



denkraum
für die
jugendarbeit



3D special
Bergsport & Gesundheit



Cover

Bergsport und Gesundheit: Spannungs- oder Entspannungsfeld.

Illustration: Philipp Putzer, www.farbfabrik.it



Impressum

Medieninhaber: Österreichischer Alpenverein, Olympiastraße 37, in 6020 Innsbruck, Telefon +43 (0)512 59547-55, Fax +43 (0)512 575528, Mail: jugend@alpenverein.at
ZVR-Zahl: 989190235

Redaktion: Thimo Fiesel, Jürgen Einwanger, Hanna Moser, Matthias Pramstaller

Abo- und Adressenverwaltung: Martina Pfurtscheller

3D Special: Neben dem regelmäßig erscheinenden Magazin gibt es Specials, die bestimmte Themen der Jugendarbeit vertieft behandeln.

Korrektur: Isolde Ladstätter

Gestaltung und Produktion: Werbeagentur Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp · A-6067 Absam · www.ingenhaeff-beerenkamp.com

Blattlinie: 3D ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet - offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. 3D ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

Fotos: Fotos ohne Bezeichnung stammen aus dem Archiv

Gendergerechte Formulierung: 3D überlässt es den AutorInnen, ob sie für LeserInnen, Leser und -innen oder Leser bzw. Leserinnen schreiben. Gemeint sind beide Geschlechter.

Gefördert von



Von wegen ins Freie!

„Noch nie waren wir gesünder als heute!“ Das ist wohl eine Wahrheit, betrifft jedoch nur einen Teil unserer Gesellschaft. Ein anderer Teil dümpelt an der Armutsgrenze dahin, wieder ein anderer hatte rückblickend einfach nicht Chance, gesundes Verhalten zu lernen. FAKT IST: Ein Teil der Gesellschaft wird immer gesünder, während der andere in die Gegenrichtung driftet. Speziell junge Menschen in Österreich stehen diesbezüglich auf Messers Schneide – zumindest sagt das der OECD-Bericht von 2010¹. Was macht eigentlich der Alpenverein zum Thema Gesundheit? Zum einen bündelt er seit zwei Jahren Wissen im Themengebiet Bergsport & Gesundheit und zum anderen macht er das Gleiche (+-), was er die letzten 153 Jahre getan hat. Er begleitet Menschen auf deren Wegen ins Freie. Diese Wege bieten Entwicklungsräume um sich selbst zu erfahren und den Umgang mit Risiken zu lernen.. Unter'm Strich bieten der Alpenverein und die Alpenvereinsjugend die Möglichkeit, die eigene Integrität² zu fördern, welche - nach dem Interview mit Klaus Vavrik (Seite 11) von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit - einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit ist. Das heißt, wir sind sogar unbewußt auf dem richtigen Weg und das ist ein gutes Zeichen.

Dieses 3D möchte einen Einblick geben in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Bergsport & Gesundheit, aber auch die wichtige Brücke in die Praxis schlagen. Gerald Koller spricht auf Seite 8 über die Notwendigkeit von mutigem Handeln und Carina Grafetstätter beschreibt Übungen, mit deren Hilfe wir unsere körperliche Gesundheit testen können. Wie man, unabhängig von „Bouldern ist ja Sport – also eh gesund“, eine gesundheitsfördernde Boulderhalle eröffnet, könnt ihr in unserem Beitrag zum BLOC-House in Graz nachlesen. Diese Spezialausgabe gibt einen vielseitigen interdisziplinären Einblick in das Thema Bergsport und Gesundheit. Und wer nach dem Artikel von Karin Ratschiller trotzdem manchmal ein Bier nach der Bergtour trinkt, der hat etwas verstanden.

Thimo Fiesel

¹ Bericht Ö. Liga für Kinder- und Jugendgesundheit 2011; http://www.kinderjugendgesundheit.at/uploads/Bericht_zur_Lage_der_Kinder-_und_Jugendgesundheit_2011_72dpi_Online.pdf

² Persönliche Integrität ist die fortwährend aufrechterhaltene Übereinstimmung des persönlichen Wertesystems mit dem eigenen Handeln.





