

Handlungsorientiertes Coaching in der IV-Beratung

Kann die Erlebnispädagogik die
Psychotherapie bei gewissen psychisch
beeinträchtigten Menschen ersetzen?



Nachdiplomstudium angewandte Erlebnispädagogik
Juli 2011

CURAVIVA Weiterbildung, Abendweg 1, 6060 Luzern, in Kooperation mit
planoalto Institut für systemisches Handeln, Lehnackerstr. 31, 9033 Untereggen

Seraina Menzli, Seftigenstr.259, 3084 Wabern

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Zusammenfassung..... | 2 |
| 1 Einleitung..... | 2 |
| 2 Fragestellungen..... | 3 |
| 3 Theoretischer Teil..... | 4 |
| 3.1 Systemische Erlebnispädagogik..... | 4 |
| 3.1.1 Geschichte der Erlebnispädagogik..... | 4 |
| 3.1.2 Definition von Erlebnispädagogik..... | 5 |
| 3.1.3 Wo wirkt Erlebnispädagogik?..... | 6 |
| 3.2 Psychotherapie..... | 7 |
| 3.2.1 Definition von Psychotherapie..... | 7 |
| 3.2.2 Wo wirkt Psychotherapie?..... | 7 |
| 3.3 Erlebnistherapie..... | 8 |
| 3.3.1 Geschichte der Erlebnistherapie..... | 8 |
| 3.3.2 Erlebnistherapie heute..... | 9 |
| 3.3.3 Wo wirkt Erlebnistherapie?..... | 9 |
| 4 Methodik..... | 10 |
| 5 Praktischer Teil..... | 13 |
| 5.1 Vorstellen der Vp..... | 13 |
| 5.2 Wie kam es zum Klettercoaching..... | 13 |
| 5.3 Zielklärung und Ablauf des Klettercoachings..... | 14 |
| 5.4 Evaluation des Klettercoachings..... | 15 |
| 6 Persönliche Reflexion..... | 18 |
| Schluss..... | 22 |
| Literaturverzeichnis..... | 23 |
| Anhang..... | 25 |

Zusammenfassung

Da es in der Behandlung von psychischen Erkrankungen keine anerkannten Alternativen zur Psychotherapie oder zur Psychopharmakotherapie gibt und ich die Erfahrung mache, dass viele Betroffene sich gegen diese zwei Therapien wehren, möchte ich in dieser Arbeit untersuchen, ob die Erlebnispädagogik eine Alternative dazu darstellen könnte. Die Theorie zeigt, dass die Wirkung von Erlebnispädagogik nicht sonderlich von derjenigen der Psychotherapie abweicht. Diese Erfahrungen mache ich auch bei meiner täglichen Arbeit als IV-Berufsberaterin, was das Fallbeispiel eines Klettercoachings zeigen mag. Daher sollte die Erlebnispädagogik als Alternative zur Psychotherapie verstanden werden, vor allem für jene Menschen, die eher über die Handlung als über die Sprache eine Veränderung erzielen können.

1 Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie hätten psychische Probleme, vielleicht ein Burnout oder eine Depression. Was würden Sie tun?

Sie könnten eine Therapie machen, Psychopharmaka schlucken oder versuchen, alleine mit ihren Problemen fertig zu werden. Wenn es soweit geht, dass sie dadurch nicht mehr arbeiten können, haben sie Anspruch auf die Hilfe der Invalidenversicherung. Diese kann sie nun aber zwingen, eine Therapie aufzunehmen und Medikamente einzunehmen. Sie haben also die Wahl zwischen einer finanziellen und beraterischen Unterstützung mit Therapie oder gar nichts.

Es macht mir Mühe, einen Menschen zu zwingen, in die Therapie zu gehen. Dies vor allem deshalb, weil ich überzeugt bin, dass eine Psychotherapie nur dann wirkt, wenn der Klient davon überzeugt ist. Es wird mir immer bewusster, dass es ausser Psychotherapie und Psychopharmaka keine Alternativen zur Heilung oder Besserung von psychiatrischen Erkrankungen gibt. Natürlich kann man zwischen verschiedenen Therapien wählen, aber in all diesen Therapien bleibt sich eines gleich: Veränderungen sollen anhand von Reden erzeugt werden.

Nun gibt es aber ganz unterschiedliche Menschen und nicht allen fällt das Sprechen leicht. In einer Psychotherapie muss man nicht nur reden, sondern man muss mit einem fremden Menschen reden, und dann noch über Themen, die einem schwer fallen, darüber zu sprechen.

Sind Menschen, welche nicht gerne sprechen, nicht therapierbar? Oder gibt es eventuell andere „Therapiearten“, bei welchen man die Veränderungen erzeugen kann ohne darüber zu sprechen?

Ich gehe davon aus, dass die Erlebnispädagogik sehr ähnliche Ansätze mitbringt wie die Psychotherapie, jedoch ist der Zugang dazu anders: nämlich über die Handlung statt über das Sprechen. In den letzten Monaten machte ich mit mehreren Versicherten den Gang raus in die

Natur, war mit ihnen klettern, bin der Aare entlang gelaufen oder wand Kreativtechniken an, um an ihren Beeinträchtigungen zu arbeiten. Die Rückmeldungen und die positiven Verläufe geben mir das Gefühl, dass die Erlebnispädagogik für manche Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen eine Psychotherapie unterstützen oder sogar ersetzen könnte.

Aber auch da stellen sich für mich wieder mehrere Fragen: Wie weit kann ich als Eingliederungsfachfrau in der Begleitung der Versicherten gehen? Wie lange ist es noch Beratung und wann wird es Therapie?

Ich werde in einem ersten Teil der Arbeit meine Fragestellungen dazu erklären und definieren. Danach folgt der Theorieteil, in welchem ich die drei Konstrukte Erlebnispädagogik, Psychotherapie und Erlebnistherapie näher erklären werde. Anschliessend folgt der Übergang zum praktischen Teil, die Vorstellung einiger der wichtigsten Methoden der systemischen Erlebnispädagogik. Im praktischen Teil beschreibe ich mein erstes durchgeführtes Klettercoaching mit einem Versicherten. Zum Schluss werde ich in der Diskussion versuchen, die Theorie mit der Praxis zu verbinden und Antworten auf meine Fragestellungen zu geben.

2 Fragestellungen

Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, welche sich auf die Arbeit auswirken, haben in der Schweiz Anspruch auf die Unterstützung durch die IV. Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen können physischer, psychischer oder geistiger Natur sein. Meine Aufgabe als Eingliederungsfachfrau ist es abzuklären, in welchem Beruf es für diese Menschen eine Möglichkeit gibt, so viel wie möglich zu arbeiten und damit ihr Geld zu verdienen. Bei versicherten Personen (Vps) mit physischer oder geistiger Beeinträchtigung handelt es sich dabei meist um eine klassische Berufsberatung. Bei psychisch beeinträchtigten Menschen geht es jedoch darüber hinaus. Da ich vor allem mit jenen Menschen arbeite, möchte ich darauf etwas näher eingehen.

Wenn jemand aus psychischen Gründen mit 25 noch keinen Lehrabschluss hat, liegen die Gründe meistens nicht an der Berufswahl: Es macht keinen Unterschied, ob man als kaufmännische Angestellte oder als Schreiner jeden 4. Tag nicht zur Arbeit erscheint. Auch kommt es nicht darauf an, ob man als Polymechaniker oder als Arztgehilfin Mühe hat im Umgang mit den Mitarbeitern. Daher braucht es vor der Berufsberatung erstmals eine Veränderung in spezifischen Verhaltensweisen und eine Anpassung der Massnahmen für die Integration. Mit der 5. IVG Revision wurden speziell für psychisch beeinträchtigte Menschen Integrationsmassnahmen geschaffen, welche ihnen den Einstieg in die Berufswelt erleichtern sollen. Die Veränderung der Verhaltensweisen sollte Aufgabe der Psychotherapie sein. Ich erlebe es aber oftmals, dass die Psychotherapeuten den Vp als stabil und bereit für die berufliche Integration einschätzen, die

Praxis uns dann aber eines Besseren belehrt.

Es ist nicht die Aufgabe der Eingliederungsfachleute, die Vps zu therapieren. Trotzdem müssen wir sie in die Berufswelt integrieren. Falls dies nicht funktioniert, stehen uns zwei Alternativen zur Auswahl: Wir schliessen den Fall ab und geben den Therapeuten den Auftrag, sie für die Integration fit zu therapieren, oder wir versuchen innerhalb der Beratung, gewisse Verhaltensweisen mit den Vps anzugehen. Bei der ersten Variante ergeben sich folgende Schwierigkeiten: nicht alle Vps gehen zur Psychotherapie und andere gehen seit mehreren Jahren, sehen aber darin keinen Erfolg mehr. Viele dieser Vps sind gewillt, an ihren Einschränkungen zu arbeiten, suchen aber einen anderen Zugang als die Psychotherapie. Mit diesen Menschen möchte ich die zweite Variante versuchen; diese Verhaltensweisen mithilfe eines handlungsorientierten Coachings der Erlebnispädagogik anzugehen. Daraus ergeben sich für mich folgende Fragestellungen:

1. Kann die Erlebnispädagogik in der Beratung von psychisch beeinträchtigten Menschen eine Wirkung erzielen?
2. Was sind die Parallelen und was die Unterschiede von der Erlebnispädagogik zur Psychotherapie ?
3. Könnte die Erlebnispädagogik bei gewissen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung die Psychotherapie unterstützen oder gar ersetzen?

Und daraus leite ich meine Hypothese ab:

Bei gewissen psychisch beeinträchtigten Menschen kann die Erlebnispädagogik die Psychotherapie ersetzen.

3 Theoretischer Teil

3.1 Systemische Erlebnispädagogik

3.1.1 Geschichte der Erlebnispädagogik

Die Erlebnispädagogik ist keine Entdeckung des 21. Jahrhunderts, ihre Spuren lassen sich bis weit ins 19. Jahrhundert zurück verfolgen. In ihrer Geschichte finden wir Elemente aus der Philosophie, der Psychologie und der Pädagogik. Vordenker waren unter anderem J.J. Rousseau (1712-1778) mit der neuen Erziehungstheorie, Kinder seien nicht als kleine Erwachsene, sondern als vollwertige Menschen zu betrachten oder J.H. Pestalozzi (1746-1827) mit seinem Anliegen einer Pädagogik mit Kopf, Herz und Hand. Als Begründer der Erlebnispädagogik wird jedoch der Reformpädagoge Kurt Hahn (1886-1974) gesehen. Er nannte sie damals „Erlebnistherapie“.

