

KRAXLFREUNDE

Klettern stärkt Klassengemeinschaft, Verantwortung und Vertrauen

Laufzeit: Oktober 2016 – Jänner 2019

Mit unseren Vereinen bewegen wir Menschen und setzen verstärkt Akzente in den Bereichen **Kinder** (z.B.: Projekte „Kinder gesund bewegen“ und „Ugotchi“), **Jugendliche** (z.B. Projekte „U-Tour“, „Latusch“ und „Kraxlfreunde“), **Integration** (z.B. Projekte „Sport vereint“ und „Wiffzack“) sowie **Gesundheit** (z.B. Projekte „Rehasport“ und „Bewegt im Park“).

Viele Projekte unseres Jugendschwerpunktes zielen dabei auf eine **Kooperation von Schulen mit Vereinen** ab, um nachhaltige Effekte über die Projektdauer hinaus sicher zu stellen. Dazu zählt auch das mit Jänner 2019 abgeschlossene Projekt *Kraxlfreunde*.

Zusammenfassung

Projektbegründung, Zielsetzung, Settings, Zielgruppen, gesetzte Maßnahmen/Aktivitäten/Methoden, Laufzeit, Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Im Rahmen von Projekten der SPORTUNION Tirol stellte sich heraus, dass innerhalb vieler Klassengemeinschaften, abwehrendes bzw. distanziertes Verhalten, kommunikative Fehlinterpretationen sowie Unsicherheiten zu Mobbing und aggressiven Handlungen führen. Die SPORTUNION Tirol griff diese Problematik auf und setzte mit dem Projekt „Kraxlfreunde“ eine aktive Maßnahme, um eine Änderung der Verhaltensweisen von SchülerInnen zu bewirken und nachhaltig das Klima in Klassenverbänden zu verbessern. Es wurde mit Neuen Mittelschulen der Bezirke Innsbruck und Innsbruck-Land, im Zeitraum Oktober 2016 bis Jänner 2019, kooperiert

Sozial benachteiligte Jugendliche im Alter zwischen 11 – 14 Jahren wurden für den Klettersport begeistert und ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie durch neu erlernte Kommunikationsfähigkeiten Konfliktsituationen kompetent lösen können. Insgesamt wurden knapp 1.000 Jugendliche in 60 Schulklassen mittels Kletterkursen gefördert und unterstützt.

- **Kooperative Netzwerke** (Schul- und SportvereinsvertreterInnen) wurden an den Schulstandorten entwickelt.
- **Neue Konfliktlösungssysteme** wurden implementiert.
- **Projektinformationsgespräche** (Schulinterne Gesprächsrunden, um Maßnahmen bedürfnisgerecht und zielgerichtet umsetzen zu können) fanden regelmäßig statt.
- **Kletterkurse mit therapeutischen Kletterschwerpunkten** für die Jugendlichen wurden durchgeführt. Es gab zeitlich verteilte Kletterkurse und Intensivworkshops (=Felseinheiten, Hüttenaufenthalte, etc.).
- **Spezifische Schulungen für PädagogInnen** waren Teil des Projekts. Die PädagogInnen erhielten einen Fundus an Übungsreihen und Spielen, die sie in ihrem Schulunterricht anwenden können.

Die Klassengemeinschaften wurden gestärkt und die SchülerInnen haben viele einprägende Momente erleben dürfen. Die Highlights für die SchülerInnen waren die Kletterstunden im Kletterzentrum Innsbruck, die Einheiten im Freien, sowie die (erlebnispädagogischen) Spiele. Während des Projekts konnte immer mehr bestätigt werden, dass sich Klettern hervorragend eignet, um Vertrauen, Selbstwert und Gruppendynamik zu verbessern.

Die Jugendlichen hatten große Freude am Klettern und würden auch länger in der Schule bleiben, um „klettern gehen zu können“. Fast die Hälfte der Jugendlichen klettern nun in ihrer Freizeit klettern.

„Kraxlfreunde“ ist ein Projekt der Sportunion Tirol, gefördert und ermöglicht durch den Fond Gesundes Österreich, die Bundes-Sport GmbH und die Stadt Innsbruck.