Klettern & Mountainbiken ist gesund!

Die Theoriebrille:
Gesundheitsförderung
in der Jugendarbeit
des Alpenvereins

[Matthias Pramstaller]

JugendleiterInnen gestalten Sommercamps, Mountainbiketouren oder planen Kletterkurse. Oberstes Ziel ist dabei die Unversehrtheit der Jugendlichen, alle Jugendlichen sollen gut und gesund zu Hause ankommen. Nun ergänzen wir noch unser Credo „Durch Risiken zu Gesundheit“ und erhalten einen anspruchsvollen Auftrag. Mit den folgenden Zeilen fasse ich einige Gedanken zum Thema Gesundheitsförderung in der Jugendarbeit zusammen, präsentiere eine Gesundheitsbrille zur Betrachtung der Freizeitarbeit und verrate unsere Orientierungshilfen bei der Entwicklung von Kurskonzepten. Was dabei klar wird: risk'n'fun und Junge Alpinisten, Youngsters

sitzen im Omnibus Gesundheitsförderung – erste Reihe fußfrei.

Im Dialog mit Jugendlichen

Jugendzeit gleicht aktuell einem Spiel mit dem Risiko. In einer Welt, die alle Möglichkeiten bietet, sind viele zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen: Was will ich aus meinem Leben machen, kann ich wissen, ob meine Entscheidungen die richtigen sein werden? Kann ich mir falsche Entscheidungen überhaupt leisten oder bin ich damit am Arbeitsmarkt schon abgehängt, bevor's losgeht? Auch hat das Ziel Gesundheit kaum verhaltensleitende Funktion. Was zählt, ist

die Lösung der Fragen des Lebens im Hier und Jetzt und dazu sind Konsum und Kick ganz schön im Trend.

Denken wir entwicklungspsychologisch, haben Jugendliche mehr denn je mit Unsicherheiten, Stress und Leistungsdruck umzugehen. Und das in einer Zeit grundlegender körperlicher und physiologischer Veränderungen, der Identitätsbildung, der eigenen Rollenfindung und des Ablöseprozesses vom Elternhaus.

Denken wir biomedizinisch, ist Jugendlichen gesundheitsriskantes Verhalten zu unterstellen: Sie fordern häufiger als Erwachsene me-