Wegen seiner jüdischen Abstammung von den Nazis bedroht, verliess er Deutschland und wurde zum Mitbegründer der Outward-Bound-Bewegung in England. Outward Bound unterstützt Menschen und Gruppen in ihrer individuellen Entwicklung durch Erlebnisse in und mit der Natur. Zusammen mit John Dewey, (1859-1952) dem Vordenker eines Lernens aus Erfahrung („learning by doing“), war Hahn an der Veränderung und Kritik der schulischen Praxis orientiert. Die Erlebnispädagogik löste sich jedoch relativ bald von der Schule und verdichtete ihre Praxis in Form kurzzeitpädagogischer Angebote. In den 60er Jahren eröffnete Outward Bound eine erste Schule in den USA. Der hahnsche Ansatz wurde dort zu grösseren Wildnisexpeditionen ausgebaut, es flossen weitere Elemente wie z.B. von den Indianern mit ein (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S 9 ff/ Gilsdorf, 2004, S 13 ff).

Der deutsche Begriff Erlebnispädagogik wurde in der Theorie 1930 erstmals von W. Neubert 1930 erwähnt und dann wieder von Ruth Cohn, der Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S 10).

Die Instrumentalisierung erlebnispädagogischer Elemente durch die Nationalsozialisten mag ein Grund gewesen sein, dass erlebnispädagogische Ansätze zunächst nicht aufgegriffen wurden.

3.1.2 Definition von Erlebnispädagogik

Nach Plano alto bezeichnet systemische Erlebnispädagogik „Praxis und Theorie der Leitung und Begleitung von Lernprozessen mit handlungsorientierten Methoden...Sie öffnet mit ihren handlungsorientierten Methoden und Spielformen einen anderen, unbekanntem (Lebens-)raum, der aus sich heraus verlangt, das „Alte“, scheinbar Sicherheit gebende, zu prüfen, neue Ressourcen und Fähigkeiten zu entwickeln sowie versteckte Ressourcen und Fähigkeiten ans Licht zu bringen und einzusetzen“ (Zuffellato & Kreszmeier, 2007, S 44). Erlebnispädagogik ist das Lernen über den eigenen Körper anhand bewusst ausgewählter Mittel, Methoden oder Settings. Das Ziel ist es, einen Prozess auszulösen, der bei den Betroffenen zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung im Alltag führt (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S 26).

Allen Definitionsversuchen gemein sind die drei Elemente Natur, Individuum und die Gemeinschaft. Bei allen geht es um eine Verhaltensänderung, die mittels verschiedener Medien erreicht werden soll. Meist sind diese Medien, auf die später noch genauer eingegangen wird, so genannte Outdoor-Aktivitäten. Charakteristische Merkmale der Erlebnispädagogik sind vor allem die Handlungsorientierung, Ganzheitlichkeit, der Erlebnischarakter, die Herausforderung und die Grenzerfahrungen, sowie der Ernstcharakter und die pädagogischen Arrangements. (Fengler, 2007, S 26)

Zur Veranschaulichung dient das Lernzonenmodell/ Komfortzonenmodell (EP=Erlebnispädagogik):

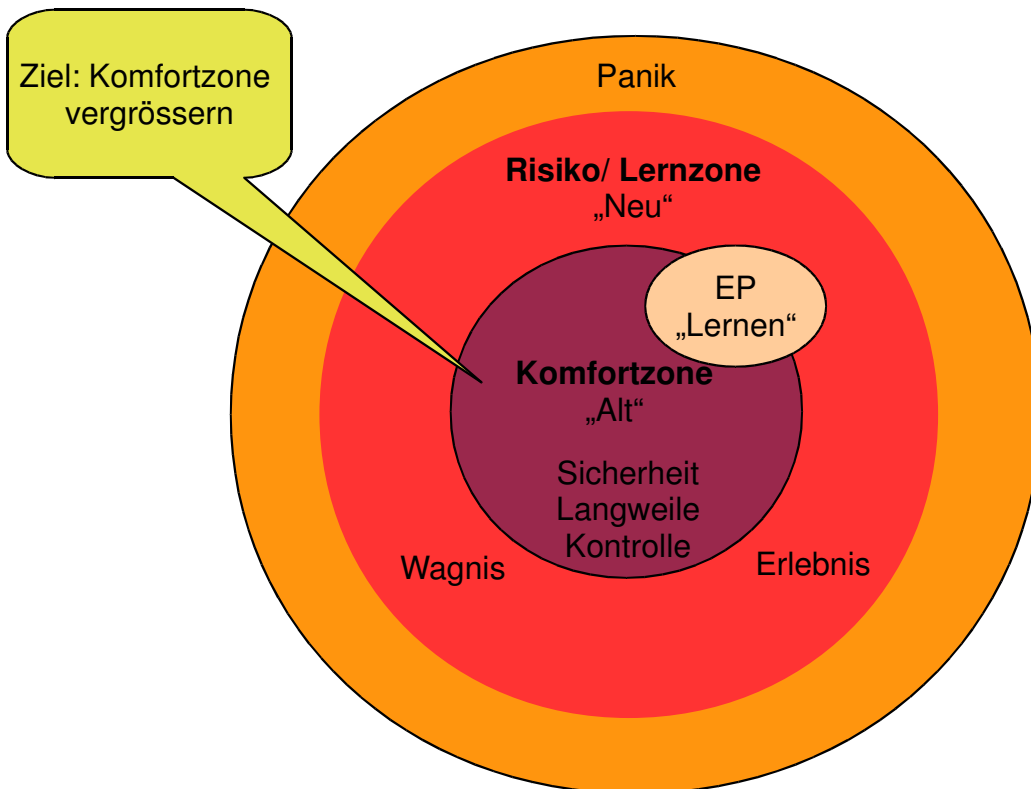


Abb. 1: Lernzonenmodell

3.1.3 Wo wirkt Erlebnispädagogik?

Erlebnispädagogik verstand sich lange als eine Form der erzieherischen Aktivität, nicht unbedingt als eine wissenschaftliche Reflexion davon (Schörghuber & Amesberger, 2005, S 8). In den letzten Jahrzehnten hat die Auseinandersetzung mit komplexen Fragestellungen rund um die Wirkung der Erlebnispädagogik die beschreibenden Erfahrungsberichte nun abgelöst:

Bress & Jagenlauf haben in den 90er Jahren die Wirksamkeit der Outward Bound-Kurse in Deutschland analysiert. 60% der befragten Teilnehmenden hatten während des Kurses Schlüsselerlebnisse, welche ihre Persönlichkeit nachhaltig beeinflussten. Jagenlauf hebt als besondere Wirkung von Outward-Bound Kursen die Teamfähigkeit, Selbstvertrauen und Ausdauer hervor (Lakemann, 2005). Amesberger (1992) fand eine Unterstützung der allgemeinen Befindlichkeit, des Selbstwertgefühls, der Zielorientierung sowie der Beziehungs- und Konfliktfähigkeit bei Jugendlichen durch ein erlebnispädagogisches Trainingsprogramm (Lakemann, 2005) Eine Untersuchung von Wagner & Roland (1993) zeigte, dass „Outdoor-gestützte Experiential Trainingsprogramme,, in den USA Gruppenprozesse und Interaktionsfähigkeiten verbessern konnten. Eine Evaluationsstudie von Ertel und Kraft (1999)

fand, dass eine Outdoor-Massnahme im Rahmen der Personalentwicklung bei den Teilnehmern ein gesteigertes Verantwortungsbewusstsein bewirkte. Schmemp (2000) hat das Selbstkonzept von Jugendlichen evaluiert. Die Studie zeigt bei einer Vielzahl der Jugendlichen eine deutliche positive Veränderung einiger Bestandteile ihres Selbstkonzeptes. Schwierisch (1995) stellt Einflüsse erlebnispädagogischer Aktionen auf Bewusstsein und Aufmerksamkeit fest. Plöhn (1998) beobachtet Einflüsse auf Motivation und Problemlösungsfähigkeiten (Lakemann, 2005, S 29 ff). Vogel (2005, S 100) hat die Einflüsse von erlebnispädagogischen Aktivitäten in Bezug auf die Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen untersucht. Darin zeigte sich, dass die Jugendlichen eine bessere Selbstwahrnehmung und eine erhöhte Fremdwahrnehmung entwickelt hatten. (Vogel, 2005). Sommer (2005, S 126) untersuchte eine erlebnispädagogische Massnahme in der offenen Jugendarbeit. Die Ergebnisse zeigten positive Veränderungen in den Kommunikations- und Interaktionsstrukturen, in der Eigenverantwortung und im Selbstvertrauen. Weiter ist ein gesteigertes Interesse an Freizeitunternehmungen ausserhalb der Stadt zu beobachten.

Wie steht es aber mit dem Transfer der positiven Wirkungen in den Alltag? Heckmair und Michl sind der Meinung, dass Erfahrungen und Problemlösung ausserhalb des Alltags keine Auswirkung auf das alltägliche Handeln haben (Jahn, 2005, S 161). Zuffellato und Kreszmeier (2007, S. 161) schreiben jedoch dazu: „Aus Sicht der heutigen Hirnforschung knüpfen Erfahrungen und insbesondere intensive Erlebnisse neue neuronale Verbindungen, feine synaptische Spuren, die zu starken Nervenverbindungen ausgebaut werden können durch erfolgreiche Nutzung und Zeit. Lernsituationen bieten, unter diesem Aspekt betrachtet, die Möglichkeit, Samen zu pflanzen und die Transferleistung beinhaltet die Hege und Pflege eines solchen jungen Pflänzchens“.

3.2 Psychotherapie

3.2.1 Definition von Psychotherapie

Auf Wikipedia findet man folgende Definition von Psychotherapie: „Die Bezeichnung Psychotherapie steht als Oberbegriff für alle Formen psychologischer Verfahren, die ohne Einsatz medikamentöser Mittel auf die Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten, Leidenszustände oder Verhaltensstörungen zielen. Dabei finden psychologische, d.h. wissenschaftlich fundierte Methoden verbaler und nonverbaler Kommunikation systematische Anwendung“.

3.2.2 Wo wirkt Psychotherapie?

Wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist die Beziehung zwischen dem Patienten und dem Therapeuten, die motivationale Klärung (Verstehen des Problems), die Ressourcenaktivierung, die

Problemaktualisierung und die Problembewältigung (Grawe, 1995, S 130 ff).

Ziele der Psychotherapie sind:

- Entwicklung der Konfliktfähigkeit
- Entdeckung neuer Befriedigungs- und Entfaltungsmöglichkeiten
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Verbesserte Wahrnehmung und Ausdrücken von Gefühlen (Baudis, Fetzer, Fricke, Weidle)

Nach Grawe (2000, S 533 ff) kommt es durch 3 Konstrukte zu einer Verbesserung des Wohlbefindens:

- positive Kontrollerfahrung: Ein Mensch, der unter einer psychischen Störung leidet, ist in seinen Grundbedürfnissen verletzt. Wenn das Leiden unter einer psychischen Störung so gross wird, dass man Hilfe von Aussen benötigt, handelt es sich um eine Verletzung des Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung. Allein die Aufnahme einer Therapie kann eine gewisse Reduktion dieses Kontrollverlustes bedeuten.
- Positive Beziehungserfahrung: Die Therapiebeziehung darf auf keinen Fall Ersatz für anderweitig unbefriedigte Beziehungen werden. Trotzdem ist das Bedürfnis nach einer Person, die einem hilft, bei Menschen mit psychischen Störungen akut aktiviert. Wenn nun ein Patient auf eine Therapeutin trifft, die Kompetenz ausstrahlt, die zu erkennen gibt, dass sie weiss, was in solchen Fällen zu tun ist, macht er positive Wahrnehmungen auf sein Bedürfnis nach Bindung.
- Selbstwerterhöhende Erfahrungen: Psychisch krank zu sein, stellt eine Kränkung des Selbstwertgefühls dar. Wenn die Therapeutin dem Patienten Gelegenheiten gibt, sich in der Psychotherapie von seinen Stärken und positiven Seiten zu zeigen, verschafft sie ihm damit selbstwerterhöhende Wahrnehmungen.

