontaktdaten werden von Interviewdaten getrennt für Dritte unzugänglich gespeichert. Nach Abgabe der Masterarbeit werden Ihre Kontaktdaten sowie die aufgezeichneten Audiodateien gelöscht.

Sie haben zu jeder Zeit die Möglichkeit, ein Interview abubrechen, weitere Interviews abzulehnen und Ihr Einverständnis in eine Aufzeichnung und Niederschrift des/der Interviews zurückzuziehen, ohne dass Ihnen dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Ich bin damit einverstanden, im Rahmen des genannten Forschungsprojekts an einem Interview teilzunehmen. ja nein

Ich bin damit einverstanden, dass das geführte Interview als Audio Datei aufgezeichnet wird. ja nein

Ich möchte das Gespräch wie folgt führen:

per Skype, mit Video persönlich in den Räumlichkeiten des Kletterzentrums

per Skype, ohne Video

unter folgenden Kontaktdaten können Sie mich bei Skype erreichen (E-Mail oder Skype Name):

Vorname; Nachname

Ort, Datum / Unterschrift



Hintergrundinformationen zum Vorhaben der Masterarbeit

Bei dem Forschungsprojekt handelt es sich um die Abschlussarbeit des Studiengangs „Gesundheitswissenschaften“ der Hochschule Neubrandenburg. Diese Arbeit wird von Herrn Prof. Dr. Stefan Schmidt (Hochschule Neubrandenburg) und Herrn Dr. Wolfgang Ritter (hkk) begleitet und bezieht sich auf das Projekt „In Balance“, welches von der hkk Krankenkasse, dem Landesinstitut für Schule Bremen und dem DAV Kletterzentrum Bremen seit dem Jahr 2015 durchgeführt wird.

Ziel der Arbeit ist es, die Möglichkeiten des Mediums Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention bei Jugendlichen herauszuarbeiten. Hierzu werden die bisherigen Erfahrungswerte von Expertinnen und Experten während des Projekts „In Balance“ hinzugezogen. Es werden literaturbasierende, wissenschaftliche Kenntnisse mit praktischen Erfahrungswerten von Trainer*innen und Teamer*innen des Kletterzentrums Bremen gegenübergestellt.

Schlussendlich soll die Fragestellung beantwortet werden, wie durch das gemeinschaftliche Klettern dem Suchtverhalten von Jugendlichen vorgebeugt werden kann.

Einleitung

Vorstellung, Dank für Gesprächsbereitschaft

Vielen Dank für deine Zeit und dafür, dass du das Gespräch mit mir führst. Mein Name ist Janina Wintjen, ich habe während meines Bachelor Studiums bereits mit der hkk Krankenkasse zusammengearbeitet und schreibe dort nun auch meine Masterarbeit. Wie du bereits in dem Informationsflyer gelesen hast, schreibe ich meine Abschlussarbeit zum Thema Klettern als Maßnahme zur Suchtprävention und lege dies beispielhaft anhand des Projekts „In Balance“ dar.

Ziel der Arbeit und des Interviews

Das Ziel meiner Arbeit ist es, herauszufinden, inwieweit sich die Maßnahme Klettern auf das Suchtverhalten jugendlicher Menschen auswirkt.

Ziel dieses Interviews ist es, deine persönlichen Erfahrungen als Klettertrainer*in diesbezüglich zu reflektieren. Mir sind besonders die Erfahrungswerte derjenigen Personen wichtig, die an diesem Projekt beteiligt waren, weshalb ich auch auf dich zugekommen bin.

Ablauf des Interviews

Vordergründig geht es in diesem Interview also um deine persönliche Sichtweise und die Erfahrungen und Beobachtungen, die du als erfahrene/r Klettertrainer*in erlebt hast. Ich habe ca. 45min für dieses Gespräch eingeplant. Damit ich während dessen nichts vergesse, habe ich mir die Fragen hier notiert. Solltest du die Frage als nicht richtig gestellt empfinden, sag mir einfach Bescheid.

Datenschutz und Anonymisierung

Was du mir hier heute erzählen wirst, ist vertraulich. Auch wenn ich etwas darüber schreiben werde, kann niemand auf eine bestimmte Person schließen. Ich bin die einzige Person, die auf diese Audioaufnahme Zugriff hat und sich mit der Auswertung dieser Daten beschäftigt. Selbstverständlich werde ich daher das Gespräch anonymisieren. Auf die Einhaltung des Datenschutzes und auf die Geheimhaltung von personenbezogenen Daten bin ich verpflichtet.

Ich werde dir nun ein paar Fragen stellen, dir freien Lauf beim Erzählen lassen und das Ganze aufnehmen, damit ich es bei der Auswertung besser nachvollziehen kann.

Bitte um die Erlaubnis zur Tonbandaufnahme

Bist du damit einverstanden, dass ich das Gespräch aufnehme?

Gut, dann werde ich jetzt das Tonband anstellen. [Aufzeichnung starten]. Danke für dein Einverständnis zur Tonbandaufzeichnung.

Interview Leitfaden

Einstieg ins Thema

- 1) Du bist Klettertrainer*in hier im Kletterzentrum. Könntest du zum Einstieg schildern, wie dein beruflicher Hintergrund aussieht?
 - a) Wie lange bist du schon Klettertrainer*in?
 - b) Was hat dich dazu bewogen, Klettertrainer*in zu werden?
- 2) Welche Funktion bzw. Aufgaben hattest du im Projekt „In Balance“ bisher?
- 3) Das Projekt startete im Jahr 2017. Wie oft hast du bisher einen Projektdurchlauf mitgemacht?
 - a) Wie viele Klassen/ Gruppen hast du betreut?

Ablauf des Projekts

- 4) Wenn du an die Durchführung von „In Balance“ denkst, wie sah der Tagesablauf so aus?
- 5) Könntest du mir den Ablauf einmal näher beschreiben?
 - a) Wonach habt ihr entschieden, welche Klassen teilnehmen dürfen?
 - b) Welche Übungen wurden durchgeführt?
 - c) Inwiefern wird das Thema Sucht besprochen/ bearbeitet?
 - d) Sind Übungen vorgegeben oder können die Jugendlichen selbst wählen?
 - e) Gab es bisher Situationen, die dich als Trainer*in herausgefordert haben?

Partizipation der Jugendlichen

Partizipation ist ein wichtiger Bestandteil in der Gesundheitsförderung. Ich würde nun gern konkreter auf das Thema Partizipation eingehen.

- 6) Was genau verstehst du unter Partizipation? (Mitmachen, integrieren, mitbestimmen, entscheiden)
 - a) Wie können die Jugendlichen den Ablauf des Projekts mitgestalten?
 - b) Wie stark ist der Einfluss des Mitmachens der Jugendlichen während des Projekttag?
 - c) Wie werden die Bedürfnisse und Wünsche der Jugendlichen berücksichtigt?

Klettern und Kompetenzentwicklung

Wir haben bisher vieles auf das Projekt „In Balance“ bezogen. Lassen wir uns jetzt direkt über das Klettern sprechen.

- 7) Was bedeutet Klettern für dich?
 - a) Inwiefern nimmt das Klettern einen Einfluss auf dein persönliches Gesundheitsbewusstsein?
 - b) Was bedeutet Gesundheit für dich?
 - c) Und wie schätzt du den Einfluss bei den Jugendlichen ein?
- 8) Warum willst du den Jugendlichen das Klettern näherbringen?
 - a) Worin liegt Ihre Motivation?
 - b) Welche Erfolge erhoffen Sie sich bei den Jugendlichen?
- 9) Welche Kompetenzen werden Ihrer Meinung nach bei den Jugendlichen durchs Klettern gefördert?

Suchtprävention

- 10) Welche dieser Kompetenzen empfindest du persönlich am wichtigsten in Bezug auf die Suchtprävention? Könntest du mir 3 nennen?
 - a) Wie schafft ihr es, in der vorgegebenen Zeit diese Kompetenzen zu vermitteln?
 - b) Wie schafft ihr es, den Jugendlichen den Bezug dieser Kompetenzen auf das Thema Sucht zu übermitteln?

Besonderheiten und Erfolgsfaktoren von „In Balance“

Zum Abschluss würde ich noch einmal kurz auf das Projekt zurückkommen. Du kennst sicherlich Plakate oder Broschüren oder andere Ansätze zur Alkohol-, Drogen- und Suchtprävention. Nun hast du schon viele Erfahrungen mit diesem erlebnispädagogischen Ansatz zur Suchtprävention gemacht.

- 11) Was macht deiner Meinung nach diesen erlebnispädagogischen Ansatz so besonders?
 - a) Worin würdest du die Unterschiede zu anderen Projekten der Suchtprävention sehen?

12) Zum Abschluss würde mich noch interessieren, wie ihr dieses Projekt evaluiert. Ich weiß, dass die Zufriedenheit der Jugendlichen abgefragt wird. Aber wie genau wird die Zielerreichung und die Wirkung überprüft?

13) Konnten bisher Erfolge bei den Jugendlichen sichtbar werden?

Abschluss

Damit wären wir nun am Schluss des Gespräches. Wir haben jetzt viel besprochen und besonders du hast sehr viel berichtet. Gibt es noch etwas, das bisher im Interview nicht zur Sprache gekommen ist, was dir aber wichtig ist?

Ich bedanke mich ganz herzlich bei dir für das Interview.

[Aufzeichnung stoppen]

A 4 Codebuch

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Allgemeines	Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Anzahl der teilgenommenen Projektdurchläufe, Jahre der Erfahrung im Klettern	Von Anfang an auch. Ich habe nie mitgezählt, ob es nun 20 Mal oder 50 Mal sind. Aber schon häufig. (Interview_3: 13)
	Beruflicher Hintergrund	Nennung des Werdegangs	Hab Sport und Biologie auf Lehramt studiert und bin dann im Endeffekt aber schon während des Studiums ins Jonglieren gerutscht und arbeite hauptberuflich als Jongleur, Gaukler steht in meiner Steuererklärung. (Interview_3: 5)
	Aufgaben	Aussagen, die sich auf die Funktion und Aufgaben der Trainer*innen während des Projekttagess beziehen	Also ich hab als Projektleitung gearbeitet. Hab dann aber auch eine Fortbildung geleitet und hab im Hintergrund während meines Praktikums an meiner Masterarbeit gearbeitet. (Interview_2: 7)
Projekttablauf	Übungen	Ausführungen über die durchgeführten Übungen während des Projekttagess	Und eine Station fand immer hier oben im Seminarraum statt. Das war so ein Gesundheitslabyrinth [...] (Interview_1: 15)
	Thematisierung Sucht	Ausführungen, wann und wie das Thema Sucht aufgegriffen wurde	Das Thema "Sucht" an sich spielt in unseren Projekten nicht die Rolle, dass man direkt über das Thema Sucht spricht, über die Krankheit, (Interview_1: 19)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Präventionsansatz	Präventionsansatz	Beschreibungen des Präventionsansatzes Alle Aussagen, die sich auf den im Projekt verwendeten Präventionsansatz beziehen.	Unser Ansatz ist halt auch nicht: nehmt niemals Drogen, trinkt niemals Alkohol. Das ist nicht der Ansatz, sondern: Macht das bewusst, habt einen bewussten Umgang mit Gewohnheiten, mit riskantem Konsum. Guckt genau, was ihr macht, wenn es euch schlecht geht, wenn ihr in einer Krise steckt. (Interview_1: 21)
	Verständnis Partizipation	Verständnis des Begriffs „Partizipation“	Teilhaben am ganzen Geschehen. Und nicht nur mitmachen, sondern teilhaben. Ja, dadurch auch ein Mitbestimmungsrecht, was denn gemacht wird. (Interview_3: 61)
	Praktische Umsetzung	Ausführungen, wie während des Projekttagess partizipiert wird	Die Jugendlichen dürfen sich selber in Gruppen einteilen. Wir besprechen die Pausenzeiten mit denen. Wir gucken auch immer mal Okay, wann wollen wir am nächsten Tag anfangen? Das besprechen wir auch immer. Wenn wir jetzt sagen, es läuft eigentlich ganz gut, dann fangen wir auch mal eine halbe Stunde später an, dafür dann eine halbe Stunde länger, also wirklich aktiv mitgestalten. In einem bestimmten Rahmen, in dem wir uns dann auch gut bewegen können. Und das funktioniert eigentlich auch echt ganz gut. (Interview_1: 29)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Präventionsansatz	Ansatz Abschreckung und Plakate	Kritische Äußerungen/ Unterschiede zu anderen Präventionsansätzen	Das Erleben. Wenn ich auf so ein Plakat gucke, dann sehe ich verfaulte Zähne (...) oder was sie da an gruseligen Bildern abbilden. Aber das ist abstrakt, das ist weit weg. Das betrifft mich ja nicht im eigentlichen Sinne. Aber wenn ich meine Erfahrungen mit mir selber mache, die emotional und motorisch meine ganze Persönlichkeit betrifft, das ist was anderes. Da fange an zu zittern, an zu schwitzen. Das ist mein eigenes Ich, mit dem ich mich auseinandersetze und nicht ein Bild, von dem ich gar nichts weiß. (Interview_6: 45)
Kompetenzen	Vertrauen und Verantwortung	Alle Aussagen, die sich auf Vertrauen beziehen.	Aber was ich eben beim Klettern auch für ganz ganz wichtig halte ist das Vertrauen. Eben mein Leben einer Mitschülerin oder Mitschüler in die Hand zu geben, das ist ne total krasse Sache für Jugendliche. (Interview_2: 14)
	Grenzen	Alle Aussagen, die sich auf Beobachtungen zu Grenzerfahrungen beziehen.	Ja, auf jeden Fall. Sowohl mentale Grenzen als auch körperliche Grenzen. Die wenigsten klagen, dass es anstrengend war, überrascht, wie anstrengend es war. Wobei ich dieses aus der Komfortzone heraustreten als viel wichtigeren Punkt sehe, als tatsächlich diese körperliche Erschöpfung. (Interview_2: 16)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Kompetenzen	Freude, Erfolge	Alle Aussagen, die Beobachtungen zu Erfolgserlebnissen aufzeigen und beschreiben, wie Erfolge und Freude beim Klettern erreicht werden kann.	Dann hatte man natürlich das Thema Erfolge ganz groß. Die sind hier rausgegangen und hatten endlich mal einen Erfolg. [...] Die haben gedacht, sie kommen teilweise nur die halbe Wand hoch. Am Ende waren sie ganz oben und sind einfach so rausgegangen. (Interview_1: 46)
	Teamarbeit	Alle Aussagen, die sich auf die Teamarbeit beziehen. Stärkung des Teams, Teambuilding, Zusammenhalt des Teams.	Aber der Ablauf wird ja immer wieder durchbrochen, mit kleinen Spielen oder anderen Aufgaben, wo dann die Gruppe als Team wirklich Aufgaben bewältigen soll. Es wird vermittelt, dass sie eine Gruppe sind und wenn einer zurückbleibt, dann hat das Team die Aufgabe nicht gelöst. Es müssen halt alle an einem Strang ziehen. Das ist ein ganz großes Thema bei uns. (Interview_3: 35)
	Umgang miteinander	Alle Aussagen, die den Umgang der Jugendlichen miteinander während des Kletterns beschreiben.	Und so eine dritte Sache ist Kooperation. Es geht nicht ohne Miteinander, ohne Vertrauen, ohne Kommunikation. (Interview_5: 19)
	Beziehungskompetenz	Alle Aussagen, die die Beziehung zwischen den Jugendlichen und den Teamer*innen/ Lehrer*innen oder zu anderen Jugendlichen beschreiben.	Und man konnte so Dynamiken sehen, weil eben Lehrkräfte und Sozialpädagogen dabei sind (...). Und man hat auch gemerkt: Okay, das wollen die Schüler, die wollen eher so eine Beziehungsarbeit ist das halt auch ganz viel. Die wollen auch einfach diesen Kontakt zu ihren Betreuern haben. (Interview_1: 45)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Kompetenzen	Problemlösefertigkeiten	Alle Aussagen, die darauf hindeuten, dass die Jugendlichen beim Klettern ihre Problemlösefertigkeiten weiterentwickeln.	Wir haben ganz viel, haben wir über Hilfe von Außen sich Hilfe holen, wenn ich nicht weiterkomme. Spielerisch, vor allem bei diesem Gesundheitslabyrinth. Ich komme nicht weiter alleine. Ich kann mir Hilfe holen von Anderen, damit ich wieder meinen Weg finde. Dass ich es aber auch merke, ich komme alleine nicht weiter.(...). (Interview_1: 19)
	Körpergefühl schulen	Alle Aussagen, die zeigen, dass das Körpergefühl beim Klettern geschult wird.	Zum Thema Körperwahrnehmung und auch mit einer Nachdenklichkeit rausgehen. "Mensch wie gut hat das meinem Körper getan. Mit wieviel Wohlgefühl war es verbunden? Oder auch: Mit wie viel Schwierigkeit war das für mich verbunden? (Interview_5: 19)
	Selbstwahrnehmung	Alle Aussagen, die zeigen, dass die Jugendlichen beim Klettern ihre Selbstwahrnehmung verbessern.	Meistens ist das schon ein größerer Erfolg, als bei jemanden, der ganz nach oben klettert und wo man sich dann am Ende fragt: Wo war denn das Problem? Darum geht es ja letztendlich auch, dass den Leuten hier das Selbstwertgefühl..das die mit mehr Selbstwertgefühl hier rausgehen. Ja, ich bin vielleicht nicht geklettert, [...] Aber es wollten sich alle von mir Sichern lassen. (Interview_4: 17)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Gesundheitsbewusstsein	Bedeutung Klettern	Aussagen darüber, was Klettern den Befragten bedeutet.	Klettern bedeutet für mich einerseits Freiheit, andererseits aber auch viel Herausforderung. Weil obwohl das mein Hobby ist, ich jedes Mal wieder mit der Angst auch lernen muss, umzugehen. Aber Klettern ist für mich auch ein Miteinander, weil ohne meinen Sicherungspartner klappt es eben nicht. Es ist aber auch die sportliche Herausforderung, eben an sein Leistungslimit zu gehen und die Kraft und die Beweglichkeit, die man hat auch zu nutzen. (Interview_2: 28)
	Einfluss von Klettern auf die Gesundheit	Aussagen, die beschreiben, welchen Einfluss Klettern auf die Gesundheit haben kann	Und natürlich auch die Bewegung da dran. Wenn ich viel klettern gehe, gehts meinem Körper viel besser. Ich hab häufig Rückenprobleme. Und wenn ich viel klettern gehe, dann habe ich das nicht. (Interview_3: 47)
Evaluation	Ausblick Schulunterricht	Aussagen darüber, inwiefern die Trainer*innen denken, dass das Projekt im Schulunterricht weiter einbezogen werden könnte.	Wir haben jetzt so Dinge vor, um diese Coronazeit zu überbrücken. Aber vielleicht können wir das auch nachher weiter einsetzen. Hier ist eine Idee, dass so kleine Videos entstehen. Zum Thema Kraft, zum Thema Balance, die man im Vorfeld machen kann, oder eben begleitend, oder man kann sie runterladen und wir denken, die Jugendlichen bei der Entwicklung der Videos mit einzubeziehen. (Interview_5: 29)

(Ober-) Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel
Evaluation	Verbesserungsvorschläge	Aussagen, die Vorschläge zur Verbesserung des Projekts aufzeigen	Da gab es die unterschiedlichen Überlegungen schon, sodass man wirklich völlig wegkommt, es werden keine Süßigkeiten mehr verkauft in der Zeit hier, sondern so Dinge, dass sie einen Anreiz kriegen, auch selber vielleicht nochmal anders zu sein. (Interview_5: 32)
	Evaluationsprobleme	Alle Aussagen, die Probleme bei der Evaluation beinhalten, sowie Aussagen der Trainer*innen, ob und in welchem Umfang Wirkungen wissenschaftlich im Rahmen des Projektes erhoben werden können.	Aber eine Evaluation diesbezüglich: Bringen die Projekte was in Bezug auf: Sinken die Zahlen von denen genau, die an den Projekten teilgenommen haben? So explizit können wir das nicht sagen. Nee, hab ich auch keine Lösung, weil wir wissen, jeder nimmt was mit den Projekten genau. Aber schwierig, sehr schwierig, leider. (Interview_1: 25)

1	Transkript 1
2	<i>Speaker 1:</i> Zu Anfang frag ich dich nochmal: Bist du damit einverstanden, dass wir dieses Gespräch aufnehmen und zum bereits erläuterten Forschungszweck nutzen?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, das bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Sehr gut. Dann würde ich dich bitten, zu Anfang einfach mal zu schildern, wie du denn zu dem Projekt "In Balance" gekommen bist und wie dein beruflicher Hintergrund so aussieht.
5	<i>Speaker 2:</i> Genau, ich bin zum Projekt gekommen, weil ich in meinem Studium Praxissemester machen musste, in Public Health und das habe ich beim Landesinstitut für Schule gemacht. Im Bereich Suchtprävention oder Gesundheitsförderung und Suchtprävention. Und da habe ich dann mit zwei anderen, die da noch gearbeitet haben, ein Projekt entwickelt, das hieß "Kommst du gut im Leben klar?" und einen Teil eben dieses "In Balance" Projekt. Ja, so ein bisschen hab ich das dann tatsächlich mitentwickelt, und dann bin ich darüber halt eher in diese Kletter Schiene gerutscht.
6	Ich war halt Projektleitung von "Kommst du gut im Leben klar?". Deswegen waren eigentlich meine Aufgaben so, dass der Tag läuft, die Organisation vorher überhaupt von diesem gesamten Projekt, aber natürlich auch von dem "In Balance" Tag im Kletter Zentrum, alles abzustimmen mit den Leitungen hier und den Teamern. Gucken, dass alle da sind. Genau, hier an dem Tag halt einfach die Durchführung, also die Leitung zu übernehmen, das durchzuführen, genauso Ansprechpartner für alles zu sein im Prinzip.
7	<i>Speaker 1:</i> Und wie oft hast du denn das Projekt mitgemacht?
8	<i>Speaker 2:</i> Ich kann es dir nicht mehr genau sagen. Ich würde sagen Minimum 25 mal eher tendenziell mehr.
9	<i>Speaker 1:</i> Wann wurde das Projekt nochmal initiiert?
10	<i>Speaker 2:</i> Wir haben das entwickelt...2016, ja 16 angefangen und bis es dann wirklich ausgereift war, ich kanns dir nicht aufn Tag sagen, aber ich würde sagen ungefähr 2017 vielleicht. Also ich kann dir das hauptsächlich jetzt für "Kommst du gut im Leben klar" sagen, da haben wir ungefähr zehn Gruppen im Schuljahr gehabt, so im Durchschnitt. Wir waren jetzt am Ende, glaube bei knapp unter 30 Gruppen.
11	<i>Speaker 1:</i> Und was hattest du dann für eine Aufgabe, wenn du das Projekt hier mitgemacht hast?
12	<i>Speaker 2:</i> Vor allem erst einmal diesen Orga Kram halt viel gemacht und hier direkt vor Ort? Ja, ich war halt für die Schüler Ansprechpartner für alles und hab dann halt viele Übungen einfach angeleitet mit einer weiteren Teamerin zusammen und hab danach halt eine Station. Kann ich vielleicht nochmal genauer erzählen. Eine Station betreut und dann die Feedbackrunde, also ich hab wirklich geteamt an dem Tag. War auch manchmal, je nachdem, wie wir besetzt waren, auch bei der Kletter Station auch dabei.
13	<i>Speaker 1:</i> Was waren das dann so für Übungen, die ihr gemacht habt?
14	<i>Speaker 2:</i> Genau, so wir sind gestartet, erst einmal fängt so ein Projekttag an mit Warm Up. Erst mal so ein bisschen spielerischer reinkommen, das machen wir auch an jedem Tag.

Der Kletter Tag war immer in dieser ganzen Projektwoche meistens am zweiten Tag. Das heißt, wir kannten die Gruppe schon, haben noch einmal ein paar Namensspiele gemacht. Die Kletterhalle wurde vorgestellt, die Teamer vom Kletter Zentrum haben sich vorgestellt, und dann haben wir angefangen mit so kleinen Teamübungen, die ein bisschen erlebnispädagogisch angehaucht waren, haben dann halt den Tag einfach nochmal vorgestellt, den Schülern, was heute so passiert, und haben dann meistens in drei Gruppen weitergearbeitet.

15 Und eine Station fand immer hier oben im Seminarraum statt. Das war so ein Gesundheitslabyrinth, da mussten die Schüler in Kleingruppen meistens fünf bis acht, einen Weg finden durchs Labyrinth mit super vielen Regeln und konnten Punkte erspielen. Ein bisschen spielerisch, sehr viel näher gebracht, die Ziele vom Projekt irgendwie genau. Die zweite Station war eine Flussüberquerung. Das war auch sehr erlebnispädagogisch. Da mussten die Schüler zusammen einen Fluss überqueren und hatten bestimmte Baumstämme, die sie nutzen konnten. Die dritte Station war die Kletter Station. Genau, da konnten sie vor allem viel ausprobieren. Haben dann halt die Einführung bekommen ins Klettern, ins Sichern. Und ja, es ging vor allem darum, einfach mal das Klettern auszuprobieren. Irgendwie und genau am Ende des Tages haben wir eine Auswertung gemacht, ne Feedbackrunde. Und genau, das war so der Tagesablauf eigentlich mit den Übungen.

16 *Speaker 1:* Wonach habt ihr denn die Klassen ausgewählt?

17 *Speaker 2:* Wir haben dieses Gesamtprojekt. Das Projekt habe ich vorgestellt mit einem anderen Kollegen auf einer Sitzung, wo die Lehrer oder Sozialpädagogen von den Schulen anwesend waren. Die die geflüchteten Klassen betreut haben. Das "Kommst du gut im Leben klar?" Projekt war rein für geflüchtete Klassen, für BOSp Klassen, Berufsorientierung mit Sprachförderung. Genau dafür haben wir es im Prinzip entwickelt. Und da habe ich es eben vorgestellt. Und dann haben wir eine Interessentenliste rumgegeben, da haben die sich eingetragen, und so kamen wir im Prinzip zu den Schulen. Wir haben dann ein bisschen, wenn wir zu viele hatten, geguckt, dass wir möglichst viele Stadtteile abdecken, nicht nur immer alle aus einem Stadtteil, also auch welche aus Bremen-Nord. Und so war es genau und haben dann auch einfach geguckt, mit welcher Schule kann man halt relativ easy kommunizieren, welche antwortet schneller? Irgendwann haben wir gesagt: Es ist voll. Aber wir haben das schon vorgestellt, geguckt, wer hat Interesse und dann zusammen die Schulen ausgesucht.

18 *Speaker 1:* Inwiefern habt ihr dann während dieses Tages im Kletterzentrum das Thema "Sucht" besprochen?

19 *Speaker 2:* Das Thema "Sucht" an sich spielt in unseren Projekten nicht die Rolle, dass man direkt über das Thema Sucht spricht, über die Krankheit, sondern eher..Wir haben immer im Kopf: Was gehört dazu, dass man eben nicht süchtig wird im Leben. Und das sind halt so die Ansätze. Und da geht es vor allem einfach darum, hier im Kletterzentrum halt dieses gegenseitige Vertrauen aufzubauen. Ich muss den sichern, der muss mich sichern und das kommt komplett mit dem Thema Sucht überein. An seine Grenzen gehen, darüber hinweg, aber das auch bewusst tun, was auch ganz viel mit dem Thema Sucht zu tun hat, dass ich wirklich dieses Bewusste habe: Ich gehe an meine Grenze. Wir haben viel über das Thema Risiko gesprochen, insgesamt in dem Projekt, aber auch an diesem Tag. Was bedeutet Risiko? Genau da ist man ganz schnell natürlich in riskanten Verhalten Gewohnheit, Konsum und so weiter drin. Wir haben ganz viel, haben wir über Hilfe von Außen sich Hilfe holen, wenn ich nicht weiterkomme. Spielerisch, vor allem bei diesem Gesundheitslabyrinth. Ich komme nicht weiter alleine. Ich kann mir Hilfe holen

von Anderen, damit ich wieder meinen Weg finde. Dass ich es aber auch merke, ich komme alleine nicht weiter. Unterstützungsangebote haben wir vorgestellt, an dem Tag halt auch mal zu gucken: Ich muss mich mal zurückziehen, um wieder einen Blick von Außen zu haben auf mein eigenes Leben, auf meinen Weg. Es ging um Ziele, um Dinge, die ich erreichen will. Genau das. Das alles hat ganz viel mit der Suchtprävention zu tun.

20 *Speaker 1:* Wo würdest du denn da den Unterschied sehen? Du hast den Ansatz, den ihr hier jetzt verfolgt, gut auch dargestellt. Wo würdest du denn den Unterschied sehen zu anderen Ansätzen?

21 *Speaker 2:* Man sieht ja tatsächlich sehr, sehr wenig Plakate heutzutage nur noch und das auch aus gutem Grund. Man hat irgendwann in der Geschichte Suchtprävention irgendwann festgestellt: Verbote und Abschreckung bringen halt nichts. Und der Ansatz ist einfach, dass wir mit den Schülern gemeinsam arbeiten an Themen, die aus ihrem Alltag kommen, die sie jeden Tag beschäftigen und jeden Tag neue Herausforderungen mit sich bringen. Und das ist der große Unterschied, dass sie das einfach erleben und nicht nur sehen, wenn sie es überhaupt sehen und wahrnehmen, sondern wirklich das mitbekommen. Unser Ansatz ist halt auch nicht: nehmt niemals Drogen, trinkt niemals Alkohol. Das ist nicht der Ansatz, sondern: Macht das bewusst, habt einen bewussten Umgang mit Gewohnheiten, mit riskantem Konsum. Guckt genau, was ihr macht, wenn es euch schlecht geht, wenn ihr in einer Krise steckt. Ja. Wenn es halt das Zocken ist oder das Bier, dann ist das okay. Aber es gibt halt auch noch andere Sachen. Und da halt einen guten, gesunden, bewussten Umgang zu haben mit den Dingen. Das ist halt eben der Ansatz, nach dem wir halt arbeiten und nachdem auch Suchtprävention ja heutzutage halt einfach bewiesener läuft. Und genau das ist einfach der große Unterschied, dass man die Jugendlichen mit einbezieht in die Gestaltung halt auch einfach. Das ist der große Unterschied, dass man rausgeht und den Leuten das versucht näherzubringen, auch spielerisch und ohne Abschreckung, ohne Verbote.

22 *Speaker 1:* Inwieweit ist denn das Ganze schon bewiesen?

23 *Speaker 2:* Es gibt einfach Studien, die zeigen, dass diese Abschreckungs- und Verbotssache einfach nicht gefruchtet hat. Ich glaube, Sie haben es so in den frühen 80er, 90er Jahren irgendwann umgestellt und gesehen, dass eben dieser Salutogenetische Ansatz mehr Sinn macht. Zu gucken, wie bleiben Menschen gesund? Und das halt auch mit auf die Suchtprävention halt übertragen haben. Zu gucken, auch nicht immer nur dieses Thema Sucht behandeln, sondern wirklich: Was hält einen Menschen gesund? Was können wir machen, um den Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird? Keiner kann sagen: Ich werde niemals süchtig. Das geht nicht. Aber trotzdem kann man Dinge machen und Strategien erlernen, die mich davor schützen. Genau, und das ist definitiv halt, hat die Zeit gezeigt, dass es auch in Zahlen und so weiter wirklich teilweise runtergeht. Es gibt aber immer wieder Phasen, wo bestimmte Konsummuster, wo bestimmte Verhalten, Verhaltensprävention, Süchte nach oben schnellen wie jetzt das Zocken in den letzten Jahren oder die Medikamentensucht. Dafür geht das Rauchen stark zurück. Teilweise geht es auch soweit, dass man sieht OK, Gesetze bringen einerseits in Kombination was, weil es ist Werbung von Zigaretten in Kinos verboten und so weiter. Und das alles zusammen mit einer Suchtprävention, die am Menschen stattfindet, sorgt schon dafür, dass die Zahlen einfach sinken, teilweise die der Abhängigen.

24 *Speaker 1:* Hättest du denn eine Idee, wie man jetzt auch dieses Projekt so evaluieren könnte, dass die Zahlen der abhängigen Jugendlichen nachweisbar runtergehen?

- 25 *Speaker 2:* Ja, das ist immer unser großes Problem. Genau, weil man muss es natürlich über einen ganz großen Zeitraum machen. In dem Projekt hier, "In Balance", eingebunden in "Kommst du gut im Leben klar?" war es wahnsinnig schwer, weil wir mit Geflüchteten gearbeitet haben. Da war die Sprachbarriere schon sehr hoch teilweise. Wir waren froh, dass wir überhaupt eine Reflexion über diese Projektwoche bekommen haben. Und da war halt das Thema Risiko, Konsum und Sucht einfach ein kleiner Teil, eingebettet in eine ganze Woche. Da haben wir ja auch nicht direkt die Evaluation nachgefragt. Man müsste einfach, das ist die Idee, aber halt leider nur in der Theorie, in der Praxis ist es wahnsinnig schwer umzusetzen. Einfach regelmäßige Befragungen machen auch nach Jahren eigentlich noch. Wir haben ein Projekt, da machen wir das vor dem Projekt direkt nach dem Projekt und sechs Wochen später. Und dann sind die Schüler schon nicht mehr greifbar für uns. Das ist das Problem, und da haben wir keine Lösung. Wir haben Ansätze, aber es ist wahnsinnig schwer, die Schüler nach XX Monaten oder sogar Jahren zu erreichen. Dass die sich dann überhaupt noch erinnern, gut müssen sie vielleicht gar nicht ans Projekt, man könne sie zu ihrem Konsumverhalten fragen. Aber eine Evaluation diesbezüglich: Bringen die Projekte was in Bezug auf: Sinken die Zahlen von denen genau, die an den Projekten teilgenommen haben? So explizit können wir das nicht sagen. Nee, hab ich auch keine Lösung, weil wir wissen, jeder nimmt was mit den Projekten genau. Aber schwierig, sehr schwierig, leider.
- 26 *Speaker 1:* Ich würde jetzt nochmal auf das Thema Partizipation kommen. Was verstehst du denn unter Partizipation?
- 27 *Speaker 2:* Ganz klassischen, ganzheitlichen Ansatz quasi, dass man wirklich alle Beteiligten einfach mit einbindet. Dass alle dabei sind, alle mitgestalten. Genau das bedeutet das für mich eigentlich, das wirklich nicht einer oben steht. Auch Arbeiten auf Augenhöhe bedeutet das für mich einfach, dass ich ganz klar sage: Wir arbeiten hier zusammen, wir wollen was zusammen machen. Ich mache das nicht für mich. Ich mache das vor allem auch für euch. Genau das bedeutet das für mich einfach wirklich dieses Zusammenarbeiten und zusammen was erschaffen und gestalten.
- 28 *Speaker 1:* Wie schafft ihr es, das umzusetzen an dem Projekttag?
- 29 *Speaker 2:* Wir bringen zwar die Methoden mit, wir Teamer, aber die Schüler und Jugendlichen, die bringen ihre Themen mit. Wir geben Anreize. Aber wir arbeiten mit den Themen der Jugendlichen. Das kriegen die gar nicht aktiv mit oder bewusst, dass wir so aber trotzdem wirklich individuell auf die eingehen. Deswegen ist auch einfach jeder Projekttag ein anderer. Und dass wir wirklich einfach gucken okay: Wo sind die Themen, wo geht man nochmal explizit drauf ein? Und wir arbeiten eng mit den Lehrern zusammen. Eigentlich ist auch immer eine Lehrkraft dann dabei, teilweise auch Sozialpädagogen, manchmal sogar Betreuer. Oder so in dem speziellen Fall, wo Geflüchtete da sind, das wirklich viele einfach dran beteiligt sind und ihre Themen einfach mitbringen. Wir gucken schon vorher, weil wir den Tag vorher haben: Was sind so Dinge, die die im Alltag total beschäftigen, können einfach genau an dem Tag wieder drauf zurückkommen. Wir gestalten den Tag auch relativ frei, in dem wir nur Vorgänge geben. Es gibt diese drei Stationen. Die Jugendlichen dürfen sich selber in Gruppen einteilen. Wir besprechen die Pausenzeiten mit denen. Wir gucken auch immer mal Okay, wann wollen wir am nächsten Tag anfangen? Das besprechen wir auch immer. Wenn wir jetzt sagen, es läuft eigentlich ganz gut, dann fangen wir auch mal eine halbe Stunde später an, dafür dann eine halbe Stunde länger, also wirklich aktiv mitgestalten. In einem bestimmten Rahmen, in dem wir uns dann auch gut bewegen können. Und das funktioniert eigentlich auch echt ganz gut. Oder auch nochmal die Freiheit geben. Wer

	möchte klettern? Nochmal extra? Deswegen ist auch mal jeder Tag ein bisschen anders und ne kleine Überraschung.
30	<i>Speaker 1:</i> Du hattest vorhin die Salutogenese angesprochen und dass es wichtig ist, einen gesunden Rahmen zu finden für die Kinder. Wie würdest du denn für dich Gesundheit definieren?
31	<i>Speaker 2:</i> Für mich ganz klassisch natürlich erst einmal: Ich bin nicht krank, mir geht es gut, aber viel wichtiger einfach. Ich fühle mich gut. Ich fühle mich wohl. Egal, ob jetzt in meinem Umfeld, zu Hause, in meinem Körper, was auch immer. Aber für mich bedeutet das einfach Ich fühle mich gut. Ich fühle mich wohl. Ich habe einen Plan, irgendwie ein bisschen. Ich weiß, wohin ich will. Ich weiß, ich kann mich selber reflektieren, auch andere. Ich bewege mich in so einem Umfeld, in dem ich sehr, sehr viel Spaß und Freude habe an den Dingen, die ich tue. Das ist für mich persönlich auch viel wichtiger als andere Sachen. Dass ich einfach wirklich Spaß und Freude an den Dingen habe, die ich einfach mache, egal ob Privat oder Arbeit.
32	Und nur dann habe ich das Gefühl, mir gehts gut, und nur dann hab ich das Gefühl, ich bin gesund. Ja, klar, man hat mal Kopfschmerzen. Aber dann denke ich nicht sofort: Ich bin krank, oder ich lebe ungesund oder so. Natürlich gehört auch für mich einfach Bewegung und Sport dazu. Gar nicht mal, weil man sagt Sport und Bewegung ist so gesund, sondern weil es einfach gut für mich ist, weil ich merke, mir geht es dadurch einfach besser.
33	Für mich steht dieser Wohlfühlfaktor einfach sehr, sehr weit oben. Und auch wenn ich jetzt eine Verletzung habe, habe ich nicht das Gefühl, ich bin krank. Mir gehts gut damit. Und dann habe ich auch keinen Grund zu sagen: Das ist nicht so. Und auch wenn wir in den Projekten oder auch in dem Projekt hier halt Richtung Gesundheit arbeiten, versuchen wir das den Schülern halt auch immer zu vermitteln. Dass es sehr um dieses Wohlfühlen geht und nicht jetzt: Habe ich einen Schnupfen, oder tut mir der Fuß weh, so das spielt auch mit eine Rolle. Aber dass es vor allem eben um diese seelische Gesundheit geht und das spielt natürlich auch in Bezug auf Sucht eine ganz, ganz große Rolle. Ich weiß, auch wenn es mir mal nicht gut geht, was ich mache, damit es mir besser geht. Und auch wenn es eben die Zigarette ist, wenn es mal ist, ja, die ist ungesund. Aber führt dazu, dass es mir einfach besser geht. Dann ist das für mich auch ein gesunder Weg.
34	<i>Speaker 1:</i> In Bezug aufs Klettern. Bist du sonst auch schon klettern gegangen?
35	<i>Speaker 2:</i> Selten. Ich mache einfach gerne Sport, hab das auch so als Kind! Ich fand das mal cool was auszuprobieren und so. Aber aktiv zum Klettern bin ich wirklich erst durch die Arbeit am Landesinstitut für Schule dazugekommen, auch durch die Teamer, mit denen ich danach auch immer nochmal nach den Projekten was zu tun hatte, auch ein bisschen auf privater Basis. Und dadurch bin ich so ein bisschen zum Klettern gekommen. Hab dann halt auch Fortbildungen gemacht in Bezug auf Klettern und einen kleinen Kletterschein, sodass ich jetzt halt mit Kollegen hier klettern kann. Genau. Aber dadurch bin ich eigentlich erst so reingerutscht.
36	<i>Speaker 1:</i> Merkst du denn jetzt, dass das Klettern deine Gesundheit irgendwie beeinflusst?
37	<i>Speaker 2:</i> Ich glaube, dafür kletter ich zu wenig, um das jetzt zu sagen, dass es auf mich einen Einfluss hat. Ich merke aber, dass ich einfach Bock hab, hierherzukommen, mich mit Leuten zu treffen. Manchmal geht es nicht nur um das Klettern an sich, sondern um dieses Drumherum. Darum gehts mir, glaube ich, viel mehr. Klar ist das auch so eine

kleine sportliche Herausforderung. Sich damit auseinanderzusetzen. Es ist einfach was neues, was man nicht schon immer macht und auch so ein bisschen so einen Ehrgeiz. Dass man halt eben diese Route doch unbedingt schaffen will. Das merke ich schon bei mir. Da bin ich dann schon auch ehrgeizig. Ich muss das aber nicht dauerhaft machen, und deswegen hat das glaube ich jetzt nicht so einen großen Einfluss auf meine Gesundheit. Aber das Wohlfühlgefühl und das Drumherum, das hat schon definitiv einen Einfluss dann, ja. Aber wenn ich jetzt wirklich rein den Sport betrachte, dafür mache ich zu viel anderen Sport.

38 *Speaker 1:* Wo liegt denn sonst die Motivation, dass du den Jugendlichen das Klettern noch näher bringen möchtest?

39 *Speaker 2:* Ich fand es einfach cool, dass es so ein Teil von einem großen Projekt ist, weil wir den Jugendlichen, gerade weil wir nur mit Geflüchteten gearbeitet haben, einfach mal was zeigen können, was sie vielleicht noch gar nicht kennen.

40 Aus ihrem Alltag rausholen, die wohnen ja teilweise in Heimen, in Unterkünften, in Notaufnahmen, und dass man hier auch einfach mal da raus holt und ihnen einfach mal einen anderen schönen Tag verschafft. Das finde ich super. Ich finde das super. Die bekommen leider kaum Sportunterricht, das sie auch einfach mal Bewegung haben, den Drang irgendwie auch rauslassen können halt eben diese Bewegung zu haben. Jetzt rein vom Sportlichen gesehen.

41 Ich finde es super, dass man mit den Schülern selber ins Machen kommt. Die wollen auch immer, dass man selber mit klettert, was an so einem Tag nicht geht, aber weil man eben der Betreuer ist oder das halt teamt. Man kommt einfach auch mit den Schülern über dieses Machen, über diese Bewegung total ins Gespräch. Es ergeben sich immer kleine Gespräche zwischendurch, und das finde ich eigentlich so schön, dass sie einfach auch mal einen aktiven Tag erleben. Und das merken die nicht. Aber die nehmen total viel mit davon.

42 Das fand ich super, eingebettet in eine ganze Projektwoche. Und dadurch, dass ich die eine Woche begleitet habe, habe ich auch gesehen, was dieser Tag halt eben macht. Er war ganz bewusst am zweiten Tag gelegt, und am nächsten Tag habe ich gemerkt: Die sind ganz eng beieinander, teilweise. Die kennen alle ihre Namen auf einmal. Der Junge hat das Mädels gesichert, was vorher gar nicht war, vor allem halt auch in der Religion. Da ist das nicht so gesehen, dass Jungs und Mädels ganz viel zusammen machen. Und auf einmal geht das nun auf einmal ist die, die sonst sehr zurückhaltend ist, ist, ist ganz oben und am nächsten Tag sehr, sehr selbstbewusst. Und das fand ich einfach so schön zu sehen, wie das funktioniert. Das ist fast schon ein kleiner Selbstläufer, irgendwie. Und genau das finde ich cool, das man einfach die Chance hat, denen diese Möglichkeit zu bieten. Die wurde auch immer sehr, sehr genutzt. Dieser Tag war mit am meisten besucht.

43 *Speaker 1:* Was hast du denn noch so beobachtet, was dieser Tag gebracht hat?