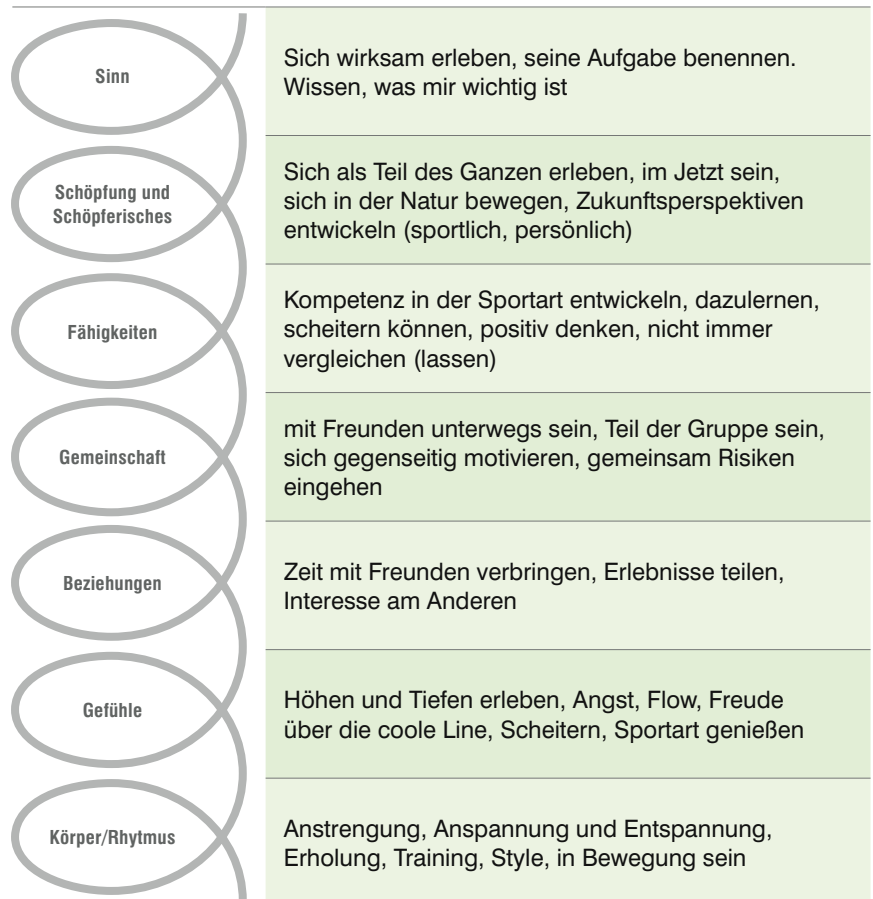
Foto: Heil Düringer

dizinische Normwerte heraus. Jugendlicher Lebensstil ist selten mit normorientierten Zielen der Präventionsarbeit vereinbar.

Denken wir bewahrungspädagogisch, überschreiten Jugendliche Grenzen. Sie gefährden sich, ihren Körper, ihre Gesundheit.

Und nun denken wir optimistisch: Risiken sind Teil jugendkulturellen Lebensstils und damit Ressourcen im Dialog mit der Welt. Wem es gelingt, diesen Dialog zu gestalten oder, mit Verweis auf Gerald Koller auf Seite 8, wer den Mut hat, mit Problemen umzugehen, arbeitet an seiner Gesundheit. Mit dieser Betrachtung einher geht ein entscheidender Perspektivenwechsel: Das Risikeneingehen wird zum Lebensstil für gelingende Entwicklung.

Als JugendleiterIn, als KursleiterIn ist es unsere Aufgabe mit Jugendlichen im Austausch zu sein. In bewahrungspädagogischer Perspektive gelten Risiken als Wegabschnitte, die begleitet werden können, als Lebenseinstellungen, die sich bilden und im Sinne eines selbstverantworteten Lebensstils die Richtung finden. Wie wir diesen Dialog führen, hängt von unserer Kompetenz als Beg-Leiter und natürlich von unserem Auftrag ab. Möglich sind zum Beispiel Freizeitprogramme oder Kurse, zum Beispiel für junge Kletterer oder Mountainbiker. Außer Frage steht, dass dabei Gesundheit häufig



Das Modell der integrierenden Bildung (IMG) übersetzt auf Erfahrungsbereiche in Sportarten



nebenbei mitläuft. Rein nach dem Motto: „Sie bewegen sich ja, schwitzen und haben Spaß“. Wollen wir genauer hinschauen, braucht es den Blick darauf, was an Gesundem passiert und Überlegungen, welche Rahmenbedingungen wichtig sind, damit Gesundes passieren kann. Als allgemeine Voraussetzung gilt: Wir haben Risiko-Erleben zu ermöglichen und tun gut, unsere Arbeit in die oben angedeuteten jugendlichen Lebensrealitäten eingebunden zu sehen. Gelingt uns das, können wir Jugendliche unterstützend begleiten: Bei der Entwicklung in der jeweiligen Sportart, aber auch in der persönlichen Entwicklung. Bildung passiert im eigentlichen Sinne als Auseinandersetzung mit sich und der Welt.

Die Gesundheitsbrille in der Freizeitarbeit

Ist Gesundheit ein Anliegen der Jugendarbeit, bietet das Salutogenese-Verständnis eine einfache und wertvolle Basis. Demnach liegt das Augenmerk auf der Entstehung von Gesundheit. Wir gehen davon aus, dass Gesundheit immer ein Prozess ist und nie ein erreichter Zustand sein kann. Bereiten wir mit diesem Anspruch Aktivitäten für oder mit Jugendlichen vor, etwa ein Sommerklettercamp oder einen Nachmittag am Mountainbike, bietet das Modell der integrierenden Bildung

