

SÜDKURIER Medienhaus -

URL: <http://www.suedkurier.de/region/konstanz/art1077,1980557.html>

Glücksgefühle im freien Fall

01.04.2006 05:16

Drei Tage voller Selbst-Entdeckungen: Zoffingen-Realschülerinnen in der Kletterhalle



Hoch hinaus kletterten die Mädchen der Realschule Zoffingen während der Projektstage.

Bild: privat

Man muss sich überwinden können", sagt Cassandra Mack aus der fünften Klasse der Realschule Zoffingen. Die Schülerin kann eine der Hauptanforderungen, die das Klettern stellt, gut in Worte fassen. Aber das Erfolgserlebnis, wenn man allen Mut zusammen gekratzt hat und von ganz oben in die Kletterhalle blicken kann, sei nun wirklich unbeschreiblich.

Kassandra Mack hat während der Projektstage an den Schulen Zoffingen zusammen mit 20 Schülerinnen aus den Klassenstufen fünf bis zehn und ihrem Lehrer Peter Müller-Neff drei Tage in der Kletterhalle in Radolfzell verbracht. Die wenigsten der Schülerinnen hingen davor schon einmal an einer Kletterwand, aber für fast alle Schülerinnen ist klar: "Wir werden wieder klettern!"

Für die Klettertrainer Anna Hergenröder und Martin Szwed ist diese Reaktion keine Überraschung. Sie weisen nicht nur Schüler, sondern auch Mitarbeiter von Firmen in die Techniken des Kletterns ein. Die Erfahrung, die sie machen, ist oft die gleiche: Die Teilnehmer glauben kaum daran, die gesteckten Ziele zu erreichen - und werden überrascht über die Fähigkeiten, die in ihnen stecken.

"Du bist voll stolz auf dich, wenn du oben bist", erzählt eine Schülerin. Gleichzeitig räumt sie ein, dass das Erfolgsgefühl mit auf dem Vertrauen beruht, das man seinen Mitkletterern entgegen bringen muss. "Wenn der andere nicht aufpasst, kann schnell was schief gehen", erläutert Stefanie Mohr.

Sorgfalt und die Bedeutung des Verantwortungsbewusstseins gehörten vom ersten Tag an zu dem Kletterprojekt. Das Kletterteam brachte den Schülerinnen das Sichern am Seil, die Knoten und den Partnercheck bei. "Mit jedem gekletterten Meter wuchs das Vertrauen und der eigene Mut zusehends", beschreibt Anna Hergenröder ihre Beobachtungen. Ziel der Trainer war es, das Selbstvertrauen der Mädchen zu stärken, den Umgang mit Stresssituationen zu verbessern und allen eine Grenzerfahrung und Spaß zu bieten.

Druckansicht

Höhepunkt im wahrsten Sinn des Wortes war der freie Fall aus zwölf Metern Höhe. Da habe sich ein Glücksgefühl eingestellt, das einfach unbeschreiblich sei. Es sei das Größte, sich nach der Anspannung einfach fallen zu lassen.

Anja Wischer

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2006 SÜDKURIER GmbH Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus