

Klettern in der Sozialen Arbeit

Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden psychisch erkrankter Erwachsener

Masterarbeit
zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts

Fachhochschule Vorarlberg

Studiengang Soziale Arbeit

Gewählte Vertiefung Klinische Soziale Arbeit

Betreut von
Dr. Gernot Hahn

Vorgelegt von
Elisabeth Kloser, BA

Personenkennzeichen
2110584008

Dornbirn, 30. November 2023

Kurzreferat

Klettern in der Sozialen Arbeit - Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden psychisch erkrankter Erwachsener

Die Gesundheit beeinflusst das Wohlbefinden von Menschen (Weltgesundheitsorganisation, 2019), ebenso hat das Wohlbefinden Einfluss auf die Gesundheit (Röhrlé, 2018).

In der vorliegenden Masterarbeit wird mit Hilfe theoretischer Bezüge aus der klinischen Sozialarbeit beleuchtet, wie das Wohlbefinden von Menschen mit psychischen Erkrankungen durch das Klettern beeinflusst wird. Dazu wird folgende Forschungsfrage formuliert: ‚Welche Auswirkungen hat das Klettern, als Intervention der Sozialen Arbeit, auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von erwachsenen Menschen mit psychischer Erkrankung?‘.

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurden fünf qualitative leitfadengestützte Interviews mit Menschen durchgeführt, die im Rahmen des Tagestrukturierungsangebotes all_tag bei Aqua Mühle Vorarlberg an wöchentlichen Klettereinheiten teilnehmen. Ebenso wurden zwei Expert*innen-Interviews mit Personen, die das Angebot leiten, durchgeführt.

Mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring wurden Situationen, Erlebnisse und Ereignisse herausgearbeitet, in denen das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von teilnehmenden Personen durch das Klettern individuell beeinflusst wird. Neben der Erkenntnis, durch was das Befinden beim Klettern beeinflusst wird, konnte auch erforscht werden, wie das Wohlbefinden durch das Klettern Beeinflussung findet. Diese Ergebnisse werden zum großen Teil durch die Aussagen der Expert*innen untermauert.

Durch die Auswertung kristallisierten sich neue Erkenntnisse für die Praxis der Sozialen Arbeit und Lücken speziell in Bezug auf finanzielle, personelle und zeitliche Ressourcen in der Arbeit mit dem Medium Klettern heraus, für die Lösungsansätze beschrieben werden.

Schlagwörter: Soziale Arbeit, Klettern, Wohlbefinden, psychische Erkrankungen, Intervention

Abstract

Health influences people's well-being (World Health Organization, 2019), and well-being also influences health (Röhrle, 2018).

This master's thesis uses theoretical references from clinical social work to shed light on how the well-being of people with mental illness is influenced by climbing. The following research question is formulated: 'What effects does climbing, as a social work intervention, have on the subjective bio-psycho-social well-being of adults with mental illness?'

To answer the research question, five qualitative guideline-based interviews were conducted with people who take part in weekly climbing sessions as part of the all_tag daytime structuring program at Aqua Mühle Vorarlberg. Two expert interviews were also conducted with people who run the program.

Using qualitative content analysis according to Mayring, situations, experiences and events were identified in which the subjective bio-psycho-social well-being of participants is individually influenced by climbing. In addition to finding out what influences well-being when climbing, it was also possible to research how well-being is influenced by climbing. These narratives are largely underpinned by the experts' statements.

The evaluation revealed new insights for social work practice and gaps, especially with regard to financial, personnel and time resources in working with the medium of climbing, for which solutions are described.

Keywords: social work, climbing, well-being, mental illness, intervention

Danksagung

Zu Beginn meiner Masterarbeit möchte ich noch gerne all denen danken, die mich während der Entstehung der Masterarbeit unterstützt haben.

An dieser Stelle gebührt mein Dank Herrn Dr. Hahn, der mich von Beginn meiner Masterarbeit als Betreuungsperson unterstützt hat und mir mit Anregungen und Rat zur Seite gestanden ist.

Ebenso gilt mein Dank Aqua Mühle Vorarlberg, besonders dem Team des Angebots all_tag, das mich während meines Forschungsprozess informativ unterstützte. Einen weiteren Dank spreche ich an die zwei Experten aus, die mir mit ihrem fachlichen Wissen Unterstützung boten.

Ein besonderer Dank gilt den teilnehmenden Personen, die ich interviewen durfte. Ohne ihre Mitarbeit hätte diese Forschung nicht in dem gegenwärtigen Umfang stattfinden können.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei meiner Familie bedanken. Sie stand mir im Verlauf meiner Forschungsarbeit in allen Situationen und mit allen Mitteln unterstützend zur Seite. Ebenso möchte ich meinem Partner danken, der mir vor allem eine emotionale Stütze war.

Hard, 30. November 2023

Inhaltsverzeichnis

Darstellungsverzeichnis	9
1 Einleitung	10
2 Theoretische Bezüge der Sozialen Arbeit	13
2.1 Psychische Erkrankungen ein Handlungsfeld der klinischen Sozialarbeit	13
2.2 Klinische Sozialarbeit	15
2.2.1 Bio-psycho-soziale Krankheitsmodell	15
2.2.2 Person-in-Environment	16
2.2.3 Salutogenese	17
2.3 Sport und Bewegung in der Sozialen Arbeit	19
3 Menschliches Wohlbefinden	25
3.1 Körperliches Wohlbefinden	28
3.2 Psychisches Wohlbefinden	29
3.3 Soziales Wohlbefinden	30
4 Therapeutisches Klettern	32
4.1 Begriffe	32
4.2 Klettern als Therapie	36
4.3 Stand der Forschung	37
4.4 Erlebnisqualitäten des Kletterns	38
4.4.1 Angst	38
4.4.2 Aufmerksamkeitsregulation	39
4.4.3 Beziehung und Soziales	39
4.4.4 Freude und Flow	40
4.4.5 Grenzen	40
4.4.6 Körpererfahrung	40
4.4.7 Leistung	41
4.4.8 Lernen/Lehren	41
4.4.9 Nähe und Distanz	41
4.4.10 Planung und Ziele	41
4.4.11 Selbstwert – Selbstwirksamkeit	42
4.4.12 Vertrauen	42
4.4.13 Wirklichkeit	42

