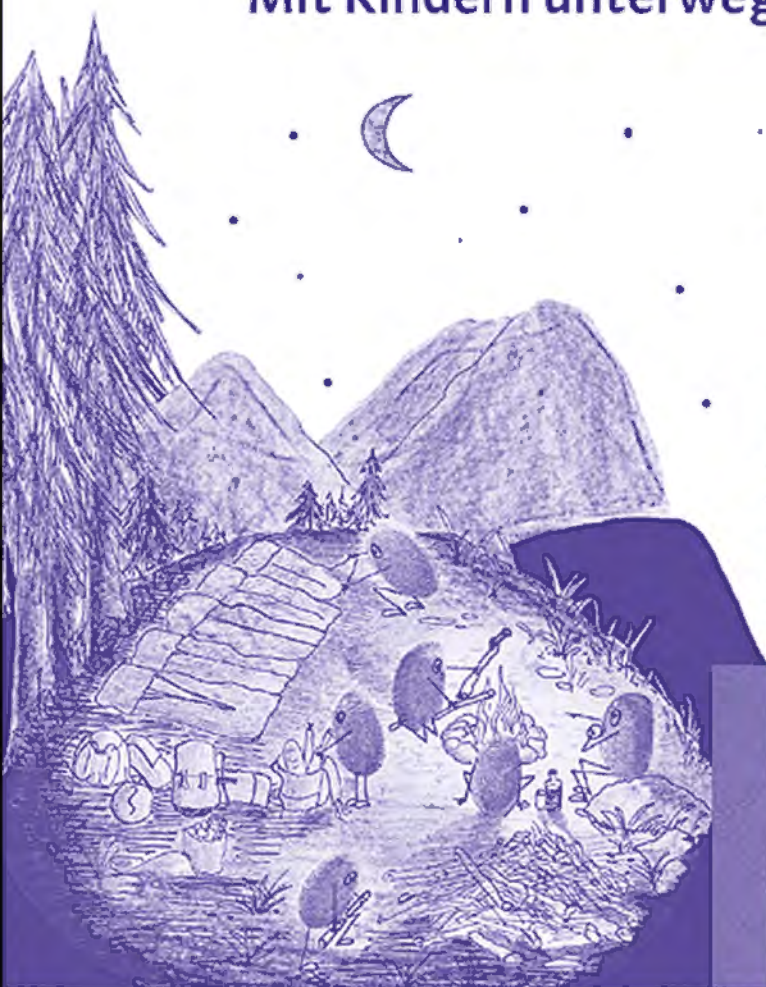


Dewald
Mayr
Umbach

Berge voller Abenteuer

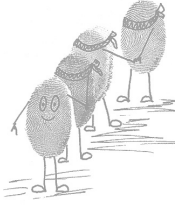
Mit Kindern unterwegs



erleben & lernen

 reinhardt

 reinhardt



erleben & lernen

Band 8

Herausgegeben von

Prof. em. Dr. Michael Jagenlauf, Helmut-Schmidt-Universität, Hamburg

Prof. Dr. Werner Michl, Georg-Simon-Ohm Fachhochschule, Nürnberg

Wilfried Dewald • Wolfgang Mayr • Klaus Umbach

Berge voller Abenteuer

Mit Kindern unterwegs

Mit 41 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Wilfried Dewald, Gymnasiallehrer, päd. Leiter der Jugendbildungsstätte des DAV in Bad Hindelang/Allgäu, Vater von zwei Söhnen

Wolfgang Mayr, Fotograf, staatl. geprüfter Berg- und Skiführer, stellv. Leiter der Jugendbildungsstätte des DAV in Bad Hindelang/Allgäu, Vater zweier Töchter

Klaus Umbach, Diplom-Sozialpädagoge, Praxisleiter der Fachakademie für Sozialpädagogik in Rottenbuch (Obb.), Vater von zwei Kindern

Cover unter Verwendung einer Zeichnung von Barbara Kroll, Freising

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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

ISBN 10: 3-497-01769-8 ISBN 13: 978-3-497-01769-0

ISSN 1612-8966

© 2005 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.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

1	Einleitung	11
2	Mit Kindern ins Gebirge	13
2.1	Körperliche und geistig-seelische Voraussetzungen bei Kindern	14
2.1.1	Körperliche Entwicklung	16
2.1.2	Geistige Entwicklung	18
2.2	Besonderheiten im Erleben von Kindern	19
2.3	Erleben und Lernen	22
2.3.1	Der erlebnispädagogische Ansatz	22
2.3.2	Lernfelder	23
2.3.3	Ökologisches Lernen im Gebirge	25
2.4	Motivation	25
2.4.1	Motivationshilfen	27
2.4.2	Spiele	28
	<i>Naturerfahrungsspiele</i>	28
	<i>Spiele mit der Ausrüstung</i>	33
	<i>Kooperations- und Abenteuerspiele</i>	34
2.5	Tourenplanung mit Kindern	36
2.5.1	Ideen der Kinder berücksichtigen	36
2.5.2	Zeitrahmen	37
2.5.3	Flexibel planen und Zeitbedarf abschätzen	37
2.5.4	Tourengliederung	38
2.5.5	Pausen	39
2.5.6	Ernährung unterwegs	39
2.5.7	Planungshilfen, Orientierung, Wetter und besondere Gefahren	40
2.6	Führungstechnische Hinweise	42
2.6.1	Allgemeines	42
2.6.2	Spezielle Führungstechnik	44
	<i>Die Dreierschlinge als behelfsmäßige Anseilmethode</i>	45
	<i>Sichern am verkürzten Seil</i>	47