Das Wichtigste ist, die Veränderungen im Alltag umzusetzen, damit das neu Gelernte wirksam wird und nicht wieder verloren geht, z.B. nach der Beendigung der psychotherapeutischen Behandlung. Durch die Behandlung sollen bessere Bewältigungsmöglichkeiten erarbeitet werden im Umgang mit schwierigen Situationen und Lebenskrisen (Baudis, Fetzer, Fricke, Weidle).

3.3 Erlebnistherapie

3.3.1 Geschichte der Erlebnistherapie

Kurt Hahn, 30 Jahre jünger als Freud, hätte damals die Grundlage für eine Erlebnistherapie bauen können. Sein Anliegen war aber nicht die Therapie des Individuums, sondern der Gesellschaft durch eine erlebnisintensive Erziehung (Michl, 2005). Ziel der Tiefenpsychologen wie Freud, Jung

oder Adler war es, Unbewusstes bewusst zu machen. Viktor Frankl (1905-1997), der Begründer der Logotherapie, setzte sich mit der Sinnhaftigkeit des Lebens auseinander. Für den leidenschaftlichen Kletterer Frankl entscheiden im Leben über dessen Sinnhaftigkeit die Gipfelpunkte, und ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben. Der Tiefenpsychologe H. Schulze nannte seinen Ansatz Grenzsituationstherapie. Er ging davon aus, dass dem Zivilisationsmenschen die sichtbaren und die tatsächlichen Gefahren fehlen. Er nahm Patienten mit auf Segelflüge, unternahm mit ihnen Gletscherwanderungen oder verbrachte mit ihnen ein Wochenende in einer Berghütte (Michl, 2005).

3.3.2 Erlebnistherapie heute

Wenn heute von Erlebnistherapie gesprochen wird, geht es meist um erlebnispädagogische Ansätze, „die sich im engeren Sinne in einem psychotherapeutischen Spektrum bewegen“ (Gilsdorf, 2004, S 17).

Fackler & Raff definieren Erlebnistherapie wie folgt: „ Erlebnistherapie ist ein handlungsorientierter psychotherapeutischer Ansatz...Die natürliche Umgebung und die verschiedenen Handlungsformen wirken dabei so zusammen, dass sie dem Einzelnen individuelles und ganzheitliches Erleben ermöglichen. Ganzheitliches Erleben bedeutet, dass Erfahrungen auf körperlicher, affektiver und kognitiver Ebene gemacht werden, die zueinander in Beziehung stehen. Durch die bewusste oder unbewusste Verarbeitung des Erlebten sollen beim Einzelnen Veränderungen im therapeutischen Sinne angeregt werden..“ (Gilsdorf, 2004, S.18)

Wenn man im Internet nach Erlebnistherapie sucht, findet man zahlreiche Angebote von Psychotherapiesitzungen in der freien Natur (z.B. Hans Zulliger), über tageweisen Kursangeboten bis hin zu Naturtherapieschulen. Sowohl in der Prävention wie auch in der Arbeit mit Suchtabhängigen, Suizidalen oder körperbehinderten Menschen spielen erlebnispädagogische Aktivitäten eine zunehmend wichtigere Rolle (Haf & Michl, 1994, S 151).

In den USA werden schon seit langem erlebnispädagogische Unternehmungen mit Menschen aus dem Psychatriebereich unternommen (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S 150). Die Rede ist da von Adventure Therapy.

3.3.3 Wo wirkt Erlebnistherapie?

Nach Haf & Heckmair (1994, S. 153 ff) kann der Patient durch Wahrnehmungstraining und Naturerleben seinen eigenen Horizont erweitern. Weiter kann über die Beziehung Patient-Therapeut ein Grundvertrauen geschaffen werden. Sie gehen weiter davon aus, dass Therapie unter anderem heisst, korrigierende Erfahrungen zu machen. Dafür bietet die Erlebnispädagogik ein umfangreiches Feld. Je vielfältiger die Erfahrungsmöglichkeiten, desto nachhaltiger werden die Selbstheilungskräfte des Menschen stimuliert. Koth (1996, S. 51ff) arbeitet in der Therapie mit

Menschen mit psychosomatischen Krankheiten sowie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Im Rahmen der Erlebnistherapie würden die Patienten immer wieder von positivem Körpergefühl berichten, was angesichts der oftmals massiv eingeschränkten körperlichen Lebensqualität als weit reichender Erfolg zu werten ist. Auch würden Energieressourcen aktiviert, die Stimmung gelockert und das Selbstvertrauen erhöht. Vesper, Bady und Wiesner (2009) gehen davon aus, dass therapeutisches Klettern dazu führen kann, Strategien zu entwickeln und sich an Regeln zu halten, was gerade bei Kindern mit ADHS wirksam ist. I. Jahn (2005, S. 130ff) hat die Wirkung von erlebnispädagogischen Interventionen bei Kindern und Jugendlichen mit einer psychischen Beeinträchtigung untersucht: Durch das neue Umfeld und die veränderte Situation lassen sich stark verfestigte Einstellungen und problematische Verhaltensweisen revidieren. F. Schuh (2008) untersuchte in ihrer Diplomarbeit die Wirkung von Erlebnispädagogik bei Essstörungen. Da Erlebnisse in Verbindung mit einer Reflexion das Selbstkonzept positiv beeinflussen können, kann gerade bei essgestörten und adipösen Menschen, die meist an einem niedrigen Selbstwertgefühl leiden, eine positive Veränderung stattfinden. Weiter konnte sie positive Wirkungen in Bezug auf das Gruppengefühl, Selbstwertgefühl, Körpergefühl und Vertrauen in sich und in andere beobachten. Auch konnten Verbesserungen im Umgang mit Familienmitgliedern erzielt werden.

4 Methodik

In diesem Kapitel zwischen der Theorie und dem Praxisteil werde ich auf einige der verschiedenen Methoden in der systemischen Erlebnispädagogik eingehen. Es existiert eine sich immer weiterentwickelnde bunte handlungsorientierte Methodenpalette, welche darauf ausgerichtet ist, Menschen in ihrer Ganzheit anzusprechen und ressourcen- und lösungsorientierte Wege zu fördern. Ich möchte die wichtigsten kurz erwähnen und dann vor allem auf diejenigen näher eingehen, welche sich für meine Arbeit als Eingliederungsfachfrau eignen.

Naturerfahrungen

(Schneeschuh-)Wandern/ Trekking (Auch Radtour ist möglich): Die Planung kann zu einem grossen Teil an die Gruppe/ den Klienten abgegeben werden (Route auswählen, Karte lesen, Picknick organisieren usw.), was die Verantwortung fördert (Kraus & Schwiersch, 2005, S 148 ff).

Spazieren: Eine abgeschwächte Form des Wandern ist das Spazieren. Oftmals gehe ich mit meinen Vps an die Aare spazieren, statt das Gespräch im Beratungszimmer zu führen. Dabei erlebe ich sie offener, gelöster, und weniger angespannt. Es gibt Literatur, die besagt, dass durch die Bewegung auch die Denkprozesse aktiviert werden (z.B. Weizäckers, 1939). Eine wichtige Rolle dabei spielt meiner Meinung nach das Nebeneinander Laufen und sich nicht direkt in die

Augen schauen müssen.

Auch unternehme ich längere Spaziergänge mit Vps, wobei ich ihnen den Weg beschreibe und circa 20 Meter hinter ihnen herlaufe. Meine Absichten dahinter sind, dass die Vp Eigenverantwortung übernehmen muss, Entscheidungen treffen muss und ihr Selbstwertgefühl dadurch gestärkt wird.

Höhlenbegehungen: Es werden Grenzerfahrungen wie Stille und Dunkelheit ermöglicht, aber auch das Erleben eines starken Gefühls, ohne etwas zu tun. Höhlen bieten vielfache Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit Ängsten, ganz besonders bei der Überwindung von engen Passagen (Schuh, 2008).

Klettern: Das Medium Klettern ist das meistgenutzte in der Erlebnispädagogik. Es beinhaltet sowohl die Komponente des eigenen Grenzerlebens wie auch die gegenseitige Abhängigkeit in einer auf Vertrauen basierenden Beziehung der Teilnehmer. Beim Klettern kann der eigene Körper neu und intensiv erlebt werden. Dieses Medium ermöglicht insbesondere die Steigerung des Selbstwertgefühls der Teilnehmer. Es ist eines der wenigen Aktivitäten bei denen ein „Flowerlebnis“ möglich ist. (Gilsdorf, 2004, S.133) Weitere wichtige Themen, wie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen spielen beim Klettern eine bedeutende Rolle. Die Person, die sichert, hingegen muss zu seinen einmal getroffenen Entscheidungen stehen und ein hohes Maß an Konzentration aufweisen (Schuh, 2008). Klettern fördert weiter als Herausforderungssituation die Selbstwirksamkeitserwartung.

Auch sind metaphorische Aspekte drin enthalten: Im Leben muss man immer wieder loslassen, um weiterzukommen. Manche Klettersituationen machen es sehr deutlich: Wer sich festhält – hält sich fest; wer loslässt, klettert weiter. Vor allem beim Abseilen geht es darum, den festen Halt aufzugeben und sich dem dünnen Kletterseil und der Sicherung durch andere anzuvertrauen, was Vertrauen und Überwindung erfordert (Kraus & Schwiersch, 2005, S 276ff).

Kanu-, Kajak-, und Schlauchbootfahrten: Das Erleben des Vom-Wasser-Getragenwerdens und des durch die Bewegung des Wassers veränderten Gleichgewichts, spielt bei allen der drei Aktivitäten eine Rolle. Da alle in einem Boot sitzen, geht es vor allem um Kommunikation und Kooperation. Die Notwendigkeit einer Abstimmung wird den Beteiligten immer wieder vor Augen geführt (Gilsdorf, 2004, S.135f) Auch hier sind metaphorische Aspekte drin enthalten: Der Fluss kann als Leben gedeutet werden. Hinter jedem Hindernis befindet sich ein Kehrwasser. Wer die Krise überstanden hat, kann sich getrost ausruhen.