4.5	Therapeutisches Klettern als Intervention	43
4.6	Erlebnisse	44
4.7	Effekte und Wirkfaktoren beim therapeutischen Klettern	47
4.7.1	Physische Wirkfaktoren und Effekte	47
4.7.2	Emotionale Wirkfaktoren und Effekte	48
4.7.3	Kognitive Wirkfaktoren und Effekte	49
4.7.4	Soziale Wirkfaktoren und Effekte	50
4.8	Die Wirkung der Therapeut*innen	51
4.9	Verbale Interventionsebene	51
4.9.1	Erleben	52
4.9.2	Mitsprechen	52
4.9.3	Positive Verstärkung, Affirmation	52
4.9.4	Beschreiben und Klären (Sensibilisieren, Bewusstmachen, Spüren)	52
4.9.5	Systemische Fragen	52
4.9.6	Konfrontieren	52
4.9.7	Deuten	53
5	Der qualitative Forschungsprozess	54
5.1	Prinzipien der qualitativen Forschung	54
5.2	Klärung des Forschungsinteresses, der Fragestellung und des Forschungsgegenstands	56
5.3	Entscheidungsschritte der Grundlagen	57
5.4	Interviewgestaltung	60
5.4.1	Interviews mit teilnehmenden Personen	61
5.4.2	Expert*inneninterview	62
5.4.3	Pretest	62
5.4.4	Theoretisches Vorwissen	63
5.5	Datenschutzbestimmung, Einwilligungserklärung, Forschungsethik	63
5.6	Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	63
6	Auswertung der Ergebnisse	67
6.1	Darstellung der Ergebnisse – teilnehmende Personen	67
6.1.1	Einstieg ins Klettern	67
6.1.2	Unterschiede vor und nach dem Klettern	68
6.1.3	Alltagstransfer	69
6.1.4	Ziele	70

6.1.5	Erlebnisqualitäten des Kletterns	71
6.1.6	Gefühle	75
6.1.7	Situation	76
6.1.8	Effekte und Wirkfaktoren	78
6.1.9	Wohlbefinden	79
6.1.10	Körperliches Wohlbefinden	79
6.1.11	Psychisches Wohlbefinden	80
6.1.12	Soziales Wohlbefinden	81
6.1.13	Klettergruppe	81
6.2	Darstellung der Ergebnisse – Expert*innen	83
6.2.1	Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	83
6.2.2	Effekte und Wirkfaktoren	86
6.2.3	Erlebnisqualitäten	87
6.2.4	Teilnehmende Personen	88
6.2.5	Selbsterfahrung/Selbstreflexion	89
6.2.6	Gespräche/Kommunikation	89
6.2.7	Alltagstransfer	90
6.2.8	Situationen	91
6.2.9	Wohlbefinden	92
6.2.10	Körperliches Wohlbefinden	92
6.2.11	Psychisches Wohlbefinden	93
6.2.12	Soziales Wohlbefinden	93
7	Diskussion der Ergebnisse	95
7.1	Bio-psycho-soziales Krankheitsmodell	96
7.2	Salutogenese	97
7.3	Sport und Soziale Arbeit	98
7.4	Wohlbefinden	99
7.4.1	Körperliches Wohlbefinden	99
7.4.2	Psychisches Wohlbefinden	100
7.4.3	Soziales Wohlbefinden	102
7.5	Therapeutisches Klettern	103
7.6	(Neue) Erkenntnisse für die Praxis	105
7.7	Beschränkung der Forschung	108
7.7.1	Grenzen der Forschung	109
7.7.2	Unebenheiten der Forschung	109

7.7.3 Weitere Forschung	110
8 Fazit	112
Literaturverzeichnis	116
Anhang	125
Eidesstattliche Erklärung	331

Darstellungsverzeichnis

Tabelle 1 Ergänzende Begriffe und Ausdrücke alphabetisch geordnet.....	35
Tabelle 2 Kompetenzen die durch das Klettern gefördert/erlernt werden und der Zusammenhang zu der Sozialen Arbeit	45
Tabelle 3 Beschreibung des Forschungsgegenstandes - in Anlehnung an Helfferich.....	56
Tabelle 4 Auflistung Interviewpartner*innen	67
Tabelle 5 Auflistung Expert*innen.....	83

1 Einleitung

Wohlbefinden hat nicht nur Einfluss auf die Gesundheit der Menschen, es befähigt auch dazu, persönliche, soziale und ökonomische Bestrebungen zu verwirklichen. Wird der Begriff Gesundheit genauer betrachtet, so wird ihm eine ganzheitliche bio-psycho-soziale Sicht zugeschrieben (Röhrle, 2018). Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden die Lebensqualität, das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflusst (Lützenkirchen, 2016b, S. 21). Gesundheit steht als elementares Thema der klinischen Sozialen Arbeit auf der einen Seite, auf der anderen Seite stehen Bewegung und Sport, um die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Aufgrund der zu beantwortenden Forschungsfrage

,Welche Auswirkungen hat das Klettern, als Intervention der Sozialen Arbeit, auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von erwachsenen Menschen mit psychischer Erkrankung? ‘

werden diese zwei Kernthemenbereiche in Verbindung mit Menschen mit psychischer Erkrankung und den Auswirkungen des Klettersports als Intervention der Sozialen Arbeit in Bezug auf das Wohlbefindens betrachtet.