	<i>Geländerseil</i>	49
	<i>Fixseil</i>	50
	<i>Zusätzliche Hinweise</i>	51
3	Allgemeine Ausrüstung	52
3.1	Kinderausrüstung	52
3.1.1	Bekleidung	52
3.1.2	Rucksack	53
3.1.3	Schuhe	55
3.1.4	Wichtige Kleinigkeiten	56
3.2	Ausrüstung für Familiengruppen	57
3.2.1	Tragehilfen	57
3.2.2	Der „gewichtige“ Rest	58
4	Bergwandern	61
4.1	Voraussetzungen	61
4.1.1	Vor dem ersten Mal	61
4.1.2	Kraxenkinder unterwegs	62
4.2	Methodische Tipps	65
4.2.1	Subalpines Gelände	65
4.2.2	Hochalpines Gelände	66
4.2.3	Besondere Reize	68
4.2.4	Ökologische Besonderheiten	68
4.3	Sicherungstechniken	69
4.3.1	Führungstechnische Hinweise zum richtigen und sicheren Gehen mit Kindern im Gebirge	69
4.3.2	An die Hand nehmen	70
4.4	Besonderheiten beim Bergwandern im Winter	71
4.4.1	Ausrüstung	71
4.4.2	Methodische Tipps	72
4.4.3	Ökologische Besonderheiten	73
4.5	Pädagogischer Rahmen	73

5	Klettern	75
5.1	Klettern als natürliche Bewegung	76
5.2	Spezialausrüstung zum Klettern mit Kindern	78
5.2.1	Kinderklettergurt	78
5.2.2	Bergsteigerhelm	79
5.2.3	Kinderkletterschuhe	79
5.2.4	Sicherungsgeräte	79
5.3	Das heiße Eisen I: Hüftgurt mit oder ohne Brustgurt	80
5.3.1	Brust oder Keule	80
5.3.2	Risiken	81
5.3.3	Schlussfolgerungen	83
5.4	Das heiße Eisen II: Mit oder ohne Helm	83
5.5	Anseilmethoden für Kinder	84
5.6	Grundsätzliches zur Sicherungstechnik: Drei-Bein-Logik	85
5.7	Klettern an der künstlichen Wand	87
5.8	Klettern im Klettergarten	90
5.9	Alpines Felsklettern	90
5.10	Klettersteige	91
5.11	Ablassen und Abseilen	94
5.11.1	Ablassen	94
5.11.2	Abseilen	95
	<i>Allgemeines</i>	95
	<i>Sicherungsmethoden</i>	96
	<i>Intervention</i>	98
	<i>Duoabseilen</i>	100
5.12	Klettern und Naturschutz	100
5.13	Pädagogischer Rahmen	103
5.13.1	Klettern	103
5.13.2	Klettersteige	105
5.13.3	Abseilen und Ablassen	105

6	Hochtouren mit Kindern	108
6.1	Der kindliche Organismus bei Hochtouren und altersabhängige Belastungsfähigkeit	108
6.2	Allgemeine Tipps für die Durchführung von Hochtouren mit Kindern	109
6.3	Zum ersten Mal auf dem Gletscher	110
6.4	Ausrüstung für Hochtouren und Gletscherbegehungen	113
6.5	Pädagogischer Rahmen	113
7	Skitouren und Snowboardtouren	116
7.1	Spezielle Ausrüstung	117
7.1.1	Tourenbindung	117
7.1.2	Steigfelle	119
7.1.3	Zusätzliche spezielle Ausrüstung	120
7.2	Allgemeine Voraussetzungen	121
7.3	Alleine mit der Kindergruppe unterwegs?	122
7.4	Tipps zur Durchführung	123
7.4.1	Bevor es losgeht...	123
7.4.2	Aufstieg	124
7.4.3	Das Schönste an der Skitour sind die Pausen...	127
7.4.4	... aber manchmal ist die Abfahrt am schönsten	130
7.4.5	Snowboard	131
7.4.6	Hinweise zur Ökologie	134
7.4.7	Pädagogischer Rahmen	135
8	Schneeschuhwandern	138
8.1	Zur Ausrüstung	138
8.2	Tipps zur Durchführung	139
8.3	Pädagogischer Rahmen	141
9	Mountainbike	142
9.1	Grundsätzliches	142
9.2	Zur Ausrüstung	142

9.3	Zur Durchführung	144
9.4	Umweltgefahr Fahrrad?	146
9.5	Pädagogischer Rahmen	147
10	Bachbettwandern und Canyoning	149
10.1	Ausrüstung	149
10.2	Besondere Anforderungen	152
10.3	Rechtliche Besonderheiten	154
10.4	Ökologische Aspekte	155
10.5	Pädagogischer Rahmen	155
11	Vom Abenteuer im Gebirge	157
11.1	Biwak	157
11.1.1	Biwak im Sommer	157
11.1.2	Biwak im Winter	160
	<i>Schneehöhlen</i>	161
	<i>Iglus</i>	163
11.1.3	Biwak: Pädagogischer Rahmen	165
11.2	In der Höhle	166
11.2.1	Ausrüstung	167
11.2.2	Wichtige Verhaltensregeln	167
11.2.3	Höhle: Pädagogischer Rahmen	168
11.2.4	Zur Ökologie	169
11.3	Seilaufbauten	169
11.3.1	Seilaufbauten: Pädagogischer Rahmen	171
11.3.2	Sicherheitstechnik	171
11.3.3	Ökologie	172
12	Der Weg ins Gebirge	173
12.1	Umwelt- und sozialverträglicher Tourismus – der „sanfte“ gegen den „harten“ Weg	173
12.2	Praktische Hilfen für „sanfteres Reisen“	174

13	Übernachten im Gebirge	177
13.1	Warum und wo?	177
13.2	Übernachtungsformen und Planungshilfen	178
13.2.1	In Hütten	179
13.2.2	Im Zelt	182
13.2.3	In Talherbergen	182
14	Verantwortung und Rechtsfragen	183
14.1	Aufsichtspflicht bei Kindern	183
14.2	Sorgfaltspflichten	185
14.3	Garantenstellung / Garantenpflicht	185
14.4	Rechtliche Folgen eines Bergunfalles	186
14.4.1	Strafrecht und Zivilrecht	186
14.4.2	Allgemeines zu Versicherungsfragen	187
15	Notfälle bei Bergtouren mit Kindern	188
15.1	Körperliche Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen, typische Verletzungsmuster bei Kindern	189
15.2	Notfall im Gebirge – was tun?	190
15.2.1	Verhalten bei Bergunfällen	190
15.2.2	Das alpine Notsignal	192
15.2.3	Die Unfallmeldung	192
15.2.4	Verhalten der Gruppenleitung in Krisen	193
15.2.5	Rucksackapotheke und Notfallset für Gruppen	195
	Anhang	197
	Adressen	197
	Angebote der Alpenvereine	204
	Buchtipps für unterwegs	206
	Literatur	207
	Bildnachweis	210
	Sachregister	211

1 Einleitung

Es ist mittlerweile zehn Jahre her, dass die inzwischen vergriffene Vorläuferpublikation zu diesem Fachbuch, der Ratgeber „Mit Kindern ins Gebirge“, erschien. Damals schrieben wir, dass es seit fast zehn Jahren für viele Bergsteiger immer üblicher wird, ihre Kinder mit ins Gebirge zu nehmen. Damit waren nicht etwa junge Erwachsene gemeint, sondern Schulkinder und die kleinen Sprösslinge im Kindergartenalter oder solche, die selbst noch gar nicht laufen können.

Inzwischen sind uns die Kinder von damals im wahrsten Sinne des Wortes „über den Kopf gewachsen“ und unsere Perspektive hat sich gewandelt. Stand damals der Blick auf Kinder in Familien im Vordergrund, so sind in den letzten Jahren vor allem Erfahrungen hinzugekommen, die aus professionellen Kontexten stammen: aus der boomenden Jugend- und Familienarbeit der Alpenvereine und der Ausbildung der jeweiligen Gruppenleiterinnen und -leiter.

Zudem hat sich die erlebnispädagogische Arbeit im Naturraum Gebirge als ein eigenständiges Arbeitsfeld etabliert, die neben Schulklassen und Kindergruppen vor allem die Arbeit vieler Jugendhilfeeinrichtungen erreicht. Dem entspricht auch der Wunsch vieler professionell pädagogisch Tätiger, sich dieses Feld der Erlebnispädagogik zunutze zu machen. Stellt es doch nach wie vor eine große Herausforderung und damit auch einen hohen Reiz dar, der in der pädagogischen Arbeit als wertvoller Impuls genutzt werden kann.

Auch und besonders gilt dieser pädagogische Wert übrigens für die Ausbildung von Pädagoginnen und Pädagogen. Was Erzieherinnen, Sozialpädagoginnen und Lehrkräfte an erlebnispädagogischen Elementen in ihren Ausbildungsgängen schätzen, ist die Kombination aus persönlichkeitsbildenden Anteilen und methodisch-didaktischen Impulsen für die praktische Arbeit. Dadurch entsteht wohl auch die Begeisterung, mit der viele Praktiker sich für die Teilnahme an einschlägigen Zusatzqualifikationen entscheiden, weil sie diesen Weg als „ihren“ Weg in der Arbeit mit jungen Menschen erkannt haben.

Vieles hat sich aufgrund der Breite und Tiefe der gesammelten Erfahrungen sogar noch verstärkt. Dazu gehört unsere Überzeugung, dass das Bergsteigen ideale Möglichkeiten bietet, verschiedene Wunschvorstellungen miteinander in Einklang zu bringen. Frei wählbare Spielformen, individuell bestimmbare Leistungsgrenzen, vielfältiger Kontakt zur Natur

und die Möglichkeit, einer gesundheitsfördernden Betätigung nachzugehen, unterstreichen die gesellschaftliche Bedeutung des Bergsteigens in der heutigen Zeit. Bergsteigen bietet eine realistische Chance, Wege für ökologisch vertretbaren Sport und sozialverantwortliche Freizeitgestaltung aufzuzeigen. Jenseits von künstlich geschaffenen Landschaften mit einer Funpark-Infrastruktur muss es auch weiterhin begehbbare Wege in natürlichen Landschaften geben, die pädagogische Zugänge mit ganzheitlichen Erfahrungsmöglichkeiten ohne Konsumzwang zulassen.

Einige Hinweise sollen den Gebrauch dieses Buchs erleichtern:

Dieses pädagogische Fachbuch ersetzt nicht die Lektüre eines Lehrbuchs zum Bergsteigen. Wir beschränken uns daher auf die Darstellung der Besonderheiten beim Unterwegssein mit Kindern. Nur dann, wenn zu einem Thema in der einschlägigen Literatur wenig oder nichts zu finden ist, haben wir auch technische Grundlagen eingeflochten. Sie finden in diesem Ratgeber das Spezialwissen, das Sie vor, während und nach der Tour sicher gut gebrauchen können.

Grundlegende Hinweise zur pädagogischen Bedeutung und zur Vorbereitung auf das Unterwegssein mit Kindern haben wir vorangestellt. Danach widmen wir uns den verschiedenen Spielformen des Bergsteigens ausführlich, wobei wir jeweils auf pädagogische Erfahrungsmöglichkeiten verweisen.

Die anderen, in diesem Werk nicht ausführlich dargestellten Spielformen, stellen wir nur kurz vor und liefern eine kurze Einschätzung. Ausführlicher gehen wir jedoch auf so genannte „abenteuerliche“ Elemente, wie Biwak, Höhlen und Seilaufbauten ein, die unserer Erfahrung nach einen besonderen pädagogischen Wert haben können.

Zur Abrundung verweisen wir auf möglichst sanfte Anreise- und geeignete Übernachtungsformen mit Kindern im Gebirge und liefern dazu wertvolle Tipps.

Auf die Verantwortung von Gruppenleitungen und damit zusammenhängende Rechtsfragen gehen wir abschließend ebenso ein wie auf die Themen Notfall- und Krisenmanagement, Erste Hilfe und Bergrettung.

Ein umfangreicher Anhang liefert viele wertvolle Hinweise, Adressen und Daten, die in der Praxis weiter helfen sollen.

Mit diesem Buch werden Frauen und Männer angesprochen. Es wird jedoch nicht jedes Mal „die Gruppenleiterin und der Gruppenleiter“ erwähnt, maskuline und feminine Endungen werden abwechselnd im fortlaufenden Text eingesetzt.

Über Anregungen und Kritik freuen sich die Autoren, im Juni 2005

Wilfried Dewald
Burgberg

Wolfgang Mayr
Pfronten

Klaus Umbach
Egfling

2 Mit Kindern ins Gebirge

Entscheidend für alle, die mit Kindern etwas im Gebirge unternehmen wollen, ist die Fähigkeit, mindestens aber das Bemühen, sich in das Erleben der jungen Begleiter hineinzuversetzen. Hierbei stehen die Wahrnehmungen, das Denken und Fühlen im Zentrum unseres Interesses. Sie sind der Schlüssel für das, was wir „Abenteuer“ nennen.

Wechseln Sie also die Perspektive: Gehen Sie in die Hocke oder legen Sie sich auf den Boden und probieren Sie den „Mikroskopblick“ aus. Sie werden staunen, was in einer Wiese kreucht und fleucht und wie ein Grashalm von unten aussieht – ein Abenteuer, auf das Sie sich nur einlassen müssen.

Aber nehmen Sie diese Empfehlung nicht nur wörtlich. Es kommt auch bei den verschiedenen Spielformen des Bergsteigens auf einen Perspektivenwechsel an. Weil die Androhung eines langen, beschwerlichen Aufstiegs auf die Namlosspitze noch kein Kind vom Hocker gerissen hat, fragen Sie sich am besten zuerst, was Kinder im Gebirge interessieren könnte. Vielleicht kommen Sie den Wünschen auch durch ein Interview Ihrer kleinen Begleiter auf die Spur. Auf jeden Fall sollten Sie den gewohnten Erwachsenenblick ablegen und nicht in erster Linie den Gipfel, die Aufstiegszeit und das Abhaken im Tourenbuch, sondern die Erlebniswelt der Kinder ins Visier nehmen. Beachten Sie diese Grundregel nicht, haben Sie beste Aussichten, dass Ihnen die lieben Kleinen den Weiterweg blockieren. Und wer kennt nicht die Geschichten gestandener Mannsbilder, denen bereits in der Kindheit die Freude am Gebirge durch verständnislose Erwachsene – meist sind es die eigenen Eltern gewesen – geraubt worden ist. Genervte Kinder bedeuten aber gleichzeitig oft genervte Erwachsene, und da das Zusammenleben – vor allem in Familien – auch ohne gemeinsame Bergtorturen turbulent sein kann, wollen wir Ihnen zeigen, wie Touren trotzdem zufriedenstellend verlaufen können.

Wir wollen Sie nicht zwingen, Kindergruppen mit ins Gebirge zu nehmen. Auch wir wissen, dass es zuweilen ohne Kinder besser geht. Auch wir gehen ins Gebirge, weil wir dort oftmals genau das finden, was wir suchen. Aber das Zusammenleben mit Kindern – nicht nur in Familien – erfordert gemeinsame Erlebnisse, damit daraus Erfahrungen werden können. Familien können dafür die freie Zeit verwenden. Möglichkeiten dazu bieten sich auch in Schule, Jugendarbeit sowie in der Arbeit anderer pädagogischer Einrichtungen. Der besondere Wert des Bergsteigens besteht eben darin, dass es allen, Kindern und Erwachsenen, etwas bieten kann, denn:

- Die inneren Regeln für diese Art der Sportausübung stellen Sie selbst auf.
- Das Maß und die Häufigkeit bestimmen Sie.
- Ob von zu Hause aus, im Rahmen einer pädagogischen Einrichtung oder im Urlaub, Bergsteigen ist fast immer möglich.
- Das Unterwegssein im Gebirge bedeutet auch hautnahen Kontakt zur Natur und die Gelegenheit, über sie und von ihr zu lernen.
- Wandern, Skitouren und Klettern sind – richtig und verantwortlich betrieben – gesundheitsfördernde Sportarten, zudem fördern sie das Sozialverhalten und sind ökologisch verträglich.

Bedenken Sie, dass wir Erwachsene Kinder durch unser Verhalten als Vorbild maßgeblich prägen. Sie sind als Pädagogin bzw. Pädagoge, Gruppenleitung, Mutter oder Vater primär Modell für Kinder und leben vor, wie z. B. Freizeit sinnvoll verbracht wird, dass körperliche Bewegung Freude bereitet oder wie man sich in der Natur verhält.

Die Rücksichtnahme auf die Interessen und Bedürfnisse von Kindern vermittelt ihnen, dass sie vollwertige Familien- oder Gruppenmitglieder sind. Sie haben teil an dem, was Vater und/oder Mutter gerne tun oder sie erleben in Gruppen, dass Unterwegssein im Gebirge etwas Spannendes ist und ungeheuer viel Spaß bereiten kann. Damit solche Erfahrungen entstehen können, sollten alle, die Touren mit Kindern im Gebirge planen, über Voraussetzungen und Besonderheiten bei Kindern informiert sein.

2.1 Körperliche und geistig-seelische Voraussetzungen bei Kindern

Da der Mensch im Verlauf seiner Kindheit bis zum Ende der Pubertät in mehreren Stufen fast seine gesamte körperliche und geistige Entwicklung beendet, kann auch das Bergsteigen mit Kindern nicht für alle **Altersstufen** verallgemeinert betrachtet werden. In Phasen rasanter Entwicklungsvorgänge können auch nur grobe Angaben über die einzelne Altersstufe (kalendarisches Alter) gemacht werden, weil die Entwicklungsfortschritte (biologisches Alter) bei Kindern extrem auseinander driften. Sie sind neben den entwicklungspsychologischen Erkenntnissen also weitgehend auf Ihr eigenes Beobachten, Ausprobieren und Urteilen angewiesen. Als grobe Anhaltspunkte für **Entwicklungsstufen**, die man sich als organischen Prozess und nicht als abrupten Wechsel vorstellen muss, sollen zur Charakterisierung gelten:

- **Säuglings- und Kleinkindalter** (Null bis drei Jahre): Zuwendung durch feste Bezugspersonen, spielerischer Betätigungsdrang, motorisch anre-

gendes Umfeld nötig zur Schaffung psychomotorischer Entwicklungsreize.