Bachbegehung: Wie beim Wandern kann die Gruppe oder der Klient einen grossen Teil der Planung übernehmen. Bei schwierigen Passagen kann ein Teilnehmer schon mal an seine Grenzen kommen. Körpergefühl, Balance und Vertrauen sind wichtig (Kraus & Schwiersch, 2005, S 249 ff)

Segeln: Das klassische Medium der Erlebnispädagogik stellen Segeltörns dar. Die endlose Weite und die Offenheit des Meeres stehen den klaren Regeln und Grenzen auf dem Schiff gegenüber. Dieses Spannungsfeld macht es möglich die Gruppendynamik zu beschleunigen (Heckmair & Michl, 2004, S.195).

Solo: Beim Solo geht es darum, eine Zeit lang für sich allein zu sein. Der Ort für ein Solo kann vom jeweiligen Teilnehmer selbst gewählt werden. Der besondere Platz in der Natur kann Ruhe und Atmosphäre ausstrahlen, was perfekt genutzt werden kann um zu einer inneren Ruhe zu gelangen (Gilsdorf, 2004, S.139)

Kreativtechniken

Kreativtechniken können auch als metaphorische Naturerfahrungen bezeichnet werden. Darunter verstanden wird eine gezielte gestalterische Aktivität mit (Natur-)Materialien.

Symbolarbeit: Ein Symbol ist ein Gegenstand, der für etwas anderes steht, zum Beispiel ein Stein für eine andere Person. Symbole ermöglichen Aktivitäten und damit Prozesse, die im Alltag keinen Platz haben oder hatten (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S. 86ff).

Schritt für Schritt ans Ziel: Ich stelle fest, dass viele psychisch beeinträchtigte Menschen Mühe haben, ihr Hauptziel in kleine Einzelschritte einzuteilen. Sie können zwar definieren, wohin sie wollen, streben es aber an, in einem Schritt von ganz unten zum Ziel zu gelangen. Ich habe eine Methode entwickelt, bei der die Vps ihre Teilziele definieren sollen. Indem sie eine Treppe von 1200 Tritten im Wald Schritt für Schritt erklimmen, überlegen sie sich, welche Teilziele es braucht um ganz nach oben zu gelangen. Für die Teilziele wählen sie einen Naturgegenstand als Symbol dafür aus und legen es auf die Treppe.

Biographiearbeit: Mit kreativen Mitteln stellt der Klient seinen Lebensweg gestalterisch dar. Die Biographiearbeit eignet sich gut, die Menschen sich selber näher zu bringen und die Bewusstheit über ihre Lebensgeschichte zu vertiefen (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S. 88ff).

Sozialer Kosmos/ Ressourcenkosmos: Hier geht es darum, eine Aufnahme einer aktuellen Lebenssituation eines Klienten mit Materialien zu gestalten. In der Mitte des Kosmos platziert der Klient ein Symbol für sich selbst (Kreszmeier & Hufenus, 2000, S 90ff).

Dies kann z.B. eingesetzt werden, um Ressourcen für Vorstellungsgespräche aufzuzeigen und soll den Selbstwert einer Vp stärken. Auch kann die Technik zur Darstellung der Familie oder der Arbeitssituation eingesetzt werden.

Feuer entfachen: Um eine Zielvereinbarung zu unterstreichen, eignet es sich gut, ein Feuer mit der Vp zu entfachen. Während dem zusammensuchen von Holz werden die Ziele formuliert und wenn das Feuer von der Vp entfacht wird, wird der Zielvertrag unterschrieben. Das brennende Feuer dient Symbolisch als das erreichte Ziel, welches Wärme, Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlt.

5 Praktischer Teil

In diesem Teil möchte ich mein erstes durchgeführtes Klettercoaching mit einem Versicherten beschreiben.

5.1 Vorstellen der Vp

Im Anhang habe ich die Zusammenfassung der wichtigsten Eckdaten von Herrn R.M. abgelegt, welche ich beim Workshop im Modul „Gipfeltreffen“ verwendet hatte. Hier nur noch einmal einige wenige Angaben:

Herr M.R. wurde Ende Juni 2011 30 Jahre alt. Seine Eltern sind geschieden, seit einigen Jahren lebt er bei seinem Vater. Auch sein 2 Jahre jüngerer Bruder wohnt beim Vater und studiert an der Uni Bern. Die Mutter litt an Depressionen und an einer Schilddrüsenüberfunktion, momentaner Aufenthaltsort ist mir unbekannt.

Seit Herr M.R. 15 Jahre alt ist, ist er wegen Depressionen in psychiatrischer Behandlung. Zwei mal war er in einer psychiatrischen Klinik hospitalisiert. Zentrale Themen war eine Wut auf den Vater, dass er die Familie damals verlassen hat und die Unsicherheit über die eigene sexuelle Orientierung. Der zweite Klinikeintritt wurde notfallmässig wegen Suizidalität eingeleitet. Diagnose war jeweils Depressionen und Züge von Persönlichkeitsstörung (narzisstisch oder schizoid). Herr M.R. hat nie Psychopharmaka genommen. Seit mehreren Jahren geht er 1-2 Mal wöchentlich zur Psychotherapie.

2002 machte Herr M.R. die Matura und hängte sogleich die Rekrutenschule an. Im Herbst des gleichen Jahres begann er das Studium für Informatik an der ETH, brach es jedoch wegen psychischen Probleme nach wenigen Wochen ab. 2005-2007 arbeitete er als Hilfsmaler bei einem Bekannten, bis er an der Uni Bern das Geografiestudium aufnahm. Wegen Angstzuständen und Suizidalität brach er erneut nach kurzer Zeit ab.

5.2 Wie kam es zum Klettercoaching

Ende 09 meldete sich Herr M.R. bei der IV für berufliche Massnahmen an. Seine Erwartungen waren, einen Anstoss zu bekommen, was er beruflich in seinem Leben machen möchte. Sein Psychotherapeut schlug vor, etwas Handlungsorientiertes mit ihm zu machen, da sie mit sprechen nicht mehr weiterkommen. Das zweite Beratungsgespräch führte ich mit Herrn M.R. bei Schneefall draussen an der Aare durch. Er wäre lieber im Beratungsbüro geblieben, denke aber doch, dass es ihm gut tun würde, mal etwas anderes zu machen als gewöhnlich. Daraufhin absolvierte er von Februar-Oktober 2010 ein Arbeitstraining auf einem Bauernhof. In dieser Zeit erwähnte er, dass er das Gefühl hätte, klettern wäre gut für ihn, da er dabei an Grenzen gehen müsste und vor Entscheidungen gestellt würde, die er treffen müsste. Im Herbst 2010 wechselte er vom Bauernhof

in eine geschützte Ausbildungsinstitution, wo er 3 Berufe erschnuppern konnte. Nach 6 Wochen entschied er sich gegen die Informatik, konnte sich aber noch nicht zwischen dem Beruf des Elektronikers und dem des Polymechanikers entscheiden. So bekam er die Möglichkeit, in diesen beiden Berufen je einen weiteren Monat zu schnuppern. Parallel dazu führte ich mit ihm das Klettercoaching durch.

5.3 Zielklärung und Ablauf des Klettercoachings

Herr M.R. formulierte seine Ziele für das Coaching folgendermassen:

„Einen Weg zu finden, den Kopf frei zu bekommen

Eventuell verbessertes Körpergefühl zu bekommen“

Ich formulierte folgende Ziele, welche ich mit dem Vp erreichen wollte:

Kommunikation zwischen uns fördern → Beziehungsgestaltung/ Verantwortungsgefühl der Vp stärken/ Lernen der Vp, Gefühle zuzulassen und zu offenbaren/ seine Selbstsicherheit fördern → sein Vertrauen in sich selber stärken → Bauchentscheidungen zulassen / seinen Durchhaltewillen stärken/ Erfolge erleben/ Freude haben

Aus finanziellen und zeitlichen Gründen vereinbarte ich mit meiner Vorgesetzten, das erste Klettercoaching mit 4 x 90 Minuten zu starten. Die ersten beiden Male konnten wir in eine Turnhalle mit kleiner Kletterwand einer Ausbildungsinstitution, die letzten beiden Sitzungen verbrachten wir in der Kletterhalle. Herr M.R. unterschrieb, dass er die Haftung für allfällige Unfälle selber übernehme.

Das gesamte Protokoll des Klettercoachings ist im Anhang abgelegt, daher hier nur die wichtigsten Informationen:

In der ersten Sitzung war es mein Ziel, dass Herr M.R. ein Gefühl für das Material, die Wand und den eigenen Körper bekommt. So ging es bei vielen Übungen darum, mit Hilfsmitteln wie Augenbinden oder schwerem Rucksack zu klettern. Herr M.R. schien keine Angst zu kennen und brachte sehr gute Ressourcen für das Klettern mit. Beim zweiten Mal stellten wir die Wand überhängend, da er sich unterfordert fühlte. Das Sturztraining machte ihm grossen Spass, wie ein kleines Kind wollte er immer noch einmal. Bei ähnlichen Übungen wie in der ersten Sitzung gab er zu, unsicherer zu sein, da er vermehrt daran denke, dass er stürzen könnte. Aufgrund der überhängenden Wand liessen seine Kräfte schneller nach, so dass wir nach 75 Minuten beendeten. In der Kletterhalle war Herr M.R. fasziniert von den Kletterern und den überhängenden Routen. Er hatte wenig Geduld, mit den einfacheren Routen zu beginnen und sich langsam zu steigern. So beendete er die Sitzung aufgrund eines Misserfolges dann auch etwas frustriert. Beim 4. Mal konnte er es zulassen, sich ins Seil hängen zu lassen und machte die Erfahrung, dadurch

zu mehr Erfolg zu kommen. So erreichte er endlich die lang ersehnte überhängende Stelle. Mit grossem Willen und mehreren Versuchen musste er sich schlussendlich zufrieden geben, bis zu dieser Stelle gekommen zu sein. Er war stolz darauf und wertete es als Erfolg. Beim Sichern übernahm er Verantwortung und versuchte mich zu motivieren und mir Tipps zu geben.

5.4 Evaluation des Klettercoachings

Es gibt zwei Dinge, welche sich von Aussen sichtbar während des Klettercoachings bei Herrn M.R. veränderten: Einerseits entschied er sich Ende Februar definitiv, die verkürzte Way-up (für Lernende mit Matura in 2 statt 4 Jahren) Ausbildung zum Polymechaniker ab August 2011 in Angriff zu nehmen. Auch im Standortgespräch von Mitte Mai war er noch überzeugt davon, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Andererseits zog er per 1.4.11 zum ersten Mal von zu Hause aus. Das selbständige Wohnen war in der Beratung immer ein Thema gewesen, Herrn M.R. fehlte jedoch die Initiative, es wirklich in die Hand zu nehmen. Während der 4. Sitzung erwähnte ich, ich würde jemanden kennen, der einen Nachmieter für seine Wohnung suche. Er erkundigte sich nach der Telefonnummer dieser Person und bezog die Wohnung gut einen Monat später.

