

## Am Seil erfahren, getragen zu sein Ein Klettertag in der Halle

Janis Fels

Der Autor ist Pfarrer in Berghülen, Bühlenhausen und Treffensbuch.

**Durch die sportliche und mentale Herausforderung in der Kletterhalle wachsen Konfis über sich hinaus und erleben gleichzeitig: Auch wenn meine Kraft ans Ende kommt, bin ich gehalten. Ein Nachmittag mit viel Spaß, Action und Tiefgang.**

### Ziele

Die Konfis lernen in einer neuen Situation, sich etwas zuzutrauen und gut für sich zu sorgen. Sie erleben, gehalten zu sein, und übertragen es auf den Glauben an Gott. Sie erfahren Gott als denjenigen, der den ersten und den letzten Halt gibt.

### Didaktische Überlegungen

Der vorliegende Entwurf knüpft erlebnispädagogisch an die Erfahrungen an, die Jugendliche beim Klettern machen: Es braucht eigene Kraft, um voranzukommen, es braucht aber auch die Person, die sichert. In einem Impuls an der Kletterwand werden diese Aspekte aufgegriffen, veranschaulicht und auf das eigene Leben übertragen. Insbesondere steht folgende Frage im Fokus: Was bedeutet es, die Gewissheit zu haben, dass Gott uns im Leben trägt?

### Organisatorisches

Der Klettertag kann an einem Konfi-Samstag durchgeführt werden. Eine weitere inhaltliche Auseinandersetzung kann in den folgenden Konfi-Stunden erfolgen. Ein möglicher Zeitplan findet sich in **M2**.

Klettern ist eine Risikosportart – die Anwesenheit und Begleitung von entsprechend in der Sicherung ausgebildeten Personen ist daher unbedingt nötig. Falls diese nicht im Umfeld der örtlichen Konfi-Arbeit zu finden sind, können sie in einer Kletterhalle gebucht werden.

Beachten Sie zu diesem Baustein bitte unbedingt den Beitrag „**Ergänzende Hinweise zu Kletteraktionen mit Konfis**“ von **Sonja Fröhlich!**

### Material

- **M1** – Checkliste Klettertag
- **M2** – Vorlage Zeitplan
- **M3** – Verhaltensregeln
- **M4** – Vorlage Elternbrief

### Vorbereitung

- Checkliste (**M1**) ausdrucken und den Klettertag anhand der Punkte vorbereiten
- Elternbrief (**M4**) anpassen und ausgedruckt verteilen
- Einverständniserklärungen für die Eltern ausdrucken und verteilen (meistens online auf der Homepage der Kletterhalle verfügbar), alternativ den entsprechenden Link an die Eltern verschicken
- Verhaltensregeln (**M3**) einmal pro Konfi ausdrucken und verteilen

Der Klettertag wurde erstmals an einem Konfi-Samstag 2022 mit den Konfis der Gruppe Berghülen/ Bühlenhausen/Seißen/Suppingen (Kirchenbezirk Blaubeuren) durchgeführt. Das Blautal ist Klettergebiet und der DAV (Deutscher Alpenverein) in Ulm/Neu-Ulm gut aufgestellt. Nachdem ich beim Felskletterkurs erfahren hatte, dass die Kursleiterin auch mal mit einer Konfi-Gruppe klettern war, habe ich nach einem Format für eine Gruppe mit 16 Konfis gesucht. Daraus ergab sich, dass wir in der Halle klettern, weil genügend Einsteigerrouuten parallel beklettert werden können. Außerdem ist dort die Sicherheitslage überschaubarer und genormt.

Für uns hat sich bewährt, in eine große Halle zu gehen, weil die Auswahl an Routen und Bereichen sehr groß ist und wir nicht regulären Besuchern in die Quere kommen. In kleineren Hallen (z. B. an einer Kletterwand in der Turnhalle) ist die Durchführung auch möglich, wenn sie für die Gruppe reserviert ist.

Ich klettere selbst und wollte meine geistlichen und sportlichen Aha-Erlebnisse beim Seilklettern mit anderen teilen. Konkret ist das vor allem die entlastende Erfahrung, scheitern zu dürfen (sich nicht halten zu können), mit der eigenen (Höhen-)Angst umgehen zu lernen und über sich hinauszuwachsen. Auch ohne eigene Kletterkenntnisse ist der Tag meines Erachtens mit genügend erfahrenen Kletterern/Trainern durchführbar. Die Einweisung und das, was ich während der Einheit gezeigt habe (v. a. der Falltest), ist dann von einer Person mit Klettererfahrung durch- bzw. vorzuführen. Je 3–4 Konfis brauchen eine geschulte Person, die sie sichert (in der Einheit als „Sicherer“ bezeichnet).

Professionelle Trainer\*innen können über die örtliche Kletterhalle gebucht werden. In unserem Fall konnten wir mit einer Religions- und Sportlehrerin der Grundschule Berghülen, die eine Kletterbetreuer-Ausbildung hat, und klettererfahrenen Konfi-Teamer\*innen den Tag aus eigener Kraft gestalten. Ein Konfi mit Trisomie 21 wurde von einer Vertrauensperson begleitet. Nach zögerlichen Seilkletterversuchen haben die beiden während der Kletterzeiten mit viel Freude den Kinder- und Boulderkletterbereich erkundet.

### **Inhaltliche Einheit: Ich halte mich an der Wand fest und Gott hält mich fest**

Dieser Baustein kann nach einiger Zeit in der Kletterhalle als „Andacht“ erfolgen. Benötigt wird eine Person, die sichert, während die Leitung die Impulse gibt.