- **Vorschulalter** (drei bis sechs Jahre): Soziale Kontakte nehmen zu, Ausformung feinmotorischer Bewegungen, Dialog zwischen Umwelt und Person wird zunehmend bedeutsam, phantasieanregende und variable Bewegungsmöglichkeiten sowie soziale Interaktionsprozesse beeinflussen die Entwicklung positiv.
- **Frühes Schulkindalter** (sechs bis neun Jahre): Starke Erweiterung des geistigen und sozialen Erfahrungsraums, gutes Lernalter, Phase der ersten körperlichen Streckung, Motivation größer als Fähigkeit zur Selbsteinschätzung.
- **Spätes Schulkindalter** (von neun bis zur Vorpubertät): Entwicklung einer kritischen Distanz zur Umwelt und zu Bezugspersonen, größte Lernfortschritte, Verbesserung von Proportionen, Kraft, Ausdauer und Ausgeglichenheit, Schlüsselpphase für späteres Bewegungskönnen.
- **Vorpubertät** (Mädchen von 10,5 bis 12 und Jungen von 12 bis 14): „Pubertätspsyche“ mit Minderwertigkeitsgefühlen und Geltungsstreben, zweiter Gestaltwandel mit Streckung und Wachstum besonders des Schultergürtels bei Jungen und des Beckens bei Mädchen, Kraft, Koordination und Schnelligkeit nehmen zu, gute Ausdauer, doch sollten Maximalbelastungen unbedingt vermieden werden, Bewegungsunlust nimmt zu.

Allgemein kann gesagt werden, dass auch die motorische Entwicklung von Kindern durch soziale Merkmale beeinflusst wird – dass also scheinbar vorgegebene Entwicklungsschritte durchaus durch Umweltreize positiv beeinflusst, durch fehlende oder einschränkende Bedingungen auch behindert werden können. Hierbei ist besonders an folgende beeinflussende Rahmenbedingungen zu denken:

- Das soziale **Milieu** (z. B. wie wichtig ist Eltern und Pädagogen Naturbezug, Gesundheit, Sport, Bewegung usw. ... Reicht dazu das finanzielle Budget?).
- Die Lage von **Wohnung und pädagogischer Einrichtung** (z. B. Stockwerk) sowie deren Umgebung (z. B. wenig Freiflächen im Stadtteil).
- **Spielmöglichkeiten** im Umfeld von Wohnung oder pädagogischer Einrichtung, die Bewegungsraum bieten (z. B. Naturspielplätze mit vielfältigen Sinnesreizen).
- Das Angebot von **Bewegungsspielzeug** und -möglichkeiten.
- Die **gezielte Förderung** in Familie, Kindertageseinrichtung, Schule usw. sowie die Einstellung von Eltern und pädagogischem Personal.
- **Ältere Geschwister**, die die Jüngeren auf Trab halten.

Erhebliche motorische Defizite sind insbesondere bei solchen Kindern festgestellt worden, bei denen mehrere Faktoren in negativer Hinsicht kumulierten (Willimczik/Roth 1985). Daraus ergibt sich für das Bergsteigen mit Kindern, dass durchaus positive Effekte für die motorische Entwicklung zu erwarten sind. Allerdings beeinflussen die sich während der Kindheit wandelnden körperlichen Voraussetzungen stark unsere Aktivitäten- und Tourenplanung sowie unser Vorbildverhalten und erfordern Einfühlungsvermögen.

2.1.1 Körperliche Entwicklung

Hier müssen neben dem Körperbau das Stoffwechsel- und das Herz-Kreislauf-System berücksichtigt werden. Kinder haben einen im Vergleich zum Erwachsenen um ca. 20-30% gesteigerten Grundumsatz; deshalb ist ihr Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf erhöht. Der Eiweißbedarf eines Kindes entspricht sogar annähernd dem eines erwachsenen Sportlers. Belastungen erhöhen diesen Bedarf zusätzlich. Auch der Sauerstoffbedarf des Kindes ist durch Bewegungsfrequenz, geringere Kraft und unzureichende Muskelkoordination höher. Allerdings ist die Ausdauerleistungsfähigkeit ohnehin durch die schnellere Ermüdung der Muskulatur und das geringere Sauerstoffaufnahmevermögen begrenzt (geringeres Herzvolumen und weniger Hämoglobin). Die Entwicklung des Herz-Kreislauf-Systems und das Wachstum des Skeletts sind erst im Jugendalter abgeschlossen.

Da die Anpassungsfähigkeit des Organismus an den geringeren Sauerstoffgehalt der Luft noch nicht ausreichend entwickelt ist, **sollten Sie mit kleinen Kindern bis etwa zwei Jahren nicht über längere Zeiträume Höhenlagen über 2000 Meter aufsuchen**. Besonders die Überwindung großer Höhenunterschiede (z. B. mit Gondelbahnen) ist zu vermeiden, da kleine Kinder den Druckunterschied nicht ausgleichen können (fehlender Schluckreflex).

Bei der Betrachtung vor allem kleiner Kinder fällt immer wieder ihr unproportionierter **Körperbau** auf. Der Kopf ist zunächst im Verhältnis zum Rumpf recht groß und die Gliedmaßen eher klein. Während der Streckungsphasen im Alter von drei bis vier Jahren, zum Beginn des Schulalters von sechs bis sieben Jahren und in der Vorpubertät wachsen jedoch vor allem Gliedmaßen und Rumpf, während der Kopfumfang nur noch unterproportional zunimmt. Der **Körperschwerpunkt** verlagert sich im Verlauf dieser Wachstumsphasen von der Schulterpartie in den Oberbauch (siehe Abb. 1).