Ziel der Masterarbeit ist es, mit Hilfe theoretisch fundierter Hintergründe aus sozialarbeiterischer Sicht zu erfahren, ob Klettern das Wohlbefinden von Menschen mit psychischen Erkrankungen beeinflusst. Dazu werden fünf Teilnehmer*innen des Tagesstrukturierungsangebot all_tag bei Aqua Mühle Vorarlberg mithilfe eines Leitfadenterviews befragt. Kommt es zu einer Auswirkung auf das Wohlbefinden durch das Klettern, wird großen Wert daraufgelegt, zu eruieren, welche Situationen bzw. welche Umstände dazu führen. Durch Expert*inneninterviews sollen die Aussagen der teilnehmenden Personen fachlich untermauert werden. Ebenso wird darauf abgezielt, bestehende Lücken im Klettersetting in der Praxisarbeit mit Klient*innen zu erkennen und Lösungsansätze zu formulieren. Diese Prozesse beziehen sich vorzugsweise auf Sozialarbeiter*innen, die in der Praxis mit dem Klettern in Berührung kommen.

Immer mehr Menschen leiden an einer psychischen Erkrankung (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2018). Dies stellt das Gesundheitssystem vor eine große Herausforderung (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2000). Psychische Erkrankungen wirken sich nicht nur auf individueller Ebene aus, sondern haben auch gesellschaftliche Implikationen. Ebenso ist die psychische Gesundheit essentiell, wenn es um das

Wohlbefinden von Menschen geht (Weltgesundheitsorganisation, 2019). Der theoretische Bezug zu sozialarbeiterischen und klettertherapeutischen Themenbereichen wird im ersten Teil dieser Masterarbeit beschrieben.

Nach der Einleitung beschreibt das zweite Kapitel die Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit psychischer Erkrankung und der daraus folgenden Exklusion aus elementaren Bereichen des täglichen Lebens (Ruf-Ballauf, 2022, S. 234). Weiterführend wird darauf eingegangen, welche Unterstützungsangebote Sozialarbeitende der beschriebenen Zielgruppe bieten können. Im weiteren Verlauf wird die klinische Soziale Arbeit im Allgemeinen mit ausgewählten Modellen, Ansätzen und Theorien dargestellt. Dabei liefert das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell, das alle drei aufgelisteten Faktoren für die Entstehung von Krankheit kausal betrachtet (Pauls, 2013a, S. 18), den Einstieg in die Materie. Als zweiter theoretischer Bezug wird der „*Person-in-ihrer-Umgebung*“ (Pauls, 2013b, S. 64; Hervorh. im Original)-Ansatz beschrieben, der davon ausgeht, dass neben den individuellen Eigenschaften auch Umweltfaktoren für die Ursache von Problemen gesehen werden müssen (ebd., S. 70). Die „Salutogenese“ (Antonovsky, 1997), die von einem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ (ebd., S. 23) ausgeht, liefert in diesem Zusammenhang die dritte theoretische Grundlage. Weiter werden die bereits belegten Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Gesundheit von Menschen recherchiert und eine Verbindung zu der Sozialen Arbeit hergestellt. Es wird beschrieben, wie durch Sport und Bewegung, neben dem Ausbau von Stärken und Ressourcen (Lützenkirchen, 2016b, S. 24), auch die Gesundheit auf der bio-psycho-sozialen Ebene positiv beeinflusst wird (Robert Koch Institut, 2023). Das dritte Kapitel dreht sich um das menschliche Wohlbefinden. Dabei ist an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass sich die Fragestellung und auch die vorliegende Arbeit ausschließlich um das subjektive Wohlbefinden von Menschen dreht. In der Vergangenheit wurde bereits empirisch belegt, dass das subjektive Wohlbefinden die Gesundheit von Menschen beeinflussen kann (Röhrle, 2018). Aus diesem Grund ist das Thema Wohlbefinden und wie dieses positiv beeinflusst werden kann, für die Soziale Arbeit von großer Bedeutung. Diverse Modelle und Theorien das Wohlbefinden betreffend werden beschrieben, um nach der Auswertung die Antworten der befragten Personen wissenschaftlich einordnen zu können. Dabei wird unter anderem auf Seligmans „PERMA-Modell“ (Seligman, 2011, S. 16, 17) eingegangen, das fünf messbare Bausteine beschreibt, die für ein langanhaltendes Wohlbefinden von Bedeutung sind. Des Weiteren werden die drei Ebenen des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens aufgelistet und ihre Bedeutungen erläutert. Das vierte Kapitel bezieht sich auf das therapeutische Klettern. Hier werden im speziellen die Erlebnisqualitäten, die Interventionsebenen und die Effekte und Wirkfaktoren des Kletterns genauer beschrieben, um in der Auswertung Bezug auf bereits bestehende theoretische Modelle Stellung nehmen zu können. Ebenso ist die Ausarbeitung hilfreich, um die Theorie mit der bestehenden Praxis, die

im Klettersetting von dem Angebot all_tag angeboten wird, miteinander zu verknüpfen. Um auch hier einen Bezug zur Sozialen Arbeit herzustellen, wurde aufgelistet, welche Kompetenzen mit welchen Erlebnisqualitäten des Kletterns in Verbindung stehen und wie diese Kompetenzen mit dem Praxisfeld von Sozialarbeiter*innen zusammenhängen.