Herr M.R. selber evaluierte das Coaching einige Wochen später anhand einiger Fragen schriftlich. Der gesamte Fragebogen ist im Anhang ersichtlich. Er gibt zu, keine grossen Veränderungen erwartet zu haben. Trotzdem sei ein gewisser Effekt vorhanden gewesen, das Coaching wäre jedoch für mehr zu kurz gewesen. Der Umzug in seine eigene Wohnung, die Konzentration und die Körperkontrolle waren für ihn Effekte des Coachings. Besonders gefallen hat ihm die Herausforderung mit der Wand und seinen Ressourcen, anders gesagt das Überschreiten seiner Grenzen.

Ich möchte nun meine persönlichen Beobachtungen zu gewissen Themen in Bezug auf das Klettercoaching mit Herrn M.R. einbringen. Dabei werde ich mich an die Reihenfolge meiner Ziele halten.

Herr M.R. hat in der Beratung Mühe, sich verständlich auszudrücken. Oft spricht er in einer sehr abstrakten Sprache über seine eigene, innere Welt. Beim Klettern fanden wir eine viel klarere und einfacher verständlichere Sprache. Ich erlebte ihn sehr offen und kommunikativ, auch bei privaten Themen. Während dem Klettern hat er von Beginn weg klare Anweisungen gegeben, wenn er Seil brauchte oder heruntergelassen werden wollte. Als er mich beim letzten Termin sicherte, übernahm er die Rolle des Sicherers und motivierte mich, versuchte Tipps zu geben und fragte mich nach dem Klettern, wie ich die Route wahrgenommen hätte. Er reflektierte die Übungen automatisch und jeweils nach einer Sitzung gab er mir unaufgefordert Rückmeldung zu seinem Befinden. So entstanden sehr offene und hilfreiche Gespräche, wie dasjenige über die freie Wohnung.

Von Beginn weg übernahm Herr M.R. viel mehr Verantwortung als ich es von ihm gewohnt war. Er traf Entscheidungen, welche Route er nehmen möchte, zögerte nicht lange bei den Griffen und übernahm beim Sichern voll und ganz die Verantwortung für meine Sicherheit.

Emotionen und Gefühle waren bis zum Schluss nicht klar ersichtlich. Er konnte zwar in Worte fassen, dass es ihn frustrierte, ärgerte, reizte oder freute, für einen Aussenstehenden war dies jedoch nicht beobachtbar. So hörte ich ihn nie fluchen oder Freudenschreie von sich geben. Bei Erfolgserlebnissen oder auch im Gespräch konnte ich jedoch mehrmals ein Lachen auf seinem Gesicht erkennen. Auch wirkte er zum Beispiel nach der letzten Sitzung lockerer und zufriedener.

Ich erlebte Herrn M.R. von Beginn weg viel selbstsicherer als ich es von der Beratung her gewohnt war. Bei der ersten Sitzung kam er in die Halle, wollte gleich losklettern, stellte viele Fragen zu Technik und Material und kletterte gleich ungesichert und ohne Angst bis nach oben. Allgemein erkannte ich den unterwürfigen, scheuen, hageren Mann vom Beratungszimmer praktisch nicht beim Klettern. Ich hatte auch nie das Gefühl, dass er sich aufgrund der anderen Bekleidung oder Rolle vor mir genierte. Das Vertrauen in das Material war nach wenigen Fragen sofort da. Sich selber traute er meistens eher zu viel zu. Daher strebte er immer gleich viel schwierigere Routen an, als er klettern konnte. So hätte er sich ohne gross zu überlegen, schnell entscheiden können, welche Route er klettern wollte, wenn ich ihn nicht etwas gebremst hätte. Auch in Bezug auf die Griffe hatte er wenig Mühe, sich für die Routenwahl zu entscheiden und handelte auch danach.

Der Durchhaltewillen entpuppte sich für mich zusammen mit der Selbstsicherheit zu den zentralen Themen seiner Gesamtsituation. Herr M.R. strebt nach grossen Herausforderungen, gibt dann aber sehr schnell auf, wenn es nicht auf Anhieb klappt. So musste ich ihn in der 3. Sitzung mehrmals auffordern, die von ihm gewählte Route noch einmal in Angriff zu nehmen. Er traute sich nicht mehr zu, sie beim 2. Versuch zu schaffen. Erst als er die Erfahrung machte, beim 2. Versuch zwei Haken weitergekommen zu sein, fasste er neuen Mut und wählte dieselbe Route bei der nächsten Sitzung nochmals. Der Wille, etwas nach einem Misserfolg nochmals zu versuchen, ist während dieser 4 Sitzungen entstanden. Er musste die Erfahrung machen, dass man mehr als eine Chance hat und dass es sich lohnt, diese zu nutzen.

Durch mein Bremsen seines Dranges, immer gleich mit den schwierigeren Routen zu beginnen, konnte er Erfolge erleben. Dadurch entstand auch Freude am Klettern. Er selber sprach sogar vom Flow-Gefühl. Noch mehr Freude machten ihm die Erfolge, welche er nach einem Misserfolg erleben durfte. Zu Beginn brauchte es da kleine Interventionen von mir, in Form von Aufforderungen weiterzumachen, bei der letzten Sitzung war der eigene Wille dazu bereits genügend gross.

Zusammenfassend möchte ich die Parallelen des Kletterns zur Gesamtsituation anhand eines Pfadmodelles aufzeigen:

Berufsausbildung:

Klettern:

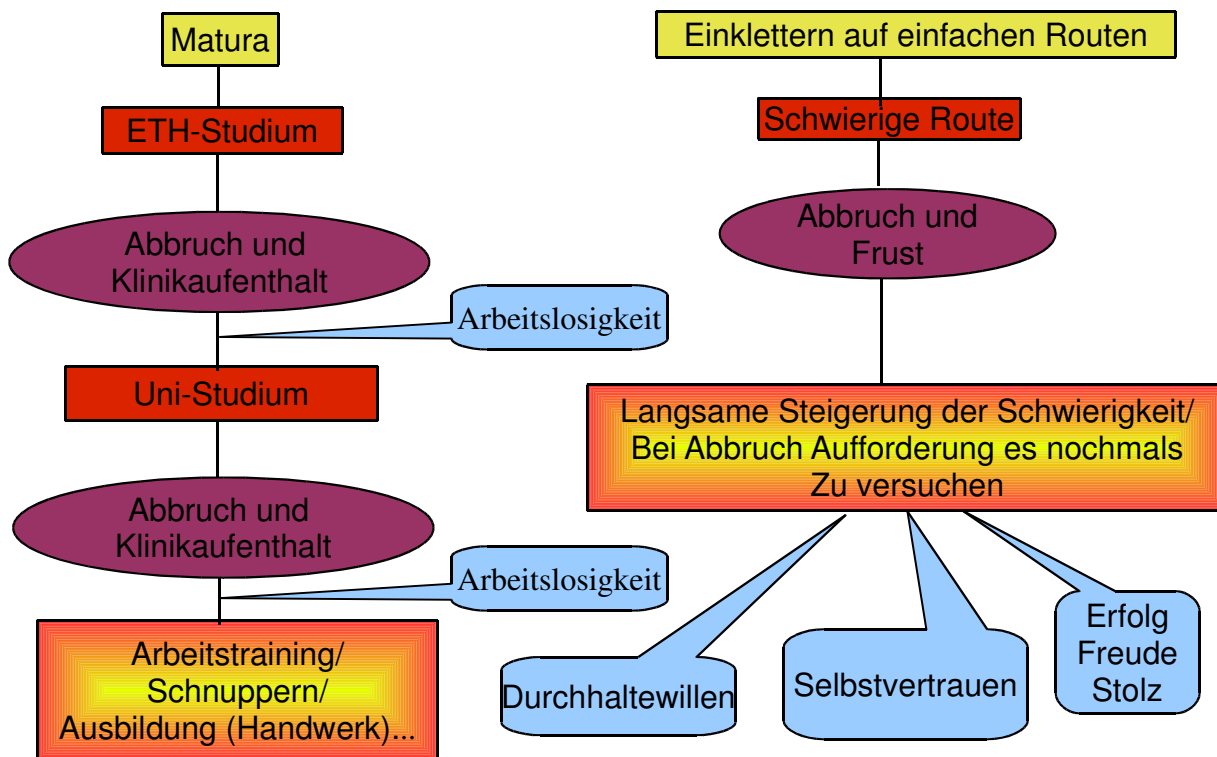


Abb. 2: Vergleich des Musters Berufsausbildung/ Klettern

Mir als Beraterin hat das Klettercoaching geholfen, Herrn M.R. besser kennenzulernen und seine Verhaltensmuster zu verstehen. Ich denke, dass er gut aufgehoben ist in einer geschützten Ausbildungsinstitution, da kann ein Tief aufgefangen werden und ihm die nötige Motivation, durchzustehen und in kleinen Schritten ans Ziel zu gelangen, vermittelt werden.

6 Persönliche Reflexion

Aufgrund meines eingangs erwähnten Dilemmas, dass bei gewissen Versicherten eine andere Art von Begleitung nötig wäre als die psychotherapeutische, habe ich die etwas provokative Hypothese formuliert, dass ein handlungsorientiertes Coaching die Psychotherapie ersetzen könnte. Daher habe ich versucht, in der Theorie Antworten auf die Fragen nach den Einflüssen der systemischen Erlebnispädagogik auf psychische Beeinträchtigungen, Unterschiede und Parallelen der Wirkung von Erlebnispädagogik und Psychotherapie und dem Ergänzen oder Ersetzen der Psychotherapie durch die Erlebnispädagogik zu finden.

Wie ich schon bei meiner Arbeit als Eingliederungsfachfrau festgestellt habe, ist es nicht ganz einfach, eine saubere Grenze zwischen Therapie und Beratung zu ziehen. Wie viele Aspekte einer Psychotherapie fliessen in eine gute Beratung ein? Wann muss ich den Lied an die Therapeutin zurückgeben und wie lange kann ich die Veränderung durch die Beratung zu erzielen versuchen?