44 *Speaker 2:* Zudem fand ich, dass sie sehr achtsam teilweise miteinander umgegangen sind, sehr achtsam. Sie haben sehr viel Rücksicht aufeinander genommen. Sie haben sich sehr, sehr motiviert gegenseitig. Das war total spannend zu sehen. Keiner hat den anderen niedergemacht, wenn er nicht ganz oben angekommen ist, sondern haben sich echt motiviert: Hey du schaffst noch einen Meter und guck mal da, da ist der nächste Griff. Diese Gruppe ist einfach teilweise so zusammengewachsen, obwohl wir sogar an Stationen gearbeitet haben und nicht alle gemeinsam geklettert sind. Das konnte man total gut beobachten.

45	Und man konnte so Dynamiken sehen, weil eben Lehrkräfte und Sozialpädagogen dabei sind, die in eine ganz andere Rolle gerutscht sind, die mitgeklettert sind und die auf einmal mit so einem Pool von Schülern dazwischen standen. Und man hat auch gemerkt: Okay, das wollen die Schüler, die wollen eher so eine Beziehungsarbeit ist das halt auch ganz viel. Die wollen auch einfach diesen Kontakt zu ihren Betreuern haben. Das konnte man sehr, sehr viel beobachten.
46	Dann hatte man natürlich das Thema Erfolge ganz groß. Die sind hier rausgegangen und hatten endlich mal einen Erfolg. Die haben schon so viel Mist in ihrem Leben erlebt und hatten einfach einen schönen Tag, haben echt etwas geschafft! Die haben gedacht, sie kommen teilweise nur die halbe Wand hoch. Am Ende waren sie ganz oben und sind einfach so rausgegangen.
47	Aber auch genau das Gegenteil: Umgang mit Misserfolg. Und das ist auch okay. Und Sie haben das gar nicht als Misserfolg wahrgenommen, weil sie eben doch so motiviert wurden von den anderen. Und auch derjenige, der gesagt hat: Ich bin gar nicht ganz nach oben gekommen, der wurde so aufgebaut, irgendwie. Und konnte doch mit diesem Mist eigentlich Misserfolg relativ gut umgehen, weil ihn die Gruppe aufgefangen hat.
48	Das war immer total schön zu sehen, dass auch Leute einfach über ihre Grenzen rausgehen, rausgegangen sind. Viele wollten am Anfang gar nicht klettern, weil wir gesagt haben, wir gehen klettern, dann haben die gar keine Sachen mitgebracht und haben sich total geärgert am Ende und dachten so: Mist, ich hab gar keine Hose mit. Jetzt kann ich hier nur in meiner blöden Jeans und komm drei Meter hoch. Genau das konnte man echt beobachten, und dass sie auch einfach die Verantwortung übernommen haben für sich und aber auch für die anderen. Dass dieses Vertrauen einfach echt gewachsen ist in einer vermeintlich kurzen Zeit.
49	<i>Speaker 1:</i> Du hast ja jetzt schon sehr viele Dinge genannt. In Bezug auf die Suchtprävention, was ist das für dich am wichtigsten?
50	<i>Speaker 2:</i> Ich glaube, diese Rücksicht und Achtsamkeit, das würde ich schon so ein bisschen zusammenpacken. Einmal für sich auch, zu gucken: Wie viel gebe ich irgendwie, wie viel gebe ich auch preis von mir? Aber halt eben auch dieses: ein Auge auf den anderen haben und diese Achtsamkeit zu spüren. Auch: Was braucht die Gruppe, und wo befindet sich jeder Einzelne? Um dann eben auch vielleicht sowas zu merken. Dem gehts nicht gut, oder der ist so ein bisschen auf so einem riskanten Verhalten unterwegs. Da finde ich Achtsamkeit halt immer sehr, sehr, sehr, sehr wichtig, genauso wie Vertrauen. Ganz wichtig, weil wenn ich nicht vertraue, spreche ich nicht offen über Dinge. Vor allem nicht über tiefgründige Sachen. Und da war Vertrauen, finde ich, einfach eine ganz wichtige Kompetenz, die sie so für die Gruppe mitgenommen haben, weil ich merke halt auch, da sind noch andere und denen gehts ähnlich. Und das finde ich aber erst raus, wenn ich den anderen vertraue und eben darüber spreche.
51	Und was auch wichtig ist, ist einfach: Erfolg erleben, wahrnehmen, genauso aber eben auch Umgang mit Misserfolg. Das ist, glaube ich, echt auch so die Sachen, wo ich sage, dass es auch wichtig in Bezug auf Sucht, dass ich weiß, wie ich mit Misserfolg umgehe, mit schlechten Sachen, mit Krisen, die halt jeder immer, ständig, oft manchmal erlebt. Und genau, dass ich da irgendwie eine Strategie für mich entwickel, auch individuell vielleicht. Genau so, wie ich individuell eine Strategie entwickel, wie ich die Wand hochkomme, muss ich irgendwie individuell eine Strategie entwickeln, wie ich mit Misserfolg und Krisen umgehen.
52	<i>Speaker 1:</i> Worin siehst du denn Erfolge bei den Jugendlichen?

- 53 *Speaker 2:* Es wurde zum Beispiel auch in der Reflektion am Ende dieser ganzen Projektwoche, da wurde das Klettern immer sehr, sehr hochgehalten, auch noch ein anderer Tag, der auch sehr aktiv war im Theater. Aber gerade diese beiden aktiven Tage, die wurden im Feedback sehr hoch bewertet, immer sehr, sehr gut als sehr nachhaltig empfunden. Dass sie am Ende der Woche noch wussten, was sie Dienstag gemacht haben, ist nicht so selbstverständlich bei den Schülern und dass ihnen das einfach so in Erinnerung geblieben ist. Und ich hatte auch teilweise Wiederholer. Die haben das zweimal gemacht, das Projekt, die konnten sich immer noch an diesen Tag erinnern und sind manchmal die ganze Woche nicht gekommen, sondern nur zu diesem Tag. Da hat man schon gemerkt, dass es auch vom Feedback her wahnsinnig gut angekommen. Wir haben jeden genommen, der gekommen ist, und wenn er halt nur einen Tag gekommen ist, dann ist es halt auch so. Aber Hauptsache, sie kommen. Also ich finde jeder, sobald jemand einen Tag da ist, super! Wenn er den nächsten Tag wiederkommt, noch besser.
- 54 *Speaker 1:* Könntest du dir denn vorstellen, dass solche Projekte noch intensiver in den Schulalltag mit integriert werden könnten?
- 55 *Speaker 2:* Ja, also im Moment arbeite ich tatsächlich ganz viel in der Schule, deswegen kenne ich den Schulalltag sehr gut und ich weiß, dass Schulalltag sehr stressig ist und sehr strukturiert und Lehrer nicht so viel Spielraum haben. Deswegen finde ich immer Projekt im Schulalltag sehr sehr schwierig zu integrieren. Es ist immer sehr sehr gut, wenn Projekte kostenlos sind. Weil für Schulen ist es ganz schwierig einfach Kosten aufzubringen. Also die können meistens einen Teil mit finanzieren aber das ist schon mal sehr abschreckend für Schulen, wenn sie halt eben was zahlen müssen. Vor allem Schulen aus Brennpunkt Stadtteilen, da sind halt schon echt viele, die so einen Bremen Pass haben und die halt eh schon unterstützt werden und so weiter. Das ist schon immer so ein Punkt, wo man sagt: Da kriegt man immer welche.
- 56 Und ich glaube, man kann es auch noch besser, ja, in den Schulalltag, ich glaube da kann man als Teamer so von Außen gar nicht so viel machen. Ich glaube, man kann es einfach mehr anbieten indem man es eben auf Besprechungen, Konferenzen, die es so Schulübergreifend gibt, solche Projekte vorstellt. Einfach wirklich noch aktiv sagt: Hier ist was so! Und dann spricht sich das halt auch rum. Also viele Schulen kennen halt eben bestimmte Projektitel von uns mittlerweile und die schmeißen sich das dann so ein bisschen hin und her. Die wissen dann natürlich auch, okay das läuft! Und so wird es für uns eben auch einfacher, an Schulen zu kommen.
- 57 Oft wird es gerne in den Schulalltag integriert vor den Ferien. Das ist ein bisschen blöd. Besonders dann muss man auch glaube ich gut mit den Lehrern in Kommunikation bleiben, dass man halt einfach sagt, das ist jetzt nicht was, was man einfach so schnell macht, nur damit man was macht. So an sich find ichs ja gut, dass sie was machen wollen, aber das ist schwierig umzusetzen, wenn man etwas vor- und nachbereitet in Schulen. Und das machen meist die Lehrer nicht, weil sie eben entweder die Zeit nicht haben, die Kompetenz nicht haben oder es interessiert sie teilweise auch einfach manchmal nicht und da könnte man halt was Externes mit einbringen. Das wäre natürlich was Großes, wo man viel vorbereiten und nachbereiten muss.
- 58 Also ich finde es schwierig und es fordert ganz viel Kommunikation und Organisation, wenn man Projekte anbieten will, definitiv.
- 59 *Speaker 1:* Und bei so einer Evaluation müsste man die Lehrer ja auch ganz schön stark mit einbeziehen.

60	<i>Speaker 2:</i> Genau, also wir haben es schon bei einem anderen Projekt, dass wir da einen Fragebogen haben. Und da ist es schon so, dass man nach sechs Wochen wieder in die Schule fährt, aber da muss es eben auch erstmal jemanden für geben, der da eben hinfährt, die Kommunikation übernimmt und da hinfährt, um dann den Fragenbogen ausfüllen zu lassen. Wenn man natürlich die Lehrer noch mehr mit einbindet, als "Wann passt das?", könnte man sowas auch super per E-Mail machen. Dass man das zuschickt, ausgedruckt und zack mit der Post zurück. Oder auch digital. Das ist einfach schwierig. Man kann also bei der Evaluation durchaus die Lehrer mit einbinden, denk ich auch. Auch viel mehr mit einbinden, aber dann geht man auch das Risiko ein, dass einem einige Fragebögen fehlen. Das ist halt so ein Zwiespalt...macht man es lieber direkt selber, sodass man alles vollständig hat oder macht man sich halt eben die Arbeit und kommuniziert extrem viel mit der Lehrkraft.
61	Aber es gibt auch ziemlich viele coole Lehrer, vor allem die, die an Projekten teilnehmen, sodass man schon die Lehrer auch mit einbinden kann bezüglich der Evaluation. Das glaube ich schon, ja, das sollte gehen.
62	<i>Speaker 1:</i> Vermutlich dann eher die Lehrer, die auch hier im Kletterzentrum aktiv dabei sind, oder?
63	<i>Speaker 2:</i> Genau, man hat sehr schnell ein Gefühl dafür, was das für ein Lehrer ist, wie der mit seinen Schülern agiert. Es gibt halt welche, die setzen sich in die Ecke. Die mag ich überhaupt nicht. Und es gibt eben die, die dabei sind und mitmachen. An die kommt man schon mal leichter ran, ja. Aber es ist kein Selbstläufer.
64	<i>Speaker 1:</i> Gut, soweit würde ich dann auch sagen, sind wir am Ende. Fällt dir sonst noch etwas ein, möchtest du noch was ergänzen?
65	<i>Speaker 2:</i> Ne, ich glaube, ich hab soweit auch alles berichtet. Direkt fällt mir jetzt auch nichts mehr ein.
66	<i>Speaker 1:</i> Du hast ja auch schon sehr viel berichtet. Vielen lieben Dank dafür und dafür, dass du dir die Zeit genommen hast, teilzunehmen. Ich stoppe dann jetzt die Aufnahme.

1	Transkript 2
2	<i>Speaker 1:</i> Zu Beginn klären wir noch einmal die Frage, ob du damit einverstanden bist, dass dieses Gespräch aufgenommen wird?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, das bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Wie sieht denn eigentlich dein beruflicher Hintergrund aus, wie bist du denn zu dem Projekt "In Balance" gekommen?
5	<i>Speaker 2:</i> Ich habe Erziehungs- und Bildungswissenschaften studiert im Master in Bremen und hab da mit dem Mitarbeiter vom Kletterzentrum gesprochen wegen meines Praktikums fürs Studium. Dadurch bin ich dann auch an das LIS gekommen, an die Abteilung der Suchtprävention, und ich hab da dann mein Praktikum in der Suchtprävention gemacht, und hatte vorher auch schon eine Trainerausbildung gemacht und mein Hauptpraktikumsteil war eben dieses Projekt "In Balance". Du wirst wahrscheinlich auch dem letzten Jahresbericht gelesen haben, den hab ich verfasst. Dadurch bin dann irgendwie zu "In Balance" gekommen und daraus ist dann halt auch meine Masterarbeit entstanden. Weil ich Suchtprävention spannend fand, aber hab mir dann halt die Lebenskompetenzen rausgesucht.
6	<i>Speaker 1:</i> Und welche Funktion hattest du dann genau, während das Projekt durchgeführt wurde?
7	<i>Speaker 2:</i> Also ich hab als Projektleitung gearbeitet. Hab dann aber auch eine Fortbildung geleitet und hab halt im Hintergrund während meines Praktikums an meiner Masterarbeit gearbeitet.
8	<i>Speaker 1:</i> Weißt du noch, wie viele Durchläufe du von dem Projekt mitgemacht hast? <i>Speaker 2:</i> Ich habe es nicht ausgerechnet, aber ich habe 1-3 Klassen gehabt über ein Jahr lang. Aber es waren wirklich viele Durchgänge.
9	<i>Speaker 1:</i> Könntest du mir einmal den Tagesablauf des Projekts schildern?
10	<i>Speaker 2:</i> Das ist zwar schon eine Weile her, aber kurz vorher aber wir schon Sicherungsgeräte aufgehängt und alles miteinander besprochen. Dann spricht einer mit der Klassenleitung, die halt mit ist, um halt kurz herauszufinden, was die Klasse so betrifft. Und dann ziehen die Schülerinnen und Schüler sich um und dann gibt es gleich zu Anfang eine Begrüßungsveranstaltung mit ner Begrüßungsübung/ -spiel. Das waren ganz verschiedene Spiele. Genau, also nach der Begrüßung gehen die runter in die Halle, machen dann Teambuilding, Spiele zum Kennenlernen. Dann erklären wir Ihnen, wie das Sichern funktioniert in kleinen Gruppen, wo halt pro Trainer maximal sechs Leute sind, und gehen dann ein bisschen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Wenn nicht alle sagen, ich habe mega Höhenangst, dann fangen wir meist erst in der Boulder Halle an oder mal in der kleinen Halle, je nachdem. Dann machen wir eine gemeinsame Mittagspause, so 15min. Danach wird nochmal in den Kleingruppen gearbeitet. Am Ende treffen wir uns zu einer Reflektion, wo auch so kleine Fragebögen für die hkk ausgefüllt werden. Und ein Abschlusspiel.
11	<i>Speaker 1:</i> Inwieweit besprecht ihr das Thema Sucht so während des Tages?
12	<i>Speaker 2:</i> So im Konkreten eher weniger. Das Projekt ist eher darauf ausgelegt, dass durch die Erfahrungen, die man während des Kletterns macht, Lebenskompetenzen gefördert

	werden und die Kompetenzen einen dadurch befähigen sollen, möglichst ein gesundes und suchtfreies Leben zu führen.
13	<i>Speaker 1:</i> Was sind hauptsächlich die hauptsächlichen Lebenskompetenzen, die ihr dadurch fördert?
14	<i>Speaker 2:</i> Ich glaube, dass so Selbstwahrnehmung eine ganz krasse Sache ist. Eben weil Verantwortung übernommen werden muss und aber auch abgegeben werden muss, was keine Kompetenz ist. Aber was ich eben beim Klettern auch für ganz ganz wichtig halte ist das Vertrauen. Eben mein Leben einer Mitschülerin oder Mitschüler in die Hand zu geben, das ist ne total krasse Sache für Jugendliche. Da macht Klettern glaube ich ganz viel. Und auch die Kommunikationsfähigkeit ist natürlich ganz wichtig, wenn ich keine klaren Kommandos habe oder meine Befürchtungen nicht ansprechen kann, dann ist es halt schwierig.
15	<i>Speaker 1:</i> Und körperlich? Halt auch so, dass man halt noch an seine Grenzen kommt?
16	<i>Speaker 2:</i> Ja, auf jeden Fall. Sowohl mentale Grenzen als auch körperliche Grenzen. Die wenigsten klagen, dass es anstrengend war, überrascht, wie anstrengend es war. Wobei ich dieses aus der Komfortzone heraustreten als viel wichtigeren Punkt sehe, als tatsächlich diese körperliche Erschöpftheit.
17	<i>Speaker 1:</i> Kennst du spezielle Übungen oder Übungen, die ihr jetzt gemacht hat, die du als sehr positiv empfinden würdest? Also Übungen, bei denen besonders diese Kompetenzen gefördert werden?
18	<i>Speaker 2:</i> Das sich gegenseitig Sichern und Klettern, das macht am meisten dabei aus. Und dieses Zusammenspiel in den dreier Gruppen, aber auch zum Beispiel haben wir ab und zu mit der Slackline gearbeitet, wo vier Leute die Personen auf der Slackline durch Seile in verschiedene Himmelsrichtungen gehalten haben. Und das war meiner Meinung nach in der Teamarbeit und im Vertrauen auch sehr, sehr wichtig für die kleinen Gruppen.
19	<i>Speaker 1:</i> Na gut, dann würde ich jetzt einmal auf den Punkt Partizipation kommen. Das ist auch sehr wichtig in der Gesundheitsförderung. Und was verstehst du denn unter Partizipation?
20	<i>Speaker 2:</i> Also einerseits hat das viel mit Freiwilligkeit für mich zu tun und eben diese Selbstbestimmung: Ich mache das jetzt und habe auch den Mut, ja zu sagen, dass ich das jetzt machen möchte oder Wünsche zu äußern und auch ernst zu nehmen. Das ist für mich Partizipation.
21	<i>Speaker 1:</i> Wie weit konntet ihr das in dem Projekt umsetzen?
22	<i>Speaker 2:</i> Wir sagen den Teilnehmenden am Anfang immer: Das ist alles freiwillig. Wir sind hier nicht in der Schule und wenn du sagst, du hast Angst, dann werde ich dich auf jeden Fall bitten, mit mir darüber zu reden, woher die Angst kommt und vielleicht auch mal, dich ins Seil einzubinden. Auf jeden Fall zwingen wir keinen irgendwie hochzuklettern, wenn der sagt: Nein, ich möchte das nicht. Aber auch die Schwierigkeit ist von jeder/ jedem wählbar, sodass sie sagen können: Hey ich würde das gerne ausprobieren. Und dann probieren wir schon, das auch zu ermöglichen. Also das, glaube ich, das spielt schon auch eine sehr große Rolle, weil das Thema Angst natürlich auch beim Klettern auch ein sehr großes ist. Da muss man natürlich auch sehr sensibel mit den Teilnehmenden umgehen, weil man sie sonst sehr schnell überfordert und dann in den Panikbereich gerät.

23	<i>Speaker 1:</i> Gut. In Bezug auf die Suchtprävention. Was macht denn da jetzt dieses Projekt so besonders?
24	<i>Speaker 2:</i> Es ist nicht so sehr abschreckend. Es gibt natürlich auch so viele Projekte. Im LIS haben sie den Infotag, wo eben ein Süchtiger seine Geschichte erzählt und die Kids mit großen Augen und schräg rausgehen und dass mehr so auch die negativen Seiten von Sucht gezeigt werden und das Thema wird mehr angesprochen. Ich sehe darin Vorteile. Aber ich sehe in dem "In Balance" Projekt auch eine ganz große Chance, dass Suchtprävention betrieben wird, auch wenn es vielleicht nicht allen so bewusst ist. Und da ist es natürlich auch darauf angekommen, dass rundherum auch was geschieht. Aber allein die Erfahrung: Ich kann meine Wünsche äußern, und ich kann was schaffen. Ich habe positive Erlebnisse, hilft den Teilnehmenden glaube ich langfristiger als wenn sie einen Nachmittag erfahren und sehen: Oh Alkohol ist halt schon echt fies.
25	<i>Speaker 1:</i> Bist du eigentlich auch Kletterer erfahren, also bist du auch schon öfter geklettert?
26	<i>Speaker 2:</i> Ich kletter seit fünf Jahren und hab seit anderthalb Jahren den Klettertrainer für Menschen mit Behinderungen und würde mich daher schon als recht erfahren bezeichnen.
27	<i>Speaker 1:</i> Was bedeutet Klettern denn dann für dich?
28	<i>Speaker 2:</i> Klettern bedeutet für mich einerseits Freiheit, andererseits aber auch viel Herausforderung. Weil obwohl das mein Hobby ist, ich jedes Mal wieder mit der Angst auch lernen muss, umzugehen. Aber Klettern ist für mich auch ein Miteinander, weil ohne meinen Sicherungspartner klappt es eben nicht. Es ist aber auch die sportliche Herausforderung, eben an sein Leistungslimit zu gehen und die Kraft und die Beweglichkeit, die man hat auch zu nutzen.
29	<i>Speaker 1:</i> Inwieweit nimmt Klettern dann auch auf dein Gesundheitsbewusstsein einen Einfluss?
30	<i>Speaker 2:</i> Also mir ist schon bewusst, also jetzt nach Corona zum Beispiel: man hat viel gegessen und sich wenig bewegt, merke ich das natürlich schon beim Klettern sehr sehr direkt, wenn ich einfach schwerer bin und mehr Masse da irgendwie hoch bewegen muss. Einerseits das, aber andererseits ist die Community beim Klettern auch ne gesunde. Und es ist allen klar, dass Sichern und Alkohol überhaupt nicht vereinbar ist. Ich fahr ja auch nicht betrunken Auto. Wobei da die Verantwortung nochmal viel direkter ist. Und das sorgt natürlich auch für ein gewisses Gesundheitsbewusstsein, dass ich da halt sehr darauf achten muss, dass hier ein Leben nebenher gar keine Option ist.
31	<i>Speaker 1:</i> Und worin liegt jetzt dann deine Motivation, auch den Kindern oder den Menschen mit Behinderungen das Klettern näherzubringen?
32	<i>Speaker 2:</i> Ja, ich glaube, dass Jede/ Jeder klettern kann. Sei es der Rollifahrer, der Spastiker oder eben der Otto Normal Mensch. Ich glaube, jeder kann klettern, aber das ist nicht jedem bewusst. Man sieht halt im Fernsehen irgendwie Profi-Sportler, aber davon bin ich auch weit entfernt, aber man kann halt trotzdem Spaß haben. Es ist ja schon eine sehr natürliche Bewegung, das Klettern, und deswegen finde ich, dass es eigentlich jeder mal ausprobieren sollte, diese Herausforderung anzunehmen.
33	<i>Speaker 1:</i> Erhoffst du dir dann, wenn du mit den Jugendlichen trainierst, erhoffst du dir dann auch Erfolge oder welche Erfolge siehst du denn so nach dem Training?
34	<i>Speaker 2:</i> Erfolge können ja auch unterschiedlich sein. Ich hatte eine Gruppe für meine Masterarbeit von Menschen mit Beeinträchtigungen, die jeweils drei mal anderthalb

Stunden mit mir klettern gegangen sind und da gab es halt Leute, die zum ersten Termin gerade so die Füße vom Boden gekriegt haben und mega skeptisch waren und am Ende trotz ihrer geistigen Einschränkungen mit Unterstützung am Sicherungsprozess teilgenommen haben und zwei Meter hoch geklettert sind.

35 Also ich glaub, dass jeder in irgendeiner Art und Weise Erfolge haben kann, und es muss nicht immer das schwere Klettern sein. Das war eine wundervolle Situation. Wir waren das erste Mal unten in der großen Halle. Der eine junge Mann, Spastiker in der linken Hand, hat sich mega schwergetan, hatte total Höhenangst, mega Respekt vor der großen Halle, wollte es aber unbedingt schaffen und hat es dann tatsächlich geschafft und hat vor Freude super gejubelt. Es war Nachmittag Abend. Alle aus der Halle schauten sich um, was da passiert ist, und man hat bei den umstehenden Personen auch sofort das Lächeln im Gesicht gesehen. Und das war total das tolle Erlebnis, dass er sich so gefreut hat. Aber dann auch alle sich mitfreuen konnten und durch seinen Erfolg auch einen sehr schönen Moment mitnehmen konnten.

36 *Speaker 1:* Und so Herausforderungen in deiner Arbeit? Also wenn du jetzt mal so an das Gegenteil denkst, gab es auch schon Situationen, wo du dachtest, da weiß ich jetzt gar nicht, wie ich damit umgehen soll.

37 *Speaker 2:* Gar nicht so sehr. Dadurch, dass sie beim "In Balance" Projekt natürlich auch immer im Team zusammenarbeiten, klar haben wir Kleingruppen, aber die anderen Trainer sind jetzt auch nicht so weit weg, kann man eigentlich alle Herausforderungen gut lösen. Das Blödeste, was halt irgendwie passiert ist, dass jemand am Selbstsicherungsautomaten sagt: Ich komme hier partout nicht mehr runter. Dann ist es gut, dass einer von uns hochgeht und man dann zusammen runterkommt. Runter kommen sie für gewöhnlich alle. Und dann gehen sie auch alle mit dem guten Gefühl nach Hause.

38 *Speaker 1:* Das ist doch schön. Ja, wir hatten ja vorhin schon mal, recht am Anfang haben wir schon über die Kompetenzen und die Fähigkeiten gesprochen. Was würdest du denn sagen jetzt direkt in Bezug auf die Suchtprävention? Was würde da den Jugendlichen am meisten helfen, wenn sie nach dem Tag rausgehen? Was hilft Ihnen am meisten, dass sie nicht süchtig werden?

39 *Speaker 2:* Ich glaube, mit einem Tag ist es natürlich nicht getan. Ich glaube, dass zum Beispiel auch ne Folgeveranstaltung nochmal gut wäre und auch viel reflektieren, was da an dem Tag passiert ist und Bewusstsein dafür schaffen. Dass man reflektiert und sagen kann: Hey, du bist ne schätzenswerte Person, es ist gut und wichtig, dass du dich um dich kümmerst, dann eben auch eine gewisse Resilienz für sich selbst auszubilden, um dann eben auch, wenn mein bester Kumpel sagt: Kiffen ist voll cool! Und ich finde das gar nicht so. Dann auch den Mut zu haben, das zu sagen, ja eben auch das Bewusstsein zu schaffen, Drogen an sich sind jetzt nicht der Teufel, sondern der Maß die Sache.

40 *Speaker 1:* Okay, ich glaube, wir sind so weit jetzt tatsächlich auch schon durch. Ich würde dich einfach noch mal eine Sache fragen. Ihr habt jetzt ja bei dem Projekt diese Karten, die Rückmeldungskarten. Die werden ja ausgefüllt. Hättest du ne Idee, wie man das Projekt noch intensiver evaluieren könnte?

41 *Speaker 2:* Also ich find die Karten persönlich nicht so gut. Ich weiß nicht, ob es mittlerweile neue Karten gibt, aber sie taten dies halt. Ich finde, dass sie in einfacherer Sprache sein sollten. Bei manchen Sachen nicht klar ist, wo sie es jetzt ankreuzen sollen.

42 Ich finde, sie sollten nicht ausführlicher sein, weil man das, was am Ende passiert, bleibt halt im Kopf und wenn dann im Kopf bleibt: am Ende einen zwei Seiten langen Fragebogen

ausfüllen. Dann ist mein Gefühl, dass das, was den Tag über geschaffen wurde, halt vielleicht davon überschattet werden könnte. Deswegen bin ich große Befürworterin dafür, dass es im Kartenformat bleibt und man nicht ausführlicher wird. Aber in leichterer Sprache, weil wir eben auch Inklusive Klassen da haben oder viele Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund eben Deutsch nicht die Muttersprache ist. Das ist halt manchmal auch einfach herausfordernd.

43 *Speaker 1:* Hättest du eine Idee, wie man so die Wirkung von dem Projekt noch nachweisen könnte.

44 *Speaker 2:* Ich glaube, dass das Projekt eher nur ein Gedankenanstoß sein kann, anstatt dass tatsächlich Wirkungen beobachtet werden können. Da merkt man tatsächlich Entwicklungen beobachten zu können. Da muss es mehr als ein Termin sein. Da müssen die Leute drei oder fünf mal kommen, um tatsächlich zu sagen: Ja, das kann da eine Aussagekraft haben. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, drei Termine sind da auch noch zu wenig. Also für meine Masterarbeit bin ich drei mal mit Menschen mit Beeinträchtigung klettern gegangen. Und da habe ich schon die Erfahrung gemacht, dass das noch intensiver hätte sein können.

45 Ja, nach anderthalb Stunden, da ist Kraft halt auch schnell aus. Ich habe aber auf jeden Fall Fortschritte beobachten können. Aber um deutlichere Fortschritte zu sehen, muss so ein Projekt länger andauern. Vor allem bei Menschen mit Beeinträchtigungen. Aber auch da konnte man halt beobachten, dass in der Kommunikationsfähigkeit oder auch in der Selbstwahrnehmung Entwicklungen da waren. Dass die Leute selbstverständlicher sagen: Ich sicher jetzt oder dass die Kommunikation angemessen laut ist und nicht in sich reingenschelt wird.

46 *Speaker 1:* Gut okay, dann wärs das auch erst mal von meiner Seite. Wenn du noch irgendwas hinzufügen möchtest, kannst du dich gerne nochmal äußern.

47 *Speaker 2:* Also ich bin der festen Überzeugung, dass Klettern gut ist, um Lebenskompetenzen zu vermitteln. Und dass das meiner Meinung nach ein guter Weg ist, um Suchtprävention zu betreiben. Ich glaube, dass das Projekt "Body and Soul" noch Verbesserungsbedarf hat. Vielleicht ab zwei Termine, wo auch tatsächlich Zeit ist, das Thema Sucht nochmal mehr anzusprechen und Sucht auch noch mehr im Fokus steht aber das ist natürlich auch eine Geldfrage.

48 *Speaker 1:* Gut, dann vielen lieben Dank für deine Ausführungen. Ich würde an dieser Stelle dann nun die Aufnahme stoppen und bedanke mich nochmal ganz herzlich für deine Zeit!

1	Transkript 3
2	<i>Speaker 1:</i> Bist du damit einverstanden, dass wir das Gespräch jetzt aufnehmen?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, das bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Dann würde ich dich zum Einstieg einmal darum bitten, mir zu erzählen, wie dein beruflicher Hintergrund denn aussieht. Du bist ja Klettertrainer hier im Kletterzentrum. Wie bist du denn hier überhaupt hergekommen?
5	<i>Speaker 2:</i> Hierher gekommen bin ich natürlich übers Klettern, was ich schon viele, viele Jahre mache, als Jugendlicher angefangen habe. Dadurch, dass ich mit meinen Eltern immer in die Alpen gefahren bin und irgendwann der Wunsch war. Man kann ja auch vielleicht Wege gehen, wo man nicht nur mit Wanderschuhen kommt, sondern steiler. Und dadurch hat es angefangen. Das heißt, ich kletter jetzt schon seit über 30 Jahren, und so bin ich an den Alpenverein gekommen und über den Alpenverein dann hier an die Kletterhalle. Hab die Halle auch mitmitgeplant, war in der Planungsgruppe. Wobei ich beruflich mit Klettern gar nichts zu tun habe, sondern dass mehr hier ein Nebenjob ist. Das war ja auch die Frage, was mein beruflicher Hintergrund ist. Hab Sport und Biologie auf Lehramt studiert und bin dann im Endeffekt aber schon während des Studiums ins Jonglieren gerutscht und arbeite hauptberuflich als Jongleur, Gaukler steht in meiner Steuererklärung.
6	<i>Speaker 1:</i> Wie lange bist du dann jetzt schon hier im Kletterzentrum?
7	<i>Speaker 2:</i> Seitdem es aufgemacht hat, also von Anfang an. Das ist jetzt vier Jahre her, und ich war mit in der Planungsgruppe, wenn auch nur so in zweiter oder dritter Reihe, nur nicht an vorderster Front. Deshalb von Anfang an mit der Idee, sowas zu bauen, mitbegleitet und hab dann auch vom ersten Tag an gearbeitet als Trainer und am Tresen.
8	<i>Speaker 1:</i> Und was hat dich dann dazu bewogen Kletter Trainer zu werden?
9	<i>Speaker 2:</i> Selber die Faszination am Klettern zu haben und die weitergeben zu können. Durch mein Studium oder nicht nur durch das Studium, sondern meine Idee war ja wirklich, Lehrer zu werden. Das war jetzt nicht so: ich weiß nicht, was ich tun soll, sondern ich wollte wirklich Lehrer werden, weil mir das Spaß macht, anderen was beizubringen oder näher zu bringen. Und arbeite auch noch als Zirkuspädagoge mittlerweile. Und da war natürlich ab einem gewissen....ab einem gewissen persönlichen Können dann auch die Idee: Ich könnte doch auch eine Ausbildung machen und dann selber Kurse geben und das vermitteln. Das hat auch all die Jahre immer riesig Spaß gemacht. Das gab mir, dadurch, dass ich nicht Lehrer geworden bin, plötzlich auch die Möglichkeit, diesen Wunsch Lehrer auf einer ganz anderen Ebene nachzukommen.
10	<i>Speaker 1:</i> Das Projekt "In Balance" hat in 2017 gestartet. Wie oft hast du denn bisher schon den Projektdurchlauf mitgemacht?
11	<i>Speaker 2:</i> Das weiß ich nicht. Ein paar mal nicht so regelmäßig, weil ich auch in anderen Bereichen hier bin. Es gibt ja einmal dieses "In Balance" für die Schüler, und dann gibt es eine ähnliche Geschichte vom LIS, wo es auch um Suchtprävention im weitesten Sinne geht mit Geflüchteten, die auf dem Weg zu bringen, dann "was ist nach der Schule? Welchen Weg können Sie gehen?" Das ist ein Projekt, das über eine ganze Woche läuft wenn eine ganze Woche läuft, dann einen Tag hier im Kletterzentrum und das begleite ich dann.

12	<i>Speaker 1:</i> Weißt du circa, wie oft du das schon mitgemacht hast?
13	<i>Speaker 2:</i> Von Anfang an auch. Ich habe nie mitgezählt, ob es nun 20 Mal oder 50 Mal sind. Aber schon häufig.
14	<i>Speaker 1:</i> Wenn du schon so häufig gemacht hast, kannst du mir bestimmt den Tagesablauf einfach von der Vorbereitung des Projekts bis hin zur Durchführung des Projekts schildern.
15	<i>Speaker 2:</i> Die Vorplanung hat erstmal nur im Seminarraum stattgefunden. Dass wir uns mit allen Trainern besprochen haben, ein Konzept erarbeitet haben, wie ein Ablauf sein kann. Natürlich variiert das auch ein bisschen, je nach Schülergruppe, aber so, dass man, wenn dann ein In Balance Kurs stattfindet, wir Trainer, uns wirklich erst kurz vorher treffen, um ganz kurz noch mal absprechen: Okay, wer übernimmt was? Wer übernimmt die Begrüßung? Und mehr gar nicht mehr nötig ist, weil jedem die Abläufe von vornherein klar sind.
16	Dann wird die Schülergruppe in Empfang genommen. Es gibt eine allgemeine Begrüßung mit allen zusammen und je nachdem, wie groß die Gruppe ist, auch schon ein paar Spiele, die jetzt gar nicht direkt mit Klettern in Bezug sind, sondern so Aufwärmspiele, wo aber manchmal auch schon eine Aufgabe gestellt wird. Es wird versucht, dass alle gemeinsam durch ein Seil beim Seilspringen laufen und auf die andere Seite kommen.
17	Danach wird die Gruppe aufgeteilt. Jeder Trainer übernimmt einen kleinen Teil der Schüler und begleitet diesen den Rest des Tages. So, dass dann nicht mehr in der gesamten Gruppe gearbeitet wird, sondern in Kleingruppen. Und ich versuche schon, möglichst schnell dann ans Klettern zu kommen.
18	Aber dadurch, dass ja auch drei Stunden Zeit sind, das auch immer wieder aufzubrechen mit kleinen, erlebnispädagogischen Spielchen, um die Schüler sportlich oder muskulär nicht zu überfordern, natürlich. Dass sie zwischendurch auch mal eine Pause für ihre Arme haben. Aber auch um zu gucken: Wie funktionieren die in der Gruppe? Was kann man denen für Gruppenaufgaben geben, dass sie wirklich als Gruppe, als Team, zusammenarbeiten können bzw. müssen. Sie müssen sich aufeinander verlassen können, was beim Klettern auch ganz wichtig ist.
19	Und zum Schluss gibt es dann noch eine Reflektion Das wirklich so Kärtchen gemacht werden, dass alle Schüler ankreuzen, wie hats ihnen gefallen oder Kommentare abgeben können, was wir dann danach auch auswerten. Wir gucken dann: Wie ist das angekommen? Gibt's irgendwelche Vorschläge zur Verbesserung oder was hat halt nicht gefallen, wenn klar ist, dass in vielen Gruppen die gleichen Sachen immer wieder auftauchen, muss man da irgendwas dran ändern. So dass das dann halt auch ein lebendiger Prozess ist. Diese Kurse, die sich sowieso immer unterscheiden, je nachdem, was man für eine Gruppe vor sich hat, aber halt auch wir da wachsam sind. Okay, wir schwimmen in unserem eigenen Saft. Da brauchen wir Input von Außen, um Dinge zu ändern, die uns vielleicht sogar nicht auffallen.
20	<i>Speaker 2:</i> Und dann ist vorbei, genau. Es gibt dann noch eine gemeinsame Verabschiedung. Ja, nochmal so ein Fazit im Prinzip, was wir in den drei Stunden gemacht haben, um denen das wirklich nochmal zusammenzufassen und mit auf den Weg zu geben, natürlich auch Möglichkeiten aufzuzeigen, jetzt was speziell das Klettern angeht, was es für Möglichkeiten gibt, falls jemand da weitermachen will.
21	<i>Speaker 1:</i> Und wonach entscheidet ihr, welche Klassen jetzt mitmachen dürfen?
22	<i>Speaker 2:</i> Genau, die müssen sich bewerben. Und ja, die Entscheidung geht schon danach: Wie wichtig ist das für die Klasse. Wenn sich jetzt ganz viele Klassen bewerben und nicht genügend Möglichkeiten da sind, alle zu bedienen.. Es gibt total originelle Bewerbungen, die

echt toll sind mit kleinen Filmen, mit Bildern. Die sind teilweise sehr, sehr kreativ. Aber dennoch ist unsere Entscheidung dann mehr danach: Was klingt jetzt bei welcher Klasse nach wirklich einer Notwendigkeit. Wir gucken, welcher Klasse würde das guttun, solche Projekte durchzuführen, um den Klassenzusammenhalt zu stärken. Um Schwierigkeiten irgendwie zu thematisieren. Und auch wenn es eine originelle Bewerbung ist, man aber das Gefühl hat: Hey, dieser Klasse gehts Super, die haben gar keine Probleme, die würden dann halt das Nachsehen haben. Dass unser Projekt auch wirklich da ankommt, wo es benötigt wird.

23 *Speaker 1:* Und du hast ja vorhin den Ablauf schildert. Inwieweit wird denn das Thema Sucht behandelt und besprochen?

24 *Speaker 2:* Es wird gar nicht konkret angesprochen. Das Thema Sucht, sondern mehr unterschwellig kommuniziert.

25 Die Idee dahinter ist nicht...Wir sprechen offen über Sucht und Problematiken der Sucht, sondern mehr, den Kindern und Jugendlichen Dinge mit auf den Weg zu geben, was es für andere Möglichkeiten gibt, auf seine Kosten im Leben zu kommen, außer in eine Sucht zu verfallen. Wenn es einem psychisch nicht gut geht, was ja häufig ein Auslöser ist, in irgendeine Sucht zu fallen..da wollen wir zeigen: Hey, es gibt Sachen, die man tun kann, wo man in der Gemeinschaft, mit einer Gruppe zusammen, sich fordern kann auf eine Art, die man im normalen Leben vielleicht nicht erfährt. Häufig haben Süchte ja auch was damit zu tun, sich spüren zu wollen, Grenzen zu erfahren. Und das kann man beim Klettern eben wunderbar, auch. Da kann man ganz schnell Grenzen erfahren und sich spüren und dadurch halt die Wege zu eröffnen, nicht in eine Sucht zu verfallen, sondern eben klettern zu gehen, um die Defizite, die man in sich spürt, zu erfahren oder wettzumachen und nicht durch irgendwelche Drogenabhängigkeiten.

26 *Speaker 1:* Du hast ja jetzt ein paar Punkte genannt. Was wären noch weitere Kompetenzen, Fähigkeiten, die die Schüler in dieser Zeit beim Klettern auch erlernen können, was sie auch in Bezug auf die Suchtprävention noch weiterbringen könnte.

27 *Speaker 2:* Einmal, dass sie nicht alleine dastehen oder dastehen müssen. Nicht so: "Ich habe ein Problem Ich muss das alleine schaffen", sondern hier funktioniert das Klettern ganz viel darüber, dass man es mindestens zu zweit macht. Das heißt, man sucht sich jemanden, auf den man sich verlassen muss. Aber dann halt auch merkt: Ich kann mich auch verlassen, und wenn ich ein Problem habe, dann kann ich mir Hilfe holen. Das ist okay. Sich Hilfe zu holen und dieses Gefühl aufzubrechen: Ich habe ein Problem, ich stehe damit alleine. Eigentlich wenn man nach Hilfe ruft, ist man nicht alleine. Wir wollen auch vermitteln, dass es kein Defizit ist, Dinge nicht alleine zu schaffen. Sondern dass es völlig okay ist, sich Hilfe zu holen, dass es ganz viele, ganz viele Dinge gibt, die man gar nicht alleine schaffen kann und auch nicht alleine schaffen braucht.

28 Das Weitere ist aber auch eine Art Anerkennung zu finden oder zu schaffen, dadurch dass man in so einer Gruppe gebraucht wird, selbst wenn jemand nicht sehr sportlich ist und sich nicht gut und athletisch bewegen kann und das Gefühl hat: "ich kann ja eh nicht klettern" ist ja häufig auch in Schulen, zumindest was die sportlichen ein großes Ansehen haben. "Oh die sind toll", und die, die es nicht sind, ja die, die fallen halt hinten über so ein bisschen beim Klettern. Aber plötzlich jemand da sein kann, der total unsportlich ist, aber super sichern kann. Und plötzlich stehen alle da und sagen: "Ich möchte von dir gesichert werden." Und dadurch halt: "Ich bin ja doch was. Ich bin ja doch wichtig und kriege eine Anerkennung, die ich so gar nicht kenne. Und dadurch hat jeder seine Qualitäten, die jemand anders nicht hat. Und dass man versucht, diese Qualitäten raus zu kehren, und sich an seinen Qualitäten... misst... ist das

falsche Wort dafür aber. Aufzuzeigen, dass jeder in sich was birgt, was positiv ist und wo man stolz sein kann und dass das Gefühl auch bewusst wird.