 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes Österreich**

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH 

INNS' BRUCK

Qualitätskriterien/Grundprinzipien der Gesundheitsförderung sowie Ziel- und Zielgruppenerreichung

Zielerreichung

Erreichte Klassen: 60

Erreichte SchülerInnen: 927

Erreichte Schulen: 7

Durchgeführte Einheiten: 1449

Schulung MultiplikatorInnen: 50

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Ziel des Projekts war es, Jugendliche aus sozial schwächeren Schichten im Alter zwischen 11-14 Jahren anzusprechen. Die teilnehmenden Neuen Mittelschulen wurden gezielt ausgewählt und den SchülerInnen eine neue Sportart nähergebracht, die sie normalerweise aufgrund hoher Kurskosten (durch bspw. Eintritt und Ausrüstung) nicht hätten ausüben können. Durch das Klettern konnten den SchülerInnen einerseits neue Perspektiven aufgezeigt, andererseits auch ihre motorischen Fähigkeiten verbessert werden. Durch dieses Projekt verbesserte sich die Kooperation zwischen Schulen und Vereinen mit Kletterangeboten. Zudem wurde den Lehrpersonen aufgezeigt, wie im Sport durch gezielten Einsatz methodischer Hilfsmittel das zwischenmenschliche Miteinander verbessern kann → **Sport verbindet**.

Durch das Klettern und die erlebnispädagogischen Inhalte, die ein fixer Bestandteil der Kurse waren, wurden die sozialen Kompetenzen der SchülerInnen verbessert. Verantwortung zu übernehmen, die beim Klettern durch das Sichern essenziell ist, stärkte das Selbstbewusstsein sowie den Selbstwert der Jugendlichen. Ein gemeinsames Ziel zu verfolgen, stärkte zudem die Gruppendynamik innerhalb der Klasse und somit kam es zu einem besseren Klassenklima.

Die vermittelten Inhalte helfen den Jugendlichen sowohl in der Schule als auch im Alltag (bei Auseinandersetzungen mit Freunden etc.).

Aktivitäten und Methoden

Schnupperstunden im Rahmen des Schulprogramms

Schnupperstunden wurden in Form von Kletterkursen in der Kletterhalle oder in der Schule (an eigener Boulderwand/Kletterwand bzw. im Turnsaal an der Sprossenwand oä) durchgeführt und waren auf das gesamte Schuljahr verteilt.

Die Kurse fanden wöchentlich, 14-tägig oder einmal im Monat statt. Die Anzahl der Stunden war von Klasse zu Klasse unterschiedlich, im Durchschnitt wurden 24 Einheiten pro Klasse durchgeführt.

Intensivworkshops

Je nach Schule und Klasse umfasste der Intensivworkshop einen halben Tag Klettern am Fels oder zwei Tage Klettern im Rofengebirge - mit Hüttenübernachtung auf der Erfurter Hütte. Bei den Intensivworkshops wurden neben dem Klettern auch erlebnispädagogische Schwerpunkte gesetzt, die die Klassengemeinschaften weiter stärkten.

Fortbildungen

Es fanden zudem 4 Workshops (à 10 Einheiten) für die PädagogInnen (34 TeilnehmerInnen) der teilnehmenden Schulen statt. Lehrinhalte waren bspw. Eskalation –Deeskalation, Grenzen und Regeln, Teambuilding allgemein (auch in Klassenräumen, Turnsälen, Räumen ohne Kletterwand umsetzbar), Kompetenztraining,

Kommunikation und Konfliktlösmethoden, Stärkung der Klassengemeinschaft an der Boulderwand, Meditation u. ä.

Zudem wurde speziell für die KlettertrainerInnen (10 TeilnehmerInnen) des Projekts eine Fortbildung (à 5 Einheiten) organisiert und durchgeführt. Durch die neuen Inputs für die TrainerInnen wurde in den Schnupperstunden neues Wissen vermittelt, wovon die Lehrpersonen wiederum direkt profitieren konnten.

Zudem wurde im Rahmen des Projekts in Kooperation mit dem Alpenverein eine Übungsleiterausbildung Sportklettern organisiert (6 TeilnehmerInnen). Mit dieser ÜL-Ausbildung sind die Personen berechtigt, in Schulen oder Vereinen Kletterkurse zu leiten.