Ich habe im Theorieteil versucht, die Konstrukte Erlebnispädagogik, Psychotherapie und Erlebnistherapie unter die Lupe zu nehmen. Vergleichen wollte ich ja vor allem die Erlebnispädagogik und die Psychotherapie. Bei meinen Bemühungen, den Parallelen dieser zwei auf den Grund zu kommen, stiess ich auf den Begriff der Erlebnistherapie. Wenn man diesem Begriff nachgeht, trifft man auf Kurt Hahn, der heute als Urvater der Erlebnispädagogik gilt. Daraus ziehe ich rein von den Begrifflichkeiten folgendes Fazit: Geprägt von philosophischen, psychologischen und pädagogischen Vordenkern entstand um 1930 die hahnsche Erlebnistherapie. Da Hahn jedoch nicht an der Therapie der einzelnen Individuen, sondern an der Reinigung der gesamten Gesellschaft während des 2. Weltkrieges interessiert war, entwickelte sich damals keine Therapie, wie wir sie heute definieren, daraus, obwohl bedeutende Psychotherapeuten wie Jung und Adler die Ideen kurze Zeit später ebenfalls aufgriffen. Dafür wurden Elemente der Idee von den Nationalsozialisten aufgenommen und erhielten in der Folge einen bitteren Beigeschmack. Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Gedanke wieder aufgegriffen, jedoch mehr von den Pädagogen als von den Psychologen. Schaut man sich die Geschichte der Psychotherapie des 20. Jahrhunderts an, erstaunt dies nicht einmal. Begonnen bei der Tiefenpsychologie um Sigmund Freud zu Beginn des Jahrhunderts, entwickelten sich daraus etliche Therapieformen. Erst in den letzten Jahrzehnten merkte man, dass es Sinn machen würde, die Kernelemente einer erfolgreichen Therapie zu sammeln und machte sich auf den Weg, schulunabhängige Wirkfaktoren zu definieren. Demnach war diese Bewegung in letzter Zeit zu stark auf sich selber konzentriert, als da noch Platz gewesen wäre für eine alte neue Idee. Die Pädagogen, welche sich immer häufiger mit überbehüteten, verwöhnten, wohlstandsverwahrlosten und antiautoritär erzogenen Kindern unserer Konsumgesellschaft herumschlagen mussten, die den Bezug zur Natur zum Teil völlig verloren haben, griffen die Ideen von Hahn allmählich wieder

auf. Dies ist für mich der Grund, dass heute mehr von Erlebnispädagogik als von Erlebnistherapie gesprochen wird.

Wie wir auch gesehen haben, entwickelte sich diese Erlebnispädagogik über die sozialpädagogischen Einrichtungen zu einem Instrument, das sehr vielseitig eingesetzt wird: in der Personalentwicklung, bei suchtabhängigen Erwachsenen, bei verhaltensauffälligen Jugendlichen oder bei psychisch beeinträchtigten Menschen. So wie Erlebnistherapie heute definiert wird, kommt es auf das Klientel an, mit welchem man handlungsorientiert arbeitet. Sobald mit psychisch beeinträchtigten Menschen gearbeitet wird, kann von Erlebnistherapie gesprochen werden. Heisst das nun, dass ich meine Vps therapiere, sobald ich mit ihnen raus in die Natur gehe? Und schon sind wir wieder bei den Grenzen zwischen Beratung und Therapie. Es ist nicht Thema meiner Arbeit, diese Konstrukte auseinander zu nehmen, aber trotzdem wollte ich aufzeigen, dass ich bei meiner Arbeit öfters auf genau dieses Dilemma stosse. Aus dem Grund nenne ich die erlebnispädagogischen Interventionen bei meiner Arbeit „handlungsorientiertes Coaching“. Coaching stellt für mich eine intensivere Begleitung als nur die Beratung dar, ist aber noch weit von einer Therapie entfernt.

Meine Kernfrage ist ja nun, ob die Erlebnispädagogik eine ähnliche Wirkung erzielen kann wie die Psychotherapie und diese dadurch unterstützen oder ersetzen könnte. Wie wir in der Theorie gesehen haben, konnte anhand verschiedener Studien gezeigt werden, dass sich Erlebnispädagogik positiv auf folgende Konstrukte auswirken kann: *Bewusstsein/Aufmerksamkeit, Interaktionsfähigkeit/Kommunikationsfähigkeit/Teamfähigkeit, Eigen- und Fremdverantwortung, Selbstwertgefühl, Motivation, Freude, Problemlösefähigkeit, Horizonterweiterung, Vertrauen, Ausdauer, Zielorientierung, Ressourcenaktivierung, allgemeine Stimmung, Handlungsplanung, Disziplin*. Würden wir alle Konstrukte aus der Literatur filtern, welche anhand einer Psychotherapie beeinflusst werden, würden wir auf sehr ähnliche Bezeichnungen stossen. Um nur die wichtigsten, hier im Theorieteil auch erwähnten, zu nennen: Konfliktfähigkeit, Selbstwertgefühl, Wahrnehmung von Gefühlen, Bewältigungsmöglichkeiten, positive Beziehungserfahrung.

Eine besondere Stärke der Arbeit in der Natur ist sicherlich die Förderung von Bewusstsein und Aufmerksamkeit. Speziell beim Klettern braucht es ein hohes Mass an Aufmerksamkeit, sowohl beim Klettern selber wie auch beim Sichern. Erlebnisse prägen sich in unser Gehirn in Form von Bildern ein, wodurch eine Situation hohes Bewusstsein erfährt. Eine Vp, mit welcher ich einen Ressourcenkosmos zum Thema „welche Ressourcen bringe ich für ein Vorstellungsgespräch mit?“ gemacht habe, hat aus den dabei geschossenen Fotos ein riesengrosses Plakat gestaltet, welches sie bildlich an ihre Stärken erinnert. Auch die Methode „Schritt für Schritt ans Ziel“ soll den Vps bewusst machen, dass es zwischen ihrer momentanen Situation und dem gesteckten Ziel viele kleine Teilziele zu erreichen gibt.

Der Umgang mit Mitmenschen ist sehr entscheidend für unsere Gesellschaft, insbesondere auch für die Integration in den Arbeitsmarkt. In der Psychotherapie wird von Konfliktfähigkeit, in der Erlebnispädagogik von Interaktions-, Kommunikation- und Teamfähigkeit gesprochen. Um konfliktfähig zu sein, muss man interagieren und kommunizieren können. In erlebnispädagogischen Aktivitäten treten regelmässig natürliche Konflikte auf, welche gelöst werden müssen. Im Fallbeispiel mit Herrn M.R. veränderte sich die Kommunikation zwischen ihm und mir während des Klettercoachings deutlich. Er konnte verständlicher und in einer einfacheren Sprache mit mir kommunizieren. Dadurch öffnete er sich auch mehr und sprach lockerer über private Themen. Auch bei den „Outdoorgesprächen“ an der Aare mache ich die Erfahrung, dass die Vps lockerer über ihre privaten Themen berichten. Die Natur bietet ihnen einen neutraleren Raum dafür als dies das Beratungszimmer des IV-Gebäudes tut.

Die Eigenverantwortung kann beim Klettern sehr gut angegangen werden. Wenn man sich nicht für sich selber verantwortlich fühlt, wird man es unmittelbar am eigenen Leibe erfahren. Auch bei anderen Aktivitäten, bei welchen den Teilnehmern Verantwortung abgegeben wird, kann die Eigenverantwortung trainiert werden. Herr M.R. übernahm Verantwortung für sich selber und als er mich sicherte auch für mich.

Bei allen psychischen Beeinträchtigungen ist das Selbstwertgefühl angeschlagen. Nur schon die Tatsache, dass etwas mit einem nicht stimmt, nagt am Selbstwert. Daher ist es sowohl in der Psychotherapie wie auch in der Erlebnispädagogik ein zentrales Anliegen, selbstwerterhöhende Interventionen zu kreieren. Ich mache die Erfahrung, dass es für viele Vps ein Eingestehen einer Schwäche ist, wenn sie sich in therapeutische Begleitung begeben müssen. Erst wenn gewisse Verbesserungen der Symptomatik erkennbar sind, denke ich, dass der Selbstwert davon profitieren kann. Da erlebnispädagogische Aktivitäten nicht mit Therapie verbunden werden und es daher weniger Überwindung braucht, daran teilzunehmen, können schneller selbstwerterhöhende Erfolge verbucht werden.

Sich besser kennenlernen und seine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, ist ein weiteres zentrales Anliegen jeglicher Therapie. Da kann wiederum z.B. das Klettern eine wichtige Alternative bieten. Anhand all dieser Grenzerfahrungen nimmt man sich selber unmittelbar wahr und lernt seinen Körper mit all seinen negativen und positiven Komponenten wahr, was das Sprechen darüber später vielleicht vereinfacht. Die einzigen Emotionen, welche ich bei Herrn M.R. erlebt habe, kamen während dem Klettern zum Vorschein. Er wirkte gelassener und zufriedener, vor allem nach dem letzten Termin.

Therapie zielt immer darauf ab, für die nächste Krise besser vorbereitet zu sein und eben gewisse Bewältigungsmöglichkeiten zu erlernen. In der Natur wird man automatisch regelmässig vor ungelöste Probleme gestellt. Man stellt es sich also nicht nur vor, sondern man muss sich

unmittelbar mit der Lösung des Problems auseinandersetzen, wenn man weiterkommen möchte. Herr M.R. hatte an der Kletterwand viel weniger Mühe, bei der Routenwahl Entscheidungen zu treffen, als ich es von ihm gewohnt war, wenn es um seine Zukunft ging.

Die Erlebnispädagogik orientiert sich an der Ganzheitlichkeit. Bei einer Nacht im Freien kann man schon an individuellen Zielen arbeiten, nebenbei wird man jedoch mit allen möglichen Ängsten und Freuden rund ums Nachtessen, Lagerfeuer und draussen schlafen konfrontiert. Dies bietet ein breites Feld um seinen Horizont zu erweitern.

In der Psychotherapie geht man davon aus, dass eine Wirkung nur dann erzielt werden kann, wenn eine positive Therapiebeziehung existiert. Der Patient muss also ein Vertrauen gegenüber dem Therapeuten aufbauen. Sie bietet aber keine Lösungen an, wenn ihm dies aus irgendeinem Grund nicht gelingt. Beim Klettern muss jedoch bereits ein Vertrauen zwischen Kletterer und Sicherndem vorherrschen. Durch die erfahrenen positiven Erfahrungen kann ein allgemeines Vertrauen entstehen, welches notwendig ist für weitere Entwicklungen.

Zum Beispiel beim Klettern kann eine gewisse Ausdauer, das Durchhaltevermögen trainiert werden. Der Ehrgeiz, ganz nach oben zu gelangen, entsteht von selber, sobald der Klient in die Route eingestiegen ist. Dadurch entsteht auch der Durchhaltewille, es immer wieder zu versuchen, bis man das Ziel erreicht hat. Bei Herrn M.R. zeigte sich während dem Klettercoaching stark, welche grosse Mühen er hatte, etwas durchzuziehen, wenn es nicht auf Anhieb funktionierte. Erst mit der Erfahrung des Erfolges konnte er den Ehrgeiz entwickeln, es nach einem Misserfolg wieder zu versuchen.

Auch werden kleine Ziele regelmässig erreicht, was zu Erfolgsgefühlen und einem positiven Selbstwert führt. Um die Ziele zu erreichen, werden alle möglichen Ressourcen aktiviert.

Klettern kann sich positiv auf Handlungsplanungen oder strukturierte Arbeitsabläufe auswirken. Ein junger Vp, welcher Mühe hatte, in der Lehre zum Produktionsmechaniker die richtigen Arbeitsabläufe einzuhalten, obwohl er diese schon zig mal durchlebt hatte, konnte durch das Klettern gute Fortschritte erzielen. Beim Klettern musste er jeden seiner Griffe genau überlegen, was ihm danach bei der Arbeit zu Gute kam.

