

Stunde 01

Einführung ins Bouldern

Material/Wand

Abbildung Lernzonenmodell, Kreppband, Seil
leichte Routen

Tagesziel

Fähigkeiten der Gruppe und Gruppendynamik eruieren, Gruppe spielerisch ins Bouldern einführen, Sicherheitsaspekte kennenlernen, Erfahrungen sammeln und reflektieren

Übungen

Jurtenkreis, Aufwärmen, Einführung ins Bouldern

Alternativübungen: Klatschimpuls, Blindes und sehendes Wahrnehmen

Startphase

00:00	Einführung	Therapeut*innen stellen sich vor, kurze Erklärung des Stundenablaufs, Duzen vs. Siezen, Einzelgespräche, Umgang mit Störungen, auf die Grenzen achten.
00:10	Vorstellungsrunde	<i>Wer bin ich?</i> (Name und Lebensumstände) <i>Warum bin ich hier? Was erhoffe ich mir von der Gruppe?</i> Jedem ein Namensschild aus Kreppband auf die Brust kleben (<i>Willkommen xy</i>).
00:40	Therapeutische Grundhaltung	Lernzonenmodell Bouldern als Übertragungsmöglichkeit/Brennglas: <i>Probleme aus dem Leben zeigen sich in den Übungen, hier können wir in einem geschützten Rahmen ausprobieren, anders damit umzugehen als bisher.</i>

Aktive Phase

00:50	Gruppenübung	Jurtenkreis Überleitung auf die Funktion der Gruppe: <i>Ihr habt die Erfahrung gemacht, dass die Gruppe euch hält und trägt. Es ist auch beim Bouldern ganz wichtig, dass alle aufeinander achten.</i>
01:10	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe Optional: Gruppenritual einführen. Teilnehmende bilden einen Kreis, fassen sich an den Händen und zählen von 3 runter. Dann springen sie in die Luft, bringen die Arme mit Schwung nach oben und rufen laut „Bouldern, Yeah!“.
01:15	Boulderübung	Einführung ins Bouldern Aufteilen in Kleingruppen Sicherheitsregeln und erste Bouldererfahrungen

Abschlussphase

01:45 Abschlussrunde

Was nehmt ihr mit? Welche Erfahrungen habt ihr beim Bouldern und mit der Gruppe gemacht?

Thema - Stunde 01

Einführung und Therapeutische Grundhaltung

Hintergrundinfo

Grundlage der Therapeutischen Grundhaltung ist das **Lernzonenmodell**:

Komfortzone: Zustand der Selbstsicherheit/des Kompetenzerlebens, Wohlbefinden, routiniertes Handeln: Strategien, die sich bereits bewährt haben; Verweilen in der Komfortzone lässt diese schrumpfen.

Lernzone: Zustand des Wachstums, neue Erfahrungen können gemacht werden/neue Strategien erlernt werden; zuerst Verunsicherung, Ungewohntes/neue Herausforderungen annehmen; langsames Herantasten von der Komfort- in die Lernzone erweitert die Komfortzone.

Panikzone: zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da die Komfortzone sich verkleinert.

Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden aus der Komfortzone in die Lernzone hinauswagen, ohne dabei in die Panikzone zu geraten. Es ist also wichtig, dass alle gut auf ihre Grenzen achten!

Das Bouldern kann dabei als Übertragungsmöglichkeit oder Brennglas wirken – Probleme und Verhaltensmuster, die einem im Alltag begegnen, zeigen sich in den Boulderproblemen an der Wand. Die Therapiestunden können einen geschützten Rahmen bieten, um sich beim Bouldern in die Lernzone zu bewegen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren, die dann vielleicht auch auf Probleme im Alltag übertragen werden können.

Zum Beispiel kann das Bouldern als eine Metapher für das Loslassen gesehen werden: mit jedem Griff lasse ich das Bekannte, den sicheren Griff los und entscheide mich für etwas Neues. Das ist die Voraussetzung dafür, weiterzukommen oder sich weiterentwickeln zu können.

Zusätzlich kommt beim Bouldern auch der Aspekt der Achtsamkeit hinzu: Es ist wichtig, die Gedanken auf das Notwendigste zu fokussieren und im Hier und Jetzt zu sein, um nicht von der Wand zu fallen. Somit ist man automatisch auf das Gegenwärtige konzentriert.

Leitfragen

Wie erging es euch beim Bouldern? Was habt ihr für Erfahrungen gemacht?

Wann fiel es euch leichter, wann schwerer?

Wo wart ihr mit euren Gedanken? (im Hier und Jetzt?)

Wie erging es euch, wenn ihr angefangen habt, darüber nachzudenken, was ihr tut?

Was habt ihr für Strategien angewandt? Wie seid ihr an den Boulder herangegangen?