Die Zielgruppe stellen Personen mit einer psychischen Erkrankung dar, die im Rahmen des Programms all_tag von Aqua Mühle Vorarlberg an wöchentlichen Klettereinheiten teilnehmen. Da die Klettereinheiten bei Aqua Mühle Vorarlberg von einem Sozialarbeiter begleitet werden, wurde diese Organisation für die Durchführung der Forschung gewählt.

Mithilfe einer qualitativen Datenerhebung durch Leitfadeninterviews mit teilnehmenden Personen und Expert*innen, die die Klettergruppe leiten, soll die Forschungsfrage der Masterarbeit beantwortet werden. Aufgrund der Tatsache, dass das therapeutische Klettern bereits erforschtes Datenmaterial liefert, kann mithilfe von Fallstudien in der Masterarbeit bei den einzelnen Fällen noch mehr in die Tiefe gegangen werden. Durch die anschließende Inhaltsanalyse nach Mayring (2022, 2016) kann das erhaltene Datenmaterial schrittweise analysiert werden. Mittels eines Kategoriensystems werden relevante Aspekte aus dem Datenmaterial herausgefiltert. Dabei wird zusammenfassend das Material so weit reduziert, dass lediglich die wesentlichen Inhalte bestehen bleiben (Mayring, 2016, S. 114, 115). Das Softwareprogramm MAXQDA wird als computergestütztes Datenanalyseprogramm bei der Sortierung, Strukturierung und der Analyse des Datenmaterials unterstützend verwendet (Verbi – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH, 2022). Die Beschreibung des methodischen Vorgehens in Kapitel fünf leitet den empirischen Teil der Masterarbeit ein. Nach dem theoretischen Input werden die empirischen Ergebnisse der qualitativen Erhebung in Kapitel sechs dargestellt. Beginnend mit der Auswertung der Daten der teilnehmenden Personen folgt die Auswertung der Expert*inneninterviews. Im Anschluss daran werden die ausgewerteten Daten diskutiert und interpretiert. Dabei werden immer wieder Querverweise zur erarbeiteten Theorie aus dem theoretischen Teil der Masterarbeit hergestellt. Das siebte Kapitel schließt mit neuen Erkenntnissen und Ausblicken für die Praxis und den Beschränkungen im Forschungsprozess ab. Im achten Kapitel, dem Fazit, wird ein erneuter Überblick über die gesammelten Erkenntnisse, die Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Sicht der klinischen Sozialarbeit zusammengefasst.

2 Theoretische Bezüge der Sozialen Arbeit

Zu Beginn dieser Masterarbeit werden die theoretischen Bezüge, die zur Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind, vorgestellt. Einleitend wird auf psychische Erkrankungen im Allgemeinen und auf psychische Erkrankungen unter dem Blickwinkel der klinischen Sozialen Arbeit eingegangen. Darauf folgt eine Beschreibung der klinischen Sozialen Arbeit mit ihren wichtigsten Modellen und Ansätzen. Folglich wird der Schwerpunkt Sport und Bewegung mit der Sozialen Arbeit theoretisch zusammengeführt.

2.1 Psychische Erkrankungen ein Handlungsfeld der klinischen Sozialarbeit

Psychische Störungen und Erkrankungen stellen das Gesundheitssystem in ganz Europa vor eine große Herausforderung. Inzwischen können bis zu einem Viertel der Krankheitslasten auf psychische Beeinträchtigungen zurückgeführt werden. Aus diesem Grund kommt psychischer Gesundheit und psychischem Wohlbefinden ein immer größerer Stellenwert zu. Die Europäische Union (EU) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) arbeiten seit 2005 an Strategien, um die psychische Gesundheit von Menschen zu fördern (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2020).

39 % der österreichischen Bevölkerung sind aktuell oder waren in der Vergangenheit von einer psychischen Erkrankung betroffen (APA – Austria Presse Agentur eG, 2020). Die Tendenz ist steigend (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2018).

Psychische Erkrankungen haben individuelle und gesellschaftliche Folgen. Sie beeinflussen die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Individuen. Sie sind weit verbreitet und können zur Einschränkung der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit und zum sozialen Ausschluss führen (Robert Koch-Institut, 2020). Psychische Erkrankungen stellen aber auch ein soziales Problem für Betroffene sowie für das soziale Umfeld dar. Für den Verlauf von psychischen Störungen sind soziale Beziehungen und die Umgebung bedeutsam (Paulitsch & Karwautz, 2019, S. 65). Der Mensch braucht eine gute psychische Gesundheit, um gedeihen zu können, um mit anderen in Kontakt zu treten und um Selbstfürsorge auszuüben. Psychische Gesundheit ist eine bedeutende Quelle, wenn es um das Wohlbefinden von Menschen geht. Dabei werden psychische Gesundheit und Wohlbefinden auf der einen Seite von individuellen Merkmalen gelenkt, und auf der anderen Seite durch die sozialen Umstände, in der sich die Person befindet (Weltgesundheitsorganisation, 2019). In der Sozialen Arbeit wird an dieser Stelle vom „Person-In-Environment“ (Pauls, 2013b, S. 64)-Konzept gesprochen. Der Ansatz geht davon aus, dass „psycho-soziale Probleme und Belastungen ‚. . .‘ gleichzeitig aus individuellen, sozialen und umgebungsstrukturellen Bedingungen [resultieren]“ (ebd., S.

70), er wird im nächsten Kapitel dieser Arbeit vertiefend beschrieben. Die „psycho-soziale Gesundheit“ (ebd., S. 72) hängt davon ab, wie mit belastenden Situationen umgegangen wird und wie förderlich angewendete Bewältigungsstrategien sind. Dabei sind die unterschiedlichen Belastungen von Menschen auf die Lebenslage und die Lebensweise zurückzuführen. Menschen reagieren unterschiedlich auf gleiche Belastungen. Dies zeigt sich bei Personen, denen es an Belastungsbewältigungskompetenzen mangelt, oder die zu wenig Ressourcen zur Verfügung haben, um Belastungen adäquat abzuwenden. Krisen und Erkrankungen können die Folge sein (ebd., S. 72, 73).