von Koller eine hilfreiche Vergewisserung. Wir finden hier wesentliche gesundheitsfördernde Ressourcen, die sich sehr einfach auf Erfahrungsbereiche der Sportarten beziehen lassen. Gelingt es, die verschiedenen Aspekte im Aktiv-Sein oder in freien Zeiten zu erleben, vielleicht auch in Gesprächen zu thematisieren, sind Gesundheitsressourcen Teil des Programms. Aspekte von Gesundheit werden für Jugendliche unmittelbar spürbar. Was es dazu braucht? Präsenz und Wahrnehmen von dem, was gerade läuft, beim Einzelnen und in der Gruppe

Orientierungshilfen bei der Entwicklung von Kurskonzepten

Kurse bieten sich an, den Risiko-Dialog mit Jugendlichen zu vertiefen. In der Alpenvereinsjugend steht die Entwicklung von Eigenverantwortung beim Ausüben von Alpinsportarten und damit intelligentes Handeln in Risikosituationen im Vordergrund. In Konsequenz sind fordernde Erfahrungen ohne pädagogischen Sicherheitsrahmen, abseits einer So-tun-als-Ob-Mentalität wichtig. Gelingt es, echte Herausforderungen und Begegnungen auf Augenhöhe zu schaffen, wird ein – auch für Jugendliche – spannendes, reflexives Lernfeld möglich. Seit jeher ist dieser Dialog bei uns ganz und gar von *risflecting*, dem Kommunikationsmodell zur Entwicklung von

Rausch- und Risikokompetenz, durchdrungen. Es geht um die Balance zwischen Risiko und Reflexion: Ziel ist es, eigenverantwortlich klare Entscheidung zu treffen.

Grübeln wir über neuen Kurskonzepten oder an Änderungen von Kursen, die „eigentlich schon ganz okay sind“, greifen wir zu Orientierungshilfen. Gerne ziehen wir folgende Produkte aus der Schublade:

- Die Bierdeckelserie: Fünf Vitamine für edle Räusche
- Methodenbeschreibungen von Übungen und Aufgabenstellungen für Hard- und Soft-Skills
- Das Modell der integrierenden Bildung

Fünf Vitamine für edle Räusche: Auf den Bierdeckeln finden wir Erinnerungen daran, was aus unserer Sicht ein intelligenter Umgang mit Risiken am Berg braucht. Aus unserer Sicht sind das:

- #1 Die Vorbereitung nach allen Regeln der Kunst. Dazu gehört das Kennen der persönlichen Voraussetzungen, die Berücksichtigung der Gruppe, Überlegungen zur Ausrüstung sowie eine ausführliche Tourenplanung.
- #2 Der Break, ein aufmerksamer Augenblick, das kurze Innehalten vor einer Entscheidung. Wahrnehmen, was Außen und Innen ist. Rock'n'Roll, oder Verzicht?



- #3 Die Freunde, Look at your friends: Wie geht's den anderen? Haben wir eine gemeinsame Risikostrategie? Diskutieren wir offen und ehrlich über das, was uns am Berg wichtig ist?
- #4 Der Rückblick, Reflect. Eine prüfende Betrachtung. Wie war's? Tipptopp / Naja / Da geht noch mehr? Woran lag's? An mir, an der Gruppe, an der Planung, an der Ausrüstung? Welche Fehler sind uns heute passiert?
- #5 Die Selbsteinschätzung, dazu gehört die persönliche Risikoeinschätzung, aber auch die ehrliche Fehleranalyse.

Das ist jetzt eine Menge Inhalt, stimmt. Aber wir wissen dann, was zu tun ist und wozu wir in Kursen arbeiten können.