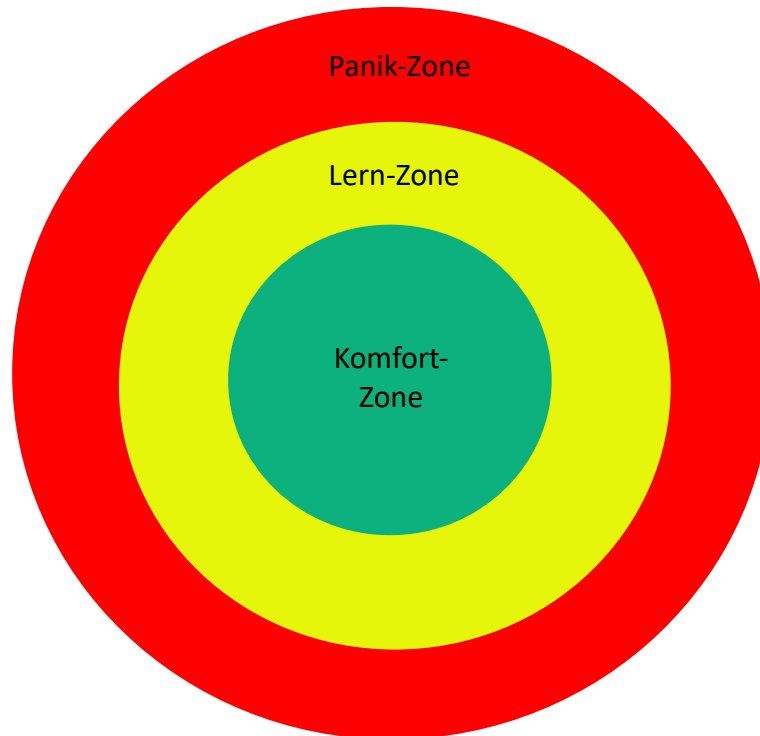
Lernziele

Komfortzone verlassen: „alte Griffe loslassen, um neue Griffe zu erreichen“, im geschützten Rahmen etwas wagen, dabei gut auf die eigenen Grenzen achten; offen sein für Veränderung!

Konzentration auf gegenwärtiges Tun (Achtsamkeit).

Kleine Erfolge würdigen (über das freuen, was man bereits geschafft hat).

Lernzonenmodell



Komfort-Zone

Zustand der Selbstsicherheit/des Kompetenzerlebens, Wohlbefinden, routiniertes Handeln: Strategien, die sich bereits bewährt haben; Verweilen in der Komfortzone lässt diese schrumpfen

Lern-Zone

Zustand des Wachstums, neue Erfahrungen können gemacht werden und neue Strategien erlernt werden; zuerst Verunsicherung, Ungewohntes/neue Herausforderungen annehmen; langsames Herantasten von Komfort- in Lernzone erweitert die Komfortzone

Panik-Zone

Zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da Komfortzone sich verkleinert

*Die Bouldergruppe ist eure ganz persönliche Zeit, die ihr für euch nutzen könnt, um euch zu erleben, neue Erfahrungen zu machen und etwas zu verändern. Macht, was euch gut tut! Lasst euch darauf ein, ohne euch dabei unter Druck zu setzen. Wer bei einer Übung nicht mitmachen möchte, muss auch nicht mitmachen. Jeder und jede darf sich genau die Herausforderungen suchen, die er*sie braucht, um neue Erfahrungen machen zu können. Achtet auf euch und eure Grenzen. Wenn ihr merkt, dass es euch bei einer Übung nicht gut geht, wendet euch an eine*n der Therapeut*innen.*

Jurtenkreis

Gruppenübung

Beschreibung

Alle Teilnehmenden setzen sich in einen Kreis und halten gemeinsam ein langes, verknotetes Seil. Auf Kommando stehen alle gemeinsam auf, lehnen sich nach hinten und halten sich über das Seil gegenseitig.

Material/Wand

Verknotetes Seil, mindesten 1m pro Teilnehmenden

Freier Raum mit ausreichend Sturzbereich oder Halle auf Matten

Leitfragen

Wie gehen die Teilnehmenden mit der Abhängigkeit voneinander um? Bricht jemand aus?

Wie sehr vertrauen sich die Teilnehmenden gegenseitig?

Variationen

Verschiedene Variationen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad: zuerst auf ein Kommando des*r Therapeut*in aufstehen, dann ohne Kommando (spüren, wann der richtige Zeitpunkt ist), zuletzt kann wer möchte die Augen schließen.

Tipps

Auf ausreichend Platz und "Sturzgelände" achten. Unbedingt auf sicheren Knoten achten!

Falls kein Seil verfügbar ist, können sich auch alle an den Händen halten.

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Einführung ins Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Einführung in grundsätzliche Boulder- und Sicherheitsregeln

Kein Schmuck, Hand- und Nagelpflege nach dem Klettern, keine Straßenschuhe auf den Matten, Sturzbereiche freihalten, nichts auf der Matte liegen lassen, Bouldernde*r hat „Vorfahrt“.

Hallenrundgang

Kennenlernen der wichtigsten Bereiche.

Wand kennenlernen

Abstiege (Topout vs. Abspringen), Farben und Schwierigkeitsgrade, Anfangsgriffe und Sitzstart, Zielgriff mit beiden Händen halten (3 s) vs. Aussteigen, Zweier-Teams: Umgebung sichern, Vorsicht beim Abspringen.

Erste Bouldererfahrungen

Traverse vorbouldern, Teilnehmer*innen in Zweiergruppen traversieren lassen und sicherheitsrelevante Fehler sofort ansprechen.

Leichte Boulderoute vorbouldern (inkl. Topout und Abspringen), Teilnehmer*innen nacheinander ausprobieren lassen und unterstützen/bremsen.

Material/Wand

Einfache Traverse, leichte Route mit Topout

Therapeutische Themen

Einführung, Achtsamkeit

Leitfragen

Individuelle Besprechung der Erfahrungen: *Wie erging es euch beim Bouldern? Was habt ihr für Erfahrungen gemacht? Wann fiel es euch leichter, wann schwerer? Wo wart ihr mit euren Gedanken? (im Hier und Jetzt?) Wie erging es euch, wenn ihr angefangen habt, darüber nachzudenken, was ihr tut? Was habt ihr für Strategien angewandt? Wie seid ihr an den Boulder herangegangen?*

Tipps

Sicherheitsrelevante Fehler sofort ansprechen, Maßregelung vermeiden!
Gut auf die Grenzen der Teilnehmenden achten!