Wachstumsbedingte Probleme wie etwa Gelenkschmerzen oder Rückenschmerzen kennzeichnen häufig den Beginn eines neuen Entwicklungsstadiums. Sie verdeutlichen aber auch die geringe Festigkeit und Labilität von

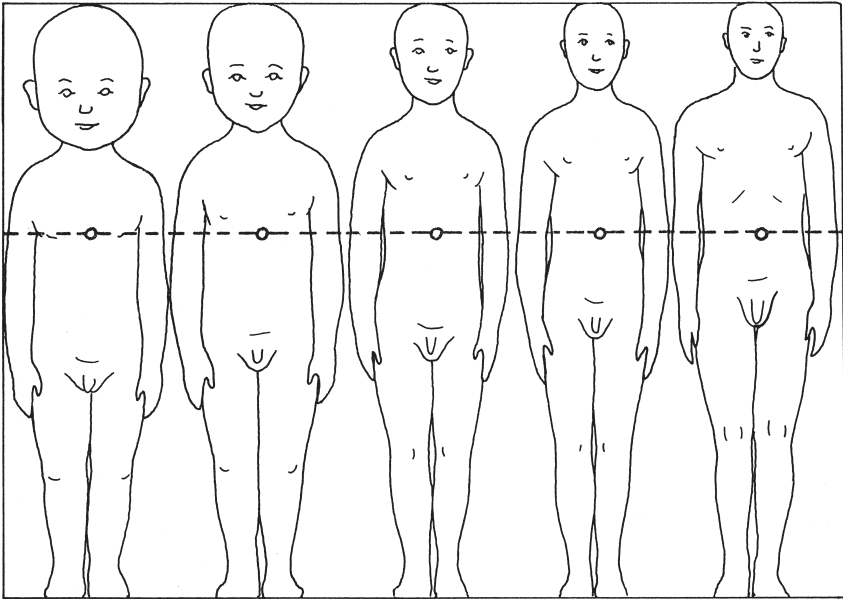


Abb. 1: Veränderungen der Körperproportionen und des Körperschwerpunkts im Verlauf des Wachstums

Knorpeln, Sehnen und Bändern, die es unbedingt vor orthopädischen Überlastungen zu schützen gilt. Die beim Bergsteigen erforderlichen vielfältigen Bewegungen mit wechselnden Belastungen sind deshalb förderlicher als einseitige Abläufe, die häufig maximale Beanspruchungen erfordern. Besonders sensibel sind Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule. Kinder sollten daher keine großen Lasten im Rucksack befördern oder extremen Dauerbelastungen ausgesetzt werden. Frühe „Spätschäden“ wie etwa Kniegelenksprobleme, unter denen viele Bergsteiger ohnehin oft leiden, lassen sich durch schonenden Umgang mit sich selbst, ausreichende Erholungsphasen, vernünftige Ernährung, aber auch durch Einübung richtigen Verhaltens und Bewegens vermeiden.

Kinder haben durchaus genügend **Kraft** für Bergtouren, aber ihnen fehlt noch das adäquate Maß, sie einzusetzen. Die Muskelentwicklung setzt verstärkt nach dem Vorschulalter beim Übergang in die Großkindphase ein. Da Muskelfaserzahl, -länge und -querschnitt sich bei Kindern noch in der Entwicklung befinden, können sie in der Regel keine lang andauernden Kraftanstrengungen wie etwa Zugbelastungen erbringen. Zu kurzzeitigen Kraftanstrengungen innerhalb von Bewegungsabläufen sind Kinder jedoch gut in der Lage und oft auch gern bereit. Viel Kraft erfordert auch die mangelhafte Bewegungskoordination, die sich erst im frühen Schulalter erheb-

lich verbessert. Das Einüben motorischer Fähigkeiten wie etwa richtiges Gehen im weglösen Gelände kann Kraft sparende Bewegungsabläufe ansatzweise schulen. Dabei gilt jedoch der Grundsatz, dass bei solchen spielerischen Übungen zunächst Grundformen der Bewegung erklärt, gezeigt und dann eingeübt werden sollten, bevor die nächsthöhere Bewegungsstufe angestrebt wird.

Schnelligkeit und Beweglichkeit sind typische Eigenschaften von Kindern, die sich durch gezielte Maßnahmen kaum verbessern lassen, allerdings ohne Übung auch schnell abnehmen. Diese Vorteile können vor allem durch einen zu schweren Rucksack oder ständiges Antreiben eingeschränkt werden. Kinder verlieren dann die Lust und ermüden schnell.

Ausdauer ist die Fähigkeit, gegen Ermüdung Widerstand zu leisten. Sie entwickelt sich vor allem zu Beginn des Schulalters im Zusammenspiel mit einer gewissen geistigen Reife und ist stark von den Fertigkeiten abhängig. So kann ein Kind gerne und ausdauernd schwimmen, obwohl es beim Laufen schnell ermüdet. Für die beim Wandern wichtige Langzeitausdauer ist daher eine motivierende Einstimmung durch die Erwachsenen hilfreich. Sinnvoll eingelegte Erholungspausen können die Ausdauerleistung fördern.

Die **Unkoordiniertheit der Bewegungsabläufe** und das unplanmäßige Vorgehen von Kindern bei der Bewältigung von Aufgaben und Schwierigkeiten verlieren sich erst durch Lernprozesse im Laufe der körperlichen und geistigen Reifung zum Jugendlichen, wobei die Koordinationsfähigkeit besonders bis zum 9. Lebensjahr stark zunimmt. Hierbei können Erwachsene sinnvolle Hilfen durch eigene Beispiele und gezielte Übungsphasen in ungefährlichem Gelände geben. Zu hohe Anforderungen, die wiederholt nicht erfüllt werden können, rauben Kindern oft die Lust an der Bewegung und die Freude am eigenen Körper. Fehlendes Lob verstärkt diese Tendenz zusätzlich.

2.1.2 Geistige Entwicklung

Der Prozess der geistigen **Reifung** vollzieht sich in Schritten, die wegen ihrer persönlichkeitsabhängigen Unterschiede nur recht grob dem Lebensalter zuzuordnen sind (siehe S. 14).

Wichtige Indikatoren im Kleinkindalter sind etwa die Sprachentwicklung, das Spielverhalten und die Art der Bindung an Bezugspersonen. Je differenzierter und akzentuierter sich Kinder in diesen beispielhaft genannten Bereichen geben, desto weiter fortgeschritten ist auch ihr individueller Reifungsprozess.