Folgerung nach Umsetzung der Maßnahmen

Es ist wichtig, dass **Kletterstunden regelmäßig** angeboten werden! Durch die Regelmäßigkeit werden die Jugendlichen mit der Sportart vertraut und es kann dann noch gezielter auf die sozialen Ziele des Projekts eingegangen werden. Zudem wird eine gute Bindung zu den TrainerInnen aufgebaut, die es den KletterlehrerInnen in weiterer Folge ermöglicht, die Stunden gezielt an die Maßnahmen anzupassen. Auch die sicherheitsrelevanten Techniken können nur durch regelmäßige Kurse verinnerlicht bzw. automatisiert werden.

Wichtig ist allerdings die Ergänzung der Kurse mit **Intensivworkshops**. Durch die geblockten Stunden können sich die SchülerInnen noch viel intensiver mit der Thematik auseinandersetzen. Zudem können manche Inhalte nur behandelt werden, wenn die TrainerInnen ausreichend Zeit zur Verfügung haben. Es ist wichtig, dass die Kletterkurse nicht nur in der Halle stattfinden. Eine Durchführung von Klettereinheiten im Freien, am Felsen ist also von großer Bedeutung. Das Umfeld Natur bringt viele neue Erlebnisse und wertvolle Erfahrungen für die Jugendlichen mit sich. Die Themenschwerpunkte wie Vertrauen, Verantwortung, Angstbewältigung etc. können im Freien noch viel intensiver vermittelt und erlebt werden.

Außerdem können die Einheiten im Freien noch kreativer und vielseitiger gestaltet werden. Es kann bspw. abgeseilt, gebouldert, Tope Rope und im Vorstieg geklettert werden. Die Vertrauensspiele können auch besser durchgeführt werden. Außerdem ist im Freien viel mehr Platz, was ermöglicht, dass immer auf die gesamte Klasse eingegangen werden kann und es keine Gruppensplittung geben muss.

Es ist zudem wichtig, dass die Fortbildungen auf die PädagogInnen abgestimmt sind.

Die externen TrainerInnen sind von großer Bedeutung, da sie immer wieder neuen Input liefern und so bei den Kids ständig neue Reize setzen. Außerdem bekommen so die Kids eine neue Bezugsperson. Die Kids haben Freude daran und lieben die Abwechslung. So kommt ihnen ein Kletterkurs nicht wie der normale Schulalltag vor und manche legen mehr Motivation an den Tag, da sie der externen Person gegenüber meist unvoreingenommener und oftmals offener sind, als gegenüber der Lehrperson.

Die Wahl der KletterlehrerInnen beeinflusst folglich auch den Erfolg des Projekts. Es ist demnach von großer Relevanz, dass die KletterlehrerInnen zur normalen Kletterausbildung (ÜbungsleiterIn, InstruktorIn, Tiroler SportkletterlehrerIn, BergführerIn) **pädagogische Zusatzausbildungen** (bspw. Erziehungswissenschaften, Psychologie, Lehramtstudium, Sportstudium, o. ä.) vorweisen können. Die Ziele sollen „über das Klettern erreicht werden“, hier liegt das primäre Ziel nicht in der Leistungssteigerung in der Sportart selbst, sondern vielmehr in der Verbesserung der sozialen Kompetenzen der Jugendlichen.

Demnach sind spezielle Fortbildungen für die KletterlehrerInnen im Rahmen des Projekts sehr wichtig.

Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse

Quantitative Evaluierung

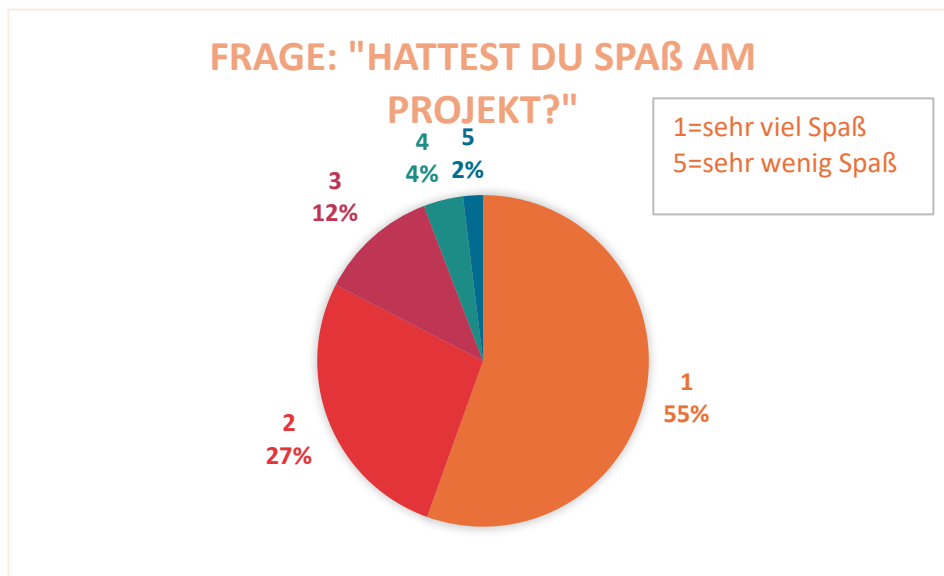
Die SchülerInnen wurden nach dem ersten Projektjahr mittels Fragebogen befragt