Menschen mit psychischen Erkrankungen sind immer noch von Diskriminierung und Stigmatisierung betroffen (Ruf-Ballauf, 2022, S. 234). Die Folgen von psychischen Erkrankungen sind vielschichtig. Werden die Auswirkungen näher betrachtet, wird deutlich, dass neben der Exklusion aus essentiellen Bereichen des täglichen Lebens – wie Wohnen oder kultureller und sozialer Teilhabe – ebenso die Selbständigkeit zum Teil stark eingeschränkt wird. Rehabilitation zielt darauf ab, Krankheitsfolgen zu minimieren, vorzubeugen und Teilhabe zu ermöglichen (ebd., S. 227).

Der Alltag setzt sich aus einer Reihe von Aufgaben zusammen, die bewältigt werden sollen. Dabei handelt es sich beispielsweise um Dinge wie kochen, Wäsche waschen, einkaufen oder sich kleiden. Auch das Ausüben von spezifischen Tätigkeiten, wie etwa Hobbys oder das Verfolgen von persönlichen Interessen, ist Teil des Lebens. Menschen mit psychischen Erkrankungen kann es schwer fallen die scheinbar alltäglichen Anforderungen zu bewerkstelligen (Ruf-Ballauf, 2022, S. 237). Aus diesem Grund unterstützen rehabilitierende Maßnahmen Menschen dabei, ihr Leben soweit wie möglich eigenständig zu gestalten (ebd., S. 227). Neben der Bewältigung des Alltags werden Freizeitaktivitäten geplant, die ebenso wie das Verfolgen von Interessen den Aufbau von sozialen Beziehungen fördern (ebd., S. 238). Eines der Behandlungselemente von Sozialarbeitenden in der Rehabilitation stellt das körperorientierte Verfahren dar. Abgesehen von positiven körperlichen Effekten wirkt sich Bewegung positiv auf das Körpererleben, die Körpererfahrung und auf die Psyche aus (ebd., S. 235).

Wie in der weiteren Folge dieser Arbeit noch beschrieben wird, umfasst die zu befragende Zielgruppe dieser Masterarbeit Menschen, die im Zuge des Tagesstrukturierungsangebots all_tag an Klettereinheiten teilnehmen. Das Tagesstrukturierungsangebot all_tag bei Aqua Mühle Vorarlberg gemeinnützige GmbH findet im Kontext des Psychiatriemodells Vorarlberg statt. Um am Angebot all_tag teilzunehmen, muss eine psychiatrische Diagnose eines Facharztes vorliegen. Ebenso muss die teilnehmende Person neben dem Interesse auch die Bereitschaft zeigen, das Angebot wahrzunehmen. Sind diese Bedingungen gegeben, wird je nach sozialen Verhältnissen und Bedürfnissen ein individuelles Betreuungsangebot

zurechtgelegt (Aqua Mühle Vorarlberg gemeinnützige GmbH o.J.). In weiterer Folge dieser Arbeit, wird der Firmenname Aqua Mühle Vorarlberg gemeinnützige GmbH aus Gründen der besseren Lesbarkeit nicht mehr vollständig ausgeschrieben. Künftig wird an dieser Stelle der umgangssprachliche Ausdruck Aqua Mühle verwendet.

2.2 Klinische Sozialarbeit

Klinische Sozialarbeit findet im Kontext des Beratens, Behandeln und der Prävention statt. Adressat*innen weisen meist eine psychosoziale Problemlage auf, beispielsweise ausgelöst durch schwere Belastungen, Krisen oder psychische Erkrankungen (Pauls, 2013b, S. 16; Pauls & Mühlum, 2005, S. 7). Mit „methodisch reflektierter psychosozialer Arbeit“ (Pauls & Mühlum, 2005, S. 7), strebt die klinische Sozialarbeit das Ziel an, eine Veränderung „der psycho-sozialen Lebenslage und Lebensweise zu erreichen“ (Pauls, 2013b, S. 17). Belastung soll reduziert und Problembewältigungsverhalten verbessert werden (Pauls & Mühlum, 2005, S. 7). Dabei wird der Ansatz verfolgt, eine Passung zwischen Adressat*innen, Adressat*innensystem und Umwelt zu schaffen (Pauls, 2013b, S. 17).

Im Folgenden werden Modelle und Ansätze vorgestellt, die in der klinischen Sozialen Arbeit eine Bedeutung haben.

2.2.1 Bio-psycho-soziale Krankheitsmodell

Wenn es um das Zusammenspiel von Körper und Geist geht, ist die Theorie des „biopsychosozialen Modells“ (Egger, 2015, S. 54; Egger, 2005, S. 3) bereits bekannt. Derzeit ist es das bedeutsamste Modell, das nachvollziehbar erklärt, wie sich der Mensch in Gesundheit und Krankheit verhält (Egger, 2005, S.4). Wie der Name bereits vermuten lässt, beabsichtigt das Modell, die „biologisch-organische[n], die psychische[n] und die soziale[n]“ (Jungnitsch, 2009, S. 33) Bedingungen zu vereinen. Entwickelte Störungen und deren Verlauf lassen sich im Hinblick auf die sich in ständig ändernder Wechselbeziehung zueinander stehenden bio-psycho-sozialen Faktoren aufzeigen (ebd., S. 33, 34). Das Modell zielt demnach darauf ab, zu den biologischen Faktoren ebenso die psychischen und sozialen Aspekte kausal zu betrachten, wenn es um die Krankheitsentstehung geht (Pauls, 2013a, S 18). Dieser Paradigmenwechsel ist durch Forschung mehrfach belegt. Da die psychischen und sozialen Faktoren bei der Entstehung, dem Verlauf und der Heilung von Krankheiten eine entscheidende Rolle spielen, müssen diese Ebenen in die Diagnostik und in die Behandlung miteinbezogen werden (Pauls, 2013b, S. 98, 99). Dennoch, der „bio-medizinische Krankheitsbegriff“ (Pauls, 2013b, S. 96) lässt für den „psycho-sozialen Begriff“ (ebd.) der Krankheit bzw. der Gesundheit kaum Raum (ebd.). Dies widerspiegelt sich auch im

Gesundheitssystem. Dem Einbezug der sozialen Dimension in die Behandlung wird kaum Beachtung geschenkt (ebd.).

Psychische Erkrankungen resultieren aus biologisch-organischen, psychischen und sozialen Aspekten, die im Wechselspiel zueinander stehen und generell gleichermaßen vorhanden sind. Welchen Faktoren eine höhere Gewichtung zugeschrieben wird, liegt im empirischen Befund des Störungsbildes. Aus diesem Grund ist auch eine präzise Klassifikation der Störung von Bedeutung. Ebenso hinzu kommt die Beurteilung des Verhaltens der betroffenen Person. Sind diese Informationen bekannt, so ist das Bestimmen der Gewichtungen der einzelnen Aspekte zu einem gewissen Zeitpunkt möglich. Daraus ergibt sich in weiterer Folge die Zusammensetzung der Interventionen aus verschiedenen interdisziplinären Bereichen (Jungnitsch, 2009, S. 37).

Im Gegensatz zu „multidisziplinären Teams“ (Jungnitsch, 2009, S. 37), die bei der Arbeit mit Klient*innen den Blickwinkel ihrer Profession vertreten, wird in „interdisziplinären Teams“ (ebd.) die „ganzheitliche“ (ebd.; Hervorh. im Original) Sichtweise verfolgt. In einem interdisziplinären Team wird in einem ersten Schritt von allen Integrierten anerkannt, dass alle Faktoren, die für die Entstehung und den Verlauf der Krankheit erfasst werden, eine grundsätzliche Gleichgewichtung aufweisen. Dabei kann sich die Bewertung der Faktoren gerade bei einem längeren Krankheitsverlauf ändern. Ebenso können alte Faktoren vergehen und neue hinzukommen. Zwischen den Professionen finden regelmäßige Teamsitzungen statt. Dabei werden gewonnene Informationen der einzelnen Teammitglieder in einem Störungsmodell gesammelt und ein Handlungsplan kann erstellt werden. Die Fallführung ergibt sich nicht aus einem hierarchischen Konzept, sondern aus der Problemkonstellation und der geplanten Hilfe (ebd.).

2.2.2 Person-in-Environment

Die bio-psycho-soziale Betrachtungsweise impliziert, ebenso wie das Arbeitsfeld der klinischen Sozialarbeit, dass es bei Veränderungen im psycho-sozialen Bereich von Menschen um eine Entwicklung geht, die das „*Erleben-Verhalten-der-Person-in-konkreten-Situationen*“ (Pauls, 2013b, S. 64; Hervorh. im Original) betrifft. Der „*Person-in-ihrer-Umgebung*“ (ebd.; Hervorh. im Original) (person-in-environment)-Ansatz beschreibt und betrachtet das Zusammenspiel und die Interaktion von Umgebung und Person (ebd.).

Psycho-soziale Problemlagen entstehen durch eine Verstrickung „individuelle[r], soziale[r] und umgebungsstrukturelle[r] Bedingungen“ (Pauls, 2013b, S. 70). Nicht nur individuelle Aspekte gelten als Ursache von Problemen, sondern auch Faktoren, die in der Umwelt oder in der sozialen Situation der Person liegen. Die Verantwortung für Handlungen und Probleme liegt trotz allem bei der Person selbst und ist keine Ausrede für Verhalten, das nicht der Norm

entspricht. Klient*innen der klinischen Sozialarbeit sind vermehrt von den Folgen sozialer Ungleichheit betroffen (ebd.).

Neben dem bio-psycho-sozialen Verständnis halten in dem „person-in-environment“ (Pauls, 2013b, S.64)-Ansatz auch ökosoziale und sozialräumliche Faktoren Einzug. Die Kluft zwischen *außermedizinischen* (ebd., S. 72; Hervorh. im Original), die (soziale) Umwelt betreffenden Bereichen, und den *medizinischen* (ebd.; Hervorh. im Original) Bereichen, deren Zuständigkeit Erkrankung und Behinderung beinhaltet, muss in der Praxis überwunden werden. Auf der einen Seite muss das Gesundheitswesen der sozialen Dimension mehr Aufmerksamkeit schenken, auf der anderen Seite besteht Bedarf, dass das Sozialwesen Kompetenzen im klinischen Bereich aufbaut (ebd.). Nicht nur die Erkrankung selbst darf im Fokus stehen, auch krankheitsauslösende Bedingungen und Folgen, die sich auf psychischer und sozialen Ebene abspielen, müssen betrachtet werden. Dieses Zusammenspiel nimmt Einfluss auf notwendige Interventionen und den Krankheitsverlauf (Pauls & Hahn, 2015, S. 33).