Die Fähigkeit, zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden, wächst etwa mit dem Schuleintritt und differenziert sich bis zur Vorpubertät aus. Diese Abstraktionsfähigkeit erlaubt dann auch andere Lehr- und Lernfor-

men als die bis dahin vorherrschenden des „Modellerns“ und des „Lernens durch Versuch und Irrtum“, die eher zufälliges und am unmittelbaren Erleben orientiertes Lernen bedingen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede sind weder bei der körperlichen noch bei der geistigen Entwicklung so gravierend erkennbar, dass sie hier speziell betrachtet werden müssten. Es gibt genauso viele starke und mutige Mädchen wie Jungen und auch die körperliche Leistungsbereitschaft wird von anderen Faktoren nachhaltiger beeinflusst als vom jeweiligen Geschlecht.

2.2 Besonderheiten im Erleben von Kindern

Wer mit Kindern ins Gebirge geht, wird sich intensiv mit ihrem Erleben auseinander setzen. Wir stellen Ihnen hier im Zusammenhang einige Besonderheiten vor, die Sie an verschiedenen Stellen in diesem Buch wieder finden werden und die zu eigenen Gedanken inspirieren sollen.

Lassen Sie die **Kinder selbst zu Wort kommen** und hören Sie aufmerksam hin. Zeigen Kinder Unsicherheit, Ängste oder Müdigkeit, beschweren sie sich über das Tempo, die Tourenpartner, über Hitze oder Kälte, dann fragen Sie nach. In Ihre Planungsentscheidungen vor und während der Tour sollten Sie solche Äußerungen mit einbeziehen.

Besonders kleinere Kinder bis zum Schulalter haben ein großes **Sicherheitsbedürfnis**. Für sie ist es entscheidend, dass Mutter, Vater oder eine andere vertraute Bezugsperson bei ihnen ist, was z. B. in Familiengruppen regelmäßig der Fall sein sollte. Wenn sich Kinder- und Familiengruppen während der Tour trennen, z. B. um auf getrennten Wegen später ein Ziel zu erreichen, können leicht Gefühle wie Verunsicherung und Angst aufkommen. Dabei wirken fremde Umgebung, unbekannte Tourenpartner, unsichere Witterung ebenso in diese Situation hinein. Sprechen Sie rechtzeitig auch mit kleinen Kindern über solche Entscheidungen oder Planungen und begrenzen Sie durch beruhigendes Erklären die verunsichernde Wirkung solcher Erlebnisse. Sie beugen damit auch eigenen Verunsicherungen und Spontanhandlungen vor, die im Gebirge ein Sicherheitsrisiko darstellen können.

Darüber hinaus gelten für Kinder dieselben **Sicherheitsregeln** wie für Sie. Verordnen Sie Kindern einen Helm, ist es nur schwer nachvollziehbar, wenn Sie keinen brauchen! Dasselbe gilt für das Verschüttetensuchgerät oder eine Hüftgurt-Brustgurtkombination. Vermitteln Sie Kindern von Anfang an Sicherheitsstandards, die sie später auch bei selbstständig durchgeführten Touren anwenden können. Allerdings sollten Sie sich im Zweifel immer für den risikoärmeren Weg entscheiden. Treffen Sie führungstechnische Maßnahmen (z. B. Helm aufsetzen) ohne Hektik und an sicheren Plätzen.



Wenden Sie die Sicherheitsregeln noch strenger und vor allem rechtzeitig an als bei Touren mit Erwachsenen; je kleiner die Kinder sind, desto sorgfältiger sollten Sie handeln.

Beachten Sie auch spezifische **Ängste**, die jedes Kind mehr oder weniger stark entwickelt und die es braucht, um den Umgang mit und die Bewältigung von Ängsten zu lernen. Sie treten häufig im Spielverhalten zutage, etwa in der Angst vor bestimmten Tieren, Fabelwesen oder der Nacht. Ein Spaziergang durch einen Bergwald mit seinen von Bartflechten behangenen Bäumen, phantasieanregenden Wurzeln, Steinen und Pflanzen kann für Kinder leicht zu einem beängstigenden Erlebnis werden, aber auch die Abenteuerlichkeit und Märchenhaftigkeit betonen. Ängste können sich auch von uns Erwachsenen auf Kinder übertragen, weshalb wir uns über unseren Umgang mit unseren Reaktionsmustern in beängstigenden Situationen bewusst werden sollten. Kinder haben besonders feine Sensoren für unsere Angstreaktionen und es wird uns nicht gelingen, sie vor ihnen zu verbergen. Das ist auch nicht nötig, denn begründete Ängste dienen dem Schutz vor Gefahren und mobilisieren in uns Kräfte zur Abwehr. Deshalb sollten wir, besonders Kindern ab dem Schulalter, unsere Ängste mitteilen, allerdings auch die Konsequenzen offen legen. So kann die Angst vor einem Gewitter artikuliert und damit begründet werden, warum ein anderer Wegverlauf oder sogar eine Umkehr nötig ist.

Ängste äußern sich meist durch körperliche Reaktionen wie etwa Blässe, Frieren, Zittern oder Schwitzen. Auch die Suche nach Schutz, etwa bei der Mutter oder bei der Gruppenleitung, ist eine Angstreaktion. Aber schon Veränderungen in der Stimmlage sollten unbedingt ernst genommen und besprochen werden. Durch Nachfragen finden Sie manchmal die Ursachen für Ängste heraus. Auf jeden Fall können Sie durch Körperkontakt, Nähe, Erklärungen und Begründungen beruhigend wirken.



Auf Dauer sollten beängstigende Elemente bei Touren dann vermieden werden, wenn sie auch nach eingehenden Erklärungen nicht zu beheben sind.

Wenn Kinder die ersten Schritte im Gebirge machen, verlangsamt sich ihr **Tempo** erheblich. Während Sie kleinere Kinder anfangs vielleicht noch an der Hand führen, wollen diese später alleine laufen und alles genau erkunden. Jede Winzigkeit ist von Interesse und selbst einzelne Steine können eine halbe Stunde kosten, weil Kinder nur im Augenblick leben. Erfah-

rungsgemäß fällt es Erwachsenen sehr schwer, dieses langsame Tempo durchzuhalten. Andererseits nervt es die Kinder, wenn sie immer hinterherlaufen müssen und dann die Letzten sind. Lassen Sie kleine Kinder in sicherem Gelände ruhig vorauslaufen und vielleicht sogar führen, auch wenn sie dabei einmal stolpern und hinfallen. Ständiges Antreiben oder das Versprechen von Belohnungen am Ziel ist nervtötend und zerstört den eigenen Antrieb. Kinder sollten aus eigener Motivation auch einmal als Erste am Ziel ankommen oder den Rastplatz bestimmen.