- 29 *Speaker 1:* Hauptsächlich hast du ja jetzt auch die Selbstkompetenz und Selbstbewusstsein, auch Teamwork angesprochen. Was würdest du sagen, wie sieht das aus mit dem Gesundheitsbewusstsein und dem Risikobewusstsein beim Klettern?
- 30 *Speaker 2:* Ähm...ja wo soll ich da anfangen. Das Risikobewusstsein ist ja auch sehr, sehr unterschiedlich bei Jugendlichen. Manche, die wirklich versuchen, weit übers Ziel hinaus zu schießen, wo man manchmal gar nicht hingucken mag, was die so alles treiben, aber beim Klettern gibts halt auch viele, die dann hier stehen und denken: "Wow cool, Ich brauche gar kein Seil. Aber das ist ja doch gar nicht so ohne, gar nicht so einfach" und plötzlich halt von Ihrem hohen Ross runterkommen müssen. Wo sie dann denken: "Shit, das funktioniert ja so gar nicht", wie Sie sich das vorstellen.
- 31 Und auf der anderen Seite gibt es diejenigen die denken: "Uff ich komme da je eh nie hoch", aber die dann plötzlich merken, es geht ja doch und es ist irgendwie toll. Und genau die, die eigentlich sonst immer die Überflieger sind. Und die, die immer irgendwie zurückstecken, dann sich auf Augenhöhe begegnen und merken, sie sind aber gleichwertig, und das hat viel mit diesem Risikobewusstsein auch zu tun, das zu verschieben. Wie viel Risiko kann ich eingehen? Diese Grenzen, die sich dadurch auch ergeben. Und schaffe ich es, diese Grenze zu überschreiten? Und das ist in diesen Kursen ganz spannend zu beobachten, wie die Schüler immer wieder an ihre Grenzen rangehen. Ganz häufig, dass Jugendliche dabei sind, die sagen: Ne ich kletter nicht, ich sicher nur. Und dann probieren Sie es doch mal aus, sagen dann aber: "Ich kletter nicht bis ganz nach oben. Auf gar keinen Fall." Zum Schluss rennen die hier rauf und runter und sind total begeistert und merken "Ich kann das ja doch".
- 32 Und selbst wenn ich irgendwo nicht weiterkomme, verliere ich dadurch nicht mein Gesicht, weil es allen anderen genauso geht, dass sie irgendwo nicht weiterkommen und dadurch eine Öffnung in diesem Bereich stattfindet und auch dadurch so ein Wohlfühl-Effekt im Prinzip entsteht. "Ich kann hier was leisten. Bis zu meinem Limit. Und das ist super." Und das findet auch Anerkennung bei den anderen, weil wir in der gleichen Situation sind. Und merken: ich kann hier was leisten, aber nur bis zu meinem Limit und nicht drüber hinaus.
- 33 Und der Gesundheitsaspekt zählt natürlich auch dabei. Über Bewegung hauptsächlich. Bewegung ist etwas, was dem Körper guttut und man aber die Bewegung nicht enorme Hochleistung, sportliche Sachen fabrizieren muss, sondern die Bewegung auch auf einem Level stattfinden kann, das nicht gleich an Hochleistungssport grenzt.
- 34 *Speaker 1:* Und Teamwork, inwieweit bringt ihr das an diesem Tag voran?
- 35 *Speaker 2:* Teamwork, das ist ein ganz großer Aspekt dabei. Das ist gekommen, dass man sich aufeinander verlassen können muss, aber auch verlassen kann und man hier die Dinge nicht alleine bewältigen kann, sondern nur im Team, also in Kleingruppen, damit es nicht zu schwierig wird. Ein großes Hin und Her gibt, teilen wir die Gruppen auf in kleine Teams, und diese Teams sollen halt auch zusammenarbeiten. Das heißt, geklettert wird immer in Seilschaften. Zwei Leute, die sichern und eine Person, die klettert. Aber der Ablauf wird ja immer wieder durchbrochen, mit kleinen Spielen oder anderen Aufgaben, wo dann die Gruppe als Team wirklich Aufgaben bewältigen soll. Es wird vermittelt, dass sie eine Gruppe sind und wenn einer zurückbleibt, dann hat das Team die Aufgabe nicht gelöst. Es müssen halt alle an einem Strang ziehen. Das ist ein ganz großes Thema bei uns. Genau dieses Zusammenarbeiten beim Sportmachen.

- 36 *Speaker 1:* Was würdest du denn jetzt sagen in Bezug auf die Suchtprävention. Welche Kompetenzen würdest du als wichtigste Kompetenzen betrachten? Was denkst du, was es wirklich für die Jugendlichen am bedeutsamsten, wenn sie jetzt in so eine Situation kommen, mit Drogen oder Alkohol konfrontiert werden und da auch dieser Gruppenzwang herrscht. Was kann ihnen am meisten weiterbringen, dass sie da wieder gut rauskommen?
- 37 *Speaker 2:* Also einmal, weil wir das Thema gerade hatten. Natürlich ist das Team wichtig, wenn man in der Gruppe ist, Gruppenzwang besteht einfach. Wenn gesagt wird, so jetzt trinken wir mal Schnaps und du auch, sonst bist du außen vor. Dennoch gibt es ja nicht nur die Gruppe, in der man gerade ist. Dieses sich aufeinander verlassen können, Dinge nicht alleine schaffen zu müssen, dadurch eine Bereitschaft oder ein Weg aufgezeigt wird, sich Hilfe zu holen. Ich hab ein Problem, ich komm hier nicht weiter. Beim Klettern haben wir das hier ganz viel, da kommen die irgendwie nicht weiter, und die anderen stehen unten und geben Tipps. Da braucht man gar nicht irgendwie zu sagen, dass sie das mal machen sollen, sondern das entwickelt sich plötzlich selber, so dass sie dann auch als Team funktionieren. "Mensch, probier mal den Weg und guck, da ist noch was" und dadurch diesen Weg aufzuzeigen. Wenn du ein Problem hast, dann kannst du dir Hilfe holen. Schießt du dich nicht ins Abseits, sondern es bringt dich weiter. Das finde ich ist ein ganz wichtiger Aspekt.
- 38 Das andere ist... Seine Grenzen auszutesten, aber dadurch seine Grenzen auch kennenzulernen. Ja, gerade beim Alkohol trinken gibts ja diese Kampagne "Kenn dein Limit", und ein bisschen zielt das hier auch drauf ab. Gehen wir ein gewissen Risiko ein und lernen durch Klettern: Wo ist mein Limit? Und das auszutesten und zu kennen. Okay, bis hier hin kann ich das machen und das sicher. Wenn ich darüber hinausgehe, dann wird es unsicher. Und gerade beim Klettern gibt einem das dann schon das Gefühl "Hey, dieses Limit überschreite ich dann nicht mehr, weil es dann gefährlich wird." Und dass die Kinder und Jugendlichen das halt auch übertragen können auf andere Bereiche. Ich gehe hier an ein Limit ran, und wenn ich das überschreite, dann wirds gefährlich. Diesen Schritt gehe ich lieber nicht. Das wären für mich die beiden wichtigsten Aspekte dabei. Ich hatte ja anfangs schon gesagt, eine Herausforderung anzubieten, die man im normalen Leben nicht hat, weil häufig Süchte ja auch mit einem Problem zu tun haben. "Ich spür mich nicht mehr, ich weiß gar nicht, wer ich bin." Dann falle ich dem Alkohol oder anderen Drogen oder stürze mich in Ess-Störungen oder was auch immer. Und da wollen wir Möglichkeiten aufzeigen, dass es auch andere Wege gibt, sich zu spüren und sich damit aber dann wohl zu fühlen. Ich glaube, dass sich die Leute in der Sucht im Endeffekt nicht wirklich wohlfühlen, sondern sich da rein flüchten und nicht wieder rauskommen. Und dass so ein Weg dann besser ist, den zu gehen oder andere Dinge zu machen.
- 39 *Speaker 1:* Du hattest eben die Kampagne "Kenn dein Limit" erwähnt. hauptsächlich auch. Es gibt ja viele Plakate oder Bilder auf den Zigarettenschachteln. Du hattest das jetzt so dargestellt, dass es ja auch ähnlich ist hier beim Klettern. Was würdest du denn sagen? Wo liegt der Unterschied, wenn ich jetzt das Plakat lese mit dem Spruch oder ob ich jetzt hierher komme in der Gruppe und kletter.
- 40 *Speaker 2:* Das Spüren. Also wenn ich ein Plakat lese, dann denke ich: "Ach das weiß ich sowieso, dann trink ich noch eine Runde", und dann ist das Limit halt sehr schnell überschritten, ohne dass man es merkt, dass man es überschreitet und dann ist es auch schon zu spät. Man ist ja nicht automatisch dann in einer Sucht, sondern nur, wenn man das dann noch häufiger macht, führt es dann dahin. Aber hier spürt man dieses Limit und was es bedeutet, wenn man sich an das Limit rantastet. Weil Klettern schon auch mit Angst zu tun hat. Das heißt, wenn man das nicht gewohnt ist, ganz viel, so dass selbst die Leute die Jahre klettern. Die haben auch mal wieder das Gefühl: "Oh jetzt wirds aufregend". Und eins dabei halt auch ein ganz, ganz wichtiger Punkt ist, zu wissen: "Okay, ich habe jetzt Angst. Ich weiß,

ich kann das schaffen. Aber ich muss abwägen: Wie sicher ist es, wie sicher ist es nicht?" Und einem die Folgen, wenn was schief geht, viel bewusster werden, weil man das in dem Moment direkt spürt. Das spürt man bei einem Plakat lesen natürlich nicht. Aber hier spürt man das wirklich und merkt: Ah gut das ist gemeint mit dem Limit.

41 *Speaker 1:* Gut, dann würde ich jetzt nochmal kurz aufs Klettern eingehen. Also jetzt einfach mal frei raus: Was bedeutet Klettern für dich?

42 *Speaker 2:* Für mich ist es ein unglaublicher Spaß an Bewegung.

43 Also so, wo wir jetzt wieder beim Spüren sind. Ich finde es total spannend, seine Bewegungen zu spüren und mit Bewegungen zu experimentieren. Kommt man irgendwann nicht hoch und merkt, wenn ich meine Hüfte einen Zentimeter nach da schiebe und den Fuß so stelle, dann ist es plötzlich ganz einfach. Und das rauszukriegen ist wirklich ein Spüren des Körpers. Was mich total reizt am Klettern. Dann auch die Gemeinschaft, das nicht alleine zu machen, sondern wirklich immer in einer Gruppe zusammen, um nicht irgendwo alleine für sich auszuupern. Zum Beispiel Joggen ist etwas, was ich überhaupt nicht kann. Das finde ich ganz furchtbar, weil man nur für sich selbst läuft.

44 Also mir ist wirklich das zusammenarbeiten wichtig, dass sich aufeinander Verlassen können. Ganz wichtig dabei auch, weil man sich schon in brenzlige Situationen begibt, wenn jemand nicht aufpasst beim Sichern, das dann durchaus doof ausgehen kann. Aber dieses blinde Vertrauen zu haben. Wenn man klettert, konzentriert man sich voll und ganz darauf: Was ist der nächste Griff? Wo trete ich hin? Wie stelle ich mich hin und achtet überhaupt nicht darauf, was die Person macht, die das Seil festhält.

45 Da dieses blinde Vertrauen zu entwickeln und zu wissen: "Ich bin hier absolut sicher, weil mein Kletter Partner oder meine Kletter Partnerin hundertprozentig aufpasst" und man dadurch diese Sorge ausblendet. Das, was passieren kann, weil ich ja weiß, da steht jemand, der das verhindert, dass was passiert. Und das finde ich auch ganz wichtig, so eine Vertrauensbasis aufzubauen. Dann ist für mich beim Klettern das ganze Drumherum, das Erlebnis auch wichtig, was hier in der Kletterhalle schwierig ist. Ich kletter jetzt schon viele Jahre. Früher gab es keine Kletterhallen, wir waren also immer draußen in der Natur zu klettern und das Hinfahren, draußen sein, im Wald sein, das ist ein ganz, ganz wichtiger Aspekt, der für mich da mit reinspielt. So eine Art Abenteuer hat man in der Kletterhalle auch. Aber noch mal anders. Aber dieses ganze Gefüge, dieses Abenteuer, Klettern.

46 *Speaker 1:* Inwiefern nimmt das Klettern dann auch einen Einfluss auf dein persönliches Gesundheitsbewusstsein?

47 *Speaker 2:* Ich merke sehr schnell, wenn ich nicht fit bin, weil ich wenig geschlafen habe, weil ich abends in der Kneipe war oder was auch immer, dass dann die Leistung, die sonst da wäre, nicht da ist. Irgendwie könnte ich viel mehr. Geht aber gerade nicht. Und das ist manchmal auch deprimierend, weil ich weiß: "Oh ich Kletter hier gerade was, was ich sonst locker geklettert bin. Und jetzt hab ich irgendwie die Nacht gefeiert und komme hier überhaupt nicht weiter. Verdammt, hätte ich mal gestern irgendwie früh ins Bett gehen sollen." So ist das schon ein Punkt, wo ich sage: "okay. Wenn ich jetzt klettern gehen will, dann achte ich auch sehr darauf, dass ich da hingehere und ich wirklich fit bin. Ich bin sowohl körperlich als auch geistig auf der Höhe. Ich hab dann auch den Spaß, den ich dabei haben will, und ärgere mich nicht darüber, dass ich irgendwie vorher was gemacht habe und ich jetzt halt nicht auf meine Kosten komme. Und natürlich auch die Bewegung da dran. Wenn ich viel klettern gehe, gehts meinem Körper viel besser. Ich hab häufig Rückenprobleme. Und wenn ich viel klettern gehe, dann habe ich das nicht. Das merke ich sofort, wenn der Körper in Bewegung ist. Es ist ja alles viel besser, wenn ich klettern gehe, als wenn ich irgendwie nur am Schreibtisch sitze.

48	<i>Speaker 1:</i> Also verstehe ich das richtig, dass dein Körper dir durch das Klettern zeigt, dass du achtsam mit deinem Körper umgehst?
49	<i>Speaker 2:</i> Ja, auf jeden Fall.
50	<i>Speaker 1:</i> Wie würdest du das jetzt einschätzen? Was für einen Einfluss das auf die Jugendlichen hat?
51	<i>Speaker 2:</i> Ich glaube, dass denen das bei Weitem nicht so bewusst ist, was für einen Einfluss es auf sie hat. Ich beschäftige mich jetzt so viele Jahre mit Klettern und mit dem ganzen Leben, dass, wenn man älter wird, man ja auch viel mehr reflektieren kann. Was habe ich früher gemacht? Was mache ich jetzt? Wie ist der Weg gewesen? Und warum ist er so gewesen? Und dass Kinder und Jugendliche das noch gar nicht so können und auch nicht nötig ist. Aber das Spannende ist, dass unbewusst, glaube ich, die gleichen Dinge passieren und sie merken "Hey, ich habe hier eine Herausforderung. Ich kann hier ein Abenteuer erleben."
52	Ich glaube, dass alle Kinder Lust haben, Abenteuer zu erleben. Wie bei den Drei Fragezeichen, fünf Freunde oder was auch immer. Sowas würde ich auch gern mal erleben. Ich glaube, dass die Geschichte hören, und sich denken, sie möchten sowas auch mal erleben. Das weiß ich zurückblickend, als ich angefangen habe mit Klettern und zurückkam, da dachte ich: "Oh wow, ich habe heute Abenteuer erlebt!" Das war zwar anders als bei den drei Fragezeichen. Aber trotzdem. das halt auch wieder nicht alleine, sondern in einer Gruppe zusammen. Und man kann sich darüber austauschen und zurückdenken, was da so passiert ist. Und ich glaube, dass das die Kinder unterbewusst auch weiterbringt. Es ist ein Reiz, der da ist, der ganz, ganz toll ist.
53	<i>Speaker 1:</i> Warum willst du denn den Jugendlichen auch das Klettern näherbringen?
54	<i>Speaker 2:</i> Ja, weil ich gemerkt habe, was mir das gebracht hat.
55	Ich glaube, dass es ganz viele gibt, denen das Gleiche bringt. Ich glaube schon, dass das Klettern und diese Gemeinschaft, die ich beim Klettern erfahren habe, sehr wohl auch meinen Lebensweg geprägt hat, der zu werden, der ich jetzt bin, und auch, was ich immer spannend fand dass es durch alle Generationen geht. Da ist es ganz egal gewesen, ob ich jetzt mit Gleichaltrigen bin oder mit Erwachsenen oder sogar viel älteren Erwachsenen. Ich bin als Jugendlischer auch mit Leuten Klettern gegangen, die schon 60 waren und hab einen Riesenspaß gehabt, und andersrum glaube ich genauso. Es hält gemeinsam jung, lässt die Generationen vermischen. Und ich glaube, dass sich ganz viele Jugendliche aus dem Klettern ganz viel rausziehen können. Das ist für mich der Reiz, denen das näherzubringen und Kurse zu geben. Die Faszination davon, irgendwie unter die Nase zu reisen.
56	<i>Speaker 1:</i> Gut, ich würde jetzt noch mal kurz auf einen anderen Aspekt zurückkommen, und zwar nochmal auf das Projekt "In Balance". Wenn die Jugendlichen hier ankommen und ihr den Tag gestaltet, werden die Jugendlichen mit einbezogen. Also dürfen sie auch Entscheidungen treffen? Das Stichwort Partizipation das ist ein ganz wichtiger Faktor in der Gesundheitsförderung. Mich würde einfach interessieren, was du jetzt unter Partizipation verstehst, was du denkst. Wie könnt ihr das umsetzen? Wie setzt ihr Partizipation in dem Projekt durch?
57	<i>Speaker 2:</i> Also erstmal ist das ein bisschen zweigeteilt, wenn es um die Sicherungstechnik geht beim Klettern. Da ist zumindest beim Vermitteln erst mal gar keine Partizipation. Also das ist eher Frontalunterricht. Wir erklären, wie's geht, was einmal der Zeit geschuldet ist. Sonst braucht man viel länger. Aber natürlich auch wenn man beim einen Fehler macht, dann führt das zu einem Unfall. Die sollen hier natürlich komplett ausgeschlossen werden und das

funktioniert bei dieser Technik halt nicht mit Try and Error, sondern da sollte man von Anfang an hundertprozentig so funktionieren. So ist es sicher. Aber die Partizipation findet statt im Ablauf des Tages. Es gibt, die den Kletter Anteil haben und es gibt den Anteil mit: Kurze Pause von Spielen, Erlebnispädagogische Sachen spielen. Und da können die einzelnen Kleingruppen mit ihrem Teamer dann immer entscheiden: Was machen wir jetzt? Natürlich auch begrenzt, weil wir nur ein gewisses Angebot machen können. Aber da können die Schüler und Schülerinnen dann schon selber entscheiden. Hey, sind jetzt geklettert, jetzt aber mal laufen und das Spiel spielen, dann gibts einen regen Austausch darüber, wie und was steht jetzt gerade an.. Es gibt auch immer wieder Gruppen, die sagen, ne wir wollen gar nichts spielen, wir wollen nur klettern. Das können Sie aber frei entscheiden.

- 58 *Speaker 1:* Hat das dann auch Einfluss auf den Erfolg?
- 59 *Speaker 2:* Ja, auf jeden Fall. Sonst wird Ihnen alles vorgesetzt und es ist mit "muss" verbunden. Und so ist es plötzlich: Aber ich wollte ja. Selbst, wenn man es eigentlich will, aber es einem vorgesetzt wird, da hat es ja immer diesen Beigeschmack von: "naja, ich muss ja" und das hat ganz, ganz klar einen Einfluss. Diese Mitbestimmungsmöglichkeiten. Dann plötzlich aus einer ganz anderen Ebene nochmal etwas freiwillig zu tun, weil man Lust dazu hat und nicht das zu tun, weil Sie jetzt gerade Thema ist.
- 60 *Speaker 1:* Und wie würdest du jetzt Partizipation erklären? Wenn dich jetzt jemand fragt Partizipation, was ist das eigentlich?
- 61 *Speaker 2:* Teilhaben am ganzen Geschehen. Und nicht nur mitmachen, sondern teilhaben. Ja, dadurch auch ein Mitbestimmungsrecht, was denn gemacht wird.
- 62 *Speaker 1:* Ich hätte jetzt hier nochmal als Frage: Wie werden die Bedürfnisse und die Wünsche der Jugendlichen während des Tages berücksichtigt?
- 63 *Speaker 2:* Ja. Naja, im Prinzip das, was ich eben gesagt habe. Wir versuchen. Das beantwortet die Frage vielleicht nicht. Wenn Gruppen hier herkommen, dann gibt's bei vielen auch immer die Sorge: Schaffe ich das, schaffe ich das nicht, wie stehe ich da, wenn ich es nicht schaffe. Und dann? Ich will lieber gar nicht. Wir versuchen, auf eine sanfte Art und Weise die Kids schon dazu zu drängen, trotzdem auszuprobieren, was fast immer auch zum Erfolg führt. Also dass die sich darauf einlassen, sagen Okay, probiere ich mal.. Wenn jemand mal komplett verweigert, weil er Angst hat und es gar nicht geht, dann müssen sie es natürlich nicht machen. Da gibt's die freie Entscheidung. Sie sollen zwar und es wäre schön, wenn es alle probieren, aber sie müssen nicht. Wenn jemand partout nicht will, dann muss er auch nicht. Und sonst halt dieses darauf eingehen. Wir fangen jetzt an mit Klettern gut. Aber die Möglichkeit, immer zu sagen: Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr. Kann man was anderes machen? Und da mit Einzelnen aber auch dann halt immer mit diesen Kleingruppen zusammen zu entscheiden, ob wir das machen. Wie geht es denn jetzt weiter?
- 64 *Speaker 1:* Ich hätte jetzt auch keine weiteren Fragen. Vielen Dank für deine Zeit und die ausgiebige Auskunft über deine Erfahrungen.

1	Transkript 4
2	<i>Speaker 1:</i> Bist du damit einverstanden, dass dieses Gespräch aufgenommen wird?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, das bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Gut, dann würde ich dich zum Einstieg einmal bitten, deinen beruflichen Hintergrund zu schildern.
5	<i>Speaker 2:</i> Also ich bin Diplom Biologe. Hab aber nebenher immer schon sehr viel als Erlebnispädagoge gearbeitet und bin mit Kindern klettern gegangen, Abenteuerspiele im Wald, wie Floß bauen, Hochseilgarten etc. Das mache ich mit Schulklassen, aber auch mit straffälligen Jugendlichen, also auch mit schwierigeren Fällen, sag ich mal. Das mache ich auch immer noch ein bisschen, also ich arbeite nicht mehr als Diplom-Biologe. Hab mich dann darauf fokussiert, bin allerdings mehr und mehr von den Verbrauchern weggekommen und bin eher im Bereich der Multiplikatoren gelandet, also ich mache Fortbildungen in dem Bereich. Ich mache ganz viel für Hochseilgarten. Also das ist die eine Sparte. Wie ich jetzt hierhergekommen bin ins Kletterzentrum..also ich habe schon früh angefangen Jugendgruppen zu betreuen und bin mit denen klettern gewesen, an einer ganz kleinen Kletterwand in Bremen. Die war nicht mehr so schön und dann haben wir dieses große Kletterzentrum geplant, das hat dann auch schon sieben Jahre meines Lebens gekostet. Deswegen bin ich hier mit zehn Stunden die Woche als Nebenjob für mich. Hauptsächlich mache ich in meiner selbstständigen Tätigkeit diesen erlebnispädagogischen Kram.
6	Und mit dem LIS zusammen habe ich schon viele Projekte gemacht, die auch viel mit Schulen arbeiten. Und so haben wir auch viele Projekte mit Schülern gemacht und dann kam die hkk auch als Sponsor dazu. Und dann kam von der hkk die Idee: Wie kann man noch Schulklassen hier herbringen? Wenn ein Konzept vorliegt, das passt, dann können wir zueinander finden. Und dann haben wir mit dem LIS zusammen ein Konzept ausgearbeitet und dann ist dieses Projekt entstanden.
7	<i>Speaker 1:</i> Du bist dann auch seit Anfang an mit dem Projekt dabei genau und hast du auch Projektdurchläufe mitgestaltet?
8	<i>Speaker 2:</i> Ja, es gibt ja mehrere Sparten. Einmal den Fortbildungsbereich, das hab ich natürlich auch mitgemacht und dann haben wir den Bereich "Body and Soul". Das sind die Tage, die man hier im Kletterzentrum buchen kann. Das hab ich nur anderthalb mal mitgemacht, und ich habe das mit meinem Team sozusagen mitentwickelt, hab das einmal mitgemacht. Einmal bin ich eingesprungen. Aber die Projekte, die jetzt vom LIS kommen, wo wir diesen einen Tag gestalten, davon habe ich relativ viel gemacht.
9	<i>Speaker 1:</i> Was würdest du denn sagen, wie sieht so der Projektdurchlauf aus?
10	<i>Speaker 2:</i> Da haben wir ja zwei verschiedene. Aber ich berichte dir jetzt mal von dem "In Balance" Tag. Also es fängt an und wir versammeln uns hier oben im Seminarraum, dann gibt es eine Begrüßungsrunde und Empfindensrunde. Wir klären, wie es wem geht. Dann hatten wir drei Stationen: Eine war klettern, die zweite war ein Labyrinthspiel, wo es darum ging Fragen zu beantworten. Man tritt da rein, und dann geht's oder geht's nicht? Die Spieler haben einen Zettel, wo es lang geht, wenn es geht, weil da keine Mauer ist, dann muss man eine Frage beantworten. Wenn die richtig beantwortet wurde, darf man weitergehen. Die Fragen beziehen sich halt so auf die Lebenswelt der Gruppe, die gerade da war.

- 11 Das sind meistens unbegleitete jugendliche Flüchtlinge, die noch in den Vorklassen sind und Deutsch lernen und sich noch zurechtfinden müssen. Das sind dann halt so Fragen: Ab wie viel Jahren darf man Alkohol trinken? Also man kratzt schon den Bereich Suchtmittelkonsum an, ohne da jetzt mit dem erhobenen Zeigefinger zu stehen. Das wollen wir auch gar nicht. Aber wir wollen es schon thematisieren in Form dieses Spiels.
- 12 Das war eine Station, die zweite war eher so kooperativ. Gut zusammenarbeiten, sich gegenseitig unterstützen. Da ist dann ein großer Fluss, hier ein Ufer da ein Ufer und man darf da nicht ins Wasser kommen, weil da Krokodile oder irgendwas drin sind. Die Leute müssen dann mit Teppichfliesen den Fluss überqueren. Die Teppichfliese schwimmt und da muss man drauf und wenn da mal keiner draufsteht, dann schwimmt die weg. Allerdings müssen sie es als Gruppe schaffen, rüberzukommen, eine Strategie entwickeln, aufeinander Rücksicht nehmen. Wir verteilen manchmal ein paar Handicaps, dann hat jemand verbundene Augen und der braucht dann besondere Unterstützung.
- 13 Da gehts dann auch dadrum, das gemeinsam zu schaffen und dann noch zu gucken, wo hats geklappt und warum hats vielleicht auch nicht geklappt? Was könnt ihr ändern? Und dann gab es noch als dritte Station halt das Klettern. Aber nochmal vorweg, also nach der Begrüßung sind wir erstmal in die große Halle gegangen und haben gemeinsam so Warm Up Sachen gemacht. Auch zum Kennenlernen, zum Aufstellen des Alters nach sortiert und nach den Namen sortiert, da mussten sie dann nonverbal kommunizieren. Wir haben Seilspringen gemacht, also zwei schwingen das Seil und die Gruppe muss einmal komplett durch.
- 14 Genau dann haben wir uns aufgeteilt in die drei Gruppen, die haben dann gewechselt. Beim Klettern, klar gehts darum den Spaß beim Klettern zu haben. Jetzt gibt's ja immer das, was die Gruppe so mitkriegt, das macht Spaß, das machen sie zusammen. Und dann gibt es noch den geheimen Lehrplan. Aber aus Versehen macht man dann trotzdem ganz andere Sachen. Genau das ist dann so passiert. Und dann am Ende gab es noch eine niedrigschwellige Abschlussreflektion.
- 15 Das ist der Tag, den anderen Tag kann ich so grob umreißen. Da versammeln sie sich unten. Die müssen erst mal Material kriegen und so. Dann führen wir nochmal ein kleines Gespräch mit dem Lehrer, ob es noch irgendwas besonderes gibt in der Klasse. Dann wird da auch meistens noch eine gemeinsame Warm Up Geschichte gemacht. Wir sind in der Kletterhalle, da steht Klettern im Vordergrund, aber Klettern ist ja nicht unbedingt für alle was. Deswegen versuchen wir auch, da Alternativen anzubieten. Relativ früh teilen sie sich dann auf in mehrere Kleingruppen. Dass man dann eine Gruppe von maximal sechs Leuten hat, die man betreut.
- 16 Mit denen gehe ich dann klettern. Wenn das mit der Höhe so nichts ist, dann gehen wir auch nochmal in den Boulder Raum, um das so spielerisch auszuprobieren. Ich kann dann Aufgaben stellen oder probieren lassen oder spielen, klettern und mit der Dartscheibe spielen, die weiter oben hängt. Das hängt dann auch von der Gruppe ab, was man da so macht und dass man ein bisschen spielerisch herangeführt wird. Dann haben wir noch draußen eine Slackline, wo man Zieh Übungen machen kann.
- 17 Da versuchen wir, innerhalb der kleinen Gruppe, die wir haben, mit ihnen zu klettern. Es geht ja nicht nur ums Klettern, sondern wenn ich mich nicht traue, dann geh ich eben nur zwei Meter hoch. In jedem Fall probiere ich meine Grenzen auszutesten. Dann klettert man eben nur zwei Metern. Aber man hat es mal ausprobiert. Meistens ist das schon ein größerer Erfolg, als bei jemanden, der ganz nach oben klettert und wo man sich dann am Ende fragt: Wo war denn das Problem? Darum geht es ja letztendlich auch, dass den Leuten hier das Selbstwertgefühl..das die mit mehr Selbstwertgefühl hier rausgehen. Ja, ich bin vielleicht

nicht geklettert, weil ich so klein, dick und schwer bin. Aber es wollten sich alle von mir Sichern lassen. Wichtig ist, dass jeder mit erhobenem Haupt rausgeht und gute Stimmung hat.

18 *Speaker 1:* Inwieweit wird denn jetzt auch bei der Durchführung des Thema Sucht angesprochen?

19 *Speaker 2:* Ja, genau. Also an diesem einen Projekttag, da wird das nicht direkt angesprochen, aber es war irgendwie Thema. Ab wann darf man Alkohol trinken? Da ist man schon mal beim Thema, oder wer raucht? Klar, Rauchen ist nicht gut, aber es ist schon gut, dass wir das Thema mal so ankratzen. Bei dem anderen Projekt ist das direkt kein Thema, dass man das direkt anspricht. Es sei denn, es ergibt sich gerade der Fall, dass einer sagt: Er geht mal eben raus, eine Rauchen. Dann kann man das mal direkt vielleicht thematisieren. Aber es wird jetzt nicht gesagt: So, wir sind jetzt hier bei einer Veranstaltung zur Suchtprävention und Gesundheitsbildung und wer hat denn heute schon Müsli gegessen? Also ne, darum gehts uns nicht. Also "Body and Soul", quasi das Kletterzentrum eigenes Projekt, das ist für Schulklassen und da geht es letztendlich um das Thema und Suchtprävention und Gesundheitsbildung. Aber dass man hier Leute mit einem gesteigerten Selbstwertgefühl herauskommen lässt und vielleicht auch die Motivation da ist, dass es Spaß gemacht hat und die weitermachen wollen, damit die Jugendlichen vielleicht gar nicht auf andere dumme Ideen kommen.

20 Und dann gibt es noch das andere Projekt, das ist verknüpft mit dem Projekt vom LIS "Kommst du gut im Leben klar". Da überwiegt die Teilnahme von Geflüchteten. Und die Themen spezialisieren sich, ob die Jugendlichen klar kommen, weil alles neu ist und wie sie klarkommen, was sie überhaupt wollen? Wollen Sie einen Schulabschluss machen, studieren oder was auch immer. Und während dessen sind die dann einen Tag hier im Kletterzentrum. Da geht es dann halt darum, im Leben zurechtzukommen. Aber wenn ich im Leben zurecht komme, dann verfall ich nicht dem Alkohol oder anderen Sachen.

21 *Speaker 1:* Ich würde jetzt mal auf den Begriff Partizipation eingehen. Das ist ein wesentlicher Bestandteil auch in der Gesundheitsförderung. Was verstehst du denn unter Partizipation?

22 *Speaker 2:* Ich würde mal sagen: Beteiligung. Nicht, dass ich mich vorne hinstelle und sage: das wird jetzt so und so gemacht. Sondern ich versuche, die Gruppe, die ich da hab, mit an dem was jetzt passiert, zu beteiligen. Das ist hier vielleicht ein bisschen eingeschränkter möglich. Also wenn ich jetzt diese Videos hier produziere, dann können wir die einfach produzieren, oder wir holen die Jugendlichen mit ins Boot und sagen: Was wollt ihr denn gerne sehen? Es geht hier jetzt sicherlich eingeschränkter nur.

23 Aber letztendlich versuchen wir, auf die Bedürfnisse der Leute einzugehen. Und wenn sie sagen: Ich will jetzt nicht klettern. Dann gibt es andere Möglichkeiten, was wir machen können. Natürlich muss es in diesen Rahmen passen und wenn sie sagen: Kein Bock, ich geh jetzt alleine draußen Fußball spielen, dann ist es dann nicht so passend. Aber letztendlich versuchen wir nicht da streng unser Programm durchzuziehen, sondern natürlich, das im Austausch mit der Gruppe zu machen. Das würde ich jetzt in diesem Fall unter Partizipation verstehen.

24 Also in der Regel passiert da weniger, dass man sagt: So was wollt ihr jetzt machen? Und dann kommt da nicht ganz viel von den Schülern, das ist eher so, dass wir Optionen aufzeigen und die Schüler dann wählen. So können wir noch was machen. Es kann sich manchmal noch etwas anderes ergeben. Man hat jetzt vielleicht Probleme, mit verbundenen Augen zu klettern. Und die dann sagen: Können wir das nicht mal anders

machen? Wenn es da sicherheitstechnisch keine Bedenken gibt, dann machen wir das so. Ich probiere also schon auf die Wünsche der Jugendlichen einzugehen, sofern da was kommt. Manche sitzen auch einfach am Rand, weil sie Angst haben, sich vor ihren Mitschülern zu blamieren, weil sie unsportlich sind oder so. Dann ist oft die Reaktion: das ist langweiliger Kinderkram.

25 *Speaker 1:* Und wie reagierst du dann?

26 *Speaker 2:* Also, ich erwarte von allen dass sie einen Gurt anziehen. Das Klettern ist freiwillig, du musst da nicht hoch, aber einen Gurt anziehen, das gehört dazu, weil du ja auch Sichern musst. Da kannst du dem anderen dann helfen. Einer klettert, einer sichert und einer hält dahinter dann noch das Seil fest. Es gibt Leute, die haben Panik, die wollen nicht, das ist auch ganz klar. Und es gibt Leute, die sagen: eigentlich traue ich mich nicht. Ich will es eigentlich ausprobieren, aber ist mir doch bisschen peinlich. Die dann doch noch zu motivieren, es einfach auszuprobieren, das ist natürlich eine Gratwanderung und erfordert Fingerspitzengefühl. Ich versuche, Leute zu animieren, und hinterfrage auch die Gründe. Möglichst so, dass es nicht alle mitkriegen, sodass sie es mir auch sagen, also mir als Unbeteiligten dann vielleicht doch, aber halt nicht vor der ganzen Klasse. Dann sag ich halt: Setz dich doch mal ins Seil, dann bekommst du mal das Gefühl und das reicht manchmal schon, um eine allgemeine Stimmung zu schaffen..

27 Das ist immer schwer, die ganze Klasse war schon oben, und jetzt bin ich dran und komm halt nicht hoch. Dann bin ich hier der Versager und fühl mich auch so. Das ist total bescheuert, aber dann die Stimmung zu schaffen, dass jeder so hoch klettert, wie er sich traut, das ist der Erfolg, und das muss dann auch von allen anderen entsprechend gewürdigt werden. Das geht halt relativ gut, weil wir so eine kleine Gruppe haben. Fünf bis sieben Schüler. Sowas zu thematisieren geht dann relativ gut. Also es soll jeder seinen Gurt anziehen und wenn sie dann sehen, dass die anderen auch hochkommen, dass sie dann von alleine auch mitmachen.

28 *Speaker 1:* Was bedeutet Klettern denn für dich? Wie lange kletterst du schon?

29 *Speaker 2:* Lange? Seit 30 Jahren oder so? Früher war das ein sehr dominanter Lebensinhalt. Wir haben in Norddeutschland ja das Gebiet im Weserbergland zwei Stunden von Bremen entfernt und da habe ich viele Wochenenden verbracht. Das ist dann im Rahmen meiner jetzigen beruflichen Tätigkeit so ein bisschen in den Hintergrund geraten, weil ich, wenn ich arbeite, dann ist es nicht in Bremen. Dann bin ich die ganze Woche unterwegs und muss das nicht auch am Wochenende noch haben. Das heißt, das Klettern hat so den dominanten Stellenwert im Leben ein bisschen verloren. Es macht mir nach wie vor viel Spaß. Auch an der Kletterwand macht mir das viel Spaß. Auch wenn ich oft hier bin, bin ich meistens im Büro. Das liegt auch daran, dass meine Kletter Peer Group nicht mehr in Bremen wohnt.

30 *Speaker 1:* Was bewirkt denn das Klettern bei dir?

31 *Speaker 2:* Wie soll man das beschreiben? Also letztendlich macht es Spaß und es verursacht Glücksgefühle. Man steht da vor Problemen. Vielleicht schafft man es erst nicht, aber irgendwie dann doch, das zu lösen und dann fühlt man sich gut. Allgemein körperliche Betätigung macht irgendwas, fühlt sich ja auch gut an, wenn man sich einfach mal bewegt hat. Draußen kommt natürlich noch viel mehr dazu, da ist einfach Natur: Draußen sein, Naturerlebnis und auch viel soziale Kompetenz. Man macht halt einfach was mit Leuten zusammen.

32 *Speaker 1:* Inwieweit lassen sich denn deine persönlichen Empfindungen zum Klettern auf die Jugendlichen übertragen?

33	<i>Speaker 2:</i> Auf jeden Fall. Wenn man vor so einer senkrechten hohen Wand steht, denkt man erstmal: Da komme ich auf keinen Fall hoch. Dann kommt man da plötzlich hoch. Das macht ja was mit einem. Das hätte ich nicht gedacht. Das fühlt sich gut an.. Was ich auch vom Klettern kenne, ist so ein Flow Erlebnis, zu erleben, dass man wirklich in einem Mikrokosmos ist, wo man nur an die nächsten Griffe und Tritte denkt und alles andere drum herum überhaupt nicht mehr wahrnimmt. Das kenne ich so von draußen hier drinnen nicht so. Aber ich glaube schon klar, sich da bewegen und plötzlich hochkommen, wenn man es nicht für möglich gehalten hat, da hochzukommen, das freut jeden.
34	<i>Speaker 1:</i> Was für Kompetenzen werden bei den Jugendlichen noch gefördert?
35	<i>Speaker 2:</i> Sport, Bewegung. Sich trauen und sonst auch ganz viel, weil sie sich gegenseitig sichern, da gehts viel um Vertrauen. Du hältst mich fest, und wir stehen immer noch so dabei, damit nichts passieren kann und musst auch Verantwortung übernehmen. Ich muss jetzt festhalten und du vertraust mir und ich darf auch keinen Mist bauen jetzt. Die Zuverlässigkeit. Auch wenn sie sagen: ja, ich habe jetzt keine Lust und will Pause machen, aber ich will gleich auch wieder klettern. Da musst du dann auch Verantwortung übernehmen und mithelfen, so..das wird auf jeden Fall gefördert. Und was auch sehr häufig passiert, ist dass die anderen diejenigen anfeuern, die sich nicht so trauen. Und dann unterstützen sie sich gegenseitig. Das ist einfach so als Gruppe.
36	Wir bekommen auch öfter mal von Lehrern noch zwei Wochen später ne Rückmeldung, dass die Klasse immer noch über den Projekttag spricht und das zeigt ja auch, dass sie das gerne gemacht haben.
37	<i>Speaker 1:</i> Wie würdest du denn die Kompetenzen einschätzen in Bezug auf die Suchtprävention nach deinen Erfahrungen? Was sind die drei wichtigsten?
38	<i>Speaker 2:</i> Ja, dass man überhaupt etwas schaffen kann, was man vielleicht nicht gedacht hat. Das kann ich nicht, mache ich nicht. Nur innerhalb eines geschützten Rahmens kann ich es ausprobieren und dann kann ichs vielleicht doch. Ich kann was, was ich mir nicht zugetraut hätte. Das ist ein positives Ereignis, was man auch mitnehmen sollte. Dass man eben nicht gleich aufgibt. Dann was anderes, was man positiv mit rausnehmen könnte. Die Unterstützung der Gruppe oder dass ich gesichert werde und ich denen wirklich voll vertrauen kann und angefeuert werde, ist positiv. Das dritte wäre dann, dass ich zwar keine Höchstleistung beim Klettern erbringen muss, aber ich habe trotzdem meine Aufgabe gefunden, ich war immer da für die anderen. Ich habe sie unterstützt, sie angefeuert und mal gesichert. Wenn es gerade ganz gut läuft, wollten sich auch alle von mir sichern lassen, weil ich das toll gemacht habe.
39	Letztendlich sind die positiven Sachen, die auch zur Suchtprävention zählen, Herausforderung zu schaffen oder Sachen zu schaffen, die man sich nicht zugetraut hat, über sich hinauswächst. Anerkennung von anderen zu finden durch die Sicherung.
40	<i>Speaker 1:</i> Wie könntet ihr das schaffen, dass auch wirklich die Wirkung bei den Jugendlichen nachgewiesen werden könnte? Wie kann das Projekt nachhaltig evaluiert werden? Wie kann die Wirkung nachgewiesen werden bei einem so einmaligen Projekt?
41	<i>Speaker 2:</i> Ja das ist eine ganz spannende Frage und das betrifft auch die ganze Erlebnispädagogik. Es wird ja überall gemacht und hat bestimmt auch ihre Effekte. Aber sie werden oft wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Teilweise gibt es ja schon Untersuchungen oder Studien dazu, aber es wird nicht sehr ernst genommen, weil es einfach nicht so messbar ist. So nach dem Sinne: Ja, jetzt spielen die da draußen ok, aber was soll das jetzt bringen? Es ist halt nicht messbar. Ich mache jetzt nicht dieses einen Spiel und das Team ist danach

doppelt so gut wie vorher. Das passiert ja nicht eins zu eins. Es passieren halt andere Sachen. Da gibt es schon Untersuchungen zu. Aber es ist halt ganz, ganz schwer messbar. Du musst die Gruppe halt vorher schon kennen, dann machst du was mit denen, am besten auch nicht nur so ein vier stündiges Programm, sondern schon länger und dann gibt es in Zeitabständen so Abfragen. Dass dann nach einer Zeit gefragt wird: Hat sich nochmal etwas geändert? Dann vielleicht noch mal 1-2 Jahre später. Aber das können wir hier leider einfach nicht machen. Das ist letztendlich ein kleiner Input, den wir hier geben. So dann hat vielleicht jemand anders auch nochmal Input gekriegt, dann kicken wir die Kids nochmal in die Richtung, dass sie dann mal drüber nachdenken. Bei manchen ist es gleich wieder weg, andere denken länger drüber nach. Du erreichst halt nie 20 Kinder gleichermaßen. Aber manche erreichst du dann eben doch und die werden dann auch nachdenklich und denken: Vielleicht muss ich dann wo anders auch nicht gleich aufgeben, ich probiere es einfach mal.

42 Wir haben darüber nachgedacht. Also die kommen hier her, jetzt nicht wegen nem suchtpreventiven Tag, die wollen einfach hier ne coole Aktion für ihre Schulklasse haben, was ja auch nicht verkehrt ist. Und wir haben überlegt: Was kann man denen noch in die Hand geben, damit auch hinterher noch was passiert? Wir könnten jetzt immer verweisen auf die Angebote vom LIS. Die haben ja auch direkt zum Thema Sucht noch Veranstaltungen. Aber wir sind halt nun mal ein Kletterzentrum, wo es ums Klettern geht. Aber für uns das Ganze messbar zu machen, das halte ich wirklich für sehr schwer.

43 *Speaker 1:* Und dass das Kletterprogramm noch intensiver mit in den Schulunterricht integriert werden könnte? Wie ist denn da so die Rückmeldung?

44 *Speaker 2:* Also die Lehrer gucken sich das schon an und die sagen dann schon: Ok, das hier mit dem Klettern im Kletterzentrum war super, wir würden gern jetzt regelmäßig hier hinkommen. Aber es ist dann einfach finanziell ein Problem. Wir haben schon Schulklassen, die eine hatte auch den Tag hier mitgemacht, die haben dann 5 Termine hier gemacht und das war dann so eine Kletterausbildung für die Schulklasse. Aber das ist die Ausnahme. Es ist halt ein Riesenaufwand mit erheblichen Kosten und auch einem Zeitaufwand, da sie ja auch erstmal von der Schule hier herfahren müssen. Aber die hier vermittelten Inhalte auf den Schulalltag zu übertragen...Das wird schwer steuerbar sein, weil hier kommt der Klassenlehrer mit hin und der Sportlehrer weiß nicht, was dann hier passiert ist. Ich kenne das auch viel von Fortbildungen mit Lehrer*innen, die begeistert sind und alles Mögliche umsetzen wollen und dann kommen sie am Montag zurück in die Schule und haben alles vergessen. Sie sind dann direkt wieder in ihrem Arbeitsalltag verfangen und nach einem halben Jahr sagen sie, dass sie einfach keine Zeit hatten, den neuen Input umzusetzen.

