



erleben
& lernen



2.
Auflage

Streicher • Harder • Netzer (Hg.)

Erlebnispädagogik in den Bergen

Grundlagen, Aktivitäten,
Ausrüstung und Sicherheit

 reinhardt

Bernhard Streicher • Heidi Harder • Hajo Netzer
(Hrsg.)

Erlebnispädagogik in den Bergen

Grundlagen, Aktivitäten, Ausrüstung und Sicherheit

2., aktualisierte Auflage

Mit 48 Abbildungen und 3 Tabellen

Mit Beiträgen von

Claudia Bensmann, Florian Bischof, Hannes Boneberger, Heidi Harder,
Wolfgang Mayr, Philipp Melle (geb. Sausmikat), Melanie Moosbuchner,
Hajo Netzer, Bernhard Streicher

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. habil. *Bernhard Streicher*, Dipl.-Psych., arbeitet als wissenschaftlicher Berater, Autor und Forscher mit einem Schwerpunkt in Risikokultur und ist Mitglied der Sicherheitskommission des Deutschen Alpenvereins.

Heidi Harder, M.A., Pädagogin, arbeitet als Erlebnispädagogin, Systemischer Coach und Beraterin, staatlich geprüfte Berg- und Skiführerin und Ausbilderin im Bundeslehrteam Bergsteigen des Deutschen Alpenvereins.

Hajo Netzer, Dipl.-Sozialpäd., staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, ist freiberuflicher Trainer in der erlebnispädagogischen Bildungsarbeit sowie Ausbilder im DAV-Bundeslehrteam Bergsteigen.

Alle drei waren langjährig im Lehrteam Alpin der Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik (ZQ) tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03229-7 (Print)

ISBN 978-3-497-61897-2 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61896-5 (EPUB)

2., aktualisierte Auflage

© 2024 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Printed in EU

Cover unter Verwendung von Fotos von © Markus Mainka – Fotolia.com und © Marco Monticone – Fotolia.com

Satz: Die Top Partner – Jörg Kalies, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	8
Vorwort zur ersten Auflage	9
1 Besonderheiten der Erlebnispädagogik in den Bergen	10
1.1 Pädagogisches Potenzial und Wirksamkeit	10
1.2 Naturraum Berge	12
1.3 Planung	13
1.4 Zielgruppen	16
1.5 Risikokultur	17
2 Fachsportliche Grundlagen	24
2.1 Ausrüstung	24
2.2 Orientierung	30
2.3 Wetter	36
2.4 Tourenplanung	40
2.5 Notfall	43
3 Bergwandern	47
3.1 Ausrüstungs- und Sicherungskunde	47
3.2 Mögliche Durchführung	53
3.3 Pädagogische Themen	55
3.4 Praxisbeispiele	56
3.5 Mehrtagestouren	57
3.6 Bachbettbegehung	59
3.7 Geländespiele, Orientierungstouren und moderne Technik	60
4 Biwak	62
4.1 Ausrüstung und Sicherheit	62
4.2 Tipps und Tricks bei der Durchführung	64
4.3 Ökologische Aspekte	68
4.4 Rechtliche Aspekte	68
4.5 Praxisbeispiel	70

5	Klettern	73
5.1	Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie und Aufbau einer Toprope-Station	73
5.2	Aufbau und Betrieb einer Toprope-Station	79
5.3	Pädagogische Themen	83
5.4	Spieleformen	84
5.5	Praxisbeispiel	88
6	Abseilen	90
6.1	Ausrüstung und Sicherungskunde	90
6.2	Aufbau einer Abseilstation	90
6.3	Pädagogische Themen	96
6.4	Praxisbeispiele	99
7	Niedere temporäre Seilaufbauten	101
7.1	Ausrüstungs- und Sicherungskunde	101
7.2	Mögliche Aufbauten	104
7.3	Pädagogische Themen	117
7.4	Praxisbeispiele	120
8	Hohe temporäre Seilaufbauten	122
8.1	Ausrüstungs- und Sicherungskunde	122
8.2	Mögliche Aufbauten	123
8.3	Pädagogische Themen	136
8.4	Praxisbeispiele	136
9	Naturerfahrung in den Bergen	138
9.1	Pädagogische Themen	138
9.2	Mögliche Übungen	142
9.3	Praxisbeispiel	147
10	Winter	148
10.1	Ausrüstung und Sicherheit	148
10.2	Tourenplanung und -durchführung	149
10.3	Pädagogische Themen	150
10.4	Aktivitäten	151
10.5	Praxisbeispiel	155
11	Recht und Versicherung	156
11.1	Zivilrecht	156
11.2	Strafrecht	162

11.3 Jugendschutz	165
11.4 Versicherungen	165
Anhang	167
Literatur	167
Weitere Informationsquellen	171
Bildnachweis	171
Die Autorinnen und Autoren	171
Sachregister	173

Online-Zusatzmaterial

Ein Glossar zur Erklärung wichtiger Begriffe finden Sie online unter www.reinhardt-verlag.de.