Es nahmen 155 SchülerInnen (w=55; m=100) an der Befragung teil. Das durchschnittliche Alter betrug 12,8 Jahre (SD=1,4). Nur 25% der Befragten gaben, an bereits vor dem Projekt Klettererfahrung gesammelt zu haben.

Die Befragung zeigte, dass die meisten Kids **große Freude am Projekt** hatten und Ihnen die **Sportart gefiel**. Den SchülerInnen hat am Projekt besonders gefallen, dass sie eine **neue Sportart** gelernt haben (93 Kids), dass sie **gemeinsam mit den MitschülerInnen** etwas neues lernen (74), **aktiv** (86) und sie die **Angst vor der Höhe überwinden** konnten (75), dass sie **Verantwortung übernehmen durften** (70) und dass sie **Spaß am Klettern** hatten (112).

47% der befragten SchülerInnen gaben an, dass sie nun auch **in der Freizeit klettern** würden.

Hier noch die grafische Darstellung zur Frage bezüglich der Motivation („Spaßfaktor“)



Die PädagogInnen wurden nach der Fortbildung mittels Fragebogen befragt

Die Befragung ergab, dass die praktischen Inhalte (vor allem Kommunikation, erlebnispädagogische Inhalte sowie Teambuilding) interessanter und wichtiger waren als der theoretische Input. Die LehrerInnen gaben auch das Feedback, dass einige Inhalte in Zukunft im Unterricht angewandt werden können. Den Lehrpersonen ist die Nähe zur Praxis sehr wichtig. Bei praxisnahen Inhalten bestünde ein größerer Bezug zum Unterricht und die unmittelbare Anwendung wäre greifbarer.

Generell meinten die TeilnehmerInnen, dass Theorie und Praxis ein gutes Gleichgewicht darstellten.

Qualitative Evaluierung




Fokusgruppeninterview Lehrpersonen

Die TrainerInnen waren sowohl kletterspezifisch, als auch sozial sehr kompetent. Die Flexibilität, die Verlässlichkeit und das Entgegenkommen der TrainerInnen ermöglichte viele Optionen. Die Sportart Klettern, kombiniert mit der hohen Expertise der TrainerInnen, ermöglichte eine Stärkung der Klassengemeinschaften, eine verbesserte Gruppendynamik, eine generell positive Entwicklung, sowie ein Zusammenwachsen der Jugendlichen. Zudem konnten die Lehrpersonen beobachten, wie die SchülerInnen gelernt haben, einander zu unterstützen und zu vertrauen.

Die Vielfalt des Projekts (regelmäßige Stunden sowie Intensivworkshops → besonders positiv wurde der Hüttenaufenthalt hervorgehoben) wurde als eindeutige Stärke des Projekts bewertet.

Das Projekt hat einzelne SchülerInnen sowie die Gemeinschaft ins Positive verändert. Hier ein konkretes Beispiel, Zitat Lehrperson: *„Ruhiger Schüler, beim Bouldern und Klettern so gut, ganz besonderer Wert in der Klasse, ist oft gefragt worden, wow wie machst du das, das war voll gut, etc. Hat für sich einen guten Selbstwert bekommen und ist im letzten halben Jahr auch offener geworden.“*

Die Lehrpersonen konnten keinen einzigen negativen Punkt zum Projekt Kraxlfreunde äußern. Auf drei Punkte zusammengefasst, die gesamte Projektzeit betrachtet, haben sich die Lehrpersonen auf folgende positive Auswirkungen geeinigt:




-  Gruppenstärkung
-  Erfahrung (inkludiert Grenz- und Bewegungserfahrung, Erfolgserlebnisse)
-  Vertrauen

Zudem wurde erwähnt, dass durch die finanziellen Mittel des Projekts den Klassen/SchülerInnen Möglichkeiten eröffnet wurden, die sie sonst nicht gehabt hätten. Dies wurden von Seiten der Lehrpersonen sehr geschätzt.