45 Ich mach halt auch viele Fortbildungen für Lehrer, wo sie lernen, einen Niedrigseilgarten zu bauen. Dafür kaufen sie dann das Material und dann passiert nichts mehr.

46 *Speaker 1:* Aber du hast ja eine bestimmte Motivation als Erlebnispädagoge. Es gibt ja auch viele Aktionen und Plakate, auf denen Bilder abgebildet sind wie z.B. auf den Zigarettenschachteln. Das ist ja auch eine Form von Prävention. Wie würdest du den Unterschied zur Prävention durch die Erlebnispädagogik beschreiben?

47 *Speaker 2:* Ja, also das ist ja ein ganz anderer Ansatz! Das eine ist ja eine Abschreckung, die zeigt: so möchte ich aber nicht enden, das mache ich nicht. Also ich weiß auch wirklich nicht, was das bringt, weil es ja mittlerweile auch schon so ein Sammelalbum gibt für die Zigarettenschachtel Bilder.

48 Wobei ich sagen muss, das ist halt auch nur so ein kleiner Baustein, einige werden nachdenklich, andere sagen es ist ihnen egal. Genauso wie der Ansatz bei mir ist dann nicht die Abschreckung und nicht der erhobene Zeigefinger, sondern es geht eher darum, andere

Perspektiven, Lebensperspektiven, Inhalte aufzuzeigen. Dass die Jugendlichen auch mal merken: Das macht mir voll Spaß, hier hab ich mal ein Erfolgserlebnis. Hiermit bin ich glücklich und brauch keine Zigarette. Ich komme dann nicht mal auf die Idee, sonst wenn ich gerade zu Hause abhängen und nicht weiß, was ich machen soll, und das ist scheiße und das ist doof. Die mag ich nicht mehr, und der mag mich nicht. Dann ist der Schritt zum Alkohol, zu Zigaretten oder zu was auch immer, dann ist der Schritt viel leichter getan. Aber wenn ich hier plötzlich andere Sachen habe, wenn ich erfahren habe, so ich habe ein Problem, aber bei diesem Spiel konntest du mir helfen und dann hat das geklappt. Vielleicht bleibt bei dem einen oder anderen auch hängen: So, ich habe jetzt ein Problem im Leben, aber ich weiß, ich kann jemanden fragen, der mir helfen kann.

49 Das wird am Rande auch ein bisschen thematisiert, dass das schon möglich ist. Man macht hier jetzt so Spiele, da geht es um den Erlebniswert, alles schön und gut. Da passiert ja auch schon was. Das spricht ja für sich selbst. Irgendwas macht das mit dir und irgendwas lernst du da, zu irgendwas ist das dazu da. Der nächste Schritt ist, das zu reflektieren, warum das so ist oder warum manche Dinge nicht geklappt haben.

50 Mögliche Gespräche könnten sein: "Der hat dir doch Hilfe angeboten, warum hast du das denn nicht angenommen?" Und dann nehmen sie mal Hilfe an und dann funktioniert es plötzlich. Das ist dann ihr Lernerfolg und dann geht es aber letztendlich darum, den Transfer ins Alltagsleben zu schaffen. Das können wir hier natürlich nur ankratzen. Wenn man jetzt fragt: "Warum hast du dich denn da jetzt hochgetraut?!" -Ja, weil der so super sichern kann! Und dann kann man auch mal fragen: Kennst du sonst in der Schule eine Situation, wo das vielleicht auch so ist? Wo derjenige vielleicht auch helfen könnte? Aber das ist wirklich eher am Rande, wenn, dann nur in kleinen Gruppen. In der großen Gruppe ist das eher schwierig.

51 Ja, also ich denke, das ganze Projekt. Also da pochen ja mehrere Herzen in meiner Brust. Natürlich ist es fürs Kletterzentrum gut, es verdient Geld damit. Aber auch aus Erlebnispädagogen Sicht ist es so, dass mehr hinter steckt als nur ein bisschen Spaß am Klettern und Toben. Man hat für die Kids ein bisschen mehr Zeit, einen intensiveren und höheren Betreuungsschlüssel und man kann wirklich auch auf die Leute eingehen. Wir haben ja auch Angebote, dass eine Schulklasse für zwei Stunden zum Klettern kommt. Dann hab ich hier meine Kletterstation und dann können ein paar kommen und klettern, links und rechts sind dann die nächsten Stationen. Da wechseln die Schüler dann immer durch und aufgrund des regen Betriebs merke ich gar nicht, dass da jemand am Rand sitzt. Weil ich auch die Leute bei mir habe, die dann klettern wollen und die betüdel ich. Und bei dem Projekt, da hab ich wirklich dann meine feste Bezugsgruppe und merke dann schon, wenn jemand Angst hat oder es jemandem nicht so gut geht, wenn jemand überfordert oder unterfordert ist. Da kann ich dann individuell drauf eingehen.

52 Klar, das andere braucht man auch, aber das hier finde ich schon wertvoller. Und das ist eben ein kleiner Baustein, wie auch das Bild auf den Zigarettenpackungen. Auch das ist nur ein kleiner Baustein in der präventiven Arbeit.

53 Speaker 1: Gut, vielen Dank. Wir haben jetzt viel besprochen. Ich würde das Gespräch nun beenden und mich noch einmal ganz herzlich für deine Zeit und deine Auskünfte bedanken.

1	Transkript 5
2	<i>Speaker 1:</i> Bist du damit einverstanden, dass dieses Gespräch aufgenommen wird?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, das bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Jetzt würde ich dich zum Einstieg darum bitten, dass du mir deinen beruflichen Hintergrund einmal schilderst.
5	<i>Speaker 2:</i> Ich habe ganz lange Zeit im Bereich Gesundheit und Suchtprävention gearbeitet und war im Zusammenhang damit immer mit Schülerinnen und Schülern und Lehrer*innen und Lehrern beschäftigt. Habe also Fortbildungen für die Lehrkräfte gegeben und für die Schülerinnen und Schüler sehr viele Projekte zum Thema Suchtprävention. Dabei war mir immer sehr wichtig, dass das praktisch angelegte Dinge sind, die nicht nur mit Wissensvermittlung versuchen, was zu erreichen, sondern die letztlich eigene Erfahrungen ermöglichen und sehr viel praktische Übungen beinhalten zum Thema Körper, zum Thema Gesundheit, zum Thema Selbstmanagement. Insofern habe ich immer nach Methoden gesucht, die diese praktischen Ansätze bereichern.
6	<i>Speaker 2:</i> Und bin dann vor ca. 15 Jahren auf das Klettern nochmal gekommen, das ich selber als Jugendliche gemacht habe, und konnte mich daran erinnern, wie viel Selbstbewusstsein, wie viel Balance für mich selber das gebracht hat. Dann hab ich hier in Bremen und den Bunker in Gröpelingen selber eine eigene Ausbildung gemacht, sodass ich diese Kletterangebote anleiten konnte. Bei diesen Angeboten habe ich dann viel mit Gruppen gearbeitet und in dem Moment als das Kletterzentrum entstanden ist, war natürlich klar, dass die Bedingungen sich für das Medium Klettern im Einsatzbereich Gesundheitsförderung noch einmal deutlich verbessern. Weil wetterunabhängig und mit noch mehr Manpower hier was passieren kann. Und deshalb haben wir uns hier sehr schnell zusammengetan. Die Suchtprävention und das Kletterzentrum haben versucht, eigene Projekte zu dem Thema zu machen und dann mit Unterstützung der hkk in den Projekten "In Balance" umsetzen können. Dabei war meine Rolle einerseits aus der langjährigen Erfahrung mit Gruppen, was das Klettern angeht, aber auch, was die Suchtpräventive Arbeit angeht, ein Konzept zu entwickeln und gleichzeitig auch bei der Fortbildung und Ausbildung der Betreuer*innen und der Lehrkräfte dabei zu sein und auch das eine oder andere Angebot selbst zu machen. Weil ich immer davon ausgegangen bin, dass es wichtig ist, Dinge auch selbst zu erleben, um sie besser machen zu können, indem man auch konzeptionell daran arbeitet, sodass ich inzwischen mit Gruppen eine langjährige Erfahrung habe.
7	<i>Speaker 1:</i> Und wie oft warst du jetzt bei dem Projektdurchlauf schon dabei?
8	<i>Speaker 2:</i> Das Projekt hat ja mehrere Teile, hat einmal diesen Teil "In Balance", wo die Suchtprävention Bremen Projekte macht, insbesondere mit Geflüchteten hier tageweise im Kletterzentrum, ist eingebunden in ein größeres Konzept. Dort war ich bei sehr vielen Projekten dabei. Das hängt auch mit meiner Arbeitstätigkeit zusammen. Ich würde sagen 20 Projekte. Hier bei den Veranstaltungen "Body and Soul", da hab ich einmal hospitiert aber nicht selber durchgeführt. Aber ich habe die Ausbildung der Kletterbetreuerin für den Bereich Gesundheitsförderung gemacht und dabei auch praktische Übungen, die gut in dieses Konzept passen, mit allen Beteiligten durchgeführt.
9	<i>Speaker 1:</i> An den Tagen, wo du bei dem Projekt dabei warst. Wie sah denn da so ein Tagesablauf aus? Kannst du mir das einmal schildern?

- 10 *Speaker 2:* Bei "In Balance" sieht es letztlich so aus, dass sie am Morgen alle zusammenkommen und dass man dann erstmal kurz nochmal zu dem Thema Gesundheit und Körper was sagt und die eine oder andere Auftaktübung macht. Und dann ist es so, dass wir die Jugendlichen in drei Gruppen teilen und die drei Gruppen unterschiedliche Aufgaben erleben. Es gibt eine Gruppe, die direkt mit dem Thema anfängt. Es gibt eine zweite Gruppe, die mit Erlebnispädagogischen Übungen unterwegs ist und draußen teilweise auch arbeitet mit klassischen pädagogischen Übungen. Und es gibt eine dritte Gruppe, die ein sogenanntes Gesundheitslabyrinth macht. Dieses Gesundheitslabyrinth ist ein Labyrinth, wo sie bestimmte Wege beschreiten müssen. Es gibt immer nur einen Weg durch dieses Labyrinth. Das ist auch eine typische Aufgabe, die wir aus der Erlebnispädagogik umfunktioniert haben. In dem Moment, wo Sie auf einem Feld stehen, was richtig ist, bekommen Sie eine Frage gestellt, damit Sie an der Stelle noch mehr Punkte sammeln können, als Sie eh schon durch diesen richtigen Schritt haben. Diese Fragen beziehen sich auf gesundheitsfördernde Gesundheitsthemen.
- 11 *Speaker 2:* Da ist alles drin von Alkohol, Rauchen, Trinken. So was brauchst du für deinen Körper an Bewegung. Ganz verschiedene Fragen. Und diese Fragen, wenn sie sie richtig beantworten, bekommen sie eine Punktzahl. Wenn Sie sie nicht richtig beantworten, kann trotzdem die Gruppe die Frage diskutieren, sodass man am Ende mit dem Wissen darüber rausgeht. Manchmal gibt es dabei auch noch eine Aufstellung, die am Ende ein bisschen deutlich macht: Mit welchen Themen beschäftigst du dich am meisten? Zu welchem Thema hast du Bedarf? Die Gruppen tauschen untereinander, sodass jede Gruppe alle drei Stationen erlebt und das möglichst eigentlich sehr gut, auch den beteiligten Trainerin oder den Beteiligten, am Ende nochmal darauf zurückzukommen. Welche Erfahrungen habt ihr beim Klettern gemacht? Am Ende kommt dann auch immer die Frage nochmal, was hat euch besonders Spaß gemacht? Die Kids können am Ende so Blätter ziehen, zum Beispiel steht da drauf Wohlfühl, Hunger, Ermutigung, Mut oder was auch immer. Sie dürfen die Blätter abreißen, von denen Sie denken, dass sie an dem Tag besonders das erfahren haben. Das ist auch ein sehr schönes Blättergewirr, was da am Ende entsteht, wo man eine sehr direkte Rückmeldung bekommt, was man quasi ausgelöst hat wie z.B. die Lust und gutes Gefühl. Solche Sachen stehen da nochmal im Raum.
- 12 *Speaker 2:* Ansonsten ist es einfach so, dass man sehr schön aufgreifen kann, wie die Dinge zusammenhängen. Warum es so wichtig ist, so eine Erfahrung mit dem Klettern zu machen. Klettern um das eigene Risiko einschätzen zu lernen oder eben auch wirklich etwas Neues zu wagen, was man sonst nie tun würde. Warum das zur Ermutigung für dich führt? Es geht letztlich auch um dieses Lernzonenmodell. Panik zu vermeiden, aber aus dem Vertrauten rauszukommen in eine Lernzone und etwas Neues zu erfahren. Das gilt genauso für diejenigen, die Sichern. Das lässt sich natürlich auch super nochmal in Richtung Kooperation auswerten. Ich kann einfach nicht klettern, ohne dass mich jemand sichert. Ich muss Vertrauen entwickeln zu der Person. Ich muss mich absprechen, ich muss miteinander kommunizieren. Das sind alles Dinge, die beim Klettern, ohne dass man sie großartig thematisiert, funktionieren müssen und die man einfach erfährt. Und das wird auch in den Rückmeldungen deutlich, die dann sagen: "Ich habe lange nicht mehr, oder ich hätte nie gedacht, dass ich Vertrauen in die Person entwickeln kann oder dass ich das schaffe, hätte ich nicht geglaubt." Da kommt es nie darauf an, wie hoch jemand klettert. Das ist eben auch Aufgabe des Teamers, sondern es kommt einfach darauf an, was sich jemand selber zutrauen kann und wie man auch die Person motivieren kann. Das kann für manche Teilnehmerinnen einfach ein Riesenerfolg sein, an der Boulderwand eigenständig an 2 oder 3 Griffen zu stehen und das ist mir immer besonders wichtig gewesen. Das heißt, ich habe sehr häufig mit demjenigen gearbeitet, die gesagt haben: "Das traue ich mir nicht zu", von denjenigen, die vielleicht auch körperlich nicht die optimalen Voraussetzungen haben. Für

genau solche Personen habe ich dann unten an der Boulderwand viel Zeit aufgebracht und wir haben ausprobiert, was geht und was geht nicht. Das mussten diese Personen selbst ausprobieren und wenn sie dann selbst sehr zufrieden waren und mit einem lachenden Gesicht ihr Ziel erreicht haben, dann war es erfolgreich. Die Person hatte dann gelernt: "Ich muss vielleicht für mich gucken, was für mich einfach geht. Welche Griffe ich halten kann, welche nicht. Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben. Und das ist eben auch so, finde ich, der Punkt, wo man beim Klettern sehr genau darauf achten muss, dass man nicht frustriert, sondern motiviert. Und das ist uns an vielen Stellen immer sehr gut gelungen. Und wer denn überhaupt nicht klettern will, der macht die Erfahrung, dass es wichtig ist, jemand anderen zu sichern, und hat da ein immenses Erfolgserlebnis, wenn man merkt, dass das funktioniert. Ja, da kann man ganz viel erleben.

- 13 *Speaker 2:* Auch die größten Schnacker, die immer das große Wort haben, sind oft beim Klettern nicht diejenigen, die allein häufig ein bisschen Frustration kriegen, wenn sie merken, dass das große Macker spielen hier nicht so funktioniert. Wenn man selber gucken muss, was traut man sich eigentlich zu? Und man vielleicht eben mal nicht der allererste ist, der ganz oben landet. Oder schon nach drei Griffen sagt: Ne, das ist mir zu hoch. Das ist völlig in Ordnung. Aber es dreht natürlich manchmal die Rollen, die in der Gruppe auch da sind, weil vielleicht ein zurückhaltendes Mädchen, oder ein sonst nicht so auffälliger Junge, da einfach sich ausleben kann. Und plötzlich die Erfahrung dann da ist: "boah der kann ja Sachen, die ich vielleicht nicht so kann" und die zum Nachdenken anregen.
- 14 *Speaker 1:* Du hattest vorhin erwähnt, dass ihr das Thema Sucht, Alkohol und Drogen während des einen Spiels ansprecht. Ist das dann der Theorie Input von eurer Seite?
- 15 *Speaker 2:* Also es ist kein direkter Theorie Input. An der Stelle gucken wir sehr genau, was in der Gruppe überhaupt angesagt ist, also gerade, wenn du mit dem Migrantinnen und Migranten arbeitest. Aber durch diese Aufstellung zum Beispiel, kann man ja die Fragen auch sehr gut auswählen. Es gibt auch so ein Spiel, das heißt "vermutlich", da werden Fragen gestellt wie: "Was meint ihr? Wer von euch hat in seinem Leben bisher das meiste Geld für Klamotten ausgegeben? Oder was meint ihr? Wer von euch ist der Partykönig oder die Partykönigin?". Dann sind das immer eher Fragen, die etwas versteckter auch auf Konsumverhalten zielen. Sie gehen also im Kreis um und legen dann bei der Person die Hand drauf. Und dann entsteht häufig auch so ein Pulk. Es geht nicht darum, das aufzulösen. Es geht da wirklich nur um Vermutungen. Aber man hat dann das Thema im Raum und kann dann auch noch mal nachfragen: "Wie sieht es denn bei euch aus am Wochenende?" Da kommen natürlich Dinge, vor allem dann, wenn man dann auch noch mal sagt, dass man das nicht nach außen gibt, sondern dass es einfach wirklich um eine Verständigung geht. Bei diesen Tagen im Kletterzentrum geht es gar nicht vorrangig um diese Art von Suchtprävention, sondern es geht halt sehr viel um dieses Thema Körper. Wann fühlst du dich zufrieden? Was brauchst du am Tag, damit du sagst, es war ein guter Tag. Es geht auch darum, Bewegung zu fördern oder Fragen zur Ernährung. "Was meint, wer von euch ist in der Woche die meisten Riegel?" Dann kann man solche Themen nochmal aufgreifen. Wir versuchen immer nicht mit der Tür ins Haus zu fallen, sondern wirklich an den Themen zu arbeiten, die die eigentlich gerade haben. Natürlich kommt man häufig zum Beispiel bei Gruppen von Geflüchteten auf Shisha Rauchen und kommt auf die Diskussion: Warum? Dass das Shisha Rauchen hier auch kritisch gesehen wird und warum manche von ihnen es auch kritisch sehen und was aber auch für sie der Reiz daran ist. Man kommt genau auf das Thema, was in der Suchtprävention wichtig ist. Lustvolles Erleben, aber gleichzeitig auch Grenzen für sich selber zu haben und sehr genau zu schauen: "Was tut mir gut und was

nicht?" Das ist eigentlich der Ansatz. Wir überlegen schon, ob wir noch, beispielsweise mit Unterstützung der Suchtprävention, Sequenzen für Klassen ausarbeiten, wo wir stärker noch an den eigentlichen Themen der Sucht arbeiten. Aber das Schöne ist eigentlich bisher immer, dass wir alle Themen, die zum gesunden Verhalten gehören, aufgreifen können, ohne dass wir so die Zuweisung haben, dass Sucht gefährlich ist.

16 Und hier bei dem Projekt, da hängen auch noch mehrere Tage mit dran. Ja, immer vier, manchmal sogar fünf Tage, wo die sich genau mit unterschiedlichen Fragen: "Kommst du gut im Leben klar" beschäftigen. Und deswegen reiht sich das dann ein in verschiedene Veranstaltungen. Bei den "Body and Soul" Veranstaltungen, das an einem Tag alles abarbeiten zu wollen ist natürlich nicht so ganz einfach. Da kommst du viel mehr über das Erleben und musst dann eben das aufgreifen, was gerade als Thema da ist. Das ist die Herausforderung für die Betreuer, also für die, die die Veranstaltung durchführen. Aber insgesamt ist es schon eine Überlegung zur Suchtprävention.

17 *Speaker 2:* Es gibt das Konzept von "In Balance". Das sind im Prinzip drei Teile. Der erste Teil ist quasi wirklich dieses. Da haben wir uns hinterher geärgert, dass wir das beim gleichen Namen gelassen haben. Die große Überschrift ist "In Balance". Dann gibt es einen Teil "In Balance". Das sind eben genau die Projekte der Suchtprävention, die verschiedene, insbesondere für Geflüchtete verschiedene Veranstaltungen machen. Da hat es ein Projekt gegeben. Kommst du gut im Leben klar, das ist eine Woche lang immer. Dann gibt es diese Veranstaltung "Body and Soul", die einen Tag hier sind, und da ist es so, dass die Klassen sich ja bewerben. Das sind häufig Klassen, die vorher für diese Informationsveranstaltung in der Suchtprävention gewesen sind und dann dort die Information erhalten. Und dann kommen die hier quasi her, und dann sind es für die im Endeffekt sind zwei Tage, die unabhängig voneinander stattfinden. Da in der Suchtprävention und dann hier in der Kletterhalle. Manchmal liegen die zeitlich weit auseinander, manchmal gar nicht so, und dann gibt es noch die, die einfach über die Seite oder über Informationen von uns, weil wir Fortbildung für Lehrkräfte gemacht haben, erfahren: Da gibt's eine Chance auf "Body and Soul". Die waren noch nie in der Suchtprävention vorher vielleicht. Die machen dann hier einen Tag, erleben was, kriegen aber hier auch die Info: "Ihr könnt auch noch in die Suchtprävention gehen. Da gibt es weitere Sachen." Da ist es natürlich aber bei diesem Angebot am schwersten, wirklich zu den Suchtpräventiven Dingen direkt zu arbeiten, weil man da sehr viel damit beschäftigt ist, überhaupt das rauszuholen, was in dem Spannungsfeld zum Klettern geht: Vertrauen, Bewegung, Balance, Mut. Da gibt es zum Beispiel ein, zwei Bilder, die das mal erklären, was ich gesagt habe, mit den Blättern zum Beispiel: Ermutigung oder was auch immer. Da kann ich jetzt nicht alle Begriffe aus dem Kopf sagen. Das beantwortet so ein bisschen die Frage: Womit rechnen wir, was sie erfahren an dem Tag? Und es gibt vielleicht auch eine Übersicht, was die meisten gezogen haben. Das weiß ich aber nicht genau. Welche Kompetenzen genau gefördert werden.

18 *Speaker 1:* Was sind denn die wichtigsten Kompetenzen in Bezug auf die Suchtprävention für dich persönlich?

19 *Speaker 2:* Da muss ich einen Moment lang drüber nachdenken, Moment. Ich glaube, dass sie mit mehr Risiko Kompetenz rausgehen, als sie reinkommen. Sie selber erleben etwas zu tun, was sie nicht immer tun. Dass man sich da in diese Lernmethode begibt und dabei merkt, das geht nicht einfach so, sondern das hängt von ein paar Dingen ab. Ich brauche eine Person, zu der ich Vertrauen habe, ich muss erst mal selber gucken, was für mich geht, und am Ende steht für mich im besten Fall ein Erfolgserlebnis. Vielleicht auch gar nicht ein Erfolgserlebnis, sondern eine Nachdenklichkeit. Vielleicht auch, das nochmal zu probieren... ist die eine Sache. Das zweite ist, glaube ich, dass Sie eine Rückmeldung bekommen. Also ich weiß gar nicht, ob das Kompetenzen sind...zumindest Ergebnisse. Zum Thema

Körperwahrnehmung und auch mit einer Nachdenklichkeit rausgehen. "Mensch wie gut hat das meinem Körper getan. Mit wieviel Wohlgefühl war es verbunden? Oder auch: Mit wie viel Schwierigkeit war das für mich verbunden? Vielleicht muss ich für meinen Körper mehr tun, ohne dass ich es aussprechen muss. Deswegen ist es auch wichtig, ihnen am Ende noch einmal Hinweise zu geben, also einmal über dieses Thema Wiederkommen können. Wie und in welchem Zusammenhang auch Hinweise zu geben zu diesem Thema Stressmanagement und Bewegung. Und so eine dritte Sache ist Kooperation. Es geht nicht ohne Miteinander, ohne Vertrauen, ohne Kommunikation. Das sind so die drei Dinge, wo ich denke, dass löst ganz viel aus.

20 *Speaker 1:* Dass sind ja auch die Dinge, die sie im alltäglichen Leben auch richtig übertragbar sind.

21 *Speaker 2:* Genau. Manchmal hat man auch die Chance, am Ende in der Rückmelderunde. Das hängt immer sehr davon ab, wie die Gruppe so ist. Genau das auch nochmal zu fragen: Was denkt ihr, was ihr mitnehmen könnt in den Alltag? Und da kommen schon die Dinge, die auf unseren Blättern stehen. Mut, etwas Neues zu machen, dabei Spaß mit der Gruppe zu haben.

22 *Speaker 2:* Es unterscheidet sich von Schule ja maßgeblich auch dadurch, dass in der Schule sehr, sehr viel über den Kopf gearbeitet wird und wenig über Bewegung, obwohl jeder weiß, dass genau Bewegung entscheidend ist, damit ich was aufnehmen kann.

23 *Speaker 2:* Hier ist es natürlich genau umgekehrt. Hier geht es um Bewegung, und das ist manchmal erst einmal eine Herausforderung, die Jugendlichen zur Bewegung zu kriegen. Und uns fehlt aber leider manchmal die Zeit und auch die Ruhe in so einer großen Gruppe zu gelassener Rückmeldung. Das Erlebte, körperlich Erlebte, in Kopf zu kriegen. Und beides muss enger zusammen.

24 *Speaker 1:* Habt ihr da eine Lösung, wie ihr das verbessern könntet?

25 *Speaker 2:* Wir arbeiten schon daran und wollen ein Manual machen, wo wir dann eine Materialsammlung haben. Wir haben auch Überlegungen für Kleingruppen. Angebote, in denen dann natürlich nochmal eine andere Möglichkeit von Reflexion besteht, sodass nicht immer ganze Klassen herkommen, sondern eben auch Kleingruppen. Damit eben wirklich nochmal eine intensivere Arbeit möglich wird. Da muss man gucken, inwiefern das mit Schulalltag passt jetzt vielleicht in Corona Zeiten besser als vorher oder nach Corona Zeiten besser? Das weiß ich nicht.

26 *Speaker 1:* Wie sieht es denn mit Partizipation aus? Partizipation ist ja auch ein ganz wichtiger Punkt in der Gesundheitsförderung. Was verstehst du denn genau darunter?

27 *Speaker 2:* Eigentlich würde man darunter verstehen, dass sie, glaube ich, mit eigenen Vorschlägen schon hierher kommen können und Dinge selbst auch dadurch beeinflussen können. Das ist natürlich bei so einem Medium wie dem Klettern nicht so einfach.

28 *Speaker 2:* An der Stelle ist Partizipation vielleicht noch ein bisschen anders zu sehen. Partizipation heißt hier vielleicht auch, selbstständig alles durchzuführen, also nicht der Lehrer sichert oder der Betreuer sichert, sondern sie selber haben die komplette Verantwortung. Das ist auch eine Form von Beteiligung. Die kann man beim Klettern sehr gut umsetzen. Es gibt ja immer den Kletterer, den Sicherer und den Hintersicherer, und alle haben die gleiche Bedeutung. Das zu vermitteln und die Rollen zu wechseln und jeder ist in einer unterschiedlichen Rollen, das halte ich schon für eine Art von Beteiligung, auch eine andere, als man vielleicht wissenschaftlich darunter versteht oder teilweise. Natürlich gibt es auch einen zweiten Punkt, wo Sie Einfluss nehmen können. Die zeigen schon sehr

deutlich, wann Ihre Konzentration zu Ende ist oder was sie eigentlich wollen. Sie können bestimmte Spiele, Übungen, die Sie machen, die wiederholt man dann auch mal, weil Sie die gut finden. Insofern haben Sie schon Einfluss auf das Programm. Sie zeigen auch sehr deutlich, wann sie kaputt sind. Und manchmal macht es Sinn, dass wir die Gruppen nochmal neu zusammensetzen. Während einige schon komplett ermüdet sind, wollen andere mehr. Dann kann man versuchen, das ein bisschen differenzierter weiterzuführen. Insofern ist das auch so eine Form von Beteiligung. Wenn man gut mit der Lehrkraft zusammenarbeiten kann. Man kann die Lehrkraft natürlich im Vorfeld auch mal fragen: Was ist euch denn besonders wichtig? Ich glaube, das passiert nicht allzu häufig. Aber die Tendenz, für die Lehrkräfte hier so einen Schnuppertag anzubieten, sodass die selber erst mal sehen, was da drin stecken kann. Also die Jugendlichen dazu zu zwingen, das Programm so durchzupowern, wie wir es auf dem Zettel haben, das würde schnell scheitern. Das würde schnell scheitern. Das ist auch die Kompetenz der Betreuerin, die Jugendlichen mit einzubeziehen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Insofern haben die Jugendlichen schon Einfluss darauf.W

- 29 *Speaker 2:* Wir haben jetzt so Dinge vor, um diese Coronazeit zu überbrücken. Aber vielleicht können wir das auch nachher weiter einsetzen. Hier ist eine Idee, dass so kleine Videos entstehen. Zum Thema Kraft, zum Thema Balance, die man im Vorfeld machen kann, oder eben begleitend, oder man kann sie runterladen und wir denken, die Jugendlichen bei der Entwicklung der Videos mit einzubeziehen.
- 30 *Speaker 1:* Du hattest vorhin gesagt, dass am Ende auch abfragt, wie zufrieden Sie sind, was Sie denn mitgenommen haben? Ist das dann sozusagen eure Evaluation?
- 31 *Speaker 2:* Es gibt eine Postkarte, die haben wir gerade noch mal ein bisschen neu gestaltet. Um zu schauen: Was ist Ihre Wahrnehmung wo, an welchen Stellen müssen wir nochmal was ändern, was nachbessern? Welche Übungen habt ihr noch zusätzlich eingesetzt? Und eine Tendenz war, auch nochmal zu schauen, dass wir Menschen mit Beeinträchtigungen gleichermaßen in das Projekt einbinden können. Zweite Sache ist, dass genau dieses. Wie macht man aus diesem eintägigen Highlight eine Sache, die kontinuierlicher laufen kann und deswegen hilft uns die Idee mit den Videos auch nochmal. Das kann man in der Pause in der Schule machen oder wie auch immer. Die dritte Idee ist, ein Gesundheitsbuffet jeweils mitzumachen, das war auch schon, bevor Corona kam, heiß auf dem Tablett.
- 32 *Speaker 2:* Da gab es die unterschiedlichen Überlegungen schon, sodass man wirklich völlig weggommt, es werden keine Süßigkeiten mehr verkauft in der Zeit hier, sondern so Dinge, dass sie einen Anreiz kriegen, auch selber vielleicht nochmal anders zu sein.
- 33 *Speaker 1:* Aber so, dass jetzt direkt nochmal ein paar Monate nach dem Projektdurchlauf noch Kontakt zu den Schülern besteht, um eine Wirkung zu erfahren, das gehört nicht zur Evaluation?
- 34 *Speaker 2:* Es gibt sicher die eine oder andere Rückmeldung, wo man mit einer Lehrkraft an einer Fortbildung zusammenkommt.
- 35 Bisher ist es im Grunde genommen wirklich so, dass die Bewerbung eine Sache ist, die wir ganz gut finden, weil sie die Motivation erhebt. Dann die Durchführung hier und durch die Fortbildungen für die Lehrkräfte...wir versuchen, dass sie dann danach nicht als Eintagsfliege stehenbleibt, sondern dass es nachhaltiger wird dadurch, dass sie eventuell noch einmal wiederkommen oder sie andere Dinge, die ähnlich gelagert sind, machen und besuchen. Eine qualitative Auswertung gibt es eigentlich auch nicht. Es ist ja auch schwierig. Das ist echt schwierig. Da kann man eigentlich nur hoffen, dass es einem anderen Projekt gefördert wird.

- 36 Bei einem anderen Projekt ist es so, dass die Teilnehmenden einen Fragebogen zu Projektbeginn ausfüllen und dann nach einem Vierteljahr nochmal. Das ist dann hauptsächlich quantitativ, aber es macht im Vergleich deutlich, was hängengeblieben ist. So ist es bei dem Projekt hier leider nicht so. Wenn sich jemand findet, der eine Masterarbeit zu schreiben, die inkludiert, dass derjenige dann eben nach zwei Monaten oder nach sechs Wochen nochmal in die Schule geht, dann ist das super. Weil wir dann vielleicht auch mal wüssten, was bei den Schüler*innen so hängenbleibt.
- 37 Es ist schwer, zu überlegen wie und mit wem mehr Nachhaltigkeit erreicht werden kann. Man könnte jetzt glauben, die Sportler wären noch eine gute Adresse. Aber das ist immer noch so, dass Sport in der Schule eben Schulsport ist, wo alle müssen und aber nicht alle wollen. Und wo es sehr vom Sportlehrer abhängt, wie leistungsorientiert oder gesundheitsorientiert der Unterricht ist und häufig diejenigen, die nicht von vornherein Bewegungsaffin sind, auch ein bisschen auf der Strecke bleiben. Das trifft natürlich nicht auf alle zu. Manchmal sind die optimale Partner, insbesondere zum Beispiel wenn sie selber Klettern, also die Lehrkräfte. Bei den Lehrkräften ist es wirklich auch so. Und manchmal bestehen wir inzwischen sehr darauf, dass die wirklich durch ihre Klassenlehrerin/ Klassenlehrer begleitet werden und durch Sozialpädagogen, Sozialpädagogin. Die sehen ja, was hier läuft. Es gibt auch ein kleines Gespräch, aber nicht mit Vornamen oder sonst irgendwas, sondern mit Anregungen, wie sie vielleicht weitermachen können. Das hängt natürlich auch sehr von den Trainerinnen und Trainern ab. Die sind ja auch unterschiedlich. Mit wie viel pädagogischer Kenntnis insgesamt sind Sie unterwegs? Aber das ist eigentlich eine ganz gute Sache. Viele Klassen können sich nicht leisten, noch einmal hierherzukommen.
- 38 *Speaker 1:* Aber könnten Sie sich nochmal bewerben?
- 39 *Speaker 2:* Da denken wir auch drüber nach. Ja, wenn sie eine gute Argumentation haben, ja und sozusagen Plätze frei sind, dann geht das natürlich. Aber. Wir haben schon verschiedene Möglichkeiten überlegt, so eine Fortführung machen zu können.
- 40 *Speaker 1:* Die wichtigsten Sachen haben wir soweit besprochen. Vielleicht zum Abschluss noch einmal die Frage: Worin liegt denn deine Motivation, den Jugendlichen das Klettern nahzubringen?
- 41 *Speaker 2:* Naja, wie gesagt, ich halte diese Erlebnispädagogischen Angebote insgesamt alle, also alles, was ich selber erfahre und wo ich selber für mich überleben kann: Wie viel Risiko will ich gehen? Was schaffe ich? Wo muss ich vielleicht nochmal anders drüber nachdenken oder etwas anderes ausprobieren? Das finde ich im Sinne von Gesundheitsförderung und Suchtprävention ganz entscheidend, weil... Häufig entsteht ja diese eigentliche Suchtgefahr darin, dass ich auf der Suche nach etwas bin, was mir ein Wohlgefühl macht. Wenn ich Risiko und Gesundheitsförderung verbinden kann, dann ist es eigentlich ziemlich gut, weil es gibt natürlich Dinge, die vermeintliches Wohlgefühl vermitteln. Wie: ich trinke z.B. so und so viel Bier, dann geht es mir besser. Diese Dinge sind eigentlich völlig ungeeignet, um eine Stabilität und eine Freude im Leben zu entwickeln. Eigentlich ist es kompletter Irrglaube, das kann man jetzt für Cannabis genauso sehen. Das ist alles kein Problem, wenn man das auch mal benutzt, glaube ich. Aber insgesamt nen Flow Effekt zu erreichen, der Wohlgefühl macht und Risiko zu erfahren. Was aber letztlich eher Gesundheitsförderung ist, da ist Klettern zum Beispiel ein super Ding für andere vielleicht ist das dann Surfen. Da gibt es eigentlich alles die Dinge, die Risiko, Spaß und Gesundheit verknüpfen damit ist aber auch gleich gesagt: das kann natürlich auch zu einem zwanghaften Verhalten werden, wenn ich übersteigerten Ehrgeiz entwickle an der Stelle und das nicht mehr in so einem Kontext eingebettet ist,

das ist die eine Sache, die mich zum Flow führt. Dann ist das auch nicht ohne. Meine Motivation ist aber, genau das weiterzugeben.

42 *Speaker 2:* Es gibt ja auch diesen Ansatz von Disflacting. Kennen Sie vielleicht auch? Das ist in der modernen Suchtprävention auch so ein Begriff, eigentlich Risiko zu erleben in dem Maß und mit der Reflektion verbunden. Es lohnt sich auch, das noch mal anzugucken. Nachzulesen. Haben die Österreicher auch mit sehr vielen Trendsportarten gemacht. Und das finde ich halt gerade beim Klettern super-und letztlich auch mehr oder weniger für alle geeignet. Natürlich gibt es Menschen, die körperliche Voraussetzungen haben, die ziemlich gut sind. Genial sind und andere, die auf andere Fähigkeiten dabei setzen müssen. Und das finde ich, wenn man es geschickt anleitet, supergut. Und dieses Gemeinschaftserleben, dass man mit anderen unterwegs ist. Das hat man beim Kitesurfen auch nicht. Das Teambuilding ist wichtig, da steckt ganz viel drin.

43 *Speaker 1:* Ich würde mich jetzt nochmal bedanken. Du hast jetzt ja sehr viel gesprochen. Möchtest du noch irgendwas hinzufügen?

44 *Speaker 2:* Ich hoffe, du hast einfach aus dem herausfiltern, was du direkt für deine Maske brauchst, weil es ja wirklich relativ viel ist.

1	Interview 6
2	<i>Speaker 1:</i> Dann würde ich dich jetzt zum Eingang fragen: Bist du damit einverstanden, dass wir dieses Gespräch aufnehmen?
3	<i>Speaker 2:</i> Ja, bin ich.
4	<i>Speaker 1:</i> Also zum Einstieg würde ich dich bitten, ob du deinen beruflichen Hintergrund einfach mal schildern kannst. Du bist ja Klettertrainer hier im Kletterzentrum, wie bist du hier hergekommen?
5	<i>Speaker 2:</i> Ja, gute Frage. Also ich hab als Lehrer gearbeitet mit den Fächern Englisch und Sport und war die letzten 7 Jahre Schulleiter am Gymnasium und hab den den Kontakt zum Unterrichten verloren, weil ich nur noch zwei Wochenstunden zu unterrichten hatte. Deswegen hab ich nach meiner Pensionierung Nachholbedarf gehabt und wollte dann mit Jugendlichen was machen oder mit Gruppen, die was lernen wollten. Und deswegen bin ich hier gelandet. Also ich kletterte hier mit meiner Familie, also insbesondere mit meinem Sohn und auch mit meinen Enkeln. Und dann hab ich gesehen, dass die hier Bedarf an Trainern haben, also hier im Kletterzentrum und dann hab ich so eine Ausbildung mitgemacht und gebe jetzt so Schnupperkurse und betreue das "In Balance".
6	Also die Ausgangslage war so: Ich bin zu meiner Studentzeit und danach bin ich viel, relativ viel geklettert. Vor allem in den Westalpen und Dolomiten. Damals gab es keine Kletterhallen. Wir mussten also weit fahren um die ersten Felsen zu sehen, und inzwischen kann man das ja überall machen. Und da hab ich gedacht Bevor du jetzt...Ganz einrostest...fängst du nochmal mit irgendetwas an und hab das Klettern wieder aufgenommen und etwas vor der Pensionierung mit 60! Genau, so hat es sich entwickelt.
7	<i>Speaker 1:</i> Und wie lange bist du dann jetzt schon hier Klettertrainer?
8	<i>Speaker 2:</i> Sechs Jahre glaube ich ungefähr, also plus minus eins.
9	<i>Speaker 1:</i> Du bist ja auch Trainer von "In Balance". Welche Aufgaben hattest du da genau?
10	<i>Speaker 2:</i> Die unterschieden sich ein bisschen von den anderen Kursen. Die anderen Kurse waren ja hauptsächlich Erwachsenen Kurse, für die, die sich das mal anschauen wollten, die probieren wollten, die zum Teil hierher kamen, um ihre Höhenangst zu überwinden. Aus ganz unterschiedlichen Motivationen heraus. Die "In Balance" Projekte waren insofern ein bisschen anders, als sie ja nicht nur die reine Kletter Tätigkeit ansprachen, sondern auch in der Ausgangslage zunächst einmal so gedacht waren, dass sie mehr ganzheitlichen Körperansatz betrachtet haben oder im Blick hatten, sag ich mal, dass der Kurs versuchen sollte, auch Gemeinschaftsempfinden, Gemeinschaftswahrnehmung, subjektive Befindlichkeiten und so etwas aufzugreifen. Also nicht nur das reine Klettern. Das Klettern transportierte diese ganzen Ziele mit. Ich will nicht sagen, es war zweitrangig, aber es war halt auch ein bisschen Mittel zum Zweck. So war die

Ausgangslage, und das hat sich dann im Laufe der Zeit sowohl entwickelt als auch verändert.

11 *Speaker 1:* Inwiefern?

12 *Speaker 2:* Ich habe festgestellt, dass die Tätigkeit für jeden Kurs sich insofern unterschied, als die Ausgangslage der Gruppe dafür mitentscheidend war. Ich will mal ein Beispiel nennen. Ich hatte mal eine Schülergruppe, da waren ganz viele Muslima dabei, und die sind auch aus meiner beruflichen Erfahrung, zuhause sehr wenig gefördert. Wenn dann noch ein Junge in der Familie ist, ist er der Prinz und der Rest hat hinten anzustehen. Und mir hat es immer eine besondere Freude gemacht, wenn man feststellen konnte, dass diese Mädchen aus ,vermute ich, wie man so schön sagt, bildungsfernen Schichten dann richtiggehend aufblühten. Zum Teil, wenn sie merkten, dass sie auch etwas können, das sie zum Teil mindestens genauso viel können wie die Jungen, wenn nicht noch mehr können. Das heißt, in diesem Fall war das dann so ein bisschen auch eine Förderung von Fähigkeiten, die bis jetzt unentdeckt oder unterdrückt waren, während es bei anderen Klassen, die durchaus gemischt waren, mehr so eine bunte Motivationslage war aus Zusammenarbeit und Verantwortung übernehmen. Das ist ja für viele die 13, 14, 15, 16 sind, nur ein Begriff. Aber wenn Sie auf einmal merken, dass sie den Partner sichern und dass der aus acht Metern auch runterdonnern kann, wenn sie nicht aufpassen, dann ist das eine andere Motivations Lage als das, was zum Beispiel in der ersten von mir geschilderten Gruppe vorherrschte. Dass so eine relativ breite Palette von Entwicklungsgeschehnissen, die damit zusammenhängen, welche Gruppe denn da eigentlich vor einem steht.

13 *Speaker 1:* Denken wir einmal an den Tagesablauf dieses Projekts zurück. Kannst du mir den einfach mal schildern? Wie habt ihr die Klassen ausgewählt? Wie war das denn, als Sie hier angekommen sind? Wie waren deine Beobachtungen?