1 Besonderheiten der Erlebnispädagogik in den Bergen

Von Bernhard Streicher, Heidi Harder und Hajo Netzer

Die Zielsetzung und die Vorgehensweise sind in der Erlebnispädagogik in den Bergen dieselben wie in der allgemeinen Erlebnispädagogik. Die zentrale Idee ist, durch reale, vielschichtige und eventuell unbekannte Herausforderungen unmittelbare Situationen und Erlebnisse zu schaffen, die ein unterstützendes, ganzheitliches und zielgerichtetes Lernumfeld für das Wachstum von persönlichen und sozialen Kompetenzen erzeugen (Sibthorp/Morgan 2011). Der Rahmen bleibt der gleiche, doch in der Erlebnispädagogik in den Bergen kommen spezifische Elemente hinzu, die im Folgenden aufgezeigt werden.

1.1 Pädagogisches Potenzial und Wirksamkeit

Dem Bergsteigen wurden im Laufe der Jahrzehnte unterschiedliche erzieherische Werte und Funktionen zugesprochen. In den 1930er und 1940er Jahren war das vermittelte Selbstverständnis von Bergsteiger:innen stark vom Heldenmythos geprägt und das pädagogische Potenzial wurde in der Abhärtung des Körpers und der Formung des Geistes durch Training und Entbehrung gesehen. Klassische Zuschreibungen wie Kameradschaft, Wagnis, Durchhaltewillen und Fitness sind immer noch aktuell und lebendig, aber in den letzten Jahrzehnten wurde Bergsteigen mit vielen weiteren Themen verbunden. Dazu gehören beispielsweise das Agieren in der Gemeinschaft, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, der emotionale und kognitive Zugang zu Naturräumen, die innere Klärung zum Thema Risiko, Wagnis und Gefahr oder das Draußen-unterwegs-sein als Teil einer Work-Life-Balance. Bergsteigerische Unternehmungen im weitesten Sinne haben sowohl einen engen Bezug zu entwicklungspsychologischen Themen (z.B. Lernen von Handlungskompetenz, Frustrationstoleranz, Selbstwirksamkeit, Erwerb von intrinsischer Motivation) als auch zu Alltagsthemen (z.B. Zielerreichung, Kooperation mit Anderen, Bewältigung von Stress, Umgang mit Unsicherheit und Risiko). Daher ist es naheliegend und sinnvoll, bergsteigerische Tätigkeiten pädagogisch zu nutzen.

Der russische Sänger Vissotzky singt in einem Lied: „Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Freund wirklich ein Freund ist, dann gehe mit ihm ins

Gebirge“. Diese Zeile beschreibt die Wirkung des Bergsteigens auf die Persönlichkeits- und Gruppendynamik und die dazugehörige Authentizität. Entsprechend besteht ein großer pädagogischer Vorteil von bergsteigerischen Unternehmungen in der Unmittelbarkeit und Ernsthaftigkeit der Situationen. Es müssen keine künstlichen, leicht durchschaubaren und damit wenig attraktiven Szenarien entwickelt werden. In diesem Sinne sprechen die Berge für sich selbst. Hat beispielsweise eine Gruppe die Aufgabe, eine Schlucht selbstständig zu überqueren, so sind die mögliche Gefährdung und die Notwendigkeit einer zielgerichteten und sozial kompetenten Zusammenarbeit offensichtlich. Bei einer mehrtägigen Wanderung sind Differenzen zwischen persönlichen Zielen und Gruppenzielen nicht nur real und unmittelbar erlebbar, sondern die Lösung dieser Differenzen ist auch notwendige Voraussetzung für einen erfolgreichen Weiterweg.

In einem Seminarraum können sich Teilnehmer:innen leichter innerlich zurückziehen und einen indifferenten Standpunkt einnehmen. Bei vielen Übungen in der Erlebnispädagogik in den Bergen ist dieser Rückzug und eine gleichgültige Haltung nicht ohne unmittelbare Konsequenzen möglich:

Hat sich bei einer Biwaktour, einer Bergtour mit Übernachtung im Freien ohne Zelt, niemand für eine gewissenhafte Essensplanung verantwortlich gefühlt, müssen die Teilnehmer:innen vielleicht mit wenig oder einseitigem Essen auskommen. Sind Teilnehmer:innen mit einer Abseilstelle an einer Felswand konfrontiert, müssen sie einen Standpunkt einnehmen: Sie müssen sich zumindest entscheiden, ob sie einen ersten Schritt in die Herausforderung wagen wollen oder davon Abstand nehmen. Egal wie sie sich entscheiden, ihr Entschluss wirkt sich auch immer unmittelbar auf ihr Verhalten und Erleben aus. Die Frage bei einem Seminar mit Drogenabhängigen, wer für die ungenügenden Essensvorräte im Biwak verantwortlich ist, kann gleichzeitig ein Transfer zum Alltag sein: Selbstverantwortung über das eigene Leben oder Abgabe der Verantwortung.