Impuls: Reflexion des bisher Erlebten:

- Was war euer größtes Erfolgserlebnis bisher?
- Was war leicht? Wo lagen Herausforderungen?
- Wie nah bist du an deine persönliche Grenze gegangen?

#### **1. Schritt:**

##### **Ich halte mich – nicht Gott**

Vormachen: ans Seil einbinden, 1,5 m hochklettern

Impuls:

*Wenn ihr so in der Wand seid, würdet ihr sagen: „Nicht ich halte mich, sondern das Seil?“*

Antworten abwarten

Wieder herunterklettern

Impuls:

*Natürlich halte ich mich. Klettern ist ein Sport – dabei bin ich aktiv. Ohne meine Kraft komme ich auch keinen Meter vorwärts. In der Schule, beim Sport – sogar für Freundschaften muss ich etwas tun. „Ohne Fleiß – kein Preis!“ Es hängt alles an mir.*

**2. Schritt:****Gott hält mich – auch wenn ich es nicht spüre**

Impuls:

*Warum sagt man eigentlich: „Gott trägt dich“, „Gottes Hand ist über dir“, „Gott hält dich“?  
Was bedeutet das?*

Antworten abwarten

Impuls:

*Wenn es stimmt, dass es beim Klettern nur auf mich ankommt: Wer von euch würde die Wand ohne Seil hier hochklettern? Ich habe lang gebraucht, um das zu verstehen:*

Vormachen: 2,5 m in die Wand steigen

Impuls:

*Es gibt Momente im Leben, da sage ich: Ich kann mich nicht halten!*

Vormachen: ängstlich und panisch an die Kletterwand klammern

Impuls:

*Wo ist Gott?! Hilfe, ich falle!*

Vormachen: ins Seil setzen

Impuls:

*Puh, Gott ist da – hab ich gar nicht gewusst. Ich muss es erleben, damit ich es verstehe.*

Wieder herunterklettern

Impuls:

*Dass Gott mich hält und dass ich mich halte – das ist kein „Entweder-oder“. Im Gegenteil, es passt ziemlich gut zusammen: Ich halte mich an der Wand fest – und Gott hält mich fest. In der Bibel gibt es einige Verse, die das verdeutlichen:*

*„Der Herr hält dich, wenn du fällst, und richtet dich wieder auf.“ (Ps 145,14)*

*„Allem bin ich gewachsen durch den, der mich stark macht.“ (Phil 4,13)*

*„Der Herr selbst muss das Haus bauen, sonst arbeiten die Bauleute vergeblich. Der Herr selbst muss die Stadt beschützen, sonst ist jede Wache umsonst.“ (Psalm 127,1)*

*Ich halte mich; wichtiger ist aber, dass Gott mich hält!*

Vormachen: wieder kurz ein wenig hochklettern, dann ins Seil setzen

Impuls:

*Das ist bequem. Ich darf auch mal keine Kraft haben. Ich kann mal Pause machen, mich erholen oder überlegen, wie ich weiterkomme. Gott hält mich immer!*

Vormachen: wieder etwas hochklettern, dann ins Seil fallen lassen

Impuls:

*Es ist enorm wichtig für uns, dass Gott uns trägt und hält. Ich habe für mein ganzes Leben die Sicherheit, dass ich getragen bin. Manchmal heißt das: Ich kann auch über mich hinauswachsen. Etwas tun, was ich mir nicht zugetraut habe. Denn: Ich kann zwar fallen, aber nicht abstürzen!*

**3. Schritt:****Gott hält mich – ich kann gut für mich sorgen**

Impuls:

*Es ist ein wunderschöner Zuspruch: Ich darf Grenzen haben. Ich kann Pause machen, wenn ich merke: Ich habe mich mit etwas überfordert. Ich kann mir das eingestehen, mich auf Gott verlassen und darauf vertrauen, dass er mich hält.*

Hinweis:

Die folgenden Teile können auch in den nächsten beiden Konfi-Stunden erfolgen. Die hier dargestellten Anmerkungen sind Gesprächsimpulse, die auch methodisch auf unterschiedliche Weise aufgegriffen werden können.

**4. Schritt:****Wie sieht das im echten Leben aus?**

Impulse:

*Ich kann über mich hinauswachsen, weil ich weiß: Ich kann fallen, aber nicht abstürzen – wie sieht das im echten Leben aus?*

- Ich kann den Mut haben, zu träumen!
- Ich kann auf Menschen zugehen, die mich ablehnen könnten.
- Ich kann meinen eigenen Weg gehen, auch wenn scheinbar keiner mitgeht.
- Ich kann das Unmögliche ausprobieren, um das Mögliche zu schaffen (Hinweis auf den Youtube-Kanal „The Real Life Guys“).

*Ich kann gut für mich sorgen, weil ich weiß: Ich darf Grenzen haben – wie sieht das im echten Leben aus?*

- Wenn mir Freunde nicht guttun, kann ich mich von ihnen trennen – Gott wird mich neue Freunde finden lassen.
- Ich kann „Nein“ sagen, wenn mir etwas nicht guttut. Echte Freunde respektieren das.
- Ich kann damit leben, wenn auch mal was schiefgeht.
- Ich brauche keinen falschen Ehrgeiz: Ich darf Dinge abbrechen oder aufgeben.

**5. Schritt:****Ermutigung: Probier es aus!**

Impuls:

*Sorge gut für dich. Erinnere dich an den, der dich sichert: Verlass dich drauf, dass Gott da ist. Wenn du Angst bekommst, spüre, was du brauchst, und geh mit dir selbst ins Gespräch. Trau dich, über dich hinauszuwachsen – wie beim Klettern: Du merkst beim Falltraining, dass du getragen und gehalten bist. Gott spricht uns zu: „Sei mutig und entschlossen! Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken; denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst!“ (Jos 1,9)*