14 *Speaker 2:* Ich fange mal mit dem Ablauf an. Der Ablauf ist, dass wir uns eine Viertelstunde vorm Kurs Beginn treffen, dass wir einen Teil der Routen fertig machen. Wir präparieren immer die Seile, sodass wir nur noch einhängen müssen, sodass es zu Anfang relativ zügig geht. Dann besprechen wir uns, wie wir vorgehen wollen, was wir aus dem Bewerbungsschreiben der Klasse wissen. Da gibt es Klassen, die zum Beispiel beschreiben, dass Sie sich sehr um Zusammenhalt bemühen, dass sie wenig Zusammenhalt haben und meinen, dass wäre hier besonders förderlich für Sie in dieser Beziehung. Dann versuchen wir, uns darauf einzustellen. Begonnen wird meistens dann mit einer Aktion der ganzen Gruppe. Häufig machen wir das mit einem Seil Kreis, das heißt, wir bilden ein Seil, das wir verknoten und dass dann je nach Größe die ganze Klasse an das Seil fasst, inklusive Lehrer und Trainer. Und wir dann gemeinsame Aktionen machen, sich alle mal so ein bisschen ins Seil fallen lassen, dass sie merken, dass wenn der Gegenüber mehr zieht als man selber, dass man dann aus dem Gleichgewicht kommt, dass man das ausbalancieren kann, dann auch so ein bisschen Aufwärmübungen hinsetzen, aufstehen, die La-Ola-Welle, und dann ist meistens das Eis schon mal gebrochen. Dann stellen wir fest, dass das Neue doch ganz lustig ist und durchaus Spaß machen kann. Dann erklären wir ihnen die Sicherungstechniken an einer Station. Das heißt, einer von uns sichert, einer hintersichert, einer klettert. Der Kletternde lässt sich im Regelfall ein bis zwei Mal fallen, häufig ohne Ankündigung, damit die sehen, was

passiert, und damit wir ihnen die Angst nehmen, denn de facto ist es ja nichts anderes am Seil angebunden. Das geht oben über eine Rolle, und dann gehts wieder nach unten. Und solange der untere das Seil in der Sicherung hält, fallen die maximal 1m bis 1,5m. Das mache ich denen das nochmal besonders deutlich, wenn ich dann meine Gruppe habe. Die Gruppe ordnet sich den Trainern selbstständig zu. Das heißt, wir sind zwischen, je nach Gruppengröße, zwischen zwei und fünf Trainer. Und dann sagen wir den Schülern: Jetzt sucht ihr euch einen Trainer aus. Und da bleiben wir dann bis zur Pause zusammen. Wenn es geht auch darüber hinaus. Ja, ich gehe dann mit meiner Gruppe nochmal hin und mache die für die ganze Gruppe gezeigten Sicherungstechniken nochmal in kleinen Schritten. Weil das natürlich relativ komplex ist und auch für uns das entscheidende Moment denn es soll auch keiner zu Schaden kommen. Und dann mache ich...Ich weiß nicht, wie die anderen das machen, aber ich mache es so, dass ich das auch erfahrbar mache, weil ich glaube, dass die verbale Information nicht so...nicht so eine Überzeugungskraft hat, wie wenn man es mal merkt, dass da wirklich nichts passiert. Das heißt, ich nehme irgendeinen der Gruppenteilnehmer, die bei mir sind, die nehme ich in die Sicherung. Das habe ich vergessen. Wir erklären Ihnen natürlich, wie Sie die Sicherung Gurte anziehen und sie die Klettergurte heranziehen. Das machen wir alles gemeinsam, und wir kontrollieren das nochmal. Und dann binde ich einen ein ohne jeden Kommentar. Dann nehme ich die andere Seite, das Sicherungsgerät und ziehe das ganz, ganz stramm. Ich hab relativ viele Kilos. Die Schüler sind meistens deutlich leichter. Ich ziehe das so stramm, bis sie so langsam auf den Fußspitzen stehen. Und dann sage ich: "Jetzt setz dich mal!" Und dann merken sie zum ersten Mal, wenn Sie sich hinsetzen, dass Sie sich so viel nach unten bewegen können. Das heißt, die hängen mit dem Hintern in dieser Höhe ungefähr. Und die Beine baumeln oder gehen dann gegen die Wand. Dann wissen sie: das ist meine maximale Fallhöhe. Und dann ist meine Frage, wenn wir anfangen zu klettern, wer möchte das nochmal selber ausprobieren? Und dann ist es ganz unterschiedlich. Einige, denen genügt das, wenn Sie bei anderen sehen, das funktioniert. Die kommen ja gar nicht ins Sitzen, geschweige denn ins Fallen. Andere fordern das für sich ein. Die wollen diese Bewegungsformen selber noch einmal machen, was ich auch völlig okay finde.

- 15 Dann wird mit der Gruppe besprochen, dass es nicht Ziel ist, ganz nach oben zu kommen, sondern das Ziel definiert jeder für sich selbst und sagt Ich möchte bei meiner Befindlichkeit, bei Angst würde ich jetzt nicht sagen, aber bei meinen Hemmungen möchte ich bis zur zweiten Echse. Echsen sind diese Dinger, die da Express schlagen mit den Karabinern.
- 16 Und das mache ich nochmal einmal deutlich und bespreche das eigentlich auch mit jedem, was ich sage So, wo möchtest du jetzt hin? Wie hoch möchtest du? Was ist dein Ziel für diese Tour? Nicht für heute, sondern für jetzt. Da gibt es natürlich welche, die turnen da gleich hoch wie die Äffchen. Das ist überhaupt kein Problem, besonders Leichtgewichtige und Bewegliche. Und dann gibt es welche, die vom Körperumfang etwas gesegneter sind und die dann sagen: "Mir reicht es bis da, und ich habe sowieso Angst." Und so gestaltet sich das je nach Gruppensituationen unterschiedlich. Bei Gruppen in dem Altersbereich 13, 14, 15, manchmal auch 16 gibt es immer so eine Infektionsgefahr. Wenn eines der Mädchen sagte Ich hab Höhenangst, haben spontan alle anderen auch Höhenangst. Und dann wird es immer ein zentraler Punkt, dass man ihnen nochmal deutlich macht, dass Höhenangst völlig normal ist, aber dass Höhenangst nichts weiter ist als eine

mangelnde Gewöhnung an Höhe. Und dann erzähle ich Ihnen auch, dass ich bei dem ersten Mal, als ich mit 58, 59 zum ersten Mal an so einer Kante gestanden habe und mich abseilen sollte, 40 Meter, dass ich auch ganz schön Schiss hatte, da runter zu rauschen, und dass ich mich einfach gewöhnt habe- und das versuche ich denen dann eben auch a) in meiner Person zu dokumentieren, dass das so geht, was denen aber nicht hilft, wenn Sie selber Angst haben. Aber die meisten, sag ich mal 90 Prozent, schaffen es tatsächlich, wenn Sie dann ein bisschen höher sind, auch wirklich diese Hemmungen abzulegen, und viele finden dann auch Spaß dran, einfach ein bisschen schneller abgelassen zu werden. Ja, das geht, die Klettertätigkeit mit diesen unterschiedlichen Zielen, geht dann bis zur Pause. Das geht meistens sehr schnell, weil die natürlich unheimlich begierig sind, eigene Erfahrungen zu machen und die sind ganz unterschiedlich. Einige wollen ganz viel Klettern. Einige wenige wollen nur Sichern. Die werden auch von den anderen so akzeptiert. Es gibt welche, die werden nachher von denen angefordert regelrecht, der soll mich sichern. Es gibt auch welche, die werden ausgesondert, und da heißt es, der soll mich nicht Sichern, dem traue ich nicht. Dann muss ich denn nochmal deutlich machen, dass Grundvertrauen eigentlich Voraussetzung ist und ich stell mich dann häufig dazu. Es sind ja auch Kasperköpfe dabei, da würde ich auch ein bisschen Bedenken haben. Dann ist Pause. Da merkt man, dass die Gruppe auch Konzentrationsmäßig und körperlich zwischen dreißig und 70 Prozent erschöpft sind. Je nachdem, wie die so drauf sind. Nach der Pause geht es ungefähr noch mal eine halbe dreiviertel, vielleicht maximal eine Stunde ganz gut, und dann ist die Konzentration und auch die körperliche Leistungsfähigkeit weg. Nicht bei allen. Aber so in der Erfahrung ist es so, dass die letzte halbe Stunde flacht das dann deutlich ab, so dass wir uns bemühen, zwischendurch auch andere Übungen anzubieten. Also, wir haben hier die Slack Line die auch in der Halle aufgebaut wird. Wir haben dann nochmal unterschiedliche Spielformen, das sind diejenigen, die klettern, mit denjenigen, die Sichern und Ausbalancieren, auf einer Höhe, wenn die ungefähr vergleichbares Gewicht haben. Dann finden die das auch immer ganz Witzig oder dass wir denjenigen, der so zwei Meter über dem Boden schwebt, beim Ablassen, dass wir den dann immer weiter von der Wand ziehen, dass der dann auf die Wand zu pendelt, solche Spiele, die ein bisschen Entspannung bringen. Für diejenigen, die noch eine andere Erfahrung suchen, haben wir dann zwei Möglichkeiten, die eine Möglichkeit ist, dass wir sie kontrolliert stürzen lassen. Das geht dann nicht in gegenseitiger Sicherung mit den Schülern, sondern das mache ich, indem ich sie bis zu einer Exe klettern lasse oder beziehungsweise dass ich sie klettern lasse, und dann so einen halben Meter Schlappseil rausgebe, das heißt, sie fallen den halben Meter, den das Seil nicht gespannt ist plus die Seildehnung. Die sind so anderthalb Meter unterwegs. Das finden einige total spannend. Das finden einige viel spannender als das Klettern. Es gibt wirklich Schüler, die wollen das sechs, acht, zehn Mal hintereinander machen, die haben dann nen richtigen Kick gekriegt. Dann gibt es welche, die Suchen, die es auch motorisch sehr gut verarbeiten können, wir haben hier so eine Selbstsicherungswand. Da sind so zwei Automaten, da hast du keinen der dich sichert, sondern da hängt oben ein Automat. Da gibts ein Seil, an dem du dich einklippst. Das ist die 14 Meter Wand. Du musst dem Automaten vertrauen. Du kannst nicht nach unten zu deinem Partner gucken, der dich im Auge hat und dahinter steht noch der Trainer oder der Nachsicherer, sondern du musst wirklich glauben und vertrauen, dass das Ding auch wirklich bremst, wenn Du runter springst, weil, wenn du oben bist musst du Zurückspringen und dich runterfallen

lassen. Das ist für manche ne total geile Erfahrungen. Manche finden das gut, und ich mache das im Regelfall auch hier so ein bisschen gebremst, dass ich, bevor ich jemand ganz hoch klettern lasse, muss der drei drei vier Meter hoch klettern und sich dann aus dieser Höhe das ist ja sozusagen noch nicht so Angst behaftet Und dann muss der einmal runterspringen. Wenn ich dann sehe, dass das kein Problem ist, dann können die auch ganz hoch. ja, dann haben wir, wie gesagt, am Ende der Runde nochmal eine Reflektion, wo alle auf unterschiedliche Frageformen, die wir vorbereitet haben, ihren Respons geben, das heißt, so ganz allgemeine Fragen: "Findest du das gut? Findest du mehr schlecht! Hat dich was gelangweilt, wie fandest Du dies? Konntest du dich auf deine Gruppe verlassen, hattest du das Gefühl, dass du verantwortungsvoll von deinen Sicherern behandelt worden bist, hast du Verantwortung gespürt empfunden?" hin bis zu allgemeinen Fragen: "Hattest du Angst, hast du deine Angst überwunden", also alles, was sich um das Thema dreht, was Sie gerade gemacht haben. Und da haben wir so eine Reihe von Kärtchen unterschiedliche Art, die wir dann auch hier nach Gruppen Typik so ziehen. Und dann kriegen die noch mal so eine Detailauswertung. So eine kleine Postkarte, wo die dann von von eins bis sechs glaube ich, ankreuzen können. Jedenfalls eins, sehr gut das andere schlecht. Da können die Ankreuzen sechs acht verschiedene Fragen, die auch für die hkk interessant sind, ja, dann ist im Regelfall nochmal ein gemeinsames Spiel. Das machen wir meistens vor dem vor der Kartenaktion, in dem wir die zum Beispiel alle durch so ein Riesen Springseil laufen lassen. Da müssen sie erst alleine dann zu zweit, dann zu Viert und nachher als ganze Gruppe, und jedes Mal, wenn einer einen Fehler macht, muss die ganze Gruppe zurück. Das gibt nochmal so eine ganz eigene Dynamik Da bricht dann das ein oder andere wieder auf wie: Ey du Idiot, kannst du da nicht durchlaufen? so das ist so der grobe Rahmen.

17 Speaker 1: Okay und in wie fern wird jetzt das Thema Sucht an diesem Tag besprochen?

18 Speaker 2: Sucht ist ja häufig ein Fliehen, also aus meinem Verständnis, ich bin da kein Fachmann, aber aus meinem Verständnis ist ja ein Fliehen vor etwas in etwas und das Thema Sucht ist explizit eigentlich kein Gegenstand dieser Gruppe. Aber es ist insofern ein Gegenstand, als im Hintergrund immer die gleichen Mechanismen bedient wie beim Suchtverhalten. Aus meiner Sicht, das heißt: wenn jemand Angst vor etwas hat und meint, er müsse da weg. Dann gibt es natürlich verschiedene Formen da wegzukommen. Eine davon ist zum Beispiel sich in so eine Sucht Welt zu retten, egal wie die aussieht. Das kann ja vom exzessiven Cola trinken bis zu harten Drogen sein. Immer ist es irgendetwas, das weg will von irgendetwas, was man als nicht gut empfindet. So will ich das Mal ganz Laienhaft sagen, wobei ich die Ursachen jetzt nicht spezifizieren kann. Das mag ja in der Kindheit liegen oder wo auch immer oder familiäre Vorbedingungen haben. Das können wir natürlich nicht erfassen. Aber wir können den Schülern sehr wohl vermitteln, dass es Unterschiede- und dass es Herangehensweisen gibt an persönliche Situation, wo sie ein bisschen Angst vor etwas haben, wo sie etwas nicht angenehm empfinden und wo sie hinterher verstehen: Mit dem kann ich mich auch konstruktiv auseinandersetzen. und wenn ich diese Situationen so geboten aufgearbeitet bekomme, dann ist das gar nicht so schlimm, und wie ich das vorhin bei meinem Privathobby mit den Muslima geschildert habe, finde ich es immer Für mich finde ich es immer besonders angenehm zu erfahren, dass dann solche Persönlichkeiten sich, auch wenn sie nicht gedeckelt werden oder wenn sie dieser blöden Situation entfliehen

können, danach halt ganz ganz anders entwickeln können, als man zunächst einmal angenommen hat, und insofern ist der übergeordnete Mechanismus immer: Ich begegne einer Situation, die ich möglicherweise nicht als angenehm empfinde oder die mich ängstigt in einer Form oder bedrückt, wie immer man das hier nennen will, und ich finde hier eine Möglichkeit, mich mit der Situation auseinanderzusetzen, und ich finde meine persönliche Lösung aus der Situation heraus. Einige wollen nicht so gerne klettern- häufiger etwas Belebtere auch häufig Jungen, die sind aber Hundertprozent verlässlich beim Sichern, und die werden dann richtig dagegen angefordert. Also auch die Lernen, etwas, die Lernen zwar nicht bis zur Spitze zu klettern, aber die Lernen, dass sich andere gerne auf sie verlassen, dass sie respektiert werden mit dem, was sie da tun und treiben. Das ist ja auch eine Form. Also ich glaube nicht, dass sie sich besonders wohlfühlen dann in der Situation, als nicht sportlicher Junge. Das ist ja immer noch nicht gerade die die Favoritenstellung. Und wenn Sie dann merken: Oh, da kann ich ja doch was Schönes leisten oder was Gutes. Dann meine ich, beobachten zu können, dass sie durchaus angenehme Erfahrungen mitnehmen. Und ob diese Hoffnung, dass diese Bewältigungssituationen von unangenehmen Situationen, wenn Sie so etwas hier gelernt haben, ob das nachher auf Suchtverhalten übertragbar ist, das kann ich natürlich nicht sagen, aber so eine gewisse Hoffnung ist dabei, dass sie merken. Wenn man denn annimmt, dass einmal gelerntes Verhalten und Problemlösung so eine Basis bilden kann für die persönliche Weiterentwicklung, dann müsste unter Umständen auch so sein, dass sie dann merken, dass sie aus einem sich ängstigen aus einer sehr ängstigenden Situation durchaus auch anders rauskommen als sich zu verkriechen Oder Wegzulaufen. Aus meiner persönlichen Sicht ist Flucht in Sucht nicht anderes als Weglaufen. So benebeln sich abschießen, dann irgendwann. Das geht ja vom Alkoholismus genauso

- 19 Speaker 1: Wenn ihr dann diesen Projekttag habt. Wird das Thema Sucht dann auch wirklich thematisiert, also dass ihr das auch anspricht?
- 20 Speaker 2: Nein, explizit nicht. Also von mir nicht, nein. also bei uns ist mehr die Situation, dass wir versuchen wollen, diese ganzheitliche Körpererfahrung also Befindlichkeit, ich sag jetzt mal Angst, ängstigende Situation, ungewohnte Situation, dass das immer ein integraler Bestandteil des Tages bleibt. Also, da wird nicht gesagt: Du hast Angst, also setzt dich dahin. Das ist nicht unser Ansatz. Wir sagen: Okay, es kommt keiner raus aus der Situation. Keiner wird ausgelassen, ohne dass er irgendeine konstruktive eigene Lösung anbietet. Also, er kann ja auch nur sichern. Er muss nicht klettern. Keiner wird gezwungen zu klettern, aber er muss irgendetwas anbieten, wo er aus dieser Situation rauskommen und für sich etwas lernt. Ich habe mal einen Spastiker gehabt, der hatte Spastische Anfälle und Lähmungen, also nicht permanent, und die waren offensichtlich daran gekoppelt, dass der Mal irgendwie beim Spastischen Anfall die Treppe runtergefallen ist, Der ist auf allen Vieren hier diese Treppe von der Halle hochgekommen. Er konnte nicht aufrecht die Treppe hochgehen vom Umkleiden. Das war ihm nicht möglich. Ich habe noch nie jemanden gesehen, der mit soviel Anstrengung und so viel persönlichem Willen zwei Meter hoch geklettert ist. Der hatte, also ich hab ihn persönlich gesichert. Und ich musste das Bein nehmen und ihm das Bein auf den nächsten Tritt setzen. Das war eine Anspannung, sowas habe ich noch nie gespürt. Der war völlig nah am Krampfen, er wollte aber in irgendeiner Form das bewältigen. Und das fand ich gut. Der ist zwar jetzt keine Treppe rauf und runter geturnt, aber es war wesentlich entspannter als

vorher. Und das ist so eine Lösung, wo ich was anbieten konnte. Also das war unverhofft. Ich hätte ja nie gedacht, dass das klappt. Aber Versuch macht klug.

21 *Speaker 1:* Du hattest vorhin gesagt, dass ihr auf die Bewerbung eingeht und guckt, was die geschrieben haben. In der Gesundheitsförderung ist Partizipation ein wesentlicher Faktor. Was verstehst du denn unter Partizipation? Wie bezieht ihr die Jugendlichen in das Projekt mit ein?

22 *Speaker 2:* Also erstmal müssen die sich ja bewerben. Und da sieht man auch den Unterschied, ob die Lehrer das geschrieben haben oder die Jugendlichen. Da müssen die Kids schon mal was von sich aus machen. Dann sind sie in der Situation, die sei dann aus Teilen auch selbst mitgestalten können, weil sie eben diese Gruppenbildung auch selber arrangieren. Da passiert ja ganz viel, was wir gar nicht verstehen. Also wir sagen halt, dass das Gewicht plus minus 10kg gleich sein sollte. Da passiert ja aber im Hintergrund ganz viel beim Mannschaftssport. Dann können sie sich diejenigen aussuchen, zu denen sie gerne wollen. Dann können sie jetzt den ganzen Tagesablauf insofern gestalten, als sie mehr Gas geben können oder Bremsen und sagen: "Ich kann jetzt nicht, ich will jetzt nicht, ich hab jetzt Angst, ich möchte jetzt nur Sichern". Einige sagen dann auch: "Meine Hände tun weh". Ja, dann bieten wir andere Übungen an. Manchmal bei schönem Wetter gehen wir auch mal raus. Wir haben draußen auch eine Slackline. Also die haben im groben Rahmen, den wir natürlich vorgeben, der auch durch die Unfallgefahr mitbedingt ist, haben wir schon die Möglichkeit, sie teilnehmen zu lassen. Die können natürlich auch, wenn sie sagen: Ne also ich hab jetzt wirklich hier die Faxen dicke. Dann können sie ihren Klettergurt ablegen und im Boulderraum dann weiter klettern. Also das ist Klettern in Absprunghöhe. Da klettern sie dann auch gerne nochmal 20min oder so. Also diese Wahlmöglichkeiten haben sie und sie sind da relativ frei das zu entscheiden.

23 *Speaker 1:* Die verschiedenen Spiele gebt ihr dann vor?

24 *Speaker 2:* Die geben wir vor, und zwar aufgrund der Vorerfahrung. Also zum Beispiel dieses durch das Seil Laufen. Das ist bei 95 Prozent der Gruppen der Hit. Weil das ist unheimlich komisch. Einige haben überhaupt kein Taktgefühl, die müssen anders an die Hand genommen werden und dann werden die da mit durchgeschleust. Häufig ist das ein Höllen Gejohle und ein riesiger Spaß. Und das machen wir eigentlich bei fast allen.

25 *Speaker 1:* Dann würde ich jetzt auch mal direkt auf das Thema Klettern zu sprechen kommen. Und würde ich mal fragen: Was bedeutet Klettern denn für dich?

26 *Speaker 2:* Für mich? Also ich verbinde Klettern einmal mit meiner Schüler- und Studentenzzeit. Es war einfach ein Riesenspaß, raus in die Natur! Nicht waschen! So ein richtiges Vagabundenleben führen. Also wir haben mal 14 Tage gezeltet, da wussten wir die Carabinieri, die kommen, soweit kontrollieren, wie sie mit ihrem Auto fahren konnten. 500 Meter weiter konnte man an so einem Bach zelten, ohne dass die da jemals hingekommen sind. Haben wir dann auch gemacht. Das war halt so ein bisschen so Freiheit und Abenteuer. Also wir sind dann auch bis auf den Mont Blanc geklettert und sowas.

27 Und jetzt hat es sich ein bisschen geändert. Natürlich kommen körperliche Beeinträchtigungen dazu. Der Körper wird gebrechlicher, da ist man schon in

mancherlei Hinsicht ein bisschen vorsichtiger, und ich falle nicht mehr so gerne aus größeren Höhen runter. Aber es hilft dabei, ohne Angst zu altern. Es macht mir viel Spaß, mich zu bewegen. Ich klettere gerne auch mit meinem Sohn zusammen. Der ist inzwischen natürlich sehr viel besser als ich. Dann habe ich einen sehr guten Sicherungs Partner und weiß, da kann mir eigentlich wenig bis gar nichts passieren. Aber auch geblieben ist so das Gefühl, draußen zu sein, was zu machen, was einem Spaß macht. Also, ich war zum Beispiel auch viel Kayak. Das hat so einen ähnlichen Empfindens Charakter. Dann bist du weg von allem, bist auf dich angewiesen. Da musst du nicht groß schnacken, sondern musst zeigen, wie das geht.

28 *Speaker 1:* Ist es auch so, dass das Klettern dann einen Einfluss auf dein persönliches Gesundheitsbewusstsein nimmt?

29 *Speaker 2:* Ja, schon. Also wenn ich über Weihnachten mal wieder häufig gesündigt habe und ich hänge dann an irgendwelchen Überhängen im Griff und denke, beim letzten Mal, warst du aber irgendwie leichter. Dann tritt schon irgendwann mal seine Fress Bremse ein. Wenn ich mich nicht mehr richtig vernünftig bewegen kann. Das ist für mich schon eine Beeinträchtigung, die ich versuche zu vermeiden.

30 *Speaker 1:* Du hast jetzt davon berichtet, dass du schon positive Erfahrung hast, dass das Klettern einen positiven Einfluss auf dich selbst hat. Wie würdest du das denn dann bei den Jugendlichen einschätzen?

31 *Speaker 2:* Das ist bei denen in dem Alter mit der Prognostik ja noch sehr unsicher. Aber ich sehe das einige unheimlich viel Spaß daran. Aber eine Reihe von Schülern haben sehr viel Spaß an diesem Erlebnis. Ich bedaure dann immer, dass man das nicht sofort aufgreifen kann, dass man sagen kann: "Willst du das nicht mal weitermachen?" Für viele ist halt ein Kostenfaktor. Wir haben ja auch nicht die besonders betuchten Schüler hier. Das muss man auch mal dazusagen.

32 Wir haben, wenn wir welche hier haben, die haben zwar alle ein teures Handy. Aber ich wage zu bezweifeln, dass die Eltern ihnen unbedingt einen regelmäßigen Besuch hier finanzieren würden. Ich stelle fest, dass einige schon so eine ganz kleine, zumindest eine Perspektive erahnen, wo dran sie denn Spaß haben können. Diesen positiven Einfluss hat dieses Klettern in jedem Fall. Ich habe ja auch schon gesagt, bei den etwas bildungsfernen Schichten, so würde ich es mal nennen. Da merkt man dann schon, dass die Mädchen häufig untergebuttert werden und dass die in besonderem Maße merken: "Mensch, ich kann was, ich bin hier was wert." Und ich glaube schon, dass Sie diese Empfindung mit transportieren in ihren Alltag. Wie weit Sie da wieder untergebuttert werden, das kann ich, kann ich nicht sagen.

33 *Speaker 1:* Ich würde jetzt nochmal fragen, was sind so die Kompetenzen, die ihr auch vermitteln könnt?

34 *Speaker 2:* Also: Selbsteinschätzung. Sicher nicht eine Kompetenz, die ganz vorne steht, wenn Sie davor stehen und sagen: Ich? kein Stück kletter ich da hoch. Und wenn Sie dann, wenn Sie nur halbhoch gekommen sind. Man entdeckt immer, dass es eine Entwicklung gegeben hat. Sie haben entweder festgestellt, dass Sie sich völlig falsch eingeschätzt haben und dass sie ruckzuck oben sind oder sie ihre Angst doch ernster nehmen müssen als andere und dass sie dann nur zur Hälfte kommen aber es gibt keinen eigentlich aus meiner Erfahrung in meinen Gruppen gibt es keinen, der sich verweigert, der sagt Ich mache diese Erfahrung nicht. Ich will mich

nicht überprüfen. Diese Kompetenz, sich einer schwierigen Situation zu stellen und zu schauen: Was traue ich mir zu? Und was kommt dabei letztendlich raus? Das wird eigentlich zu 99 Prozent erfüllt. Dann gibt es motorische Kompetenzen natürlich, das Sie selber feststellen, dass die Hände wehtun. Da kann ich reden, soviel ich will, dass ich sage: Ihr klettert mit den Beinen. Deswegen ist der Oberschenkel Muskel so viel dicker als eure Unterarme, weil der die Hubarbeit leisten muss. Und oben müsst ihr nur zwei Finger haben, um euch festzuhalten. Die meisten klammern und tun natürlich die Flossen weh. Das kriegt man nicht raus. Das ist aber auch, so glaube ich, mehr ein natürlicher Reflex, dass man versucht, sich erst einmal festzuhalten, statt sich sauber hinzustellen. Das merkt man erst später. Motorisch besonders Begabte, die merken das innerhalb der drei Stunden, die sie da tätig sind, schon. Die merken schon, die sind in der Lage, solche Anweisungen auch durchaus umzusetzen. Diese Kompetenz der motorischen Entwicklung haben wir schon. Die Kompetenz der wenn ich das jetzt mal sozial nenne. Also die soziale Kompetenz der Verantwortungsübernahme, die ist immer da. Es gibt Routen, wo die Schüler sagen: Ne, da klettere ich jetzt nicht. Die haben ja immer Dreiergruppen. Einer sichert, einer klettert, einer hinter sichert. Wenn ich da manchmal, wenn ich merke, dass der eigentlich zögernd aus irgendwelchen Gründen, die er so gerne nicht sagen möchte, dann nehme ihn zur Seite und frage: Wenn ich dich sichere, wie sieht das dann aus? Ja, dann mache ich das! Die anderen und ich merken dann, dass es irgendwie in diesem sozialen Gefüge nicht stimmt, dass da irgendein Kasparkopf dabei ist, dem man nicht zutraut, in jedem Fall 100 Prozent aufzupassen. Aber die Tatsache der Verantwortungsübernahme also die soziale Kompetenz ist immer Bestandteil der ganzen Geschichte. Da kommen Sie ja auch nicht raus, weil das dreht sich ja auch um. Der mich jetzt sichert, den sichere ich ja hinterher. Und wenn ich da Blödsinn mache, muss ich damit rechnen, dass der mir das heim zahlt. Das ist jetzt ein bisschen böseartig gedacht. Aber das schwirrt bestimmt in den Köpfen herum, dass sie so ein bisschen auch darauf achten, dass der andere ihnen wohlgesonnen bleibt. Ob das jetzt unbedingt so tief empfundenes Verantwortungsgefühl ist, wage ich zu bezweifeln. Aber Sie kriegen zumindest eine Ahnung davon, was sie machen und welche Auswirkungen das auf einen anderen hat.

- 35 Das sind so die drei wesentlichen Kompetenzen. Die Kompetenz der Selbstentwicklung ist da mit inkludiert, aber die können wir natürlich schlecht überprüfen in drei Stunden. Aber die Hoffnung habe ich. Zum Beispiel, also ich hatte einmal eine Gruppe mit Landschaftsgärtner*innen und die kamen nach zwei Jahren wieder. Die waren nicht besonders clever, aber gingen total lieb und nett und ganz rührend miteinander um. Da waren zwei Mädels dabei, die hatten auch schon beträchtliche Ausmaße. Die hatten einen heiden Spaß daran. Da konnte man mal sehen, das hat nichts unbedingt mit körperlicher Fitness zu tun, was sich da so entwickelt. Und die haben einfach Spaß gehabt, die ganze Zeit und relativ viel länger als manche 13 jährigen Kids. Und die waren so in ihrer Berufsausbildung, so Anfang 20.
- 36 *Speaker 1:* Ja, du hast jetzt ja einige Kompetenzen genannt, welche sind für dich die wichtigsten in Bezug auf die Suchtprävention?
- 37 *Speaker 2:* Kompetenz im Umgang mit Risiken ausbauen, das ist ja, das kann ich mir zutrauen. Wie entwickle ich meine Wege zur Lösung von alltäglichen Herausforderungen? Ob das wie das jetzt als alltägliche Herausforderung

empfinden, weiß ich nicht. Aber Sie können zumindest aufgrund der Erfahrung, wenn es so etwas gibt wie Transfer, können Sie sagen, da bin ich so mit umgegangen. Teamwork Teambuilding ist wichtig. Selbstkompetenz fördern hatte ich ja schon gesagt, ist auch gerade bei den Mädchen häufig festzustellen. Selbstbewusstsein entsteht durch so etwas Soziales und Gesundheits Kompetenz. Da kann ich, das ist mir zu weit gefächert. Das kann ich so schlecht beurteilen.

- 38 Risikobewusstsein. Ist die Situation ja vorweg, wenn Sie da unten stehen das erste Mal, dann schätzen Sie das ja ab. Wie geht das? Kann ich mir das zumuten? Das hängt ja mit den anderen ein bisschen zusammen. Ob das auf dem Hintergrund von Gesundheit reflektieren, das ist bei 13 14-Jährigen, glaub ich so nicht der Kernpunkt. Die sind an anderen Sachen interessiert. Aber Risiko ist das, so ein Kick zu haben. Die einen haben Angst davor, die anderen suchen ihn, hatte ich ja gesagt. Die einen wollen runter springen. Die sind bis auf diesen sehr abstrakten Gesundheitsbegriff. Man kann das als Begriff nehmen, aber es sind eigentlich die personenbezogenen Kompetenzen wie Risiko, Körpererfahrungen, Körpergefühl und zu merken, wenn ich fünfmal gesagt kriege, hänge ich nicht an die Finger, und ich mache es trotzdem, dann werden die Rot und tun weh. Wie gesagt, ich hatte mal einen Autisten, da meinte der Kollege, den brauchen sie nicht mehr anzusprechen. Er stellte sich immer dazu, und dann habe ich ihn nachher gefragt: Willst du klettern? Keine Antwort. Da hab ich ihm den Gurt angelegt. Da hab ich ihn einfach eingebunden, und da guckte er mich groß an, und ich habe gesagt: So, da hängst dran. Und dann ist der vier, fünf Mal geklettert. Was in dem vorgeht, weiß ich nicht. Aber jedenfalls war wohl irgendwas für ihn, was er schlecht vermitteln konnte. Aber sonst wäre stehen geblieben, denke ich.
- 39 *Speaker 1:* Jetzt nochmal in Bezug auf die Suchtprävention, was würdest du da als am wichtigsten empfinden? Was die Jugendlichen vielleicht mitnehmen können, wenn sie jetzt mal in so eine Situation kommen, dass in der Gruppe Alkohol oder Drogen konsumiert werden. Und dass sie vielleicht dazu gezwungen werden, auch Alkohol zu trinken. Wenn sie wieder ans Klettern zurückdenken würden, was würde da helfen, dass sie dann nicht dieser Sucht verfallen?
- 40 *Speaker 2:* Also ich nehme jetzt mal die Situation, dass innerhalb der Kleingruppe eine gewisse Hierarchie entsteht und so ein Group Pressure entsteht. Da ist der eine, sagt: Ne mach ich nicht. Das ist meine Entscheidung, ich mache es nicht. Er wird ja nicht gezwungen, er muss es ja nicht machen. Dann aber feststellt, dass er sich natürlich nicht besonders beliebt macht mit seiner Entscheidung. Ich nehme jetzt mal einen Jungen, der klettert, der will nicht klettern.
- 41 Da ist natürlich innerhalb der Hierarchie der Jungengruppe oder der Klassengruppe ein nicht sportlicher Junge, und der rutscht nun in der Hierarchie ziemlich weit nach hinten. Jetzt hat er aber festgestellt: Wenn ich das jetzt konstruktiv angehe und mache ich doch meinen Versuch, da komme ich bis irgendwo hin und hab das tatsächlich geschafft.
- 42 Und viele definieren tatsächlich auch ihr Ziel, weil ich das mit denen abspreche. Ich kläre vorher mit ihnen ab, wie hoch sie denn wollen. Und ich lasse sie auch nicht so gerne runter. Die müssen schon wirklich nachweislich richtig Angst haben, sonst sag ich: komm einen schaffst du noch und dann zieh ich noch ein bisschen. Das gibt natürlich auch Selbstbewusstsein, wenn sie dann merken, das sie wirklich in dem

Gurt fest drinhängen. Das heißt, Sie entwickeln sich schon in dieser Beziehung weiter und sehen, dass Sie Ihre Situation selber konstruktiv verändern können und diesem Druck eigentlich nicht nachgeben müssen. Und dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen und sich da hinterher durchaus wohl mit fühlen aber ich habe noch keinen erlebt, der gesagt hat: "Das war komplett scheiße." Das war einfach kompletter Mist, sondern die haben zumindest gesagt Gut, ich bin nicht so hochgekommen wie der, der Affengleich da hoch turnt. Aber ich bin bis zur vierten Exe. Und wenn ich jetzt davon ausgehe, dass Sie das irgendwo in Ihrer Persönlichkeit als Erfahrung gespeichert haben und dass Sie in eine ähnliche Situation kommen, wo Sie eigentlich sagen: Das will ich eigentlich nicht so gerne. Dass Sie dann möglicherweise darauf zurückgreifen können, dass Sie sagen: "Ich habe ja auch mal meinen eigenen Weg gefunden, und das ist nicht der, den alle gegangen sind. Also ich bin nicht hochgeklettert, aber ich habe meinen Wert zum Beispiel auch als Sicherer. Dass Sie so ein Selbstwertgefühl entwickeln können, dass außerhalb des Mainstream liegt. So als kleinen Baustein. Und das würde ja aus meiner Sicht schon helfen, dass man sich innerhalb der Gruppe so eine Tendenz vorliegt, dass man sich dem entzieht. Das bereitet mir einen besonderen Spaß.

43 Aber ob das jetzt explizit auf ein Suchtverhalten übertragen werden kann. Aus meiner Erfahrung ist das in so einer Sozialstrukturen sehr viel früher verankert. So eine Prognose möchte ich nicht wagen. Ein bisschen Hoffnung habe ich schon.

44 *Speaker 1:* Dann würde ich auch jetzt schon die abschließende Frage stellen. Und zwar hast du ja schon Hoffnung, dass das Projekt dann auch auf die Sucht einen kleinen Einfluss hat? Jetzt gibt es ja noch viele Plakate und Broschüren, die wie "Alkohol? Kenn dein Limit", die einfach die Jugendlichen auch darauf aufmerksam machen sollen. Wie die Bilder auf den Zigaretenschachteln. Das sind ja auch präventive Maßnahmen. Was würdest du denn sagen? Wo liegt der Unterschied zwischen den erlebnispädagogischen Maßnahmen und solchen Plakaten?

45 *Speaker 2:* Das Erleben. Wenn ich auf so ein Plakat gucke, dann sehe ich verfaulte Zähne oder weiß der Geier, was oder was sie da an gruseligen Bildern abbilden. Aber das ist abstrakt, das ist weit weg. Das betrifft mich ja nicht im eigentlichen Sinne. Aber wenn ich meine Erfahrungen mit mir selber mache, die emotional und motorisch meine ganze Persönlichkeit betrifft, das ist was anderes. Da fange an zu zittern, an zu schwitzen. Das ist mein eigenes Ich, mit dem ich mich auseinandersetze und nicht ein Bild, von dem ich gar nichts weiß. Das interessiert keine Sau eigentlich. Aus meiner Sicht.

46 Weswegen ich das ganz gerne mache. Ich bin ja hier nicht..Ich weiß nicht wie viele Kurse ich mache, 20 oder 30 Stück im Jahr. Die Erfahrungen, die bei mir so haften geblieben ist, war die eine Familie, die war jetzt nicht "In Balance". Aber das ist der gleiche Mechanismus.

47 Die sind hier her gekommen und wo die Frau gesagt hatte: Ich habe so eine Angst, ich kann nicht mal über eine Brücke gehen. Ich kann da nicht rübergehen. Ich komme nicht über so eine Brücke. Ich hab so einen Schiss vor der Höhe. Und solche Leute haben eine Situation, die ist natürlich sehr ausgeprägt bei ihr und dann solchen Leuten zu helfen, sich weiterzuentwickeln und Persönlichkeitsentwicklung zu nehmen. Die Frau ist nie bis nach oben geklettert, aber die ist bis zu 4. Exe gekommen. Und sie hat gekämpft mit sich selber, und die war hinterher total

glücklich. Wir auch noch mal eine E-Mail geschrieben. Da würde man von Außen sagen: Also da kommt mein kleiner Sohn auch hin. Aber was das für die Frau bedeutet hat in Ihrer Entwicklung? Das kann man, glaube ich, gar nicht abschätzen. Selber zu merken, ich setze mich mit meiner Situation auseinander und entwickle oder kann mich so ein bisschen dran gewöhnen an meine Angst. Sie wird das nie angstfrei machen, aber sie wird immer die Möglichkeit im Hinterkopf behalten: Hab ich ja damals auch geschafft. Vielleicht, wenn ich mich am Geländer festhalte oder jemanden an die Hand nehme oder was auch immer. Und das ist so eine zentrale Erfahrung, die auch bei den Schülern, hoffe ich, in unterschiedlicher Ausprägung passiert, dass sie irgendwann sagen. War ja gar nicht so schlimm. Da kommt man irgendwie raus. Das ist der Hauptgrund, weswegen ich das gerne mache hier.

48 *Speaker 1:* Dann wären wir auch am Schluss. Möchtest du noch irgendwie hinzufügen, dass dir noch etwas einfällt? Ansonsten würde ich das jetzt hier beenden und mich nochmal ganz herzlich bedanken.

49 *Speaker 2:* Ich bedauere so ein bisschen, dass man bei denen, wo man merkt, da fällt das auf extrem fruchtbaren Boden keinen Anschluss hat. Ich habe dann häufig mit den Kollegen gesprochen, die sagen, man braucht das gar nicht zu versuchen. Die Eltern sind ja froh, wenn sie ihr Kind so normal beschult, kriegen, aber fördern? Das ist bei uns nicht so. Das finde ich immer schade, wenn das soziale Umfeld, so die persönliche Entwicklung, so ein bisschen bremst, anhält. Da würde ich mir wünschen, dass man für solche besonderen Fälle das sind ja nicht viel, das ist vielleicht in einer Gruppe einer oder zwei von 20 Schülern. Dass man da noch irgendwie die Möglichkeit hat, dass man sagt. Hier könnte man wie bei diesem spastisch Anfälligen. Da bin ich mir sicher, dass der sich viel besser entwickeln würde, wenn er regelmäßig im Sinne einer Therapie sowas therapeutisch machen würde. Es gibt ja therapeutisches Reiten.

50 *Speaker 1:* Es gibt es auch therapeutisches Klettern.

51 *Speaker 2:* Oh, das wusste ich nicht. Aber jedenfalls: wir haben es hier nicht, und da fände ich es schon gut, wenn wir da so ein Anknüpfungspunkt hätten. Umgehen mit allen möglichen Beeinträchtigungen finde ich nicht schlecht.

52 *Speaker 1:* Wenn ihr dann die Projekte führt oder das dann auch beobachtet, wer denkt dass da auf jeden Fall mehr Förderungspotenzial wäre, dass man das auch noch mehr fördert? Und wie sieht das aus, wenn man das jetzt vielleicht auch mit in den Schulsport integrieren würde?

53 *Speaker 2:* Nee, hier machen die das nicht. Aber es gibt durchaus Schulen, die solche Kurse machen. Und es gibt hier inzwischen auch Klassen, die so zehn, zwölf Termine haben, übers Schuljahr verteilt und dann regelmäßig mit der ganzen Klasse hier mit zwei festen Trainern im Klettergurt sind. Und in anderen Städten, weiß ich, machen die auch Götting zum Beispiel oder Kassel. Da haben die regelmäßig Schulklassen integriert, die da ihren Sport betreiben. Hängt immer von der Räumlichkeit auch ab.

54 Dann bedanke ich mich ganz herzlich für deine Auskunft und deine Teilnahme und würde das Gespräch nun beenden.

A 11 Auswertungstabellen

Tabelle 1: Obercode Allgemeines

Codes	Dokument	Paraphrasen	Zusammenfassung
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_1, Pos. 8	Mindestens 25 eher öfter teilgenommen.	Die Hälfte der Befragten klettert bereits über 30 Jahre und verbindet die Jugendzeit mit Klettern (vgl. Interview_3, Pos. 5, Interview_4, Pos. 28-29, Interview_6, Pos. 6). Eine Befragte klettert seit fünf Jahren, hat den Klettertrainerschein gemacht und bezeichnet sich daher als sehr erfahren (vgl. Interview_2, Pos. 26). Auf die Frage, an wie vielen Durchläufen bereits teilgenommen wurde, konnte keiner der Befragten eine konkrete Antwort geben, lediglich den Hinweis darauf, dass sie an vielen Durchläufen beteiligt waren.
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_2, Pos. 8	Hat an vielen Durchgängen teilgenommen.	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_2, Pos. 26	Klettert schon seit fünf Jahren, hat seit anderthalb Jahren den Klettertrainer für Menschen mit Behinderung, bezeichnet sich als erfahren	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_3, Pos. 5	Hat als Jugendlicher mit dem Klettern begonnen	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_3, Pos. 5	Klettert seit über 30 Jahren, auch beim Alpenverein und nun in der Kletterhalle	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_3, Pos. 13	Hat seit Beginn das Projekt regelmäßig betreut und begleitet, schätzungsweise zwischen 20-50 Mal das Projekt geteamt	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_4, Pos. 8	Das Projekt mit dem Team entwickelt und an der Tagesveranstaltung viel teilgenommen als Teamer.	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_4, Pos. 28-29	Seit 30 Jahren am klettern.	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_5, Pos. 6	Langjährige Erfahrung mit Gruppen, ist der Überzeugung, dass es wichtig ist, Dinge selbst zu erleben.	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_5, Pos. 8	War bei sehr vielen Projekten beteiligt, hat so ca. 20 Durchläufe mit betreut.	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_6, Pos. 6	Verbindet Studentenzeit und weite Reisen mit Klettern. Wollte vor Pensionierung aktiv was machen, klettert schon das ganze Leben über	
Erfahrungsdichte mit dem Projekt und Klettern	Interview_6, Pos. 8	Seit ca. 6 Jahren Klettertrainer	
Aufgaben	Interview_1, Pos. 6	Organisatorische Aufgaben während des Projektdurchlaufs und gesamte Projektplanung, Abstimmung mit Leitungen und Teamer*innen im Kletterzentrum, Projektdurchführung als Teamer, Ansprechpartner für alles.	
Aufgaben	Interview_1, Pos. 12	Organisatorische Aufgaben, Ansprechpartner für die Schüler*innen, Übungen angeleitet mit einer Teamerin zusammen, Kletterstation betreut, Feedbackrunde geleitet.	
Aufgaben	Interview_3, Pos. 7	Ist schon seit Beginn an als Trainer Kletterzentrum beschäftigt.	
Beruflicher Hintergrund	Interview_1, Pos. 5	Studium Public Health, Projekt mitentwickelt im Rahmen des Praxissemesters beim Landesinstitut für Schule.	