2.2.3 Salutogenese

Der Begriff der „Salutogenese“ (Antonovsky) (lat. salus: gesund, griech. Genese: Entstehung) wurde zum ersten Mal in dem Buch „Health, Stress and Coping“, das 1979 erschien, vorgestellt. Autor des Werk ist Aaron Antonovsky (1923–1994) ein Medizinsoziologe, der in Israel und den USA lehrte und die Gesundheitswissenschaft maßgeblich prägte (Ondracek et al., 2006, S. 63).

Er stellt in seinem 1997 erschienenen Buch „Salutogenese“ die Denkrichtungen „gesundheitsorientiert“ und „krankheitsorientiert“ gegenüber. Die gesundheitsorientierte Richtung setzt alles daran, Menschen vor Krankheit zu schützen, der Erhalt der Gesundheit steht im Vordergrund. Die krankheitsorientierte Sichtweise legt ihren Fokus auf die Wiederherstellung der Gesundheit. Der Chronifizierung von Krankheiten soll ebenso vorgebeugt werden wie dem Tod. Den oben genannten Ansätzen stellt Antonovsky das „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ (Antonovsky, 1997, S. 23) gegenüber. Jeder Mensch ist sterblich, aber solange wir noch am Leben sind, existiert auch ein gesunder Anteil in uns (ebd., S. 22, 23). Der salutogenetische Ansatz sieht davon ab, einen Menschen in vollkommen gesund oder vollkommen krank einzuordnen und geht vielmehr von einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus, indem sich Menschen bewegen (ebd., S. 29).

Die Frage danach, was eine Krankheit auslöst, wird durch die Frage ersetzt, welche Aspekte notwendig sind, um eine Stabilität im Kontinuum aufrechtzuerhalten bzw. welche Aspekte einfließen, um sich dem gesunden Pol nähern zu können. Die Aufmerksamkeit wird nicht auf die Ursache einer Krankheit gelenkt, der Mensch wird als Ganzes betrachtet, was die

Geschichte und die Krankheit inkludiert (Antonovsky, 1997, S. 29, 30). Dabei kann der Ansatz keine Garantie für Problemlösungen, das Leben betreffend, geben. Er löst aber Verständnis und Wissen aus, um sich in Richtung des gesunden Pols bewegen zu können (ebd., S. 24).

Antonovsky (1997) definiert das „Kohärenzgefühl“ (ebd., S. 33) als ausschlaggebend dafür, auf welcher Stelle sich eine Person im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum befindet, und ob sie sich auf den gesunden Pol zubewegt. Das Kohärenzgefühl (im Englischen sense of coherence) setzt sich aus der Verstehbarkeit, der Handhabbarkeit und der Bedeutsamkeit zusammen. Bei Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl sind diese drei Komponenten hoch ausgeprägt, anders bei denen, die ein schwaches Kohärenzgefühl aufweisen (ebd., S. 33, 34).

Die „Verstehbarkeit“ (Antonovsky, 1997, S. 34) umfasst die Fähigkeit, innere und äußere Einflüsse als sinnhaft wahrzunehmen. Ereignisse, die im Leben auf einen zukommen, werden als „geordnete, konsistente, strukturierte und klare Informationen“ (ebd.) aufgenommen. Menschen, die mit einer hohen Verstehbarkeit ausgestattet sind, erwarten auch, dass künftige Situationen vorhersehbar sind. Umstände, die dennoch überraschend auftreten, sind erklärbar und können eingeordnet werden (ebd., S. 34, 35).

Die „Handhabbarkeit“ (Antonovsky, 1997, S. 35) beschreibt das Wissen um Ressourcen, die benötigt werden, um den gestellten Herausforderungen entgegenzuwirken. Dabei kann es sich um interne oder externe Ressourcen handeln. Interne Ressourcen können dabei der Person selbst zugerechnet werden, wohingegen sich die externen Ressourcen auf das soziale oder institutionelle Umfeld beziehen. Tragische Ereignisse begleiten das Leben. Menschen, die eine solche Situation handhaben können, werden nicht in die Opferrolle gedrängt. Sie können mit den Umständen umgehen und verfallen nicht in anhaltende Trauer (ebd.).

Als dritter Teilaspekt des Kohärenzgefühls beschreibt Antonovsky die „Bedeutsamkeit“ (Antonovsky, 1997, S. 35). Er stellt fest, dass Menschen, die ein hohes Kohärenzgefühl besitzen, Lebensbereiche haben, die sie als wichtig erachten, die „Sinn machen“ (ebd.). Demnach wird das Leben als sinnvoll betrachtet. Herausforderungen haben den Wert, sich emotional einzusetzen und die Anstrengung, sich den Problemen des Lebens zu stellen, lohnt sich (ebd., S. 35, 36).

Das Kohärenzgefühl beeinflusst die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es ist ausschlaggebend dafür, ob eine Person die zur Verfügung stehenden Ressourcen für sich nutzen und sie in belastenden Situationen einsetzen kann. Menschen, die über einen hohen Grad an Kohärenzsinn verfügen, begegnen belastenden Situationen in den wenigsten Fällen mit Spannung. Auf das eigene Wohlbefinden bezogen, werden vorhandene Stressoren nicht als bedrohlich identifiziert. Ebenso gelingt es Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl,

Problemsituationen durch klare und differenzierte Einschätzung positiv zu bewältigen. Dabei wird die Bewältigungsstrategie gewählt, die sich in der jeweiligen Situation als passend darstellt (Ondracek et al., 2006, S. 65).