Entscheidend prägen die **Beziehungen der Familienmitglieder untereinander** jedes Kind und beeinflussen sein Verhalten. Diese Beobachtungen können vor allem in Familiengruppen gemacht werden. Ängstliche Eltern halten ihre Kinder kurz, während Eltern, die ihre Kinder kennen und ihnen etwas zutrauen, sie an der „langen Leine“ laufen lassen. Damit wird im ersten Fall Eigeninitiative unterbunden, im Zweiten gezielt gefördert. Im Gebirge darf die „lange Leine“ die Kinder generell nicht gefährden, was wiederum von Eltern und Gruppenleitungen eine recht hohe Kompetenz bei der Gefahrenabschätzung erfordert. Kinder können in fremder Umgebung und in außergewöhnlichen Situationen Gefahren nicht selbstständig und adäquat einschätzen. Deshalb kann es notwendig sein, Kindern Grenzen aufzuzeigen und auf deren Einhaltung – auch einmal gegen ihren Willen, aber zu ihrem eigenen Schutz – zu bestehen.

Sie müssen sich sicher sein, dass Anordnungen wie z. B. die Hüttenumgebung nicht zu verlassen, nur bis zum Bach vorauszulaufen oder auf dem Weg zu bleiben, zuverlässig befolgt werden.

Entscheidenden Einfluss darauf, ob Touren im Gebirge auch von den Kindern als schön und angenehm erlebt werden, hat auch die **Witterung**. Dabei kommt es nicht immer nur auf schönes Bergwetter an. Wenn Bekleidung und Ausrüstung stimmen, Ersatzwäsche im Rucksack ist und auch die Verpflegung den Geschmack trifft, kann es ruhig auch einmal regnen oder schneien. Sie sollten sich aber darauf einstellen, dass Kinder rasch die Lust verlieren, wenn sie durchnässt sind oder frieren. Die äußeren Extremitäten wie Kopf, Hände und Füße sind besonders gefährdet und sollten immer wieder kontrolliert werden. Bei Gewittern kommt häufig noch die Angst hinzu. Bei Regen, Kälte und Wind müssen besonders Kinder, die nicht ständig selbst laufen, vor Nässe und Unterkühlung geschützt werden.

Mit Leistungsabfall ist übrigens auch bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung zu rechnen. Beide Phänomene können im Sommer und im Winter auftreten. Besonders kleine Kinder brauchen fürsorgliche Begleitung. Denn während wir an das Ozonloch und an schattige Rastplätze denken, steht für Kinder das Abenteuer im Vordergrund – auch in der prallen Mittagssonne. Sie sollten deshalb immer für ausreichenden Sonnen- und Hitzeschutz sorgen.

2.3 Erleben und Lernen

Was motiviert eigentlich die Kinder im Gebirge? Wollen sie nur in Ruhe am Bergsee spielen, nach der Wanderung ein Rieseneis essen oder ein möglichst wildes Abenteuer erleben? Passiert das von selbst oder können Gruppenleitungen oder Eltern die Motivation der Kinder mit geeigneten Maßnahmen unterstützen? Was ist am Bergsteigen mit Kindern eigentlich pädagogisch so wertvoll? Was treibt uns dazu, Riesenrucksäcke mit Kinderausrüstung durch die Gegend zu tragen, stundenlang am Bach Staudämme und Wasserräder zu bauen, und warum in aller Welt geben wir uns als eingefleischte Bergsteiger manchmal mit einer Tagesleistung von 50 Höhenmetern zufrieden? Im Folgenden versuchen wir, auf diese Fragen einige Antworten zu finden.

2.3.1 Der erlebnispädagogische Ansatz

Wir möchten eine Pädagogik vorstellen, die das Erlebnis – in diesem Kontext das Erlebnis des Gebirges – in den Mittelpunkt stellt. In der pädagogischen Fachdiskussion ist dieser Ansatz unter dem Namen **Erlebnispädagogik** bekannt.

Die Erlebnispädagogik verfolgt ein **ganzheitliches Konzept des Lernens**, eines Lernens mit Kopf, Herz und Hand, wie es schon einer der Pioniere der Erlebnispädagogik, Kurt Hahn, formuliert hat. Erlebnisse im Gebirge fordern Kinder somit seelisch, geistig und körperlich – also als ganze Menschen.

Kinder lernen im Gebirge unmittelbar. Dies bedeutet ein Lernen aus erster Hand – es ist nicht Peter Lustig, der in der Fernsehsendung „Löwenzahn“ kleine Lebewesen im Bach entdeckt, sondern es sind die Kinder selbst, die dies tun. Dabei gehört „Löwenzahn“ sicher zu den empfehlenswerten Kindersendungen, aber wenn Peter Lustigs Anregungen nicht in die Praxis umgesetzt werden, bleibt es bei einer theoretischen Erfahrung aus zweiter Hand, die nie den Wert authentischen Erlebens erreichen kann.

Kinder lernen prozesshaft – sie lernen Klettern beim Klettern. „Learning by doing“ ist hier das passende Schlagwort – nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch der Weg und die Suche nach Lösungen.

Handlung und Wirkung, Verhalten und Erfolg sind bei Erlebnissen im Gebirge direkt miteinander verknüpft. **Kinder lernen direkt in überschaubaren Situationen:** „Wenn ich auf den Stein trete, der wackelt, falle ich wahrscheinlich ins Wasser und bin klatschnass. Also muss ich einen anderen Weg suchen oder den Stein befestigen.“

Erlebnisse im Gebirge kommen der Lebenswelt von Kindern entgegen – sie „riechen“ nach Spiel und Spaß, nach Spannung und nach Abenteuer. Es