Beruflicher Hintergrund	Interview_2, Pos. 5	Studium Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Praxissemester beim Landesinstitut für Schule, Klettertrainerausbildung.	Landesinstitut für Schule und wirkten dadurch der Projektentwicklung und -durchführung mit. (vgl. Interview_1, Pos. 5; Interview_2, Pos. 5) Die Befragten absolvierten eine Ausbildung zum Klettertrainer*in. Zwei weitere Personen haben Lehramt studiert, eine Person war als Schulleiter tätig und wollte durch die Arbeit beim Kletterzentrum wieder intensiver Jugendlichen das Klettern beibringen (vgl. Interview_6, Pos. 4-5). Der vierte Befragte ist als Erlebnispädagoge tätig, hat bereits viele Jugendgruppen betreut und wirkte bei der Planung und dem Aufbau des Kletterzentrums mit. Er führte bereits viele Projekte mit dem Landesinstitut für Schule durch und entwickelte gemeinsam mit anderen hier befragten Expert*innen das Konzept für das Kletterprojekt (vgl. Interview_4, Pos. 5-6). Eine weitere Expertin ist viele Jahre beim Landesinstitut für Schule im Bereich Gesundheit und Suchtprävention tätig. Diese Person hat bereits zahlreiche Projekte mit Schülerinnen und Schülern im Bereich Suchtprävention durchgeführt und Fortbildungen für Lehrkräfte in diesem Bereich gegeben. Sie war ebenfalls für die Konzeptentwicklung des Projektes "In Balance" verantwortlich. (vgl. Interview_5, Pos. 6)
Beruflicher Hintergrund	Interview_3, Pos. 5	Hat Lehramt studiert.	
Beruflicher Hintergrund	Interview_4, Pos. 5-6	Als Erlebnispädagoge tätig, viel mit Kindern klettern gegangen und Erlebnispädagogik betrieben, hat Jugendgruppen betreut und war bei der Planung des Kletterzentrums tätig, viele Projekte mit dem LIS zusammen durchgeführt, zusammen mit dem LIS Konzept für das Projekt ausgearbeitet	
Beruflicher Hintergrund	Interview_5, Pos. 5	Arbeit im Bereich Gesundheit und Suchtprävention. Fortbildungen für Lehrkräfte gegeben. Viele Projekte im Bereich der Suchtprävention für Schüler*innen durchgeführt.	
Beruflicher Hintergrund	Interview_5, Pos. 6	Ausbildung gemacht, um Kletterangebote anleiten zu können. Entwickelte aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen mit Gruppen in Bezug auf Klettern und Suchtprävention ein Konzept für das Projekt.	
Beruflicher Hintergrund	Interview_6, Pos. 4-5	Lehrer, Schulleiter, wollte mehr unterrichten und mit Jugendlichen zusammenarbeiten. Klettert mit der Familie, Kindern und Enkelkindern. Betreut "In Balance" und gibt Schnupperkurse.	
Motivation	Interview_1, Pos. 40	Jugendliche aus dem Alltag rausholen, ihnen die Möglichkeit zur Bewegung geben	Auf die Frage, welche Motivation die Befragten verfolgen, um Klettertrainer*in für Jugendliche zu sein, berichteten die Befragten verschiedene Gründe. Einerseits liegt die Motivation darin, den Jugendlichen die Möglichkeit zur Bewegung zu geben, aus dem Alltag herauszukommen sowie Menschen dabei zu begleiten und zu beobachten, wie sie ihren persönlichen Ängsten begegnen, wie sie über ihre Grenzen hinauswachsen und dann Freude empfinden (vgl. Interview_1, Pos. 40, Interview_6, Pos. 47). Eine der befragten Studierenden ist davon überzeugt, dass jede*r klettern kann. "Sei es der Rolli Fahrer, der Spastiker oder eben der Otto Normal Mensch. Ich glaube, jeder kann klettern, aber das ist nicht jedem bewusst" (Interview_2, Pos. 32). Sie selbst empfindet Spaß am Klettern und ist der Meinung, dass auch andere Menschen das Klettern ausprobieren sollten. Befragter Nr. 3 empfindet ebenfalls positive Gefühle beim Klettern und möchte diese Faszination am Klettern an die Jugendlichen weitergeben. Der Befragte hat als Jugendlicher selbst positive Erfahrungen gemacht, in der Gemeinschaft mit Menschen mehrerer Generationen zu klettern. Diese positiven Erfahrungen möchte der Befragte auch den Jugendlichen bieten können. Es fasziniert ihn, den Jugendlichen seine persönlichen Erfahrungen und Wissen übers Klettern näherzubringen. (vgl. Interview_3, Pos. 9, 55)
Motivation	Interview_2, Pos. 32	Ist überzeugt davon, dass jede*r klettern kann. "Sei es der Rolli Fahrer, der Spastiker oder eben der Otto Normal Mensch. Ich glaube, jeder kann klettern, aber das ist nicht jedem bewusst" (Interview_2, Pos. 32). Empfindet Spaß am Klettern und ist der Meinung, dass auch andere Menschen Klettern ausprobieren sollten.	
Motivation	Interview_3, Pos. 9	Möchte die Faszination am Klettern an die Jugendlichen weitergeben. Motiviert, sein Wissen und die Erfahrungen an Jugendliche weiterzugeben. Konnte durchs Klettern den Wunsch, Lehrer zu sein und anderen etwas beizubringen, auf andere Art und Weise verwirklichen.	
Motivation	Interview_3, Pos. 55	Hat als Jugendlicher positive Erfahrungen gemacht, in der Gemeinschaft über mehrere Generationen zu klettern. Diese positiven Erfahrungen möchte der Befragte auch den Jugendlichen bieten können. Es fasziniert ihn, den Jugendlichen seine persönlichen Erfahrungen und Wissen übers Klettern näherzubringen.	
Motivation	Interview_6, Pos. 47	Motivation zur Arbeit ist, Menschen dabei zu begleiten, ihren Ängsten zu begegnen und zu beobachten, wie sie über ihre Grenzen hinauswachsen und Freude empfinden.	

Tabelle 2: Gesundheitsbewusstsein

Codes	Dokument	Paraphrasen	Zusammenfassung
-------	----------	-------------	-----------------

Klettern	Interview_1, Pos. 35	Ist erst durch die Projektarbeit aktiv zum Klettern gekommen. Hat den Kletterschein gemacht, um gemeinsam mit den Kolleg*innen klettern gehen zu können.	Die Expert*innen schildern, was Ihnen persönlich Klettern bedeutet. Die Befragte Nr. 1 ist erst durch die Projektarbeit aktiv zum Klettern gekommen. Ihr bedeutet Klettern, gemeinsam etwas mit ihren Kolleg*innen zu erleben. Der zweiten Befragten bedeutet Klettern Freiheit und Herausforderung. Sie zeigt auf, dass sie beim Klettern jedes Mal erneut Angst hat, aber lernt, damit umzugehen. Für sie ist der Sicherungspartner unverzichtbar und sie betont, dass Klettern eine sportliche Herausforderung ist, aber auch eine Gemeinschaftsaktivität. (vgl. Interview_2, Pos. 28) Die Hälfte der Befragten verbindet Klettern damit, die Natur zu erleben, Draußen zu sein, Abenteuer zu erleben und Spaß zu haben. Ein Befragter schildert, dass Klettern Glücks- und Wohlfühlgefühle auslöst und dass sich diese körperliche Betätigung gut anfühlt (vgl. Interview_4, Pos. 31). Diese Empfindungen werden vom Befragten Nr. 6 bestätigt. Er verbindet Klettern mit einer abenteuerlichen Schüler- und Studentenzzeit in der Natur und im Freien. Er betont, dass sich jedoch für ihn die Bedeutung von Klettern im Alter verändert hat, da körperliche Beeinträchtigungen hinzukommen und er dadurch vorsichtiger klettert. "Aber es hilft dabei, ohne Angst zu altern. Es macht mir viel Spaß, mich zu bewegen" (Interview_6, Pos. 27). Sein Sicherungspartner ist sein Sohn. Er weist darauf hin, dass er ihm vertrauen kann und ihm so nichts passieren kann. (vgl. Interview_6, Pos. 27)
Klettern	Interview_2, Pos. 28	Klettern bedeutet Freiheit und Herausforderung. Jedes Mal muss wieder gelernt werden, mit der Angst umzugehen. Klettern ist eine Gemeinschaftsaktivität, ohne den Sicherungspartner ist es nicht möglich. Sportliche Herausforderung, an sein Limit zu gehen	
Klettern	Interview_3, Pos. 42-43	Klettern bedeutet Spaß an der Bewegung. Die Bewegungen und den Körper zu spüren und damit zu experimentieren. Es bedeutet auch, in der Gemeinschaft Sport zu machen und immer mit einer Gruppe zusammen zu sein.	
Klettern	Interview_3, Pos. 45	Klettern bedeutet auch Erleben. Die Natur zu erleben, Draußen zu sein, im Wald und dort ein Abenteuer zu erleben. Der Naturaspekt trifft nicht aufs Klettern in der Halle zu.	
Klettern	Interview_4, Pos. 29	Klettern bedeutet Spaß zu haben.	
Klettern	Interview_4, Pos. 29	Klettern ist nicht mehr so ein dominanter Lebensinhalt im Leben, da die Peer Group nicht mehr in der Nähe wohnt.	
Klettern	Interview_4, Pos. 31	Klettern macht Spaß und löst Glücksgefühle aus.	
Klettern	Interview_4, Pos. 31	Klettern bedeutet, vor Problemen zu stehen und diese zu lösen. Dann wird ein Wohlfühlgefühl erzeugt. Körperliche Betätigung fühlt sich gut an. Klettern bedeutet: die Natur zu erleben, Draußen zu sein und viel auf sozialer Ebene mit Menschen zusammen zu sein.	
Klettern	Interview_5, Pos. 6	Klettern hat die Balance und das Selbstbewusstsein gestärkt.	
Klettern	Interview_6, Pos. 26	Verbindet Klettern mit der Schüler- und Studentenzzeit, mit Freiheit und Abenteuer. Ist draußen in der Natur klettern gegangen.	
Klettern	Interview_6, Pos. 27	Im Alter hat sich die Bedeutung des Kletterns etwas verändert, da körperliche Beeinträchtigungen hinzu kommen und vorsichtiger geklettert wird. "Aber es hilft dabei, ohne Angst zu altern. Es macht mir viel Spaß, mich zu bewegen" (Interview_6, Pos. 27). Sein Sicherungspartner ist sein Sohn, weist darauf hin, dass er ihm vertrauen kann und ihm so nichts passieren kann.	
Klettern und Gesundheit	Interview_1, Pos. 37	Ist der Meinung, zu wenig zu klettern, um beurteilen zu können, inwieweit Klettern sich auf ihre Gesundheit auswirkt. "Aber das Wohlfühlgefühl und das Drumherum, das hat schon definitiv einen Einfluss dann, ja" (Interview_1, Pos. 37). Beim Klettern geht es zwar auch um eine sportliche Herausforderung, aber viel mehr darum, etwas mit anderen Menschen zu erleben und zu unternehmen. Dieser Aspekt sorgt für das Wohlfühlgefühl.	Drei der Befragten berichten, dass sich Klettern auf ihr Gesundheitsbewusstsein auswirkt. Dies verdeutlichen sie an verschiedenen Beispielen. Einerseits bemerken sie beim Klettern, wenn beispielsweise ihr Körper schwerer geworden ist oder sie übermüdet sind. Dies wirkt sich negativ auf ihre Beweglichkeit aus und sie fühlen sich dadurch beim Klettern beeinträchtigt. (vgl. Interview_2, Pos. 30, Interview_3, Pos. 47, Interview_6, Pos. 29) Der Befragte Nr. 3 zeigt anhand eines Beispiels auf, wie wichtig der gesunde psychische und physische Gesundheitszustand ist. Er beschreibt, dass sich z. B. Schlafmangel negativ auf die körperlichen Fähigkeiten auswirken kann und "[...] dass dann die Leistung, die sonst da wäre, nicht da ist. Irgendwie könnte ich viel mehr. Geht aber gerade nicht. Und das ist manchmal auch deprimierend (...)" (Interview_3, Pos. 47). Er erlebt aber auch einen positiven Effekt beim Klettern in Bezug auf seine körperliche Gesundheit. "Wenn ich viel klettern gehe, gehts meinem Körper viel besser. Ich hab häufig Rückenprobleme. Und wenn ich viel klettern gehe, dann
Klettern und Gesundheit	Interview_2, Pos. 30	Bemerkt beim Klettern, wenn sich das Körpergewicht verändert hat. Hat eine gesunde Community beim Klettern. "(...) es ist allen klar, dass Sichern und Alkohol überhaupt nicht vereinbar ist. Ich fahr ja auch nicht betrunken Auto. (...)" (Interview_2, Pos. 30). Das Gesundheitsbewusstsein entsteht dadurch, dass man beim Klettern und Sichern eine Verantwortung für sich und jemanden anders übernehmen muss.	

Klettern und Gesundheit	Interview_3, Pos. 47	Beim Klettern wird dem Befragten bewusst, wie wichtig der gesunde psychische und physische Gesundheitszustand ist. Er zeigt auf, sich z. B. Schlafmangel negativ auf die körperlichen Fähigkeiten auswirken kann und "[...] dass dann die Leistung, die sonst da wäre, nicht da ist. Irgendwie könnte ich viel mehr. Geht aber gerade nicht. Und das ist manchmal auch deprimierend (...)" (Interview_3, Pos. 47).	habe ich das nicht" (Interview_3, Pos. 47). Ein weiterer Aspekt ist die Entstehung eines Gesundheitsbewusstseins durch die Übernahme der Verantwortung für sich und den Kletterpartner*in. Eine Studentin berichtet, sie habe eine gesunde Community beim Klettern und verdeutlicht diesen Aspekt anhand der Verantwortung, die ein Autofahrer für sich und die Mitfahrenden übernimmt. Beim Klettern "(...) ist allen klar, dass Sichern und Alkohol überhaupt nicht vereinbar ist. Ich fahr ja auch nicht betrunken Auto. (...)" (Interview_2, Pos. 30). Die andere Studentin betont hinsichtlich ihres Gesundheitsverständnisses, dass es ihr beim Klettern zwar auch um eine sportliche Herausforderung gehe, aber ihr das zwischenmenschliche Erleben beim Klettern wichtiger ist, da dies bei ihr ein Wohlgefühl auslöst. "Aber das Wohlgefühl und das Drumherum, das hat schon definitiv einen Einfluss dann, ja" (Interview_1, Pos. 37).
Klettern und Gesundheit	Interview_3, Pos. 47	Erlebt einen positiven Effekt beim Klettern in Bezug auf seine körperliche Gesundheit. "Wenn ich viel klettern gehe, gehts meinem Körper viel besser. Ich hab häufig Rückenprobleme. Und wenn ich viel klettern gehe, dann habe ich das nicht." (Interview_3, Pos. 47).	
Klettern und Gesundheit	Interview_6, Pos. 29	Bemerkt beim Klettern, wenn der Körper schwerer geworden ist. Fühlt sich in seiner Beweglichkeit beeinträchtigt.	
Gesundheit	Interview_1, Pos. 31	Gesundheit bedeutet, sich gut zu fühlen, sich wohl zu fühlen, einen Zukunftsplan zu haben, sich selbst zu reflektieren, Freude und Spaß am Leben zu empfinden. Freude und Spaß am Leben, privat oder beruflich, sind die wichtigsten Faktoren	Gesundheit bedeutet, sich gut zu fühlen, sich wohl zu fühlen, einen Zukunftsplan zu haben, sich selbst zu reflektieren, Freude und Spaß am Leben zu empfinden. Freude und Spaß am Leben, privat oder beruflich, sind die wichtigsten Faktoren. Bewegung tut dem Körper gut. Beim Klettern wird gezeigt, dass kein Hochleistungssport nötig ist, um sich gut zu fühlen.
Gesundheit	Interview_3, Pos. 33	Bewegung tut dem Körper gut. Beim Klettern wird gezeigt, dass kein Hochleistungssport nötig ist, um sich gut zu fühlen.	

Tabelle 3: Projekttablauf

Codes	Dokument	Paraphrasen	Zusammenfassung
Übungen	Interview_1, Pos. 15	Die erste Station ist das Gesundheitslabyrinth. Da mussten die Schüler*innen einen Weg durch ein Labyrinth finden. Die zweite Station ist eine erlebnispädagogische Flussüberquerung, dessen Ziel es war, dass die Schüler*innen einen Fluss überqueren. Die dritte Station ist die Kletterstation, an der die Jugendlichen eine Einführung ins Klettern und ins Sichern bekommen haben. Am Ende des Tages gibt es eine Auswertung und eine Feedbackrunde.	Es gibt eine Begrüßungsrunde. Dann gibt es drei Stationen: eine Kletterstation, ein Labyrinthspiel mit Fragen zum Thema Sucht, Alkohol und Drogen, und eine Flussüberquerung zum Teambuilding. Das Labyrinthspiel geht wie folgt: "Man tritt da rein, und dann geht's oder geht's nicht? Die Spieler haben einen Zettel, wo es lang geht, wenn es geht, weil da keine Mauer ist, dann muss man eine Frage beantworten. Wenn die richtige beantwortet wurde, darf man weitergehen. Die Fragen beziehen sich halt so auf die Lebenswelt der Gruppe, die gerade da war. [...] Das sind dann halt so Fragen: Ab wie viel Jahren darf man Alkohol trinken? Also man kratzt schon den Bereich Suchtmittelkonsum an, ohne da jetzt mit dem erhobenen Zeigefinger zu stehen. Das wollen wir auch gar nicht. Aber wir wollen es schon thematisieren in Form dieses Spiels" (Interview_4, Pos. 10-11). Bei der Flussüberquerung ist das Hauptziel, sich gegenseitig zu unterstützen und kooperativ zusammenzuarbeiten. "Da ist dann ein großer Fluss, (...) man darf da nicht ins Wasser kommen, (...). Die Leute müssen dann mit Teppichfliesen den Fluss überqueren. [...] Allerdings müssen sie es als Gruppe schaffen, rüberzukommen, eine Strategie entwickeln, aufeinander Rücksicht nehmen. Wir verteilen manchmal ein paar Handicaps, dann hat jemand verbundene Augen und der braucht dann besondere Unterstützung. Da gehts dann auch dadrum, das gemeinsam zu schaffen und dann noch zu gucken, wo hats geklappt und warum hats vielleicht auch nicht geklappt? Was könnt ihr ändern?" (Interview_4, Pos. 12-13). Die dritte Station ist die Kletterstation. (vgl. Interview_1, Pos. 15, Interview_4, Pos. 10-14) An der Kletterstation wird das Sichern erklärt, dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Bei Höhenangst z. B. wird an einer kleineren Wand geklettert (vgl. Interview_6, Pos. 16). Zudem ist eine wichtige Information, dass in Seilschaften geklettert wird, das heißt, es gibt zwei Personen zum Sichern und eine kletternde Person. Kleine Spiele und Aufgaben zwischen den Stationen gelten als Teambuilding Maßnahmen und als Ausgleich, um Schüler*innen sportlich und muskulär nicht zu überfordern (vgl. Interview_3, Pos. 18). Bei diesen Spielen "(...) wird vermittelt, dass sie eine Gruppe sind und wenn einer zurückbleibt, dann hat das Team die Aufgabe nicht gelöst. Es müssen halt alle an einem Strang
Übungen	Interview_2, Pos. 18	Übung auf der Slackline, auf der die Person von vier weiteren Menschen durch Seile in verschiedene Himmelsrichtungen gehalten wurden. Vertrauen und Teamarbeit war hierbei sehr wichtig für die kleinen Gruppen.	
Übungen	Interview_3, Pos. 16	Es gibt eine Begrüßung mit allen, dann Aufwärmspiele, die nicht direkt in Bezug zum Klettern stehen. Beispielsweise, dass alle gemeinsam beim Seilspringen durch ein Seil springen müssen, um auf die andere Seite zu gelangen.	
Übungen	Interview_3, Pos. 18	Kleine erlebnispädagogische Spiele werden gespielt. Als Ausgleich. Schüler*innen sollen sportlich und muskulär nicht überfordert werden.	
Übungen	Interview_3, Pos. 35	Es wird in Seilschaften geklettert, das heißt, es gibt zwei Personen zum Sichern und eine kletternde Person. Kleine Spiele und Aufgaben zwischendurch sorgen für Teambuilding. Bei diesen Spielen "(...) wird vermittelt, dass sie eine Gruppe sind und wenn einer zurückbleibt, dann hat das Team die Aufgabe nicht gelöst. Es müssen halt alle an einem Strang ziehen. Das ist ein ganz großes Thema bei uns. Genau dieses Zusammenarbeiten beim Sportmachen." (Interview_3, Pos. 35)	

Übungen	Interview_4, Pos. 10-14	Es gibt eine Begrüßungsrunde. Dann gibt es drei Stationen: eine Kletterstation, ein Labyrinthspiel mit Fragen zum Thema Sucht, Alkohol und Drogen, und eine Flussüberquerung zum Teambuilding. Das Labyrinthspiel geht wie folgt: "Man tritt da rein, und dann geht's oder geht's nicht? Die Spieler haben einen Zettel, wo es lang geht, wenn es geht, weil da keine Mauer ist, dann muss man eine Frage beantworten. Wenn die richtig beantwortet wurde, darf man weitergehen. Die Fragen beziehen sich halt so auf die Lebenswelt der Gruppe, die gerade da war. [...] Das sind dann halt so Fragen: Ab wie viel Jahren darf man Alkohol trinken? Also man kratzt schon den Bereich Suchtmittelkonsum an, ohne da jetzt mit dem erhobenen Zeigefinger zu stehen. Das wollen wir auch gar nicht. Aber wir wollen es schon thematisieren in Form dieses Spiels" (Interview_4, Pos. 10-11). Bei der Flussüberquerung ist das Hauptziel, sich gegenseitig zu unterstützen und kooperativ zusammenzuarbeiten. "Da ist dann ein großer Fluss, (...) man darf da nicht ins Wasser fluss, (...). Die Leute müssen dann mit Teppichfliesen den Fluss überqueren. [...] Allerdings müssen sie es als Gruppe schaffen, rüberzukommen, eine Strategie entwickeln, aufeinander Rücksicht nehmen. Wir verteilen manchmal ein paar Handicaps, dann hat jemand verbundene Augen und der braucht dann besondere Unterstützung. Da gehts dann auch dadrum, das gemeinsam zu schaffen und dann noch zu gucken, wo hats geklappt und warum hats vielleicht auch nicht geklappt? Was könnt ihr ändern?" (Interview_4, Pos. 12-13). Die dritte Station ist die Kletterstation. Nach der Begrüßungsrunde werden noch Aufwärmspiele gespielt, wie als Gruppe Seilspringen oder sich nach verschiedenen Kategorien aufzustellen mit Hilfe nonverbaler Kommunikation. Am Ende gibt es eine niedrigschwellige Abschlussreflektion.	ziehen. Das ist ein ganz großes Thema bei uns. Genau dieses Zusammenarbeiten beim Sportmachen" (Interview_3, Pos. 35). Nach der Begrüßungsrunde werden noch Aufwärmspiele gespielt, wie als Gruppe Seilspringen oder sich nach verschiedenen Kategorien aufzustellen mit Hilfe nonverbaler Kommunikation. Die Übung, als Gruppe Seil zu springen wurde von mehreren Teamer*innen erwähnt. Ziel ist dabei, dass alle gemeinsam beim Seilspringen durch ein Seil springen müssen, um auf die andere Seite zu gelangen. (vgl. Interview_3, Pos. 16, Interview_6, Pos. 16) Die Gruppenübung mit dem Springseil kommt bei fast allen Gruppen sehr gut an, es wird viel dabei gelacht und die Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig, sodass sie als Team die Aufgabe bewältigen können (vgl. Interview_6, Pos. 24). Kleine erlebnispädagogische Spiele werden gespielt. Als Ausgleich. Schüler*innen sollen sportlich und muskulär nicht überfordert werden. (vgl. Interview_3, Pos. 18) Hierzu gehört z. B. eine Übung auf der Slackline, auf der die Person von vier weiteren Menschen durch Seile in verschiedene Himmelsrichtungen gehalten wird. Vertrauen und Teamarbeit war hierbei sehr wichtig für die kleinen Gruppen. (vgl. Interview_2, Pos. 18, Interview_4, Pos. 16) Ein mögliches Spiel heißt "vermutlich". "(...) da werden Fragen gestellt wie: "Was meint ihr? Wer von euch hat in seinem Leben bisher das meiste Geld für Klamotten ausgegeben? Oder was meint ihr? Wer von euch ist der Partykönig oder die Partykönigin?" (Interview_5, Pos. 15). Die Fragen in dem Spiel deuten auf das Konsumverhalten hin. Durch das Spiel wird das Thema des Konsums spielerisch angesprochen und dient als Grundlage für weitere Gespräche zwischen den Jugendlichen und den Teamer*innen in Bezug auf Suchtmittelkonsum. Das Sichern wird erklärt, dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Bei Höhenangst z. B. wird an einer kleineren Wand geklettert.
Übungen	Interview_4, Pos. 16	Auf der Slackline können Zieh Übungen gemacht werden oder es kann beim Klettern mit der Dartscheibe gespielt werden.	
Übungen	Interview_5, Pos. 15	Ein mögliches Spiel heißt "vermutlich". "(...) da werden Fragen gestellt wie: "Was meint ihr? Wer von euch hat in seinem Leben bisher das meiste Geld für Klamotten ausgegeben? Oder was meint ihr? Wer von euch ist der Partykönig oder die Partykönigin?" (Interview_5, Pos. 15). Die Fragen in dem Spiel deuten auf das Konsumverhalten hin. Durch das Spiel wird das Thema des Konsums spielerisch angesprochen und dient als Grundlage für weitere Gespräche zwischen den Jugendlichen und den Teamer*innen in Bezug auf Suchtmittelkonsum.	
Übungen	Interview_6, Pos. 14	Es wird mit einer Gruppenaktion begonnen, beispielsweise mit einer Balance Übung mit einem Seil Kreis oder anderen Aufwärmübungen.	
Übungen	Interview_6, Pos. 16	Das Sichern wird erklärt, dabei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Bei Höhenangst z. B. wird an einer kleineren Wand geklettert. Am Ende wird eine Reflektion und ein kleiner Fragebogen für die hkk ausgefüllt. Abschlussspiel gespielt.	
Übungen	Interview_6, Pos. 16	Gruppenübung mit dem Springseil. Dabei entsteht eine Gruppendynamik.	
Übungen	Interview_6, Pos. 24	Die Gruppenübung mit dem Springseil kommt bei fast allen Gruppen sehr gut an, es wird viel dabei gelacht und die Jugendlichen unterstützen sich gegenseitig, sodass sie als Team die Aufgabe bewältigen können.	
Suchtthema	Interview_1, Pos. 19	Das Thema "Sucht" spielt nicht die Rolle in dem Projekt. Es wird eher der Frage nachgegangen: "Was gehört dazu, dass man eben nicht süchtig wird im Leben."	Das Thema "Sucht" spielt nicht die Rolle in dem Projekt. Es wird eher der Frage nachgegangen: "Was gehört dazu, dass man eben nicht süchtig wird im Leben" (Interview_1, Pos. 19). Auch drei weitere Befragte bestätigten, dass das Thema Sucht nicht direkt während des Projekttagess angesprochen wird, sondern eher
Suchtthema	Interview_3, Pos. 24	Es wird gar nicht konkret angesprochen.	

Suchtthema	Interview_4, Pos. 18-19	Das Thema Sucht wird nicht direkt angesprochen, es wird nur indirekt mittels verschiedenen spielerischen Fragen thematisiert.	mittels der bereits genannten Übungen auf spielerische Art und Weise thematisiert wird (vgl. Interview_3, Pos. 24; Interview_4, Pos. 18-19; Interview_6, Pos. 18).
Suchtthema	Interview_6, Pos. 18	Das Thema Sucht ist kein Gegenstand dieser Gruppe.	
Projekttablauf	Interview_1, Pos. 14-15	Der Projekttag startet mit einem spielerischen Warm Up und Teamübungen. Zudem stellen die Teamer*innen sich und das Kletterzentrum vor und berichten den Schüler*innen, was sie an dem Tag im Kletterzentrum erwarten wird. Danach wird in drei kleinen Gruppen weitergearbeitet. Es gibt drei Stationen, welche von jeder Gruppe durchlaufen werden. Am Ende des Tages gibt es dann eine Auswertung und eine Feedbackrunde.	Das Gesamtprojekt heißt "In Balance", welches sich in drei Teile teilt. Einer dieser Teile ist "Body and Soul", hierfür können sich die Schulklassen bewerben. Dieses Projekt ist auf zwei Tage ausgelegt, welche unabhängig voneinander stattfinden. Der eine Tag findet in der Kletterhalle statt und der andere Tag findet in der Suchtprävention statt. Manche Klassen nehmen zuerst an der Veranstaltung zur Suchtprävention teil und bewerben sich im Nachhinein für den Klettertag, andere bewerben sich erst für den Klettertag und erfahren dann im Nachhinein von der Veranstaltung zur Suchtprävention. (vgl. Interview_5, Pos. 17) Vor der Durchführung des Projekttag setzen sich die Trainer*innen zusammen und entwickeln ein Konzept für den Tag, welches in Abhängigkeit von der Schülergruppe variiert. Die einzelnen Aufgaben der Trainer*innen werden im Vorfeld geklärt. (vgl. Interview_3, Pos. 15-19) Während der allgemeinen Begrüßung stellen die Teamer*innen sich und das Kletterzentrum vor und berichten den Schüler*innen, was sie an dem Tag im Kletterzentrum erwarten wird (vgl. Interview_1, Pos. 14-15). Nachdem in der Kletterhalle verschiedene Teambuilding Spiele zum Kennenlernen durchgeführt wurden, teilen sich die Schüler*innen in Kleingruppen von max. sechs Personen pro Trainer*in ein. Danach wird geklettert und in den Kleingruppen an drei verschiedenen Stationen gearbeitet. Am Ende des Tages gibt es eine Reflektion anhand von Kärtchen, mit denen die Schüler*innen ihr Feedback verschriftlichen können. Beendet wird der Tag mit einem abschließenden Spiel (vgl. Interview_1, Pos. 14-15; Interview_2, Pos. 10; Interview_3, Pos. 15-19; Interview_5, Pos. 10) Bei der Reflektion des Tages wird folgende Frage gestellt: "Welche Erfahrungen habt ihr beim Klettern gemacht? Am Ende kommt dann auch immer die Frage nochmal, was hat euch besonders Spaß gemacht? Die Kids können am Ende so Blätter ziehen, zum Beispiel steht da drauf Wohlgefühl, Hunger, Ermutigung, Mut oder was auch immer. Sie dürfen die Blätter abreißen, von denen Sie denken, dass sie an dem Tag besonders das erfahren haben. Das ist auch ein sehr schönes Blättergewirr, was da am Ende entsteht, wo man eine sehr direkte Rückmeldung bekommt, was man quasi ausgelöst hat wie z. B. die Lust und gutes Gefühl." (Interview_5, Pos. 11). Bei der gemeinsamen Verabschiedung wird mit der ganzen Gruppe nochmal der Tag zusammengefasst und die Teamer*innen zeigen den Schüler*innen weitere Möglichkeiten auf, wie sie dem Klettern nach diesem Projekttag in ihrer Freizeit weiterhin nachgehen können. (vgl. Interview_3, Pos. 20)
Projekttablauf	Interview_2, Pos. 10	Zu Beginn gibt es eine Begrüßungsveranstaltung mit einer Begrüßungsübung /-spiel. Danach werden in der Kletterhalle verschiedene Teambuilding Spiele zum Kennenlernen durchgeführt. Pro Trainer*in werden maximal sechs Schüler*innen eingeteilt. Nach der ersten Klettereinheit gibt es eine gemeinsame Mittagspause und danach wird weiter in den Kleingruppen gearbeitet. Am Ende trifft sich die gesamte Gruppe zu einer Abschlussreflektion und es gibt ein Abschlussspiel.	
Projekttablauf	Interview_3, Pos. 20	Bei der gemeinsamen Verabschiedung wird mit der ganzen Gruppe nochmal der Tag zusammengefasst und die Teamer*innen zeigen den Schüler*innen weitere Möglichkeiten auf, wie sie dem Klettern nach diesem Projekttag in ihrer Freizeit weiterhin nachgehen können.	
Projekttablauf	Interview_3, Pos. 15-19	Die Trainer*innen setzen sich vor der Durchführung des Projekttag zusammen und entwickeln ein Konzept, welches in Abhängigkeit von der Schülergruppe variiert. Die einzelnen Aufgaben der Trainer*innen werden im Vorfeld geklärt. Nach der allgemeinen Begrüßung und ein paar Kennenlernspielen teilen sich die Schüler*innen in Gruppen ein. Danach wird geklettert und in den Kleingruppen gearbeitet. Am Ende des Tages gibt es eine Reflektion anhand von Kärtchen, mit denen die Schüler*innen ihr Feedback verschriftlichen können.	
Projekttablauf	Interview_5, Pos. 10-11	Der Projekttag startet mit einer gemeinsamen Begrüßung, die auch einen kurzen Input zum Thema Gesundheit und Körper beinhaltet, sowie eine oder mehrere Auftaktübungen zum Kennenlernen. Danach teilen sich die Schüler*innen in drei Kleingruppen ein, die dann alle drei Stationen im Laufe des Projekttag nacheinander durchlaufen. Am Ende gibt es eine Reflektion und eine Feedbackrunde, bei die Frage gestellt wird: "Welche Erfahrungen habt ihr beim Klettern gemacht? Am Ende kommt dann auch immer die Frage nochmal, was hat euch besonders Spaß gemacht? Die Kids können am Ende so Blätter ziehen, zum Beispiel steht da drauf Wohlgefühl, Hunger, Ermutigung, Mut oder was auch immer. Sie dürfen die Blätter abreißen, von denen Sie denken, dass sie an dem Tag besonders das erfahren haben. Das ist auch ein sehr schönes Blättergewirr, was da am Ende entsteht, wo man eine sehr direkte Rückmeldung bekommt, was man quasi ausgelöst hat wie z.B. die Lust und gutes Gefühl." (Interview_5, Pos. 11).	
Projekttablauf	Interview_5, Pos. 17	Das Gesamtprojekt heißt "In Balance", welches sich in drei Teile teilt. Einer dieser Teile ist "Body and Soul", hierfür können sich die Schulklassen bewerben. Dieses Projekt ist auf zwei Tage ausgelegt, welche unabhängig voneinander stattfinden. Der eine Tag findet in der Kletterhalle statt und der andere Tag findet in der Suchtprävention statt. Manche Klassen nehmen zuerst an der Veranstaltung zur Suchtprävention teil und bewerben sich im Nachhinein für den Klettertag, andere bewerben sich erst für den Klettertag und erfahren dann im Nachhinein von der Veranstaltung zur Suchtprävention.	

Tabelle 4: Kompetenzen

Codes	Dokument	Paraphrasen	Zusammenfassung
Vertrauen und Verantwortung	Interview_1, Pos. 48	Es wurde für sich und für die anderen Mitschüler*innen Verantwortung übernommen und das gegenseitige Vertrauen ist in dieser kurzen Zeit stark gewachsen.	Die erste Befragte berichtet von der Beobachtung, dass die Jugendlichen für sich und für ihre Mitschüler*innen Verantwortung übernommen haben und dass zu beobachten war, dass das gegenseitige Vertrauen in dieser kurzen Zeit stark gewachsen ist. Sie findet die Vertrauenskompetenz besonders wichtig, auch in Verbindung mit Achtsamkeit. Sie begründet ihre Aussage damit, dass nur offen über tiefgründige Probleme gesprochen wird, wenn ein gegenseitiges Vertrauen besteht. (vgl. Interview_1, Pos. 48, 50)
Vertrauen und Verantwortung	Interview_1, Pos. 50	Findet Achtsamkeit und Vertrauen besonders wichtige Kompetenzen, die durchs Klettern gefördert werden. Dies wird damit begründet, dass nur offen über tiefgründige Probleme gesprochen wird, wenn ein gegenseitiges Vertrauen besteht.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_2, Pos. 14	Vertrauen ist auch ein ganz wichtiger Aspekt beim Klettern. Es ist "ne total krasse Sache für Jugendliche" das Leben einer Mitschülerin oder Mitschüler in die Hand zu geben.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_3, Pos. 18	Beim Klettern ist es ganz wichtig, dass die Jugendlichen sich aufeinander verlassen können. Müssen als Gruppe, als Team zusammenarbeiten.	
Vertrauen und Verantwortung, Umgang miteinander	Interview_3, Pos. 27	Problemlösefähigkeit wird gefördert. Beim Klettern sind die Jugendlichen mindestens zu zweit. Sie können sich gegenseitig unterstützen, müssen sich aufeinander verlassen und merken, sie können sich Hilfe holen.	
Vertrauen und Verantwortung, Teamarbeit	Interview_3, Pos. 35	Teamwork ist ein großer Aspekt beim Klettern. Die Kletterroute kann nur im Team geklettert werden, da immer mindestens eine Person die kletternde Person sichern muss. Es ist ein Muss, sich aufeinander verlassen zu können.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_3, Pos. 44-45	Wichtig beim Klettern ist: Vertrauen, Zusammenarbeit, gegenseitiges aufeinander Verlassen. Beim Klettern liegt die Konzentration auf dem nächsten Griff und Tritt, nicht bei den Personen die unten stehen. Das blinde Vertrauen ist unverzichtbar.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_4, Pos. 35	Zuverlässigkeit, Vertrauen und Verantwortung. Das gegenseitige Sichern erfordert Vertrauen geben und Vertrauen zulassen. Die sichernde Person muss Verantwortung für das Leben der kletternden Person übernehmen.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_4, Pos. 38	Es ist positiv, dass sich die Gruppenmitglieder gegenseitig unterstützen	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_5, Pos. 12	Vertrauen, miteinander kommunizieren, sich absprechen und sich gegenseitig sichern sind unverzichtbar beim Klettern.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_5, Pos. 12	Die Jugendlichen äußern, dass sie selbst nicht gedacht hätten, dass sie solch ein Vertrauen in eine andere Person entwickeln können und dass sie über ihre persönlichen Fähigkeiten überrascht sind.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_5, Pos. 19	Das Vertrauen zu einer anderen Person aufzubauen ist die Grundvoraussetzung beim Klettern.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_5, Pos. 19	Miteinander, Vertrauen und Kommunikation sind unverzichtbar.	

Vertrauen und Verantwortung	Interview_6, Pos. 12	Stellt die ernste Klettersituation dar. Es ist möglich, dass die kletternde Person aus acht Metern Höhe stürzen kann und sich dabei stark verletzen kann. Die Motivation für die sichernde Person wird dadurch erfahrbar gemacht.	Der sechste Befragte stellt ebenfalls die Wichtigkeit des gegenseitigen Vertrauens und das Übernehmen von Verantwortung dar. Er beschreibt verschiedene Situationen, an denen er die Gefühle und Gedanken der Jugendlichen beschreibt. Beim Klettern erleben die Jugendlichen selbst, welche Gefahren es mit sich bringt, wenn die sichernde Person unkonzentriert ist und dass sich somit die kletternde Person stark verletzen könnte (vgl. Interview_6, Pos. 12). Der Trainer erklärt, dass die Jugendlichen durch das Sichern ein Gefühl von Verantwortungsübernahme bekommen und selbst erleben, was es bedeutet, Verantwortung für jemanden zu übernehmen. Er beschreibt, dass es beim Klettern immer Dreiergruppen gibt mit den Positionen Klettern, Sichern und Hintersichern. Diese werden im Laufe des Tages von den Gruppenmitgliedern durchgetauscht, sodass jedes Gruppenmitglied Verantwortung für den anderen übernehmen muss sowie auch in die Situation kommt, einer anderen Person die Verantwortung für die Sicherung zu übergeben. Zudem verdeutlicht der Trainer, dass die Jugendlichen ihre Wünsche und Bedenken bei der Wahl der sichernden Person äußern. Im Falle von Bedenken ist der befragte Trainer besonders aufmerksam und verdeutlicht den Jugendlichen gegenüber nochmal, dass gegenseitiges Vertrauen eine Grundvoraussetzung beim Klettern ist. Er stellt dar, dass diejenigen Jugendlichen, die verlässlich sind beim Sichern von den anderen ausgewählt werden. Dadurch wird ihnen Respekt vermittelt und gezeigt, dass ihre Mitschüler*innen ihnen besonders stark vertrauen und auf ihre Fähigkeiten beim Sichern setzen. (vgl. Interview_6, Pos. 16; 18; 34)
Vertrauen und Verantwortung	Interview_6, Pos. 16	Die Jugendlichen äußern ihr Wünsche und Bedenken bei der Wahl der sichernden Person. Bei Bedenken unterstützt er die Jugendlichen und verdeutlicht verbal nochmals, dass gegenseitiges Vertrauen eine Grundvoraussetzung ist.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_6, Pos. 18	Diejenigen, die eher verlässlich sind beim Sichern werden von ihren Mitschüler*innen aufgefordert und ausgewählt, die anderen zu sichern. Dadurch wird ihnen Respekt vermittelt und gezeigt, dass sich ihre Mitschüler*innen auf sie verlassen.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_6, Pos. 34	Die soziale Kompetenz, Verantwortung zu übernehmen ist beim Klettern immer dabei.	
Vertrauen und Verantwortung	Interview_6, Pos. 34	Durch das Sichern bekommen die Jugendlichen ein Gefühl von Verantwortungsübernahme und erleben, was es bedeutet, Verantwortung für jemanden zu übernehmen. Beim Klettern gibt es immer Dreiergruppen. Die Positionen Klettern, Sichern und Hintersichern werden im Laufe des Tages durchgetauscht, sodass jedes Gruppenmitglied Verantwortung für den anderen übernehmen muss sowie auch in die Situation kommt, einer anderen Person die Verantwortung für die Sicherung zu übergeben.	
Umgang miteinander	Interview_1, Pos. 44	Achtsamer Umgang miteinander, haben sehr viel Rücksicht aufeinander genommen und sich gegenseitig motiviert.	Die Jugendlichen sind achtsam miteinander umgegangen, haben Rücksicht aufeinander genommen, sich gegenseitig motiviert und sich gegenseitig aufgebaut, wenn jemand einen Misserfolg erlebt hat (vgl. Interview_1, Pos. 44; 47). Wiederholt, dass den Jugendlichen beim Klettern vermittelt wird, dass sie sich Hilfe holen können, sofern sie selbst vor einem Problem stehen. Der erste Aspekt ist, dass Klettern nur mit mindestens zwei Personen funktioniert. Alleine kann nicht geklettert werden, da dann niemand sichert. Der zweite Aspekt ist, dass Jugendliche beim Klettern in Problemsituationen geraten, indem sie an der Wand nicht weiterkommen. In diesem Fall wurde beobachtet, dass sie direkt von ihren Mitschüler*innen Zurufe mit Tipps bekommen. Die Mitschüler*innen zeigen von ganz alleine einen möglichen Lösungsweg auf und agieren so als Team. Diesen Aspekt, dass die Mitschüler*innen sich gegenseitig in Problemlagen unterstützen und aufgezeigt wird, dass sie ihre Probleme nicht alleine lösen müssen, empfindet der Befragte als einen sehr wichtigen Aspekt. Darüber hinaus erwähnt er, dass sich der Umgang miteinander durch den Kletterprozess verändert. Es wurde beobachtet, dass die unsportlichen oder eher ruhigeren Jugendlichen von ihren Mitschüler*innen Anerkennung erhalten, indem diese zum Sichern aufgefordert werden. Dadurch begegnet sich die gesamte Gruppe auf Augenhöhe. (vgl. Interview_3, Pos. 27; 28; 31; 37)
Umgang miteinander	Interview_1, Pos. 47	Die Gruppe hat diejenigen, die nicht ganz oben angekommen sind, aufgefangen und aufgebaut. Dadurch konnten sie gut mit diesem Misserfolg umgehen.	
Umgang miteinander	Interview_3, Pos. 27	Klettern funktioniert nur, wenn es mindestens zu zweit durchgeführt wird. Dadurch wird vermittelt, dass sich die Jugendlichen bei Problemen Hilfe holen können und es nicht alleine schaffen muss.	
Umgang miteinander, Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 28	Auch diejenigen, die unsportlich und nicht athletisch sind, erhalten in der Gruppe Anerkennung. Sie werden im Sicherungsprozess von der Gruppe gebraucht.	
Umgang miteinander, Risikobewusstsein stärken	Interview_3, Pos. 31	Die Überflieger und diejenigen, die eher unauffällig sind in der Gemeinschaft, begegnen sich auf Augenhöhe und werden gleichwertig.	
Umgang miteinander	Interview_3, Pos. 37	Beim Klettern geraten die Jugendlichen in Problemsituationen, in dem sie an der Wand nicht weiterkommen. Sie bekommen Hilfe von ihren Mitschüler*innen, die von unten aus Tipps geben. Die Mitschüler*innen zeigen von ganz alleine einen möglichen Lösungsweg auf und agieren so als Team. Es wird aufgezeigt, dass sich die Jugendlichen Hilfe holen können, wenn sie ein Problem haben. Der Befragte empfindet diesen Aspekt als sehr wichtig.	
Umgang miteinander	Interview_4, Pos. 38	Positiv ist, dass die Gruppe sich gegenseitig unterstützt, indem sie sich gegenseitig Sichern und anfeuern.	
Umgang miteinander	Interview_5, Pos. 13	Die Rollen, die vorher in der Gruppe herrschten können durch Klettern verdreht werden. Die Jugendlichen werden zum Nachdenken angeregt, da sie Fähigkeiten ihrer Mitschüler*innen beobachten, die sie vorher nicht kannten. Zurückhaltende, nicht auffallende Jugendliche können dadurch Aufmerksamkeit erlangen.	