Übungen und Aufgabenstellungen für Hard- und Soft-Skills

Damit diese fünf Vitamine sprichwörtlich in Fleisch und Blut übergehen, versuchen wir offene, partizipative und reflexive Lernfelder anzubieten. Wir versuchen zum Beispiel, den Teilnehmenden den Augenblick des Breaks durch einfache Übungen erlebbar zu machen und bauen diesen bewussten Augenblick immer wieder in den Kursablauf ein. Dazu reicht eine kurze Erinnerung vor dem Drop-In in die Line: Alles okay? Wie bist du drauf? Passt der Fokus? Und schon rauchen Federgabel und Dämpfer - oder eben noch nicht. Im Sinne der Ressourcenorientierung beginnen und enden unsere Kletterkurse mit der Zeichnung und Formulierung des eigenen „Guten Bildes

vom Klettern: Was braucht mein guter Klettertag?“ Auch ist der gemeinsame Austausch über gemachte Fehler am Ende des Tages Pflicht. Neben einer detaillierten Fehleranalyse wird in der Rückschau klar, wo ich als Sportler, als Sportlerin stehe. Habe ich ausreichend Know-how um meine Leidenschaft eigenverantwortlich auszuüben?

KursleiterInnen haben einen klaren Moderationsauftrag. Sie begleiten die Teilnehmenden bei der Erweiterung ihrer Risikokompetenz. Und dazu zählen zum Beispiel auch der Umgang mit Angst, das Ermöglichen von Flow-Erlebnissen, Erinnerungen positiv zu denken, die schrittweise Erweiterung von Grenzen, Konzentration und Fokus sowie Anspannung und Entspannung. Das sind nur einige Aspekte erfolgreicher Sportausübung. Das Schöne daran ist, dass wir bei der Arbeit an diesen Themen immer mitten im Omnibus Gesundheitsförderung Platz nehmen. Sportpädagogisch gedacht, ist Sport nicht automatisch gesund, sondern erhält seinen Wert durch spezifische Zielsetzungen. Dafür sind methodisch gesundheitliche Belange zu thematisieren. Und das ist es, was wir tun. Gesundheitliche Belange in Verbindung zur Sportart stellen und methodisch attraktiv Austausch ermöglichen. Eine Gedankenhilfe ist uns dabei das bereits erwähnte Modell der integrierenden Bildung.





Gefühle und Beziehung beim Klettern und Mountainbiken

Als Kursleiter können wir je nach Ziel und Bedarf inhaltliche Akzente setzen. Theoretisch gesprochen: Wir können Gesundheit bewusst stärken, indem wir einerseits die Gesundheitsbrille der Freizeitarbeit tragen oder gezielt gesundheitsfördernde Ressourcen in die sportliche Kompetenzentwicklung einbeziehen. Anbei sind Gedankengänge skizziert - wie Gefühle und Beziehungen (aus dem IMG Modell) beim Klettern und Mountainbiken thematisiert werden können.

Gefühle können beim Klettern als Angst, Vertrauen, Flow, Spaß, Enttäuschung oder als Körpergefühl betrachtet werden.

Angst, Vertrauen, Flow

Beim Klettern ist Sturzangst häufig. Erst der Abbau dieser ermöglicht sportliche Leistungen, Spaß und Freude an der Bewegung. Erst wenn Vertrauen in Material und Kletterpartner vorhanden ist und Angst nicht hemmend wirkt, ist es möglich, im Flow zu klettern

Spaß, Freude, Enttäuschung, Scheitern

Klettern lebt vom Spaß an der Bewegung, der Freude über eine gekletterte Route, einen gefashten Boulder. Darüber hinaus sind auch Verbissenheit oder die Enttäuschung, es nicht geschafft zu haben, wesentliche Komponenten der Sportart.

Körpergefühl

Klettern ist eng verbunden mit einem ausgeprägten Körpergefühl. Neben bewusster Bewegungskontrolle sind Körperwahrnehmungen zu verarbeiten und die Bewegungen darauf auszurichten.

In Kursen kann Austausch zu erfahrenen Gefühlen beim Klettern stattfinden. Fragen können sein: Habe ich heute unbeschwert klettern können, hatte ich Angst, habe ich alte Muster verändern können, habe ich meinem Kletterstil weiterentwickelt? Auch können Körperwahrnehmungsübungen zur Verbesserung des Körpergefühls das Lernen der Klettertechnik unterstützen.