Fokusgruppeninterview SchülerInnen

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass sie große Freude am Klettern/am Projekt hatten, dass sie stolz waren, wenn sie sich trotz Ängsten überwunden haben und die Route/den Boulder geklettert sind. In positiver Erinnerung sind geblieben: Einige Spiele, der Klettersteig, das Abseilen, das Klettern draußen, das Sichern, sowie manche Boulder. Viele waren der einhelligen Ansicht, dass ihnen einfach alles gefallen hätte.






Gelernt haben sie, neben kletterspezifischen Inhalten:

-  Zusammenhalt
-  mehr Vertrauen zu sich selbst haben
-  Vertrauen in Andere haben







Einige klettern auch bereits in ihrer Freizeit. Für eine Schülerin ist es beispielsweise die erste Sportart, die ihr Spaß macht und die sie unbedingt weiter betreiben will.

Generell würden alle gerne das Projekt weitermachen. Sie hätten kein Problem, wenn das Projekt in der Freizeit durchgeführt werden würde bzw. sie dafür länger in der Schule bleiben müssten. Auch Kurse, bei denen fremde Personen dabei wären (also außerhalb dem geschützten Klassenrahmen), würden sie gerne in Anspruch nehmen. Bei vielen haben die Eltern allerdings nicht die Möglichkeiten, für Kurskosten, TrainerInnenkosten, Hallenkosten, Leihkosten, aufzukommen.

Die Highlights waren:

-  Kletterzentrum Innsbruck
-  Felseinheiten
-  (Erlebnispädagogische-)Spiele
-  Hütte
-  Traumreise

Leitfadeninterview DirektorInnen

-  Die schulinterne Boulderhalle wird mehr genutzt → Einstellung und Motivation der Lehrpersonen hat sich positiv geändert.
-  Sensibilisierung für Berg- und Klettersport (vor allem Outdoor) → in der Sommersportwoche wird nun auch Klettern angeboten.
-  Die SchülerInnen erzählen mit Stolz vom Projekt (bspw. von überwundenen Ängsten)
-  Es hat sich eine besondere Beziehung zwischen KletterlehrerInnen und SchülerInnen entwickelt → das wäre bei anderen Sportarten nicht so möglich.
-  Die Zusatzausbildungen der KletterlehrerInnen im pädagogischen Bereich sind sehr wichtig.
-  Eine Weiterführung der Kurse aufgrund finanzieller Mittel ist nur begrenzt möglich.

Fazit und Ausblick

Mit dem vom Fonds Gesundes Österreich, der Bundes-Sport GmbH und der Stadt Innsbruck geförderten Projekt *Kraxlfreunde* (Projektdauer 2016 bis 2019) konnten die Zielsetzungen bzw. Erwartungen dieser Initiative voll erfüllt werden.

Dies betrifft zum einen die hohen Kennzahlen bezüglich beteiligter Schulklassen (60), SchülerInnen (927) und PädagogInnen/MultiplikatorInnen (50) sowie die hohe Betreuungsintensität (1449 Einheiten) in Form von Schnupperstunden und Intensivworkshops.

Zum anderen betrifft dies aber auch die positive Verhaltenseinstellung aller im Projekt involvierten Personen. Für die Schülerinnen haben sich nach ExpertInnenmeinung (PädagogInnen) vor allem Verbesserungen im Sozialverhalten mit nachhaltiger Prägung der Klassengemeinschaft (u.a. mit Abnahme von Konflikten, Optimierung der Diskussionskultur, Erhöhung gegenseitiger Wertschätzung) sowie im Individualverhalten mit einer Steigerung von Verantwortung und Vertrauen ergeben.

Aufgrund dieses Erfolges und großen Anklangs bei den SchülerInnen und PädagogInnen ist in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule und dem Österreichischen Alpenverein geplant, die positiven Erfahrungen aus dem Projekt *Kraxlfreunde* nachhaltig zu nutzen und in einem Folgeprojekt *Kraxlgeist* als „Schulungskonzept“ für VolksschulpädagogInnen und VereinstrainerInnen an fünf ausgewählten Tiroler Schulstandorten umzusetzen.