Umgang miteinander	Interview_5, Pos. 19	Ohne Miteinander und Kooperation ist Klettern nicht möglich.	
Teamarbeit	Interview_1, Pos. 44	Trotz der Arbeit in kleinen Gruppen an Stationen ist die Gruppe stark zusammengewachsen. Obwohl nicht alle Teilnehmenden gemeinsam als große Gruppe geklettert sind. Sie haben sich gegenseitig motiviert und geholfen.	Es wurde beobachtet, dass die Gruppe stark zusammengewachsen ist, da sich die Mitschüler*innen gegenseitig motiviert und geholfen haben. Dies wurde auch Gruppenübergreifend beobachtet. Die Jugendlichen, die ihre Ziele nicht ganz erreichten, wurden von ihren Mitschüler*innen emotional aufgefangen, sodass der Misserfolg nicht als Misserfolg wahrgenommen wurde.
Teamarbeit, Problemlösefertigkeiten	Interview_1, Pos. 47	Der Umgang mit Misserfolg wurde erlernt, denn durch die hohe Eigenmotivation und die Motivation der anderen wurde es gar nicht so stark als Misserfolg erlebt.	
Teamarbeit	Interview_2, Pos. 18	Sich gegenseitig zu Sichern und zu Klettern, dadurch werden die Kompetenzen besonders gefördert. Und das Zusammenspiel in den Dreiergruppen.	Durch das Zusammenspiel in den Dreiergruppen wird die Teamarbeit besonders gefördert.
Teamarbeit	Interview_3, Pos. 27	Es ist kein Defizit, etwas nicht alleine zu schaffen. Die gemeinschaftliche Problembewältigung steht im Fokus, sich Hilfe zu holen und zu erkennen, dass es okay ist diese auch anzunehmen.	Es wird beschrieben, dass die Trainer*innen zum Ziel haben Folgendes zu vermitteln: "(...) dass es kein Defizit ist, Dinge nicht alleine zu schaffen. Sondern dass es völlig okay ist, sich Hilfe zu holen, dass es ganz viele, ganz viele Dinge gibt, die man gar nicht alleine schaffen kann und auch nicht alleine schaffen braucht." (Interview_3, Pos. 27). Dieses Ziel wird anhand verschiedener Übungen erarbeitet, einerseits durch das Klettern an sich und andererseits durch Teamübungen, die zwischen den Kletterphasen durchgeführt werden. Der Befragte zeigt auf, dass Teamwork ein großer Aspekt beim Klettern ist und die Kletterroute nur im Team geklettert werden kann, da mindestens eine weitere Person die kletternde Person Sichern muss.
Teamarbeit	Interview_3, Pos. 35	Der Kletterablauf wird ständig durch kleine Spiele oder Aufgaben unterbrochen. Die Jugendlichen müssen als Team funktionieren, alle Teammitglieder müssen die Aufgabe bewältigen und gemeinsam agieren. Wichtiges Thema beim Klettern.	
Vertrauen und Verantwortung, Teamarbeit	Interview_3, Pos. 35	Teamwork ist ein großer Aspekt beim Klettern. Die Kletterroute kann nur im Team geklettert werden, da immer mindestens eine Person die kletternde Person sichern muss. Es ist ein Muss, sich aufeinander verlassen zu können.	
Teamarbeit	Interview_3, Pos. 63	Es wird in der Gruppe entschieden, was als nächstes getan wird.	
Teamarbeit	Interview_4, Pos. 35	Diejenigen, die sich nicht trauen, so hoch zu klettern oder andere Ängste haben, werden von der Gruppe angefeuert. Sie unterstützen sich gegenseitig.	
Teamarbeit	Interview_5, Pos. 42	Beim Klettern ist das Teambuilding ganz wichtig und dass etwas in der Gemeinschaft erlebt wird.	Es wird betont, dass beim Klettern das Gemeinschaftserleben und Teambuilding gefördert wird.
Teamarbeit	Interview_6, Pos. 16	Bei der Seilspring Übung muss am Ende die gesamte Gruppe durch das Seil springen, wenn nur einer einen Fehler macht, leidet die gesamte Gruppe darunter. Bei dieser Übung wird eine "(...) ganz eigene Dynamik (...)" beobachtet.	Die Seilspring Übung ist eine Übung zum Teambuilding, bei der "(...) eine ganz eigene Dynamik (...)" (Interview_6, Pos. 16) beobachtet wird.
Selbstwahrnehmung	Interview_1, Pos. 42	Jugendlichen lernten sich durch das Klettern kennen, kannten Namen der Gruppe. Jungen halfen Mädchen, sicherten sie und Jungs und Mädchen arbeiteten zusammen. Die Gruppe war nicht mehr in die Geschlechter gespalten. Zurückhaltendes Mädchen ist durchs Klettern selbstbewusster geworden.	Es wurde beobachtet, dass das Selbstbewusstsein eher zurückhaltender Jugendlicher gestärkt wird. In Bezug auf das Thema Sucht wird Wert darauf gelegt, dass die Jugendlichen lernen, für sich selbst eine Strategie zu entwickeln, mit Krisen umzugehen. "Genau so, wie ich individuell eine Strategie entwickel, wie ich die Wand hochkomme, muss ich irgendwie individuell eine Strategie entwickeln, wie ich mit Misserfolg und Krisen umgehe." (Interview_1, Pos. 51)
Selbstwahrnehmung	Interview_1, Pos. 51	Selbstwahrnehmung wird so verstanden, dass die Jugendlichen in Bezug auf das Thema Sucht lernen, für sich selbst eine Strategie entwickeln zu können, wie sie mit Krisen und Misserfolg umgehen können.	
Selbstwahrnehmung, Vertrauen und Verantwortung	Interview_2, Pos. 14	Selbstwahrnehmung ist wichtig. Es muss Verantwortung übernommen werden und auch abgegeben werden.	Es wurden Fortschritte in der Selbstwahrnehmung beobachtet. Diese werden damit begründet, dass die Kommunikation beim Sichern selbstbewusster und deutlicher wurde.
Kommunikationskompetenz, Selbstwahrnehmung	Interview_2, Pos. 45	Selbst nach anderthalb Stunden waren Fortschritte sichtbar. Die Kommunikationsfähigkeit und in der Selbstwahrnehmung waren Entwicklungen zu beobachten. Es wurde selbstverständlicher und deutlicher kommuniziert und sich gegenseitig gesichert.	

Freude, Erfolge, Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 28	Jemand sehr unsportliches kann super Sichern. Diejenigen Jugendlichen erhalten die Anerkennung, da die anderen sie als Sicherungspartner*in auswählen. Selbstwertgefühl wird gestärkt, da die Betroffenen sich gebraucht und anerkannt fühlen.	Es wurde die Beobachtung genannt, dass unsportliche Jugendliche meist sehr gut Sichern können und diese von den anderen Jugendlichen Anerkennung erhalten, da explizit sie zum Sichern ausgewählt wurden. Dadurch wird das Selbstwertgefühl der unsportlichen Jugendlichen gestärkt. "Und plötzlich stehen alle da und sagen: "Ich möchte von dir gesichert werden." Und dadurch halt: "Ich bin ja doch was. Ich bin ja doch wichtig und kriege eine Anerkennung, die ich so gar nicht kenne" (Interview_3, Pos. 28). Zum Anderen wird erwähnt, dass beim Klettern die körperliche und geistige Fitness selbst wahrgenommen werden muss.
Umgang miteinander, Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 28	Auch diejenigen, die unsportlich und nicht athletisch sind, erhalten in der Gruppe Anerkennung. Sie werden im Sicherungsprozess von der Gruppe gebraucht.	
Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 28	Es soll bewusst gemacht werden, dass jede*r seine/ihre persönlichen Qualitäten besitzt und stolz darauf sein kann.	
Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 47	Wenn ich Klettern gehen möchte, dann achte ich auf meine körperliche und geistige Fitness. Der Körper muss selbst gut wahrgenommen werden können.	
Selbstwahrnehmung	Interview_4, Pos. 38	Selbstwertgefühl steigern durch erhaltenes Vertrauen. Unterstützung und Vertrauen an andere geben, aber diese auch selbst zu erfahren.	Der Befragte stellt dar, dass ein Ziel des Klettertages ist, das Selbstwertgefühl der Jugendlichen zu stärken. Dies wird durch das gegenseitige Sichern erreicht, da dabei einerseits Vertrauen an andere gegeben wird, aber andererseits auch Vertrauen und Unterstützung erhalten wird. Die Jugendlichen sollen mit dem Gedanken das Kletterzentrum verlassen: "(...) ich bin vielleicht nicht geklettert, (...). Aber es wollten sich alle von mir Sichern lassen" (Interview_4, Pos. 17).
Selbstwahrnehmung	Interview_4, Pos. 17	Ziel ist es, dass die Jugendlichen mit einem gestärkten Selbstwertgefühl das Kletterzentrum verlassen. Dies wurde wie folgt begründet: "Ja, ich bin vielleicht nicht geklettert, (...). Aber es wollten sich alle von mir Sichern lassen."	
Selbstwahrnehmung	Interview_5, Pos. 12	Die Aufgabe des Teamers ist es, die Jugendlichen zu motivieren. "Da kommt es nie darauf an, wie hoch jemand klettert (...), sondern es kommt einfach darauf an, was sich jemand selber zutrauen kann (...)" (Interview_5, Pos. 12).	Die Befragte bezieht die Selbstwahrnehmung auf die Selbstwahrnehmung des eigenen Körpergefühls. Beim Klettern müssen die Jugendlichen selbst einschätzen, welche Höhen und Schwierigkeiten sie sich zutrauen zu Klettern. Sie müssen sich selbst eingestehen, wenn die Route zu hoch oder zu schwer ist. Die Befragte betont, dass die Jugendlichen beim Klettern viel selbst ausprobieren müssen, um ihr Ziel zu erreichen. "Die Person hatte dann gelernt: "Ich muss vielleicht für mich gucken, was für mich einfach geht. Welche Griffe ich halten kann, welche nicht. Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben" (Interview_5, Pos. 12).
Selbstwahrnehmung	Interview_5, Pos. 12	Es wird beschrieben, dass die Selbstwahrnehmung sich auf das eigene Körpergefühl beziehen.	
Selbstwahrnehmung	Interview_5, Pos. 13	Beim Klettern müssen die Jugendlichen selbst einschätzen, welche Höhen und Schwierigkeiten sie sich zutrauen zu Klettern. Sie müssen sich selbst eingestehen, wenn die Route zu hoch ist.	
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 12	Äußert die Beobachtung, dass bei den Jugendlichen Fähigkeiten gefördert werden, die bisher unentdeckt waren.	Der Befragte äußert die Beobachtung, dass bei den Jugendlichen Fähigkeiten gefördert werden, die bisher unentdeckt waren. Er beschreibt, dass er als Teamer mit der Gesamtgruppe, aber auch mit jedem einzelnen Jugendlichen selbst deren persönliche Ziele für die Kletterroute bespricht. "Dann wird mit der Gruppe besprochen, dass es nicht Ziel ist, ganz nach oben zu kommen, sondern das Ziel definiert jeder für sich selbst (...)" (Interview_6, Pos. 15). Der Trainer ist der Meinung, dass das Selbstwertgefühl der Jugendlichen gestärkt wird und sie dieses Empfinden auch mit in ihren Alltag übernehmen und "(...) dass die in besonderem Maße merken: "Mensch, ich kann was, ich bin hier was wert.""(Interview_6, Pos. 32). Diese Selbstwahrnehmung wird gefördert, indem sie ihre Fähigkeiten selbst entdecken, wenn sie an der Kletterwand klettern und entweder merken, sie haben sich über- oder unterschätzt. "Diese Kompetenz, sich einer schwierigen Situation zu stellen und zu schauen: Was traue ich mir zu? Und was kommt dabei letztendlich raus? Das wird eigentlich zu 99 Prozent erfüllt" (Interview_6, Pos. 34). Der Befragte beschreibt mit eigenen Worten, was er sich von der Förderung des Selbstbewusstseins in Bezug auf die Suchtprävention bei Jugendlichen erhofft: "Und wenn ich jetzt davon ausgehe, dass Sie das irgendwo in Ihrer Persönlichkeit als Erfahrung gespeichert haben und dass sie in eine ähnliche Situation kommen, wo Sie eigentlich sagen: Das will ich eigentlich nicht so gerne. Dass sie dann möglicherweise darauf zurückgreifen können, dass sie sagen: "Ich habe ja auch mal
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 15	"Dann wird mit der Gruppe besprochen, dass es nicht Ziel ist, ganz nach oben zu kommen, sondern das Ziel definiert jeder für sich selbst (...)" (Interview_6, Pos. 15).	
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 16	Das persönliche Ziel bespricht der Teamer mit jedem Jugendlichen selbst.	
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 32	Ist der Meinung, dass das Selbstwertgefühl der Jugendlichen gestärkt wird und sie dieses Empfinden auch mit in ihren Alltag übernehmen. "(...) dass die in besonderem Maße merken: "Mensch, ich kann was, ich bin hier was wert.""(Interview_6, Pos. 32).	
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 34	Selbsteinschätzung wird gefördert, indem die Jugendlichen beim Klettern ihre Fähigkeiten selbst entdecken und entweder merken, dass sie sich über- oder unterschätzt haben.	
Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 34	"Diese Kompetenz, sich einer schwierigen Situation zu stellen und zu schauen: Was traue ich mir zu? Und was kommt dabei letztendlich raus? Das wird eigentlich zu 99 Prozent erfüllt" (Interview_6, Pos. 34).	

Selbstwahrnehmung	Interview_6, Pos. 42	Selbstbewusstsein wird vom Trainer gefördert, wenn dieser die Jugendlichen zum Klettern motiviert und ihnen durchs Sichern eine Sicherheit verliehen wird. Beschreibt mit eigenen Worten, was er sich von der Förderung des Selbstbewusstseins in Bezug auf die Suchtprävention erhofft: "Und wenn ich jetzt davon ausgehe, dass Sie das irgendwo in Ihrer Persönlichkeit als Erfahrung gespeichert haben und dass Sie in eine ähnliche Situation kommen, wo Sie eigentlich sagen: Das will ich eigentlich nicht so gerne. Dass Sie dann möglicherweise darauf zurückgreifen können, dass Sie sagen: "Ich habe ja auch mal meinen eigenen Weg gefunden, und das ist nicht der, den alle gegangen sind. Also ich bin nicht hochgeklettert, aber ich habe meinen Wert zum Beispiel auch als Sicherer. Dass Sie so ein Selbstwertgefühl entwickeln können, dass außerhalb des Mainstream liegt. So als kleinen Baustein." (Interview_6, Pos. 42).	meinen eigenen Weg gefunden, und das ist nicht der, den alle gegangen sind. Also ich bin nicht hochgeklettert, aber ich habe meinen Wert zum Beispiel auch als Sicherer. Dass Sie so ein Selbstwertgefühl entwickeln können, dass außerhalb des Mainstream liegt. So als kleinen Baustein." (Interview_6, Pos. 42).
Risikobewusstsein stärken	Interview_1, Pos. 19	Das Thema Risiko wird thematisiert, wie wird mit riskantem Verhalten umgegangen und was bedeutet Risiko?	Es wird thematisiert, was Risiko für die Jugendlichen bedeutet. Davon ausgehend werden meist automatisch riskantes Konsumverhalten oder riskante Gewohnheiten angesprochen.
Risikobewusstsein stärken	Interview_3, Pos. 30	Beim Klettern wird den Jugendlichen das Risiko bewusst gemacht. Es wird berichtet, dass einige Jugendliche das Risiko beim Klettern unterschätzen und durch das Erleben ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenlernen.	Beim Klettern wird den Jugendlichen das Risiko bewusst gemacht. Es wird berichtet, dass einige Jugendliche das Risiko beim Klettern unterschätzen und durch das Erleben ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenlernen. Die Jugendlichen müssen selbst abschätzen: "Wie viel Risiko kann ich eingehen?" (Interview_3, Pos. 31).
Umgang miteinander, Risikobewusstsein stärken	Interview_3, Pos. 31	Die Jugendlichen müssen selbst abschätzen: "Wie viel Risiko kann ich eingehen?" (Interview_3, Pos. 31).	
Risikobewusstsein stärken	Interview_5, Pos. 19	Erlernen Risikokompetenz beim Klettern, da sie Dinge erleben, die sie normalerweise nicht erleben.	Beim Klettern geht es darum, Risiko zu erleben und die Risikokompetenz der Jugendlichen auszubauen und das Erlebte im Nachhinein auch zu reflektieren.
Risikobewusstsein stärken	Interview_5, Pos. 42	Es geht beim Klettern darum, Risiko in einem Maß zu erleben und dieses Risiko dann auch zu reflektieren.	
Risikobewusstsein stärken	Interview_6, Pos. 16	Durch eine Übung, bei der die Jugendlichen gesichert ca. 1,5m fallen können, wird das Risikobewusstsein gestärkt. Manche Jugendliche möchten diese Übung mehrmals hintereinander machen, um das Risiko zu erfahren.	Der Befragte berichtet von einer Übung, bei der sich die Jugendlichen kontrolliert und gesichert ca. 1,5m tief fallen lassen können. Manche Jugendliche möchten diese Übung mehrmals hintereinander durchführen und empfinden ein Verlangen danach, das Risiko zu erleben. Andere wiederum meiden diese Risikoreichen Situationen. Er stellt dar, dass die Jugendlichen die Kompetenz erlernen, sich mit schwierigen Situationen auseinanderzusetzen und selbst erkennen, was sie sich zutrauen und was nicht. (vgl. Interview_6, Pos. 16; 34; 38)
Risikobewusstsein stärken	Interview_6, Pos. 34	Es wird gefördert, dass die Jugendlichen lernen, sich schwierigen Situationen zu stellen und erkennen, was sie sich selbst zutrauen.	
Risikobewusstsein stärken	Interview_6, Pos. 38	Es wird beschrieben, dass die einen Jugendlichen das Risiko suchen und andere wiederum diese Risikosituationen beim Klettern meiden.	
Problemlösefertigkeiten	Interview_1, Pos. 19	Die Problemlösekompetenz wird gefördert, in dem thematisiert wird, sich von Außen Hilfe holen zu dürfen, wenn man nicht selbst weiterkommt. Die Übung Gesundheitslayrinh hat dies spielerisch vermittelt. Ziele und Zukunftsperspektiven wurden angesprochen.	Berichtet, dass die Problemlösekompetenz gefördert wird, indem thematisiert wird, sich von Außen Hilfe holen zu dürfen, wenn man nicht selbst weiterkommt. Die Übung Gesundheitslayrinh hat dies spielerisch vermittelt. Ziele und Zukunftsperspektiven wurden angesprochen. Der Umgang mit Misserfolg wurde erlernt, denn durch die hohe Eigenmotivation und die Motivation der anderen wurde es gar nicht so stark als Misserfolg erlebt. Erwähnt nochmals, wie wichtig das Erlernen des Umgangs mit Misserfolg ist in Bezug auf das Thema Sucht. Dies impliziert, eigene Strategien zu entwickeln, mit Krisen und Misserfolg umzugehen. Beim Klettern wird dies erlernt, da die Jugendlichen vor einer Wand stehen (Problem) und für sich selbst entscheiden müssen, wie sie dieses Problem lösen können. (vgl. Interview_1, Pos. 19; 47, 51)
Teamarbeit, Problemlösefertigkeiten	Interview_1, Pos. 47	Der Umgang mit Misserfolg wurde erlernt, denn durch die hohe Eigenmotivation und die Motivation der anderen wurde es gar nicht so stark als Misserfolg erlebt.	
Problemlösefertigkeiten	Interview_1, Pos. 51	Erwähnt nochmals, wie wichtig das Erlernen des Umgangs mit Misserfolg ist in Bezug auf das Thema Sucht. Dies impliziert, eigene Strategien zu entwickeln, mit Krisen und Misserfolg umzugehen. Beim Klettern wird dies erlernt, da die Jugendlichen vor einer Wand stehen (Problem) und für sich selbst entscheiden müssen, wie sie dieses Problem lösen können.	
Problemlösefertigkeiten	Interview_3, Pos. 27	Da das Klettern nur mindestens zu zweit möglich ist, lernen die Jugendlichen, sich bei Problemen Hilfe zu holen, um so das Problem lösen zu können.	

Problemlösefertigkeiten	Interview_4, Pos. 48	Es wird die Vermutung aufgestellt, dass die Jugendlichen ihre Erkenntnisse vom Klettern mit in ihren Alltag mitnehmen. " Vielleicht bleibt bei dem einen oder anderen auch hängen: So, ich habe jetzt ein Problem im Leben, aber ich weiß, ich kann jemanden fragen, der mir helfen kann" (Interview_4, Pos. 48).	Es wird die Vermutung aufgestellt, dass die Jugendlichen ihre Erkenntnisse vom Klettern mit in ihren Alltag mitnehmen. "Vielleicht bleibt bei dem einen oder anderen auch hängen: So, ich habe jetzt ein Problem im Leben, aber ich weiß, ich kann jemanden fragen, der mir helfen kann" (Interview_4, Pos. 48). Ziel des gemeinschaftlichen Kletterns ist es, zu erleben, was passiert, wenn Hilfe angenommen wird. Ein positives Erlebnis nach der Annahme von Hilfe stärkt die Problemlösefertigkeiten. Durch Fragen zum Schulalltag kann der Transfer zu alltäglichen Situationen geschaffen werden. Beispielsweise kann gefragt werden, ob den Jugendlichen weitere Situationen in der Schule einfallen, bei denen sie sich gegenseitig unterstützen können und Hilfestellung leisten könnten. (Interview_4, Pos. 50)
Problemlösefertigkeiten	Interview_4, Pos. 50	Es geht darum, zu erleben, was passiert wenn Hilfe angenommen wird. Ein positives Erlebnis stärkt die Problemlösefertigkeiten.	Der Befragte berichtet von der bestehenden Hoffnung, dass die Jugendlichen die Erfahrungen zur Problembewältigung mit in den Alltag nehmen. Aufgrund ihrer Erfahrungen beim Klettern und damit, wie sie mit Problemen beim Klettern umgegangen sind, könnten sie im Alltag an diese Vorgehensweisen zurückdenken. (vgl. Interview_6, Pos. 18; 37)
Problemlösefertigkeiten	Interview_4, Pos. 50	Durch Fragen zum Schulalltag kann der Transfer zu alltäglichen Situationen geschaffen werden. Beispielsweise kann gefragt werden, ob den Jugendlichen weitere Situationen in der Schule einfallen, bei denen sie sich gegenseitig unterstützen können und Hilfestellung leisten könnten.	
Problemlösefertigkeiten	Interview_6, Pos. 18	Es besteht die Hoffnung, dass die Jugendlichen die Erfahrungen zur Problembewältigung mit in den Alltag nehmen.	Der Befragte berichtet von der bestehenden Hoffnung, dass die Jugendlichen die Erfahrungen zur Problembewältigung mit in den Alltag nehmen. Aufgrund ihrer Erfahrungen beim Klettern und damit, wie sie mit Problemen beim Klettern umgegangen sind, könnten sie im Alltag an diese Vorgehensweisen zurückdenken. (vgl. Interview_6, Pos. 18; 37)
Problemlösefertigkeiten	Interview_6, Pos. 37	Aufgrund ihrer Erfahrungen beim Klettern und damit, wie sie mit Problemen beim Klettern umgegangen sind, könnten sie im Alltag an diese Vorgehensweisen zurückdenken.	
Kommunikationskompetenz, Selbstwahrnehmung	Interview_2, Pos. 45	Selbst nach anderhalb Stunden waren Fortschritte sichtbar. Bei der Kommunikationsfähigkeit und in der Selbstwahrnehmung waren Entwicklungen zu beobachten. Es wurde selbstverständlicher und deutlicher kommuniziert und sich gegenseitig gesichert.	Die Kommunikationsfähigkeit wird gefördert. Ohne klare Kommandos ist das Sichern schwierig, Befürchtungen und Ängste müssen angesprochen werden. Verbesserungen und Fortschritte in der Kommunikationsfähigkeit waren beobachtbar. Es wurde selbstverständlicher und deutlicher kommuniziert und sich gegenseitig gesichert.
Kommunikationskompetenz	Interview_2, Pos. 14	Die Kommunikationsfähigkeit wird gefördert. Ohne klare Kommandos ist das Sichern schwierig, Befürchtungen und Ängste müssen angesprochen werden.	
Kommunikationskompetenz	Interview_5, Pos. 12	Kommunikation ist beim Klettern unverzichtbar. Zum Sichern gehört, sich abzusprechen und miteinander zu kommunizieren. Dieser Aspekt muss funktionieren.	Kommunikation ist beim Klettern unverzichtbar. Zum Sichern gehört, miteinander zu kommunizieren. Dieser Aspekt muss funktionieren. "Es geht nicht ohne Miteinander, ohne Vertrauen, ohne Kommunikation" (Interview_5, Pos. 19).
Kommunikationskompetenz	Interview_5, Pos. 19	" Es geht nicht ohne Miteinander, ohne Vertrauen, ohne Kommunikation" (Interview_5, Pos. 19).	
Grenzen	Interview_1, Pos. 19	Bewusst an seine Grenzen gehen und dieses ganz bewusst zu tun hat ganz viel mit dem Thema Sucht zu tun.	Es hat viel mit dem Thema Sucht zu tun, ganz bewusst an seine Grenzen zu gehen und diese zu überschreiten. Viele Jugendliche sind über ihre Grenzen hinaus geklettert. Es wird berichtet, dass manche anfangs erst gar keine passende Kleidung mitgebracht haben. Diese ärgerten sich im Nachhinein, weil sie doch gerne intensiver geklettert wären.
Grenzen	Interview_1, Pos. 48	Die Jugendlichen sind über ihre Grenzen gegangen. Viele brachten erst gar keine geeignete Kleidung mit zum Klettern und ärgerten sich im Nachhinein darüber, dass sie nicht so hoch klettern konnten wegen ihres Outfits.	
Grenzen, Körpergefühl schulen	Interview_2, Pos. 16	Mentale und körperliche Grenzen werden erreicht. Ein viel wichtigerer Punkt als die körperliche Erschöpfung ist, aus der Komfortzone herauszutreten.	Es werden mentale und körperliche Grenzen erreicht. Wenige klagten über körperliche Erschöpfung, sondern waren "(...) überrascht, wie anstrengend es war" (Interview_2, Pos. 16). Empfindet das Heraustreten aus der Komfortzone wichtiger als die körperliche Erschöpfung.
Grenzen	Interview_3, Pos. 25	Süchte stehen in Bezug damit, Grenzen zu erfahren. So auch das Klettern. Beim Klettern kann man sich spüren und an seine Grenzen geraten. Klettern soll eine Alternative zum Verfall in den Suchtmittelkonsum darstellen.	Der Befragte zeigt auf, dass Süchte damit in Bezug stehen, Grenzen zu erfahren und die Jugendlichen beim Klettern die Möglichkeit bekommen, ihre Grenzen auszutesten. Er beschreibt, dass Klettern eine Alternative zum Verfall in den Suchtmittelkonsum darstellen soll. Für den Befragten ist es spannend zu beobachten, wie die Schüler*innen an ihre Grenzen herangehen. Laut dem Befragten klettern diejenigen, die anfangs nicht klettern wollten, am Ende meistens höher, als sie je gedacht hätten. Die Jugendlichen erfahren dadurch Anerkennung, da sie etwas geschafft haben, von dem sie anfangs nicht überzeugt waren "und merken: ich kann
Grenzen	Interview_3, Pos. 31	Es ist spannend zu beobachten, wie die Schüler*innen an ihre Grenzen herangehen. Diejenigen, die anfangs nicht klettern möchten, klettern am Ende meistens doch, sind begeistert und klettern höher, als sie je gedacht hätten.	

Grenzen	Interview_3, Pos. 32	Die Jugendlichen erfahren Anerkennung, wenn sie selbst merken, dass sie doch klettern können. "Und merken: ich kann hier was leisten, aber nur bis zu meinem Limit und nicht drüber hinaus" (Interview_3, Pos. 32).	hier was leisten, aber nur bis zu meinem Limit und nicht drüber hinaus" (Interview_3, Pos. 32). Der Befragte beschreibt seine Sichtweise bezüglich des Themas Grenzen wie folgt: "Wir gehen ein gewisses Risiko ein und lernen durch Klettern: Wo ist mein Limit? Und das auszutesten und zu kennen. Okay, bis hier hin kann ich das machen und das sicher. Wenn ich darüber hinausgehe, dann wird es unsicher. Und gerade beim Klettern gibt einem das dann schon das Gefühl: Hey, dieses Limit überschreite ich dann nicht mehr, weil es dann gefährlich wird" (Interview_3, Pos. 38).
Grenzen	Interview_3, Pos. 38	Beim Klettern erhalten die Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Grenzen auszutesten und kennenzulernen. "Wir gehen ein gewisses Risiko ein und lernen durch Klettern: Wo ist mein Limit? Und das auszutesten und zu kennen. Okay, bis hier hin kann ich das machen und das sicher. Wenn ich darüber hinausgehe, dann wird es unsicher. Und gerade beim Klettern gibt einem das dann schon das Gefühl: Hey, dieses Limit überschreite ich dann nicht mehr, weil es dann gefährlich wird."	
Grenzen	Interview_4, Pos. 17	Die Jugendlichen sollen in jedem Fall ihre persönlichen Grenzen austesten und sich mit kleinen Zielen herantasten.	Die Jugendlichen sollen in jedem Fall ihre persönlichen Grenzen austesten und sich mit kleinen Zielen an ihre Grenzen herantasten. Wichtig bei der Suchtprävention ist es Herausforderungen zu schaffen, an die persönlichen Grenzen zu gehen, über sich selbst hinauszuwachsen und Erfolge zu erleben.
Grenzen	Interview_4, Pos. 39	Positive Erlebnisse sind: Herausforderungen zu schaffen, an die persönlichen Grenzen zu gehen, über sich selbst hinauszuwachsen und Erfolge zu erleben.	
Grenzen	Interview_5, Pos. 15	Bei der Suchtprävention ist es wichtig, dass zwar etwas mit Lust erlebt wird, aber gleichzeitig auch Grenzen für sich selber aufgezeigt werden.	Bei der Suchtprävention ist es wichtig, dass zwar etwas mit Lust erlebt wird, aber gleichzeitig auch Grenzen für sich selber aufgezeigt werden.
Grenzen	Interview_6, Pos. 16	Es wird beobachtet, dass die meisten Jugendlichen mit Höhenangst es schaffen, beim Klettern über ihre Ängste hinaus hoch zu klettern. Der Trainer berichtet den Jugendlichen von seinen persönlichen Ängsten und zeigt ihnen auf, dass er sich selbst an die Höhe gewöhnen musste.	Der Trainer berichtet von der Beobachtung, dass die meisten Jugendlichen es trotz der Höhenangst schaffen, ihre Ängste beim Klettern abzulegen. Der Trainer berichtet den Jugendlichen in solchen Fällen von seinen persönlichen Ängsten und zeigt ihnen auf, dass er sich selbst an die Höhe gewöhnen musste. Diesen Tipp nehmen die Jugendlichen an und werden dadurch motiviert.
Freude, Erfolge	Interview_1, Pos. 46	Die Erwartungen an sich selbst wurden von den Schüler*innen übertroffen, anstatt nur die halbe Wand hochzuklettern, sind sie ganz oben angekommen. Sie sind mit einem oder sogar mehreren Erfolgen aus der Kletterhalle gegangen.	Berichtet, dass die Erwartungen an sich selbst von den Schüler*innen übertroffen wurden, anstatt nur die halbe Wand hochzuklettern, sind sie ganz oben angekommen. Sie sind mit einem oder sogar mehreren Erfolgen aus der Kletterhalle gegangen.
Freude, Erfolge	Interview_2, Pos. 24	Die Jugendlichen machen beim Klettern die Erfahrung, dass sie ihre Wünsche äußern können, etwas selbst erreichen können. Sie nehmen positive Erlebnisse mit.	Die Jugendlichen machen beim Klettern die Erfahrung, dass sie ihre Wünsche äußern können, etwas selbst erreichen können und somit Freude und Erfolge erleben können. Erfolge können für jeden unterschiedlich sein.
Freude, Erfolge	Interview_2, Pos. 34	Erfolge können unterschiedlich sein. Nennt ein Beispiel einer Gruppe mit Menschen mit Beeinträchtigungen. Bei dieser Gruppe waren sehr skeptische Personen dabei, die am Ende geklettert sind und am Sicherungsprozess teilgenommen haben.	Die Befragte nennt ein Beispiel einer Gruppe mit Menschen mit Beeinträchtigungen. Bei dieser Gruppe waren Personen dabei, die dem Klettern sehr skeptisch gegenüber standen. Dennoch sind diese am Ende geklettert sind und haben am Sicherungsprozess teilgenommen. Mit diesem Beispiel möchte sie klarstellen, dass sie der Meinung ist, dass jeder Mensch auf seine individuelle Art und Weise Erfolge erzielen kann. Dies muss nicht das Klettern sein, auch die Teilnahme am Sicherungsprozess kann bereits ein Erfolg sein. Die Freude, die die kletternden Personen ausstrahlen, wenn sie etwas geschafft haben, kann auch auf die Sicherungspartner*innen und zuschauenden Personen übertragen werden. Diesbezüglich berichtet sie von einer Situation, die ihr als Trainerin Freude empfinden ließ: "Das war eine wundervolle Situation. Wir waren das erste Mal unten in der großen Halle. Der eine junge Mann, Spastiker in der linken Hand, hat sich mega schwergetan, hatte total Höhenangst, mega Respekt vor der großen Halle, wollte es aber unbedingt schaffen und hat es dann tatsächlich geschafft und hat vor Freude super gejubelt. (...) Alle aus der Halle schauten sich um, was da passiert ist, und man hat bei den umstehenden Personen auch sofort das Lächeln im Gesicht gesehen. Und das war total das tolle Erlebnis, dass er sich so gefreut hat. Aber dann auch alle sich mitfreuen konnten und durch seinen Erfolg auch einen sehr schönen Moment mitnehmen konnten" (Interview_2, Pos. 35).
Freude, Erfolge	Interview_2, Pos. 35	Jeder kann auch seine individuelle Art und Weise Erfolge erzielen. Es muss nicht das Klettern sein.	
Freude, Erfolge	Interview_2, Pos. 35	Die Freude, die die kletternden Personen ausstrahlen, wenn sie etwas geschafft haben, kann auch auf die Sicherungspartner*innen und zuschauenden Personen übertragen werden.	
Freude, Erfolge, Selbstwahrnehmung	Interview_3, Pos. 28	Der Erfolg der Jugendlichen liegt teilweise darin, Anerkennung von den Mitschüler*innen zu bekommen.	Beschreibt die Situationen, dass sich die Jugendlichen beim Klettern auf Augenhöhe begegnen und sie merken, dass jeder an der Kletterwand vor Problemen steht. Dadurch entsteht ein Wohlfühleffekt in der Gruppe. Der Erfolg der Jugendlichen liegt zudem teilweise darin, Anerkennung von den Mitschüler*innen zu bekommen, anstatt ganz bis nach oben zu klettern.
Freude, Erfolge	Interview_3, Pos. 32	Der Erfolg besteht durch die Entstehung des Wohlfühleffektes. Dieser Wohlfühleffekt in der Gruppe entsteht dadurch, dass sich die Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen und alle in der gleichen Situation stecken.	

Freude, Erfolge	Interview_4, Pos. 27	Jeder soll nur so hoch klettern, wie er/ sie sich traut, um dann auch einen Erfolg zu spüren. Der Gruppenerfolg liegt auch darin, dass die gesamte Gruppe die persönlichen Erfolge würdigt.	Erzählt davon, dass die Jugendlichen ein positives Ereignis erleben sollen, indem sie etwas schaffen, was sie sich selbst nicht zugetraut hätten. Dadurch, dass sie es in einem geschützten Rahmen in der Kletterhalle ausprobieren können, geben sie nicht gleich auf und schaffen es vielleicht. Der Befragte ist der Meinung, dass Freude dadurch erlebt wird, einen Erfolg beim Klettern zu haben. (...) plötzlich hochzukommen, wenn man es nicht für möglich gehalten hat, da hochzukommen, das freut jeden" (Interview_4, Pos. 33). Zudem erhalten sie Anerkennung von ihren Mitschüler*innen aufgrund ihrer Fähigkeiten beim Sicherungsprozess. Darüber hinaus bezieht der Befragte seine Aussagen auf das Thema Sucht und verdeutlicht, dass der Lerneffekt und der Transfer der gelernten Fähigkeiten in den Alltag für die Suchtprävention von Bedeutung ist.
Freude, Erfolge	Interview_4, Pos. 33	Freude wird dadurch erlebt, einen Erfolg beim Klettern zu haben. (...) plötzlich hochzukommen, wenn man es nicht für möglich gehalten hat, da hochzukommen, das freut jeden" (Interview_4, Pos. 33).	
Freude, Erfolge	Interview_4, Pos. 38	Die Jugendlichen sollten ein positives Ereignis erleben, indem sie etwas schaffen, was sie sich selbst nicht zugetraut hätten. Dadurch, dass sie es in einem geschützten Rahmen in der Kletterhalle ausprobieren können, geben sie nicht gleich auf und schaffen es vielleicht doch.	
Freude, Erfolge	Interview_4, Pos. 39	Durch die erfolgreiche Sicherung Anerkennung von anderen zu erleben.	
Freude, Erfolg	Interview_4, Pos. 50	Der Lernerfolg zählt, wenn sich Hilfe geholt wurde. Wichtig ist, diesen Erfolg ins Alltagsleben zu transferieren.	
Freude, Erfolge	Interview_5, Pos. 12	Besonders wichtig war, dass die Teilnehmenden einen Erfolg erleben und eigenständig etwas geschafft haben, wie z. B. eigenständig an der Boulderwand zu klettern.	
Freude, Erfolge	Interview_5, Pos. 12	Es ist gelungen, dass die meisten Teilnehmenden Erfolg erleben, auch wenn der Erfolg darin lag, jemand anderen zu sichern.	Betont die Wichtigkeit des Erfolgserlebnisses. Dabei beschreibt der Befragte, dass es ein Erfolg sein kann, eigenständig an der Boulderwand zu klettern oder eine/n Mitschüler*in erfolgreich zu sichern. Der Trainer berichtet, dass es ihnen an vielen Stellen gelungen ist, den Jugendlichen dieses Erfolgserlebnis zu vermitteln.
Empathie	Interview_1, Pos. 44	Gegenseitige Motivation, um ans Ziel zu kommen, anstatt diejenigen zu schikanieren, die das Ziel nicht erreicht haben.	Beschreibt als Einzige Beobachtungen zu Empathie und dass sie Rücksicht und Achtsamkeit im gegenseitigen Umgang hinsichtlich der Suchtprävention als wichtig empfindet. Beschreibt ihre Beobachtungen so, dass sich die Jugendlichen gegenseitig motiviert haben anstatt diejenigen zu schikanieren, die das Ziel nicht erreicht haben. Es ist wichtig, auch die anderen Gruppenmitglieder zu beobachten und auf die Befindlichkeiten der Gruppenmitglieder einzugehen. "Was braucht die Gruppe, und wo befindet sich jeder Einzelne? Um dann eben auch vielleicht sowas zu merken. Dem gehts nicht gut, oder der ist so ein bisschen auf so einem riskanten Verhalten unterwegs" (Interview_1, Pos. 50).
Empathie	Interview_1, Pos. 50	Rücksicht, Achtsamkeit ist ein wichtiger Punkt hinsichtlich der Suchtprävention. Es ist wichtig, auch die anderen achtsam zu beobachten und auf die Befindlichkeiten der Gruppenmitglieder einzugehen und aufmerksam zu sein, wenn es jemandem nicht gut geht.	
Beziehungskompetenz	Interview_1, Pos. 45	Es wurde beobachtet, dass die Schüler*innen die Beziehungsarbeit zu ihren Lehrkräften oder Sozialpädagogen einfordern und den sozialen Kontakt suchen, es toll finden, wenn die Erwachsenen mitmachen anstatt nur zuzugucken.	Es wurde beobachtet, dass die Schüler*innen die Beziehungsarbeit zu ihren Lehrkräften oder Sozialpädagogen einfordern und den sozialen Kontakt suchen, es toll finden, wenn die Erwachsenen mitmachen anstatt nur zuzugucken. (vgl. Interview_1, Pos. 45)
Beziehungskompetenz, Partizipation im Projekt	Interview_3, Pos. 63	Die Trainer*innen versuchen auf eine (...) sanfte Art und Weise die Kids schon dazu zu drängen, trotzdem auszuprobieren, was fast immer auch zum Erfolg führt" (Interview_3, Pos. 63). Durch das Vertrauen zum/zur Trainer*in lassen sich die Jugendlichen darauf ein.	Die Trainer*innen versuchen auf eine (...) sanfte Art und Weise die Kids schon dazu zu drängen, trotzdem auszuprobieren, was fast immer auch zum Erfolg führt" (Interview_3, Pos. 63). Durch das Vertrauen zum/zur Trainer*in lassen sich die Jugendlichen darauf ein. (vgl. Interview_3, Pos. 63)
Beziehungskompetenz	Interview_4, Pos. 26	Die Jugendlichen sollen schon das Klettern ausprobieren. Wenn sie sich darauf einlassen, führt es in den meisten Fällen auch zum Erfolg. Sie werden nicht gezwungen.	Die Jugendlichen sollen schon das Klettern ausprobieren. Wenn sie sich darauf einlassen, führt es in den meisten Fällen auch zum Erfolg. Sie werden nicht gezwungen. Fingerspitzengefühl und das Vertrauen zum Teamer sind erforderlich, um diejenigen mit den Ängsten zu motivieren. Gründe werde hinterfragt und dann wird es ausprobiert, indem sich die Jugendlichen ins Seil setzen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. (vgl. Interview_4, Pos. 26)
Beziehungskompetenz	Interview_4, Pos. 26	Fingerspitzengefühl und das Vertrauen zum Teamer sind erforderlich, um diejenigen mit den Ängsten zu motivieren. Gründe werde hinterfragt und dann wird es ausprobiert, indem sich die Jugendlichen ins Seil setzen, um ein Gefühl dafür zu bekommen.	
Beziehungskompetenz	Interview_5, Pos. 12	Jede/ Jeder Schüler*in muss einen Gurt anziehen, auch wenn jemand nicht klettern möchte. Der Gurt wird auch zum Sichern benötigt. Einer klettert, einer sichert und einer hält das Seil. Diejenigen, die Angst haben, werden motiviert, es auszuprobieren.	Jede/ Jeder Schüler*in muss einen Gurt anziehen, auch wenn jemand nicht klettern möchte. Der Gurt wird auch zum Sichern benötigt. Einer klettert, einer sichert und einer hält das Seil. Diejenigen, die Angst haben, werden motiviert, es auszuprobieren. (vgl. Interview_5, Pos. 12)

Beziehungs-kompetenz	Interview_6, Pos. 14	Die Jugendlichen dürfen sich selbst den/die Trainer*in fürs Klettern aussuchen. Der Trainer berichtet, dass er selbst mit seiner Gruppe die gesamten Sicherungstechniken nochmal in kleinen Schritten durchgeht und übt dies mit seinen Schüler*innen. Dem Trainer ist es besonders wichtig, dass seine Gruppenteilnehmer*innen selbst spüren, dass mit Hilfe der Sicherungstechnik nichts passieren kann. Mit der Übung, die der Trainer mit ihnen durchführt erfahren sie selbst, wie tief sie maximal fallen können, wenn sie sich fallen lassen. Er überlässt es den Schüler*innen selbst, ob sie diese Übung gemeinsam mit ihm ausprobieren möchten.	Die Jugendlichen dürfen sich selbst den/die Trainer*in fürs Klettern aussuchen. Der Trainer berichtet, dass er selbst mit seiner Gruppe die gesamten Sicherungstechniken nochmal in kleinen Schritten durchgeht und übt dies mit seinen Schüler*innen. Dem Trainer ist es besonders wichtig, dass seine Gruppenteilnehmer*innen selbst spüren, dass mit Hilfe der Sicherungstechnik nichts passieren kann. Mit der Übung, die der Trainer mit ihnen durchführt erfahren sie selbst, wie tief sie maximal fallen können, wenn sie sich fallen lassen. Er überlässt es den Schüler*innen selbst, ob sie diese Übung gemeinsam mit ihm ausprobieren möchten. (vgl. Interview_6, Pos. 14)
Körpergefühl schulen	Interview_2, Pos. 16	Die Jugendlichen sind überrascht, wie anstrengend das Klettern für ihren Körper ist.	Die Trainer*innen sind der Meinung, dass mit dem Klettern das Körpergefühl geschult wird und die motorischen Fähigkeiten gefördert werden. Ein Trainer berichtet, dass die Jugendlichen beim Klettern merken können, ob und inwiefern es ihrem Körper gut getan hat oder ob das Klettern auch mit Wohlfühl verbunden war?
Körpergefühl schulen	Interview_3, Pos. 43	Empfindet es als spannend, beim Klettern seine Bewegungen zu spüren und damit zu experimentieren. Herauszufinden, wie der Körper sich verändern muss, um erfolgreich zu klettern.	Diesbezüglich erwähnte er auch, dass Klettern ein Weg sein kann, um mit Stress umzugehen (vgl. Interview_5, Pos. 19). Darüber hinaus erwähnte er, dass die Jugendlichen lernen müssen, ihren Körper zu spüren, um zu erfahren, welche Griffe sie halten können. Der Trainer beschreibt den Erfahrungswert für die Jugendlichen mit folgenden Worten: "Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben" (Interview_5, Pos. 12). Diese Aussage unterstützt ein weiterer Trainer. Er empfindet es ebenfalls als spannend, beim Klettern seine Bewegungen zu spüren und damit zu experimentieren (vgl. Interview_3, Pos. 43). Ein weiterer Trainer ist davon überzeugt, dass die motorischen Fähigkeiten beim Klettern gefördert werden. Er beobachtet, dass viele Jugendliche über Schmerzen an den Händen klagen. Daraufhin gibt er den Jugendlichen den Tipp, mit den Beinen zu klettern anstatt sich mit den Händen und Armen hochzuziehen. Einige Jugendliche können seine Anweisungen und Tipps besser umsetzen als andere. (vgl. Interview_6, Pos. 34)
Körpergefühl schulen	Interview_5, Pos. 12	Die Jugendlichen müssen lernen, ihren Körper zu spüren und welche Griffe sie halten können. "Und für mich geht es nicht um Höhe, sondern es geht vielleicht darum, einfach das Gefühl zu haben, mich auf diesen Griffen hin und herschieben zu können und eine positive Körpererfahrung zu erleben" (Interview_5, Pos. 12).	
Körpergefühl schulen	Interview_5, Pos. 19	Die Jugendlichen können durch Klettern merken, ob und inwiefern es ihrem Körper gut getan hat und ob es auch mit Wohlfühl verbunden war?	
Körpergefühl schulen	Interview_6, Pos. 34	Die motorischen Fähigkeiten werden gefördert. Belegt dies damit, dass er als Trainer die Jugendlichen darauf hinweist, mit den Beinen zu klettern anstatt sich mit den Händen und Armen hochzuziehen. Einige Jugendliche können seine Anweisungen und Tipps besser umsetzen als andere.	