Beziehungen können beim Mountainbiken (Ich denke an Singletrails und Downhillen)

als Beziehung zum Körper und als Beziehung zum Sportgerät betrachtet werden.

Körperbeziehung

Mountainbiken auf Singletrails braucht eine ausgeprägte Körperkontrolle. Ständig wird Gleichgewicht herausgefordert, ständig ist Balance herzustellen. Je nach Anforderung sind Gelenkwinkel zu verändern, mit dem Körperschwerpunkt spielen ist angesagt. Kurzum: Das gesamte sensomotorische System ist gefordert, Biker tun gut, zu spüren, wo ihre Gliedmaßen umgehen. Wem es gelingt, seinen Körper gezielt einzusetzen, kann spielerisch mit dem Bike umgehen. Passt dazu noch die mentale Einstellung, wird Flow möglich.

Beziehung zum Sportgerät

Wer sein Bike liebt, der schiebt. Wohl nicht ganz richtig. Hier meinen wir die Fertigkeit mit dem Bike in Resonanz zu gehen, die Rückmeldungen zu spüren und so zu agieren, dass es uns und natürlich dem Rad gut geht. Beziehung ist immer geben und nehmen – und nein, wir müssen jetzt nicht immer sanft zu Werke gehen. Bei Bedarf bitte ohne Hemmungen kräf-



tig in die Pedale treten, Spannung aufbauen oder mal geschickt am Lenker ziehen. In Kursen können die Verbesserung der Balance am Fahrrad, aber auch die Faktoren, die Gleichgewicht erschweren, Thema sein. Wichtig ist die Erfahrung, das Fahrrad als Sportgerät aktiv zu bewegen und die Beziehung von Bike und FahrerIn zu spüren. Auch Fragen zur Motivation - „Was zieht mich zum Mountainbiken?“ - können interessante Einsichten bieten.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Erlauben wir uns zum Abschluss noch einen kurzen Ausflug in die Theorie, lohnt sich ein zweiter Blick auf das Salutogenese-Konzept. Hier wird das Kohärenzgefühl beschrieben: Verstehbarkeit von Situationen, mit denen man konfrontiert ist, Glauben an ihre Bewältigbarkeit durch eigene und äußere Ressourcen und das Erkennen der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns, gelten laut Antonovsky als grundlegende Komponenten, um Zugehörigkeit und innere Zufriedenheit zu erfahren – eben um gesund zu bleiben. Für unsere Kurse gilt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Zur Er-

reichung unseres Ziels, Teilnehmende zur eigenverantwortlichen Ausübung ihrer Sportart zu begleiten, gehen Hard-Skills und Soft-Skills immer Hand in Hand. Wir wollen Austausch zu Fachwissen, aber auch Austausch mit sich selbst, als Person die sportlich aktiv ist, anbieten. Damit sind wir wohl nahe dran an Kohärenz, an Zusammenhängen. Manchmal auch in sportlich-biographischer Hinsicht.

Was wir beachten können, wenn uns Gesundheit und Risiko in der Arbeit mit Jugendlichen ein Anliegen ist:

- Kenne ich meinen Standpunkt? Welche Werte und Normen leiten mich, wenn ich mit Jugendlichen zu Risiko und Gesundheit ins Gespräch komme?
- Lasse ich jugendliche Vorstellungen von Gesundheit gleichberechtigt neben rationalen Normierungen gelten?
- Jugendliche haben selten einen konsequenten gesundheitsbewussten Lebensstil, rein nach dem Motto: Sind die Dinge, die ich tue, zufällig auch noch gesund, ist das gut. Wenn nicht, auch egal.
- Wie kann ich Aspekte des Modells der integrierenden Bildung erfahrbar machen?

INFO



Das Modell der integrierenden Bildung ist nachzulesen bei: Koller, G. (o.J.). Vielfalt ermöglichen. Seelische Gesundheit: Ein grundlegendes Anliegen der Jugendarbeit

Wer mehr zum Konzept der Salutogenese wissen möchte, fragt am besten Google.



MATTHIAS PRAMSTALLER

Bildungsassistent der Alpenvereinsjugend, Projektleiter Junge Alpinisten