Zusammenfassend kann also davon ausgegangen werden, dass die Erlebnispädagogik all die Wirkungen der Psychotherapie auch erzielen kann. Wie stark die Wirkung jeweils ist, darauf gehe ich hier nicht ein. Ein grosser Vorteil der Erlebnispädagogik ist meiner Meinung nach, dass sie Einfluss auf die positive Beziehungsgestaltung nehmen kann. Sie hat Mittel, diese positiv zu beeinflussen, wo die Psychotherapie auf ein gutes Gelingen hoffen muss. Weiter ist die Beziehung zwischen Klient und Coach weniger entscheidend als in einer Therapiesituation. Die Erlebnispädagogik geht davon aus, dass der „Therapeut“ nur passiv begleitet, der Klient seine Lernschritte aber selber macht. In der Therapie muss gesprochen werden, um Lernschritte zu

machen. Wenn das Vertrauen nicht da ist, wird oft das wichtige eben nicht ausgesprochen.

Um auf meine Fragestellungen Bezug zu nehmen, so kann gesagt werden, dass die Erlebnispädagogik in der Beratung von psychisch beeinträchtigten Menschen eine positive Wirkung erzielen kann. Parallelen in der Wirkung gibt es viele zur Psychotherapie, ein Unterschied ist vor allem die Möglichkeit zur Einflussnahme bei der Therapiebeziehung. Weiter kann die Erlebnispädagogik Freude und Spass bereiten, was bei der Psychotherapie wohl selten der Fall ist. Auch hat die Erlebnispädagogik die Möglichkeiten, Ängste, Freuden oder Konflikte bewusst zu machen, indem sie der Klient unmittelbar erlebt. Ich denke, dass die Erlebnispädagogik eine Psychotherapie sehr gut unterstützen kann. Bei Menschen, welche sich strikte gegen eine Psychotherapie wehren, kann die Erlebnispädagogik eine Psychotherapie sicher teilweise ersetzen. Die Erlebnispädagogik bietet eine gute Alternative zur Psychotherapie. Bei wem welche Art von Therapie wirksamer ist, muss jeder Mensch für sich selber entscheiden. Wichtig bleibt bei allen Therapien die Freiwilligkeit und Einsicht, etwas verändern zu wollen.

Ich möchte noch anmerken, dass ich hier ganz bewusst nur auf die Wirkung der verschiedenen „Therapiearten“ eingegangen bin. Wie eine erlebnispädagogische Intervention gestaltet werden muss, welche Dauer sie hat und mit welchen Menschen sie durchgeführt wird, dies soll in einer anderen Arbeit untersucht werden.

Schluss

Anhand der Theorie konnte ich meine Hypothese bestätigen, dass die Erlebnispädagogik bei gewissen psychisch beeinträchtigten Menschen die Psychotherapie ersetzen kann. Die Erlebnispädagogik kann ähnliche Wirkungen erzielen wie die Psychotherapie, einfach auf eine unterschiedliche Art. Ideal wäre für jeden Versicherten auf jeden Fall eine psychotherapeutische und eine erlebnispädagogische Begleitung zugleich.

Dies bestätigt meine Hoffnungen, dass ich Versicherte, welche trotz Psychotherapie noch nicht integriert werden können, nicht einfach abschliessen muss. Ich werde deshalb auch in Zukunft versuchen, vermehrt mit ihnen handlungsorientiert zu arbeiten und einige so in den Arbeitsmarkt integrieren zu können.

Dies natürlich immer unter der Voraussetzung, dass die IV mir diese Art von Coaching weiterhin ermöglicht. Dafür möchte ich mich hier auch mal bedanken, da es alles andere als selbstverständlich ist. Ich hoffe, mit dieser Arbeit etwas zurückgeben zu können, indem ich aufzeigen konnte, dass es der Eingliederung dient.

Literaturverzeichnis

- Fengler, J.: Erlebnispädagogik und Selbstkonzept – Eine Evaluationsstudie. Berlin, 2007
- Gilsdorf, R.: Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie – Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdirektiver Ansätze. Gladbach 2004
- Grawe, K.: Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut, 40, 130-145. 1995
- Grawe, K.: Psychologische Therapie, 2., korrigierte Auflage. Göttingen, 2000
- Haf, W. & Michl, W.: Psychotherapeutische Wirkungen der Erlebnispädagogik. In Bedacht, Dewald, Heckmair, Michl & Weis: Erlebnispädagogik: Mode, Methode oder mehr? Tagungsdokumentation des Forums Erlebnispädagogik. München, 1994
- Heckmair, B. & Michl, W.: Erleben und Lernen: Einstieg in die Erlebnispädagogik. Berlin 2004.
- Jahn, I.: Erlebnispädagogik in der intensiven sozialpädagogischen Einzelbegleitung. In Lakemann, U.: Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training – empirische Ergebnisse aus Fallstudien. Augsburg, 2005
- Koth, A.: Erlebnistherapie In. e&l – erleben und lernen 2, 1996
- Kraus, L. & Schwiersch, M.: Die Sprache der Berge – Handbuch der alpinen Erlebnispädagogik. Augsburg, 2005.
- Kreszmeier, H. & Hufenus, H.: Wagnisse des Lernens – Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Bern, 2000
- Lakemann, U.: Theoretische und empirische Grundlagen der Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training. In Lakemann, U.: Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training – empirische Ergebnisse aus Fallstudien. Augsburg, 2005
- Michl, W.: Leben gewinnen – Von wahren Risiken und riskanten Wahrheiten. In Michl, W. & Riehl, J.: Leben gewinnen: Beiträge der Erlebnispädagogik zur Begleitung von Jugendlichen mit mehrfacher Behinderung. Alling: Sandmann, 1996
- Michl, W.: Verwilderungswünsche, Abenteuerlust und Grenzerfahrungen. In: e&l. erleben und lernen. 2005, S. 10 - 13
- Schörghuber, K. & Amesberger, G.: Gibt es erlebnispädagogische Grundannahmen. Entnommen aus <http://www.iao.at/Artikel/ep-grundanahmen.htm> am 31.03.2005

- Sommer, S.: Erlebnispädagogik in der offenen Jugendarbeit – eine Untersuchung möglicher Wirkungen. In Lakemann, U.: Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training – empirische Ergebnisse aus Fallstudien. Augsburg, 2005
- Schuh, F.: Diplomarbeit: Erlebnispädagogik in der Sozialen Arbeit – Erlebnistherapie bei Essstörungen. Frankfurt, 2008
- Veser, S., Bady, M. & Wiesner, M.: Konzentriert durch Klettern – therapeutisches Klettern bei Kindern mit ADHS. In: Ergopraxis, Ausgabe 4, 2009
- Vogel, C.: Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher in der Jugendarbeit – kann Erlebnispädagogik dazu einen Beitrag leisten?. In Lakemann, U.: Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor-Training – empirische Ergebnisse aus Fallstudien. Augsburg, 2005
- Weizäcker, V.: Der Gestaltkreis. Heidelberg, 1939
- Zuffellato, A. & Kreszmeier, A.: Lexikon Erlebnispädagogik – Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik aus systemischer Perspektive. Augsburg, 2007

Internetseiten:

- Baudis, I., Fetzner, R., Fricke, S. & Weidle, R. Psychotherapeutenschaft im Kreis Göppingen e.V., www.psychotherapeutenschaft-gp.de/
- www.wikipedia.ch

Anhang

1 Vorstellen der versicherten Person

R. M. (30)

Psychosoziale Situation:

- Vater (Zahnarzt), subjektiv keine richtige Vater-Sohn-Beziehung
- Bruder (28) wohnt auch beim Vater und studiert in Bern Geschichte
- Mutter litt an Depressionen, konnte in schlechten Phasen das Haus nicht verlassen, psychiatrische Behandlung. Sie litt an einer Schilddrüsenüberfunktion, erkrankte 2004....
- Eltern liessen sich ca. 2002 scheiden, Kinder zuerst bei der Mutter
(Annahme: Mutter verstarb, seither leben die Kinder beim Vater)
- Seine Cousine (ca. 40) begleitete ihn zum Erstgespräch.

Gesundheit

- Körperlich gesund, sehr hagerer, kleiner und bleicher Mann
- Als Kind sei er oft gehänselt worden weil er so klein und schwächling war. Auch habe er oft psychosomatisch reagiert. Soziale Integration hätte ihm nie viel bedeutet.
- Vp kann dem Vater nicht verzeihen, dass er sie damals einfach verlassen hat.
- Mit 15/16 begannen die Depressionen, seither ambulante Psychotherapie
- Klinikaufenthalte:

2004 in Littenheid (4 Monate): Maltherapie: offen aggressive und sadistische Bilder. Vp erzählte, dass er seit Jahren Stunden am PC verbringe, wo er brutale, sadistische und perverse Games spiele. Vp wurde als unsicher, gehämmt und teilweise beschämt im Kontakt mit Mitpatienten wahrgenommen. Verliebte sich platonisch in Mitpatientin, worauf er zugab, bis da gedacht zu haben, dass er homosexuell sei. Zum Schluss der Therapie gelang es ihm, aktiv mit dem Vater das Gespräch zu suchen und seine Enttäuschung und Wut in Worte zu fassen. Dieser brach daraufhin zusammen und musste vom Patienten getröstet werden...

Austrittsdiagnose: Adoleszentenkrise mit Abhängigkeits-versus-autonomiekonflikt bei mittelgradiger depressiver Episode, mit narzisstischen und schizoiden Persönlichkeitszügen.

2007 in Solothurn (0.5 Monate, über Weihnachten): notfallmässig wegen suizidaler Krise eingewiesen. Zentrales Thema: mögliche Homosexualität ausleben.

Diagnose: mittelgradige depressive Episode bei Zügen einer narzisstischen
Persönlichkeitsstörung
Anschliessend Tagesklinik

Seit 2008 2x wöchentliche Psychotherapie

Vp hat nie Psychopharmaka genommen.