Tabelle 5: Präventionsansatz

Codes	Dokument	Paraphrasen	Zusammenfassung
Präventionsansatz	Interview_1, Pos. 21	Gemeinsam mit den Jugendlichen an Alltagsthemen und alltäglichen Herausforderungen arbeiten. Durch das Klettern Herausforderungen und Grenzen erleben, wahrnehmen und mitbekommen. Bewusster Umgang mit Gewohnheiten, riskantem Konsum sollen gefördert werden. "Und der Ansatz ist einfach, dass wir mit den Schülern gemeinsam arbeiten an Themen, die aus ihrem Alltag kommen, die sie jeden Tag beschäftigen und jeden Tag neue Herausforderungen mit sich bringen. Und das ist der große Unterschied, dass sie das einfach erleben und nicht nur sehen (...). Unser Ansatz ist halt auch nicht: nehmt niemals Drogen, trinkt niemals Alkohol. Das ist nicht der Ansatz, sondern: Macht das bewusst, habt einen bewussten Umgang mit Gewohnheiten, mit riskantem Konsum. Guckt genau, was ihr macht, wenn es euch schlecht geht, wenn ihr in einer Krise steckt" (Interview_1, Pos. 21).	Die Trainerin berichtet davon, welchen Präventionsansatz das Projekt verfolgt. Sie berichtet, dass sie in dem Projekt gemeinsam mit den Jugendlichen an Alltagsthemen und alltäglichen Herausforderungen arbeiten. Durch das Klettern wird den Jugendlichen ermöglicht, Herausforderungen und Grenzen zu erleben, sie wahrzunehmen und mitzubekommen. Gefördert werden soll unter Anderem ein bewusster Umgang mit Gewohnheiten und riskantem Konsum. Der Trainerin ist es wichtig, die Jugendlichen in die Projektgestaltung und Themengestaltung mit einzubeziehen. Sie betont, dass der Unterschied zu abschreckenden Plaketen und Verboten darin liegt, das Ganze spielerisch mitzugestalten und zu erfahren, anstatt sich nur die Plakate mit abschreckenden Bildern anzusehen (vgl. Interview_1, Pos. 21). Mit ihren eigenen Worten stellt sie den Präventionsansatz wie folgt dar: "Und der Ansatz ist einfach, dass wir mit den Schülern gemeinsam arbeiten an Themen, die aus ihrem Alltag kommen, die sie jeden Tag beschäftigen und jeden Tag neue Herausforderungen mit sich bringen. Und das ist der große Unterschied, dass sie das einfach erleben und nicht nur sehen (...). Unser Ansatz ist halt auch nicht: nehmt niemals Drogen, trinkt niemals Alkohol. Das ist nicht der Ansatz, sondern: Macht das bewusst, habt einen bewussten Umgang mit Gewohnheiten, mit riskantem Konsum. Guckt genau, was ihr macht, wenn es euch schlecht geht, wenn ihr in einer Krise steckt" (Interview_1, Pos. 21). Zudem erwähnt sie, dass bei der Suchtprävention der salutogenetische Ansatz ganz wichtig ist. Das bedeutet, der Frage nachzugehen: "Was hält einen Menschen gesund? Was können wir machen, um den Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird" (Interview_1, Pos. 23).
Präventionsansatz, Abschreckung	Interview_1, Pos. 21	Jugendliche mit einbeziehen in die Projektgestaltung und Themengestaltung, Unterschied zu abschreckenden Plaketen und Verboten, die man sich nur ansieht oder hört.	
Präventionsansatz, Abschreckung	Interview_1, Pos. 23	Bei der Suchtprävention ist der salutogenetische Ansatz wichtig. Das bedeutet, der Frage nachzugehen: "Was hält einen Menschen gesund? Was können wir machen, um den Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird" (Interview_1, Pos. 23).	

Präventionsansatz	Interview_1, Pos. 33	Den Jugendlichen wird vermittelt, dass Gesundheit auch Wohlfühlen bedeutet. Dass die seelische Gesundheit, auch in Bezug auf das Thema Sucht, eine große Rolle spielt. Es sollen Strategien erlernt werden, für sich persönlich ein besseres Wohlfühlgefühl zu erhalten.	Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird" (Interview_1, Pos. 23). Sie erwähnt im weiteren Verlauf des Gesprächs, dass den Jugendlichen vermittelt wird, dass Gesundheit auch Wohlfühlen bedeutet und dass die seelische Gesundheit, auch in Bezug auf das Thema Sucht, eine große Rolle spielt. Es sollen Strategien erlernt werden, für sich persönlich ein besseres Wohlfühlgefühl zu erhalten. (vgl. Interview_1, Pos. 33)
Präventionsansatz	Interview_2, Pos. 11-12	Das Thema Sucht wird eher weniger direkt angesprochen. Ziel ist es, Lebenskompetenzen durch die Erfahrungen während des Kletterns zu fördern und die Jugendlichen dazu befähigen, ein suchtfreies, gesundes Leben zu führen.	Die zweite Trainerin beschreibt, dass das Ziel des Projektes darin liegt, Lebenskompetenzen durch die Erfahrungen während des Kletterns zu fördern und die Jugendlichen dazu zu befähigen, ein suchtfreies, gesundes Leben zu führen (vgl. Interview_2, Pos. 11-12). Zu diesen Erfahrungen zählen, seine eigenen Wünsche zu äußern und etwas selbst zu erreichen. Diese Erfahrungen können die Teilnehmenden beim Klettern erleben. Sie ist der Meinung, dass diese Erfahrungen eine langfristigerer Wirkung haben als der Präventionsansatz mit Abschreckung zum Thema Drogen und Sucht. (vgl. Interview_2, Pos. 24) Darüber hinaus stellt sie ihre persönliche Position dar: "Also ich bin der festen Überzeugung, dass Klettern gut ist, um Lebenskompetenzen zu vermitteln. Und dass das meiner Meinung nach ein guter Weg ist, um Suchtprävention zu betreiben" (Interview_2, Pos. 47).
Präventionsansatz	Interview_2, Pos. 24	Die Erfahrung, seine eigenen Wünsche zu äußern und etwas selbst zu erreichen. Das sind positive Erfahrungen, die die Teilnehmenden beim Klettern erleben und das hilft den Teilnehmenden langfristiger als ein Nachmittag Abschreckung.	
Präventionsansatz	Interview_2, Pos. 47	"Also ich bin der festen Überzeugung, dass Klettern gut ist, um Lebenskompetenzen zu vermitteln. Und dass das meiner Meinung nach ein guter Weg ist, um Suchtprävention zu betreiben" (Interview_2, Pos. 47).	
Präventionsansatz	Interview_3, Pos. 24-25	Das Thema Sucht wird eher unterschwellig kommuniziert. Den Jugendlichen soll durchs Klettern ein Weg aufgezeigt werden, anders mit Problemen umzugehen, als dem Alkohol zu verfallen. "Wenn es einem psychisch nicht gut geht, was ja häufig ein Auslöser ist, in irgendeine Sucht zu fallen..da wollen wir zeigen: Hey, es gibt Sachen, die man tun kann, wo man in der Gemeinschaft, mit einer Gruppe zusammen, sich fordern kann auf eine Art, die man im normalen Leben vielleicht nicht erfährt " (Interview_3, Pos. 25)	Das Thema Sucht wird eher unterschwellig kommuniziert. Den Jugendlichen soll durchs Klettern ein Weg aufgezeigt werden, anders mit Problemen umzugehen, als dem Alkohol zu verfallen. "Wenn es einem psychisch nicht gut geht, was ja häufig ein Auslöser ist, in irgendeine Sucht zu fallen..da wollen wir zeigen: Hey, es gibt Sachen, die man tun kann, wo man in der Gemeinschaft, mit einer Gruppe zusammen, sich fordern kann auf eine Art, die man im normalen Leben vielleicht nicht erfährt " (Interview_3, Pos. 25)
Präventionsansatz	Interview_4, Pos. 19	Es geht nicht um die direkte Konfrontation mit dem Thema Suchtprävention.	Der Trainer verdeutlicht, dass es in dem Projekt nicht um die direkte Konfrontation mit dem Thema Suchtprävention geht (vgl. Interview_4, Pos. 19), sondern um das Thema Suchtprävention und Gesundheitsbildung. Darunter versteht er, dass das Selbstwertgefühl gestärkt wird, es Spaß macht und den Jugendlichen Alternativen zum Suchtmittelkonsum aufgezeigt werden. Bei dem Tag im Kletterzentrum geht es darum, Kompetenzen zu erlernen, um im Leben zurechtzukommen anstatt bei Problemen dem Alkohol zu verfallen (vgl. Interview_4, Pos. 19; 20). Er betont nochmals, dass es beim Klettern darum geht, andere Lebensperspektiven und Inhalte als Alternative zum Suchtmittelkonsum aufzuzeigen. Den Jugendlichen werden Problemlösefertigkeiten vermittelt, der Mut, um Hilfe zu fragen wird gefördert und das Klettern soll für die Jugendlichen ein Erfolgserlebnis sein. Der Trainer bezeichnet den Klettertag lediglich als einen kleinen Baustein in der Suchtprävention. (vgl. Interview_4, Pos. 48)
Präventionsansatz	Interview_4, Pos. 19	In dem Projekt für Schulklassen geht es um das Thema Suchtprävention und Gesundheitsbildung. Aber in dem Sinne, dass das Selbstwertgefühl gestärkt wird, es Spaß macht und den Jugendlichen Alternativen zum Suchtmittelkonsum aufgezeigt werden.	
Präventionsansatz	Interview_4, Pos. 20	Bei dem Tag im Kletterzentrum geht es darum, Kompetenzen zu erlernen, um im Leben zurechtzukommen und dann nicht dem Alkohol zu verfallen.	
Präventionsansatz	Interview_4, Pos. 48	Klettertag ist ein kleiner Baustein in der Prävention. Beim Klettern geht es darum, andere Lebensperspektiven und Inhalte als Alternative zum Suchtmittelkonsum aufzuzeigen. Den Jugendlichen werden Problemlösefertigkeiten vermittelt, der Mut, um Hilfe zu fragen wird gefördert und das Klettern soll für die Jugendlichen ein Erfolgserlebnis sein.	
Präventionsansatz	Interview_5, Pos. 15	"Man kommt genau auf das Thema, was in der Suchtprävention wichtig ist. Lustvolles Erleben, aber gleichzeitig auch Grenzen für sich selbst zu haben und sehr genau zu schauen: "Was tut mir gut und was nicht?" Das ist eigentlich der Ansatz."	Die Trainerin beschreibt, dass der Ansatz des Projektes darin liegt, lustvoll Dinge zu erleben und dabei gleichzeitig Grenzen für sich selbst zu haben und zu erfahren, was der Person gut tut und was nicht. Sie berichtet von der Erfahrung, dass sie bei dem Projekt bisher die Themen mit den Jugendlichen bearbeiten konnten, die allgemein zur gesunden Lebensweise gehören, ohne eine spezielle Zuweisung zum Thema Sucht haben zu müssen. Sie betont, dass der Fokus bei den "Body and Soul" Veranstaltungen auf dem Erleben liegt und während der Veranstaltung die Themen aufgegriffen werden, die von den Jugendlichen erwähnt werden. (vgl. Interview_5, Pos. 15) Berichtet davon, dass die Suchtgefahr häufig dann entsteht, wenn die Betroffenen auf der Suche nach einem Wohlfühlgefühl sind. Bei den erlebnispädagogischen Angeboten, wie dem Klettern, kann durch das Risikoerleben ein Wohlfühlgefühl entstehen. Sie beschreibt, dass dieses Erleben die Kombination aus Suchtprävention und Gesundheitsförderung darstellt. "Da gibt es eigentlich alles die Dinge, die Risiko, Spaß und Gesundheit verknüpfen damit ist aber auch gleich gesagt: das kann natürlich auch zu einem zwanghaften
Präventionsansatz	Interview_5, Pos. 15	"Aber das Schöne ist eigentlich bisher immer, dass wir alle Themen, die zum gesunden Verhalten gehören, aufgreifen können, ohne dass wir so die Zuweisung haben, dass Sucht gefährlich ist."	
Präventionsansatz	Interview_5, Pos. 16	"Bei den "Body and Soul" Veranstaltungen, das an einem Tag alles abarbeiten zu wollen ist natürlich nicht so ganz einfach. Da kommst du viel mehr über das Erleben und musst dann eben das aufgreifen, was gerade als Thema da ist. Das ist die Herausforderung für die Betreuer, also für die, die die Veranstaltung durchführen. Aber insgesamt ist es schon eine Überlegung zur Suchtprävention."	

Präventionsansatz	Interview_5, Pos. 41	Berichtet davon, dass die Suchtgefahr häufig dann entsteht, wenn die Betroffenen auf der Suche nach einem Wohlgefühl sind. Bei den erlebnispädagogischen Angeboten, wie dem Klettern, kann durch das Risikoerleben ein Wohlgefühl entstehen. Sie beschreibt, dass dieses Erleben die Kombination aus Suchtprävention und Gesundheitsförderung darstellt. "Da gibt es eigentlich alles die Dinge, die Risiko, Spaß und Gesundheit verknüpfen damit ist aber auch gleich gesagt: das kann natürlich auch zu einem zwanghaften Verhalten werden, wenn ich übersteigerten Ehrgeiz entwickle an der Stelle und das nicht mehr in so einem Kontext eingebettet ist, das ist die eine Sache, die mich zum Flow führt" (Interview_5, Pos.41).	Verhalten werden, wenn ich übersteigerten Ehrgeiz entwickle an der Stelle und das nicht mehr in so einem Kontext eingebettet ist, das ist die eine Sache, die mich zum Flow führt" (Interview_5, Pos.41).
Präventionsansatz	Interview_6, Pos. 10	Beschreibt die Ziele des Projektes und was das Klettern bewirken soll: "Die "In Balance" Projekte waren [...] zunächst einmal so gedacht (...), dass sie mehr den ganzheitlichen Körperansatz betrachtet haben oder [...], dass der Kurs versuchen sollte, auch Gemeinschaftsempfinden, Gemeinschaftswahrnehmung, subjektive Befindlichkeiten und so etwas aufzugreifen. Also nicht nur das reine Klettern. Das Klettern transportierte diese ganzen Ziele mit" (Interview_6, Pos. 10).	Der Trainer zeigt auf, dass sie den Schüler*innen vermitteln können, mit verschiedenen Herangehensweisen persönliche Probleme zu bewältigen oder sich mit Situationen, die ihnen Angst bereiten, konstruktiv auseinandersetzen können. Mit seinen eigenen Worten beschreibt er, welche Gedanken in den Jugendlichen vorgehen könnten: "Ich begegne einer Situation, die ich möglicherweise nicht als angenehm empfinde oder die mich ängstigt in einer Form oder bedrückt (...) und ich finde hier eine Möglichkeit, mich mit der Situation auseinanderzusetzen, und ich finde meine persönliche Lösung aus der Situation heraus " (Interview_6, Pos. 18). Beschreibt die Ziele des Projektes und was das Klettern bewirken soll: "Die "In Balance" Projekte waren [...] zunächst einmal so gedacht (...), dass sie mehr den ganzheitlichen Körperansatz betrachtet haben oder [...], dass der Kurs versuchen sollte, auch Gemeinschaftsempfinden, Gemeinschaftswahrnehmung, subjektive Befindlichkeiten und so etwas aufzugreifen. Also nicht nur das reine Klettern. Das Klettern transportierte diese ganzen Ziele mit" (Interview_6, Pos. 10).
Präventionsansatz	Interview_6, Pos. 18	Der Trainer zeigt auf, dass sie den Schüler*innen vermitteln können, mit verschiedenen Herangehensweisen persönliche Probleme zu bewältigen oder sich mit Situationen, die ihnen Angst bereiten, konstruktiv auseinandersetzen können. Mit seinen eigenen Worten beschreibt er, welche Gedanken in den Jugendlichen vorgehen könnten: "Ich begegne einer Situation, die ich möglicherweise nicht als angenehm empfinde oder die mich ängstigt in einer Form oder bedrückt (...) und ich finde hier eine Möglichkeit, mich mit der Situation auseinanderzusetzen, und ich finde meine persönliche Lösung aus der Situation heraus " (Interview_6, Pos. 18).	
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_1, Pos. 21	Jugendliche mit einbeziehen in die Projektgestaltung und Themengestaltung, Unterschied zu abschreckenden Plaketen und Verboten, die man sich nur ansieht oder hört.	Die Trainer*innen stellen in Bezug auf den Präventionsansatz den Unterschied zwischen dem Ansatz des Projektes und dem Ansatz, Suchtprävention durch abschreckende Bilder wie beispielsweise auf Zigarettenschachteln oder Plakaten. Einer der Trainer beschreibt, dass die abschreckenden Bilder auf Plakaten oder Zigarettenschachteln abstrakt sind und die Jugendlichen nicht persönlich betreffen. Er stellt dar, dass die Jugendlichen sich beim Klettern intensiv mit ihrem eigenen Körper und ihren motorischen Fähigkeiten auseinandersetzen, indem sie zittern oder schwitzen. Er ist der Meinung, dass die abschreckenden Bilder uninteressant sind für die Gesellschaft. (vgl. Interview_6, Pos. 45) Auch die anderen Trainer*innen zweifeln die Wirkung der abschreckenden Bilder/ Plakate an und begründen dies damit, dass die Jugendlichen keine persönliche Verbindung zu den Bildern haben, die sie sehen, da sie solche Situationen selbst noch nicht erfahren haben. Die Trainer*innen verdeutlichen, dass der Unterschied in den Präventionsansätzen in dem Erleben und Spüren liegt (vgl. Interview_1, Pos. 21; Interview_3, Pos. 40; Interview_6, Pos. 45). Der dritte Befragte beschreibt diesen Unterschied beispielhaft mit seinen eigenen Worten auf die Frage, worin der Unterschied zwischen den Präventionsansätzen "Abschreckung und Klettern" liegt, wie folgt: "Das Spüren. Also wenn ich ein Plakat lese, dann denke ich: "Ach das weiß ich sowieso, dann trink ich noch eine Runde", und dann ist das Limit halt sehr schnell überschritten, ohne dass man es merkt, (...) und dann ist es auch schon zu spät. [...] Aber hier spürt man dieses Limit und was es bedeutet, wenn man sich an das Limit rantastet" (Interview_3, Pos. 40).
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_1, Pos. 23	Bei der Suchtprävention ist der salutogenetische Ansatz wichtig. Das bedeutet, der Frage nachzugehen: "Was hält einen Menschen gesund? Was können wir machen, um den Menschen zu schützen, damit er nicht süchtig wird" (Interview_1, Pos. 23).	
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_3, Pos. 40	Der Unterschied zwischen Plakaten und Bildern zu dem Kletter Ansatz liegt darin, dass die Jugendlichen beim Klettern ihr Limit selbst erleben und spüren. Die Bedeutung, sein Limit zu erreichen, wird deutlich.	
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_3, Pos. 40	Der Umgang mit Ängsten wird erprobt. Bei Plakaten wird das Limit sichtbar, man kann es lesen. Beim Klettern kann das Limit gespürt werden und verstanden werden, was die Plakate verdeutlichen.	
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_4, Pos. 47	Ein anderer Ansatz ist die Abschreckung durch Plakate oder Bilder auf Zigarettenschachteln. Ob das was bringt, ist fragwürdig.	
Ansatz Abschreckung und Plakate	Interview_6, Pos. 45	Beschreibt, dass die abschreckenden Bilder auf Plakaten oder Zigarettenschachteln abstrakt sind und die Jugendlichen nicht persönlich betreffen. Er stellt dar, dass die Jugendlichen sich beim Klettern intensiv mit ihrem eigenen Körper und ihren motorischen Fähigkeiten auseinandersetzen, indem sie zittern oder schwitzen. Er ist der Meinung, dass die abschreckenden Bilder uninteressant sind für die Gesellschaft.	

Praktische Umsetzung	Interview_1, Pos. 29	Der Tag wird frei gestaltet, die Jugendlichen wählen selbstständig ihre Gruppen, Pausenzeiten werden flexibel besprochen. Es wird die Freiheit gegeben, wer nochmal klettern möchte oder wer andere Bedürfnisse hat. Aktives Mitgestalten.	Die Jugendlichen erhalten die Möglichkeit, den Tagesablauf frei zu gestalten. Sie erhalten die Möglichkeit, ihre Gruppenmitglieder*innen und Trainer*innen selbst auszuwählen und zwischen verschiedenen Übungen frei zu entscheiden. Vor allem werden sie darum gebeten, frei zu entscheiden, wann und in welchem Ausmaß sie Klettern werden. (vgl. Interview_1, Pos. 29; Interview_2, Pos. 22; Interview_3, Pos. 57, Interview_4, Pos. 24, Interview_5, Pos. 28, Interview_6, Pos. 14, 22) Bei der Einweisung des Sicherungsprozesses ist keine Partizipation möglich. (vgl. Interview_3, Pos. 57) Eine der Befragten berichtete, dass Partizipation beim Klettern bedeutet, dass die Jugendlichen alles selbstständig durchführen und sie als sichernde Personen die komplette Verantwortung übernehmen werden. Sie äußerte, dass für sie der Sicherungsprozess eine Art von Beteiligung beim Klettern darstellt. (vgl. Interview_5, Pos. 28).
Praktische Umsetzung	Interview_1, Pos. 29	Die Jugendlichen bringen ihre Themen mit und mit diesen Themen wird an dem Projekttag gearbeitet. Die Teamer*innen bringen Methoden mit und schaffen Anreize, die individuellen Themen zu bearbeiten	
Praktische Umsetzung	Interview_2, Pos. 22	Alles passiert auf freiwilliger Basis. Wenn Wünsche geäußert werden, wird versucht, diese zu ermöglichen. Über Ängste wird gesprochen und danach Lösungen gefunden.	
Praktische Umsetzung	Interview_3, Pos. 57	Beim Vermitteln der Sicherungstechnik gibt es keine Partizipation, das ist eine frontale Unterweisung. Das Sichern muss von Anfang an zu hundert Prozent funktionieren, deswegen ist Partizipation hierbei nicht möglich.	
Praktische Umsetzung	Interview_3, Pos. 57	Im Ablauf der Tages findet Partizipation statt. Beim Klettern können die Kleingruppen selbst entscheiden, welche Angebote sie wahrnehmen und wie der Ablauf sein soll. Die Entscheidung über die Aktivitäten liegt bei den Jugendlichen.	
Praktische Umsetzung	Interview_3, Pos. 63	Die Jugendlichen haben die gesamte Zeit über die Möglichkeit, ihr Befinden zu äußern und dies mit ihrer Kleingruppe zu besprechen. Sie können gemeinsam über das weitere Vorgehen entscheiden.	
Praktische Umsetzung	Interview_4, Pos. 15-16	Es werden Alternativen zum Klettern angeboten, die Jugendlichen teilen sich selbst in Kleingruppen ein mit maximal sechs Leuten. Dann wird geklettert. Wenn die Wand zu hoch ist, wird auf die niedrigere Boulderwand gewechselt, um der Angst entgegenzugehen.	
Praktische Umsetzung	Interview_4, Pos. 24	Es werden Optionen aufgezeigt und die Schüler*innen entscheiden sich für diese Optionen. Wenn die Jugendlichen Wünsche äußern, andere Dinge beim Klettern auszuprobieren und es sicherheitstechnisch möglich ist, dann wird das ausprobiert.	
Praktische Umsetzung	Interview_5, Pos. 28	Partizipation beim Klettern bedeutet, dass die Jugendlichen alles selbstständig durchführen und sie als sichernde Personen die komplette Verantwortung übernehmen werden.	
Praktische Umsetzung	Interview_5, Pos. 28	Der Wechsel der Rollen als kletternde, sichernde und hintersichernde Person hält die Befragte für eine Art von Beteiligung. Die Jugendlichen können Einfluss auf die Tagesgestaltung nehmen, indem sie bestimmte Spiele und Übungen selbst wählen können.	
Praktische Umsetzung	Interview_5, Pos. 28	Die Betreuer*innen sind dafür verantwortlich, die Jugendlichen mit einzubeziehen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.	
Praktische Umsetzung	Interview_6, Pos. 12	Der Befragte beobachtete, dass die Ausgangslage der Gruppe für die Gestaltung des Tages mitentscheidend war.	
Praktische Umsetzung	Interview_6, Pos. 14	Die Jugendlichen wählen selbst, zu welchem Trainer, welcher Trainerin sie sich gesellen möchten.	
Praktische Umsetzung	Interview_6, Pos. 22	Die Schulklasse muss sich selbst bewerben. Dann wählen die Jugendlichen ihre Gruppenmitglieder selbst aus. Den Tagesablauf können sie mitgestalten, indem sie sich für vorgeschlagene Übungen entscheiden können.	
Verständnis Partizipation	Interview_1, Pos. 27	Partizipation bedeutet, "[...] dass man wirklich alle Beteiligten einfach mit einbindet. Dass alle dabei sind, alle mitgestalten. [...] Auch Arbeiten auf Augenhöhe bedeutet das für mich. Einfach, dass ich ganz klar sage: Wir arbeiten hier zusammen, wir wollen was zusammen machen. [...] Genau das bedeutet das für mich einfach, wirklich dieses Zusammenarbeiten und zusammen was erschaffen und gestalten" (Interview_1, Pos. 27).	Die Trainer*innen verstehen unter Partizipation vor allem Beteiligung und ein Mitbestimmungsrecht bei Entscheidungen zu haben. Die erste Befragte beschreibt ihr Verständnis von Partizipation wie folgt: Partizipation bedeutet, "[...] dass man wirklich alle Beteiligten einfach mit einbindet. Dass alle dabei sind, alle mitgestalten. [...] Auch Arbeiten auf Augenhöhe bedeutet das für mich. Einfach, dass ich ganz klar sage: Wir arbeiten hier zusammen, wir wollen was zusammen machen. [...] Genau das bedeutet das für mich einfach,

Verständnis Partizipation	Interview_2, Pos. 20	Für die Befragte hat Partizipation viel mit Freiwilligkeit und Selbstbestimmung zu tun. Für sie ist Partizipation, den Mut zu haben, seine eigenen Wünsche zu äußern und sich selbst dabei auch ernst zu nehmen.	wirklich dieses Zusammenarbeiten und zusammen was erschaffen und gestalten" (Interview_1, Pos. 27). Eine weitere Befragte legt den Schwerpunkt der Partizipation auf Freiwilligkeit und Selbstbestimmung. Für sie bedeutet Partizipation, den Mut zu haben, seine eigenen Wünsche zu äußern und sich selbst dabei auch ernst zu nehmen (vgl. Interview_2, Pos. 20). Dieser Aspekt wird von dem dritten Trainer bestärkt. Er beschreibt, dass Partizipation aus seinem Verständnis her mit "Teilhaben am ganzen Geschehen" (Interview_3, Pos. 61) und einem Mitbestimmungsrecht in Verbindung stehen. Er betont, dass die Mitbestimmungsmöglichkeit einen positiven Einfluss auf die Jugendlichen hat, da diese selbst entscheiden dürfen und die Entscheidungen auf freiwilliger Basis geschehen (vgl. Interview_3, Pos. 59). Ein weiterer Trainer bezieht Partizipation auf die Beteiligung. Für diesen Trainer liegt der Fokus bei der Partizipation darin, die Gruppe an den Tätigkeiten zu beteiligen und auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen. Die fünfte Befragte äußert in Bezug auf Klettern erste Kritik und beschreibt, dass sie unter Partizipation versteht, "(...) dass sie (die Jugendlichen), glaube ich, mit eigenen Vorschlägen schon hierher kommen können und Dinge selbst auch dadurch beeinflussen können. Das ist natürlich bei so einem Medium wie dem Klettern nicht so einfach" (Interview_5, Pos. 27).
Verständnis Partizipation	Interview_3, Pos. 59	Die Mitbestimmungsmöglichkeit hat einen positiven Einfluss auf die Jugendlichen, denn so entscheiden die Jugendlichen selbst und handeln freiwillig. Anderenfalls hat es einen Beigeschmack von Zwang.	
Verständnis Partizipation	Interview_3, Pos. 61	Mitbestimmungsrecht haben und am ganzen Geschehen teilhaben.	
Verständnis Partizipation	Interview_4, Pos. 22-23	Partizipation bedeutet für den Trainer Beteiligung. Die Gruppe wird an der Tätigkeit beteiligt und es wird auf die Bedürfnisse der Gruppe eingegangen. Der Tagesablauf entsteht durch einen regen Austausch mit der Gruppe. Das wird unter Partizipation verstanden.	
Verständnis Partizipation	Interview_5, Pos. 27	"(...) dass sie, glaube ich, mit eigenen Vorschlägen schon hierher kommen können und Dinge selbst auch dadurch beeinflussen können. Das ist natürlich bei so einem Medium wie dem Klettern nicht so einfach" (Interview_5, Pos. 27).	
Verständnis Partizipation	Interview_5, Pos. 27	"(...) dass sie, glaube ich, mit eigenen Vorschlägen schon hierher kommen können und Dinge selbst auch dadurch beeinflussen können. Das ist natürlich bei so einem Medium wie dem Klettern nicht so einfach" (Interview_5, Pos. 27).	

Tabelle 6: Evaluation

Codes	Dokument	Paraphrasen	Reduktion/ Zusammenfassung
Evaluationsprobleme	Interview_1, Pos. 25	Evaluation müsste über einen langen Zeitraum laufen, Problem: hohe Sprachbarrieren. Theoretisch: regelmäßige Befragungen über langen Zeitraum, über Jahre zum Konsumverhalten. Problem: Schüler*innen sind nicht mehr greifbar, erinnern sich nicht mehr. Evaluation ist sehr schwierig.	Problem bei der Evaluation ist, dass es hohe Sprachbarrieren gibt und zusätzliches Personal vorhanden sein müsste, um nach einem längeren Zeitraum eine weitere Befragung in der Schule durchzuführen.
Evaluationsprobleme	Interview_1, Pos. 60	Problem bei Evaluation, Personal muss vorhanden sein, dass nach sechs Wochen in die Schule fährt, um die Fragebögen ausfüllen zu lassen. Bei der Einbindung der Lehrkräfte kommt zusätzliche Terminabsprache und Kommunikation dazu.	
Evaluationsprobleme	Interview_4, Pos. 41	Die Effekte der Erlebnispädagogik sind nicht messbar und werden oft wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Effekte sind zwar bemerkbar, aber nicht messbar.	Die Schwierigkeit der Evaluation liegt darin, dass die Effekte der Erlebnispädagogik zwar beobachtbar, aber nicht messbar sind. Hierzu müsste es eine langjährige Untersuchung geben, die im Kletterzentrum nicht möglich wäre, da das Projekt lediglich auf einen Tag ausgelegt ist.
Evaluationsprobleme	Interview_4, Pos. 41	Es gibt Untersuchungen, dass Effekte entstehen, die aber nicht messbar sind. Die Gruppe müsste über einen längeren Zeitraum beobachtet und befragt werden in jährlichen Zeitabständen.	
Evaluationsprobleme	Interview_4, Pos. 41	Im Kletterzentrum ist eine langjährige Untersuchung nicht möglich, da das Projekt auch nur auf einen Tag ausgelegt ist. Es ist lediglich ein kleiner Input zur Suchtprävention. Es werden nicht alle Kinder damit erreicht, aber manche zum Nachdenken gebracht.	
Evaluationsprobleme	Interview_4, Pos. 42	Im Kletterzentrum es zu ermöglichen, die Effekte messbar zu machen, ist schwierig. Im Kletterzentrum wird geklettert und das Thema Suchtprävention nicht direkt behandelt.	
Evaluationsprobleme	Interview_5, Pos. 23	Die Zeit und Ruhe fehlt, um eine gelassene Rückmeldung von den Jugendlichen zu erhalten.	Durch die anfängliche Bewerbung wird die Motivation der Jugendlichen erhoben. Eine intensive, qualitative Auswertung der Evaluation ist schwierig, da die Zeit und Ruhe in einer großen Gruppe fehlt.
Evaluationsprobleme	Interview_5, Pos. 35	Die Motivation der Schüler*innen wird durch die anfängliche Bewerbung erhoben. Eine qualitative Auswertung gibt es nicht, das ist sehr schwierig.	

Ausblick Schulunterricht	Interview_4, Pos. 44	Das Problem für regelmäßige Veranstaltungen liegt in der Finanzierung. Manche Schulklassen haben eine Kletterausbildung im Nachhinein gemacht über fünf Termine. Das ist Ausnahmesituation. Es ist schwierig, Projekte in den Schulalltag zu integrieren. Gut ist es, wenn die Projekte für die Schulen kostenlos sind, ansonsten ist es abschreckend für die Schulen.	Die Integration des Kletterprojekts in den regelmäßigen Schulunterricht wäre mit einem erheblichen Zeit- und Kostenaufwand verbunden. Die Lehrkräfte für den Sportunterricht wissen meist über den Klettertag nicht Bescheid, da die Schüler*innen von dem/der Klassenlehrer*in begleitet werden.
Ausblick Schulunterricht	Interview_4, Pos. 44	Für den Schulunterricht ist es mit erheblichen Kosten und einem hohen Zeitaufwand verbunden, von der Schule zum Kletterzentrum zu kommen. Die Sportlehrer*innen wissen meist nicht über den Klettertag Bescheid, das machen die Klassenlehrer*innen.	
Ausblick Schulunterricht	Interview_5, Pos. 37	Es wird darauf bestanden, dass die Klassenlehrer*innen und Sozialpädagoge*innen die Schüler*innen beim Klettern begleiten. In einem anschließenden Gespräch gibt es Anregungen für die Lehrkräfte, um die Thematik im Schulunterricht weiterführen zu können.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 25	Regelmäßige Befragungen nach mehreren Jahren wären theoretisch erforderlich, um Effekte nachzuweisen. Erfahrungsgemäß von anderen Projekten sind die Schüler*innen bereits nach sechs Wochen nicht mehr greifbar, daher ist es noch schwieriger, sie nach Monaten oder sogar Jahren zu befragen. Eine Möglichkeit wäre, die nach dem Konsumverhalten zu befragen. "Aber eine Evaluation diesbezüglich: Bringen die Projekte was in Bezug auf: Sinken die Zahlen von denen genau, die an den Projekten teilgenommen haben? So explizit können wir das nicht sagen" (Interview_1, Pos. 25).	Regelmäßige Befragungen nach mehreren Jahren wären theoretisch erforderlich, um Effekte nachzuweisen. Erfahrungsgemäß von anderen Projekten sind die Schüler*innen bereits nach sechs Wochen nicht mehr greifbar, daher ist es noch schwieriger, sie nach Monaten oder sogar Jahren zu befragen. Eine Möglichkeit wäre, die nach dem Konsumverhalten zu befragen. "Aber eine Evaluation diesbezüglich: Bringen die Projekte was in Bezug auf: Sinken die Zahlen von denen genau, die an den Projekten teilgenommen haben? So explizit können wir das nicht sagen" (Interview_1, Pos. 25). Integration des Projektes in den Schulalltag ist sehr schwierig, da es mit hohen Kosten verbunden ist. Kostenlose Angebote sind besser. Aktive Vorstellung des Projekts auf Schulübergreifenden Besprechungen und Konferenzen, um das Projekt intensiver vorzustellen und bekannter zu machen. Wird oft vor den Ferien in den Schulalltag integriert. In diesem Fall kann das Projekt jedoch nicht ausreichend vor- und nachbereitet werden. Viele Lehrer lassen sich mit einbinden in das Projekt und auch bezüglich der Evaluation. Der Arbeitsaufwand liegt entweder darin, viel mit den Lehrkräften über den Ablauf der Evaluation zu kommunizieren oder die Evaluation selbst durchzuführen. Das Projekt sollte inhaltlich von den Lehrkräften auch vor- und nachbereitet werden. Die Kommunikation zu den Lehrkräften ist wichtig. Nach zwei Terminen das Thema Sucht intensiver anzusprechen und in den Fokus nehmen. (vgl. Interview_1, Pos. 55-57; 60-61)
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 55	Integration des Projektes in den Schulalltag ist sehr schwierig, da es mit hohen Kosten verbunden ist. Kostenlose Angebote sind besser.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 56	Aktive Vorstellung des Projekts auf Schulübergreifenden Besprechungen und Konferenzen, um das Projekt intensiver vorzustellen und bekannter zu machen.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 57	Wird oft vor den Ferien in den Schulalltag integriert. In diesem Fall kann das Projekt jedoch nicht ausreichend vor- und nachbereitet werden.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 60	Viele Lehrer lassen sich mit einbinden in das Projekt und auch bezüglich der Evaluation. Der Arbeitsaufwand liegt entweder darin, viel mit den Lehrkräften über den Ablauf der Evaluation zu kommunizieren oder die Evaluation selbst durchzuführen.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_1, Pos. 61	Das Projekt sollte inhaltlich von den Lehrkräften auch vor- und nachbereitet werden. Die Kommunikation zu den Lehrkräften ist wichtig. Nach zwei Terminen das Thema Sucht intensiver anzusprechen und in den Fokus nehmen.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_2, Pos. 39	Eine Folgeveranstaltung wäre sinnvoll, um die Kompetenzförderung zu intensivieren. Eine Reflektion über das Erlebte am Tag sowie das Bewusstsein schaffen ist auch von Bedeutung.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_2, Pos. 42	Feedback am Ende im Kartenformat, in leichter Sprache und kurz. Damit die Erlebnisse des Tages nicht zu sehr von der Bürokratie überschattet werden. (Interview_2, Pos. 42) Projekt kann eher ein Gedankenstoß sein. Um aussagekräftige Entwicklungen beobachten zu können, müssen mehr als ein Termin angeboten werden. Erfahrungsgemäß sind drei Termine zu wenig. Der Projekttag ist eher ein Gedankenstoß, anstatt dass Wirkungen beobachtet werden können. Es müssten mehr als ein Termin sein, aufgrund der Erfahrungen auch mehr Termine als drei. (vgl. Interview_2, Pos. 44; 47)	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_2, Pos. 44	Projekt kann eher ein Gedankenstoß sein. Um aussagekräftige Entwicklungen beobachten zu können, müssen mehr als ein Termin angeboten werden. Erfahrungsgemäß sind drei Termine zu wenig.	

Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_2, Pos. 47	Der Projekttag ist eher ein Gedankenanstoß, anstatt dass Wirkungen beobachtet werden können. Es müssten mehr als ein Termin sein, aufgrund der Erfahrungen auch mehr Termine als drei.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_5, Pos. 15	Überlegungen bestehen, die eigentlichen Themen der Sucht stärker in das Projekt zu integrieren und es zu erweitern.	Überlegungen bestehen, die eigentlichen Themen der Sucht stärker in das Projekt zu integrieren und es zu erweitern. (vgl. Interview_5, Pos. 15) Es wird an einer Materialsammlung gearbeitet, sowie auch an Angeboten für kleinere Gruppen, anstatt nur für ganze Klassen (vgl. Interview_5, Pos. 25). Wie kann aus dem eintägigen Projekt ein kontinuierliches Angebot für Schüler*innen entstehen? (vgl. Interview_5, Pos. 31) Eine wissenschaftliche Begleitung des Projektes vor, während und nach dem Projektbeginn wäre wünschenswert. So könnte erhoben werden, welches Wissen oder welche Fähigkeiten der Jugendlichen gefördert wurden. (vgl. Interview_5, Pos. 36) Eine Möglichkeit wäre, dass sich die Schulklassen erneut bewerben können, um das Projekt weiterzuführen (vgl. Interview_5, Pos. 39).
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_5, Pos, 25	Es wird an einer Materialsammlung gearbeitet, sowie auch an Angeboten für kleinere Gruppen, anstatt nur für ganze Klassen.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_5, Pos. 31	Wie kann aus dem eintägigen Projekt ein kontinuierliches Angebot für Schüler*innen entstehen?	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_5, Pos. 36	Eine wissenschaftliche Begleitung des Projektes vor, während und nach dem Projektbeginn wäre wünschenswert. So könnte erhoben werden, welches Wissen oder welche Fähigkeiten der Jugendlichen gefördert wurden.	
Verbesserungsvorschläge für das Projekt	Interview_5, Pos. 39	Eine Möglichkeit wäre, dass sich die Schulklassen erneut bewerben können, um das Projekt weiterzuführen.	

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die Masterarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt, nur die angegebenen Quellen benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Neubrandenburg, 20. Dezember 2020

Janina Wintjen