Der direkte Schritt vom Planen und Tun zur spürbaren Folge ist eine große pädagogische Chance. Aufgrund der Unmittelbarkeit der Situationen ist es notwendig, sich mit Problemen auseinanderzusetzen und passende Lösungen zu entwickeln.

In zahlreichen empirischen Studien konnte mittlerweile die Wirksamkeit allgemeiner erlebnispädagogischer Maßnahmen und bergbezogener Aktivitäten im Besonderen gezeigt werden. So führten erlebnispädagogische Maßnahmen beispielsweise zu weniger Aggression, größerer emotionaler Stabilität, besserer Selbstregulation und Frustrationstoleranz, höheren sozialen Kompetenzen, höherer Selbstwirksamkeit, gesteigertem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, verbessertem Selbstwertgefühl sowie verringerter Depressivität und Ängstlichkeit (Beightol et al. 2012; Cason/Gillis 1994; Hattie et al. 1997; Neill/Richards 1998). Besonders zentral für die Wirksamkeit erlebnispädagogischer Maßnahmen scheint

das Vertrauen der Teilnehmer:innen in die Leitung zu sein (Shooter et al. 2012). Dieses Vertrauen wird maßgeblich durch die wahrgenommene sicherheitstechnische Kompetenz und einer wertschätzenden und respektvollen Kommunikation gebildet. Die Teilnehmer:innen werden gerade bei erlebnispädagogischen Maßnahmen in den Bergen häufig mit ihnen unbekannten und herausfordernden Situationen konfrontiert. Diese Situationen werden vor allem dann als positive Lernerfahrungen erlebt, wenn die Teilnehmer:innen das Vertrauen in die Leitung haben können, dass sie nicht überfordert und alleingelassen werden, dass mit ihren Problemen, Ängsten und Befürchtungen kompetent und wertschätzend umgegangen wird und dass sie im Bedarfsfall Unterstützung bei der Lösung oder Entwicklung neuer Handlungskompetenzen erhalten.

1.2 Naturraum Berge

Berge sind weit mehr als eine Arena für Freizeitaktivitäten. Sie bilden eine Grundlage für ganzheitliches Lernen und sind gleichzeitig ein eigener Lebensraum. Es ist sowohl das Erleben der eigenen Person als auch das Erleben der Natur in all ihren Facetten möglich. Für viele urban geprägte Menschen stehen Berglandschaften in einem Kontrast zu ihrer Alltagswelt. Allein der Aufenthalt in solchen Landschaften kann ein prägendes Erlebnis sein. Die Auseinandersetzung mit den Unannehmlichkeiten und Gefahren dieser Landschaften oder die Entdeckung von Unbekanntem oder Ungewöhnlichem konfrontieren Menschen mit ihrer üblichen Erfahrungswelt und ihren Alltagsroutinen. Zusätzlich haben Berglandschaften eine transzendente Dimension. In zahlreichen Mythen, Sagen und Religionen werden Berge, Pässe und Gipfel als starke Symbole für natürliche Stärke, Lebensabschnittsübergänge, Selbsterkenntnis und Besinnung, aber auch für Gefahr, Bedrohung oder Demut verwendet. Diese symbolische und archaische Bedeutung wird auch von modernen Stadtmenschen intuitiv erfasst und kann pädagogisch genutzt werden (vgl. Streicher 2021).

Ferner eignen sich Berglandschaften als zwar kulturgeprägte, aber nur spärlich besiedelte Landschaften für eine ökologische Sensibilisierung und zum Erlernen ökologischer Verantwortlichkeit. Der Leitung kommt hier im Sinne des Modelllernens eine Vorbildfunktion zu. Diese reicht von der Wahl der Verkehrsmittel, der Auswahl des Essens und der Verpackung über die sorgsame Nutzung der Landschaft für die Aktivitäten bis hin zur Weitergabe von Wissen und der Begeisterung für die Lebensräume von Pflanzen und Tiere. Menschen schätzen und schützen Lebensräume, Pflanzen und Tiere und setzen sich für diese ein, wenn sie ihnen vertraut sind und sie eine positive emotionale Beziehung zu ihnen haben. Freie