IV-Geschichte

- Anmeldung 26.11.09
- Seine Erwartungen: Anstoss, damit er sich entscheiden kann, was er werden möchte...
- Sein Therapeut schlug ein handwerkliches Arbeitstraining vor, da er mit ihm mit sprechen nicht mehr weiterkomme.
 - 2. Gespräch an der Aare: Er wäre lieber in den gewohnten 4 Wänden, also im Beratungszimmer gewesen. Spazieren erinnere ihn an seine Kindheit, er hätte mit den Eltern immer spazieren müssen. Zum Schluss sagte er: "vielleicht hat mir aber genau das auch gut getan, mal wieder etwas anderes...".
 - Ende Februar-Oktober 10: Arbeitstraining auf Bauernhof in Solothurn, 100% (inkl. Therapiebesuche), sehr positive Rückmeldungen vom Betrieb.
 - April 10: Arbeit auf dem Hof sei ok, bringe ihn aber nicht weiter, was er erlernen möchte. Ist nun soweit, dass er einen Berufslehraabschluss anstrebt, auf dem er später immer noch aufbauen kann. Therapie bringe ihn nicht weiter, deshalb nur noch 1x pro Woche. Spricht mich aufs Klettern an, das würde ihn an seine Grenzen bringen und das Chaos in seinem Kopf lösen, damit er sich mal entscheiden müsste, was er wirklich will.
 - Sommer 10: selbständiges Suchen einer Schnupperlehre als Informatiker scheiterte.
 - November 10: 6wöchige Abklärung in Institution, 2 Wochen Informatik, 2 Wochen Elektronik und 2 Wochen Mechanik. Auswertung: alle 3 Vorgesetzten wollten ihn unbedingt in die Way-up (verkürzte 2jährige Ausbildung für Maturanden) aufnehmen, da er praktisch alles bereits konnte, was an der Lehrabschlussprüfung verlangt werde. Vp konnte sich noch nicht entscheiden, schloss aber die Informatik aus. Im Anschluss durfte er einen weiteren Monat pro Bereich arbeiten und musste sich Ende März 11 entscheiden.
- Klettercoaching Januar/Februar 11...

2 Protokoll Klettercoaching

Erwartungen und Ziele (Vp):

Einen Weg zu finden, den Kopf frei zu bekommen. Eventuell verbessertes Körpergefühl zu bekommen.

Meine Ziele:

Kommunikation zwischen uns fördern, Beziehungsgeltung

Verantwortungsgefühl stärken

Lernen, Gefühle zuzulassen und zu offenbaren

Selbstsicherheit fördern, Vertrauen in sich selber stärken, Bauchentscheidungen zulassen

Durchhaltewillen stärken

Erfolge erleben, Freude haben

1. Termin: abgesagt, weil ich krank war

2. Termin (28.1.11): Von Herrn Tomaske (Case Manager Band) wusste ich, dass Herr Ritz sich plötzlich wieder nicht so sicher war, was er beruflich machen möchte.

Er erscheint 15 Minuten zu früh und wirkt offen und motiviert. Gleich will er Kletterfinken. Ich erkläre ihm was bouldern ist und lasse ihn mal mit den Straßenschuhen an die Wand. Er geht ohne jegliche Angst an die Sache und erreicht gleich das obere Ende (ungesichert!). Barfuss hat er das Gefühl, es gehe weniger gut, da die Griffe etwas schmerzen würden. Mit den Kletterfinken nimmt er das Gefühl am Besten wahr. Die Kunstgriffe passen ihm besser als die natürlichen Steingriffe, da diese mehr rutschen würden. Bei der Route mit kleinen Griffen wird er oben plötzlich unsicher und hat das Gefühl, es läge daran, dass er mittlerweile mehr denken würde, dass er abstürzen könnte. Bei der Route mit grösseren Griffen merkt er aber, dass es an den Griffen gelegen hatte. Er klettert mit eingeschränkter Sicht (Dächlikappe, Einaugig) und ganz blind. Er ertastet die Griffe sehr gut, mit Händen und Füßen und schafft auch so jede Route. Immer wieder überlegt er sich, was wohl die besten Techniken sind und fragte auch danach.

Die Knoten kann er auf Anhieb und steigt gleich im Vorstieg rauf. Beim Herablassen hat er zu Beginn noch nicht ganz das Vertrauen, waagrecht reinzuliegen. Auch das Sichern begreift er sehr schnell.

(Die verstellbare Wand stellen wir schräg nach vorne auf, was fast zu leicht für ihn ist)

3. Termin (4.2.11): Vp geht es psychisch nicht so gut.

Er will die Wand nicht gerade, sondern sogar schräg nach hinten aufstellen. Ohne die Wand nochmals anzuschauen, klettert er die Routen blind. Hat mehr Mühe als letztes Mal, vor allem kräftemässig und ist auch etwas unsicherer. Das Sturztraining macht ihm grossen Spass, er möchte immer noch einmal und dass ich ihn immer von weiter oben fallen lasse (ca. 3 Meter zum Schluss). Bei der Übung "*so wenig Griffe wie möglich*" setzt er sich ein völlig unrealistisches Ziel: 5 Griffe. Er schafft es mit 11. Beim *nah und weit weg von der Wand klettern*, merkt er, dass es viel mehr Kraft braucht beim weit weg. Mit dem grossen gefüllten Rucksack findet er es angenehm, erst beim 2. Versuch brauche es mehr Kraft. Mit einem Schlüssel angehängt, den man nicht hören sollte, gelingt es ihm ziemlich sachte zu klettern.

Bereits nach ca. 45 Minuten fühlt er die Anstrengung. Auch hat er schwitzige Hände und rutscht. Daher beenden wir nach 1:15 Stunden.

Beim Runterlaufen sagt er, diesmal hätte er gemerkt, dass es ihm etwas bringen könnte. Er möchte aber noch etwas schwieriger, steiler und überhängender Klettern. Nicht unbedingt um Angst zu erfahren, sondern um in einen Flow zu kommen. Das Fallen hätte ihm vor allem gefallen. Mitten in einer Übung sagte er, es lüfte den Kopf für den Moment gut aus.

4. Termin (11.2.11): Kletterhalle!

Vp möchte gleich mit einer schwierigen Route beginnen. Ich möchte ihn an einer einfacheren einklettern lassen, so klettert er im Vorstieg eine 4a-Route. Er ist immer sehr interessiert an der Technik und fasziniert von den Routen und den Kletterern in der Halle. Mein Ziel ist es heute, ihm die Möglichkeit zu geben, Freude zu haben. Ich weise darauf hin, mehr aus den Beinen zu klettern, was ihn weniger ermüdet. Beim Speedklettern verbessert er sich beim 2. Mal, findet aber es ermüde ihn und er sei technisch zu schwach dafür. Als nächstes wählt er eine nicht überhängend 5c+-Route, die er auch gleich bewältigt, mit einer Pause (ins seil hängen). Er hat aber Mühe und braucht einige Aufforderungen von mir, sich einzugestehen, dass er eine Pause benötigt. Er gibt zu, dies sei ein Zeichen von Überforderung und Aufgeben für ihn. Beim 2. Versuch klappt es ohne Pause, was ihn erst zufrieden stellt. Dann will er an die etwas überhängende Wand. Beim 4c kommt er auf Anhieb rauf, mit einer Pause. Dann wählt er eine 5c-Route, überhängend, im Eck. Nach einer Pause gibt er ca. in der Mitte auf. Er findet, klettern sei nicht komplett sein Ding. Nach meiner Aufforderung versucht er es nochmals und kommt 2 Haken weiter. Dann macht ihm die Kraft und das Überhängende zu schaffen und er entscheidet sich

aufzuhören.

Draussen gibt er zu, es sei demotivierend, wenn man es nicht auf Anhieb schaffe. Ich erkläre ihm, dass man oftmals versuchen muss bis man eine Route schafft.

Er wird sich überlegen, ob er nochmals gehen will, da wir ja erst 3 Termine wahrnehmen konnten.

5. Termin (24.2.11): Vp schrieb mir per Mail, er würde gerne nochmals in die Kletterhalle.

Da es für ihn sehr anstrengend ist, alleine zu klettern, wechseln wir uns ab. Mein Ziel ist es nebenbei, dass er durch das Sichern Verantwortung übernehmen muss. Wir machen folgenden

Wettkampf: Vp wählt eine 4b Route aus und klettert sie im Vorstieg. Danach klettere ich dieselbe Route. Wenn die Vp sie geschafft hat, wählte er eine Neue, schwierigere Route, aus. Sobald jemand die Route nicht schafft, bleibt er bei dieser und hat 3 Versuche.

Wie beim letzten Mal möchte die Vp immer gleich zu den schwierigeren Routen, weil er Angst hat, bei den einfacheren unnötig Kräfte zu verpulvern. Beide schaffen die ersten 3 Routen (4b, 4c und 5a) beim ersten Versuch. Bei der 5b hat die Vp einige Male Mühe. Nach mehrmaliger Aufforderung, sich eine Pause zu gönnen und reinzuhängen, lässt er es zu. 2 mal hängt er rein und schafft die Route schlussendlich beim 1. Versuch. Ich schaffe sie nicht! Zu meinem Erstaunen wählt die Vp die selbe 5c-Route, welche er beim letzten Mal nicht geschafft hatte. Auf Anhieb kommt er weiter als das letzte Mal und erreicht die so lange ersehnte überhängende Stelle. Ohne zu Zögern lässt er sich reinhängen und versucht es 4 Mal. Nach langem Kampf kommt er schlussendlich runter, ist aber stolz so weit gekommen zu sein. Aus Zeitgründen verzichte ich auf meinen 2. Versuch der 5b und lasse ihn nochmals auf die 5c. Ohne grosse Probleme erreicht er die alte Stelle, versucht es mit großem Willen und fällt einige Male sogar ins Seil. Trotzdem schafft er es nicht weiter. Mir fällt auf, dass er mir beim Klettern versucht Tips zu geben und mich nach der Route immer nach meinem Befinden und der Einschätzung der Route fragt.

Am Bahnhof erwähnt er, dass es ihm heute grossen Spass gemacht hätte. Er möchte unbedingt weiterklettern. Als wir uns verabschieden sagt er: "ja dann muss ich ab jetzt alleine klettern gehen...?!"

3 Evaluation

Inwieweit konnten Sie ihre selbst definierten Ziele erreichen?

Aufgrund meines Zustands hatte ich keine grossen Erwartungen bezüglich einer Verbesserung meines Körpergefühls. Auch den Kopf weitgehend leer zu bekommen schien mir eher unwahrscheinlich. Tatsächlich war ein gewisser Effekt vorhanden, war aber vorerst nicht gross genug. Die Sache scheint mir aber ausbaufähig zu sein, also durchaus einen möglichen Weg darzustellen.

Gibt es etwas, was Ihnen besonders gefallen hat?

Das Klettern an sich. Konzentration und Körperkontrolle. Die Anwendung der richtigen Technik zur Kraftersparnis. Ein Kämpfen mit der Wand.

Gibt es etwas, was Sie bei einem nächsten Mal lieber nicht mehr machen würden?

Nein.

Hat sich etwas in ihrem Alltag verändert seit Abschluss des Coachings? Wenn ja, woran merkt man das?

Mir ist keine Veränderung bewusst. Obwohl ich das Coaching als positiv erlebt habe, habe ich eine selbstständige Weiterführung des Kletterns bisher aufgeschoben. Dieses Verhaltensmuster kenne ich bereits bei mir.

Ein bedeutender „Nebeneffekt“ des Coachings ist allerdings mein Umzug in die Wohnung auf die Sie mich aufmerksam gemacht haben.

Gibt es etwas, was Sie sich für ein nächstes Mal wünschen würden?

Nein.

Haben Sie vor, weiterhin klettern zu gehen?

Zumindest versuchsweise. Es besteht eine vage Abmachung mit einem Kollegen, irgendwann einmal zusammen klettern zu gehen. Ich will versuchen, das durchzuziehen.