Antonovsky geht davon aus, dass Stressoren nicht zwangsläufig schädigend sind. So stellt er fest, dass sich gewisse Situationen, in denen man Stressoren ausgeliefert ist und soziale Unterstützung erhält, gesundheitsfördernd auswirken können (Antonovsky, 1997, S. 26, 27). Gelingt es einem Menschen, Stressoren im Alltag einzuordnen, die Sinnhaftigkeit zu erkennen und ist auch das Wissen über die Bewältigung vorhanden, können die Auswirkungen durchaus positiv sein. Die gelungene Bewältigung von Stress kann zur Stärkung des Kohärenzsinn führen, was dazu beiträgt, dass sich Menschen im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum auf den gesunden Pol zubewegen. Um Copingstrategien entwickeln zu können, ist es von Bedeutung, die gesamte Lebenssituation der Person zu betrachten (Köppel, 2010, S. 19).

2.3 Sport und Bewegung in der Sozialen Arbeit

Sport- und bewegungsbezogene Ansätze halten immer mehr Einzug in die Soziale Arbeit. Die Soziale Arbeit agiert alltagsorientiert, Interventionen finden nicht ausschließlich in Büroräumen statt. Sie zielt auf die Erweiterung von Ressourcen und die Gewährleistung von sozialer Teilhabe ab. Dies wird von der Sportsozialarbeit in Unterstützungsangebote integriert (Löwenstein et al., 2020, S. 10). Menschen können, indem sie gesundheitsfördernde Ressourcen erweitern und gesundheitsschädlichen Risiken ausweichen, selbst Einfluss auf ihre Gesundheit als eine positive Zusammensetzung bio-psycho-sozialer Aspekte nehmen. Dabei wird der körperlichen Aktivität ein hoher Stellenwert zugeschrieben (Stoll et al., S. 215, 216).

Die Ziele, warum Sport als Form der körperlichen Betätigung betrieben wird, sind unterschiedlich. Zum einen wird durch sportliche Aktivität der Körper gekräftigt, zum anderen dient Sport dem Vergnügen. In Wettkämpfen messen Sportler*innen ihre Leistung, das Ziel ist, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. In der Sozialen Arbeit wird dieser Wettbewerbscharakter weniger verfolgt. Sport und Bewegung werden eher dafür eingesetzt, um Gesundheit zu fördern, Stress zu reduzieren, soziale Kontakte und Kompetenzen auszubauen und Lebensfreude zu erhöhen (Lützenkirchen, 2016b, S. 21).

Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden die Lebensqualität, das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflusst (Lützenkirchen, 2016b, S. 50), ebenso wird die Belastbarkeit von Klient*innen gestärkt. Die Auswirkungen des eigenen Handelns im Sport sind förderlich, damit Menschen auch im Alltag selbstwirkend agieren können. Dabei werden bei sportlichen Aktivitäten in gewisser Weise auch Durchhaltevermögen, Bewältigungskompetenzen und Problemlösungsstrategien trainiert. Diese können durch einen Transfer in die Lebenswelt der

Klient*innen auch in Alltagssituationen hilfreich sein. Personale Ressourcen, die über den Sport angeeignet werden, wirken in schwierigen Lebenssituationen abfedernd (ebd., S. 53). Sportbezogene Interventionen finden in verschiedenen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit und in allen Altersgruppen Anwendung (ebd., S. 61). Dabei werden Sport- und Bewegungsangebote von Klient*innen der Sozialen Arbeit im Alltag oftmals nicht in Anspruch genommen. Von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen wird wenig bis gar nicht profitiert. Um gesündere Lebensbedingungen und Verhaltensweisen zu schaffen, ist es Aufgabe der Sozialen Arbeit, Sport und Bewegung in die Lebenswelt von Klient*innen zu integrieren (ebd., S. 51). Wie ein solches Angebot in der Realität aussehen kann, wird im zweiten Teil der Masterarbeit am Beispiel des Kletterangebots des Projekts all_tag von Aqua Mühle erläutert.

Bewegung im Kontext der Sportsozialarbeit bedeutet „das [Sich]bewegen von jemandem durch Veränderung der Lage, Stellung, Haltung“ (Cornelsen Verlag GmbH, 2023; Lützenkirchen, 2016b, S. 19). Für Lützenkirchen sind vier weitere Bewegungsebenen für Interventionen in der Sozialen Arbeit relevant. Diese übernimmt sie aus dem Werk von Renate Zimmerers „Handbuch der Bewegungserziehung“ (Zimmerers, 2004) (Lützenkirchen, 2016b, S. 19, 20). Zimmerer beschreibt, dass der Mensch auf Bewegung angewiesen ist. Sie beginnt im Mutterleib und endet erst mit dem Tod. Die differenzierten Bedeutungen von Bewegung sind abhängig von der Situation, in der sich eine Mensch im Leben befindet und vom jeweiligen Alter. „Die instrumentelle Bedeutung“ (Zimmerer, 2004, S. 17) meint, Bewegungen die ganz alltäglich sind, die im Sport oder im Arbeitsleben ausgeübt werden, wie etwa zum Bus zu gehen oder Gitarre zu spielen. „Die wahrnehmend-erfahrende Bedeutung“ (ebd., S. 18) kann auf der einen Seite gezielt eingesetzt werden, um Erfahrungen zu suchen und zu gewinnen, auf der anderen Seite kann sie zufällig geschehen. Ein Beispiel hierfür ist, Erfahrung über die eigene Körperlichkeit zu erhalten. Unter „soziale[r] Bedeutung“ (ebd.) werden Interaktionen mit anderen Menschen, wie zuwinken oder umarmen, verstanden. Hier gelten gewisse Regeln, über die auch Mitmenschen Bescheid wissen müssen. „Die personale Bedeutung“ (ebd.) von Bewegung schließt Selbsterfahrung und Identitätsentwicklung mit ein (Lützenkirchen, 2016b, S. 19).

Insbesondere bei psychosozialen Problemlagen können sportbezogene Interventionen durch die Soziale Arbeit positive Auswirkungen im physischen und seelischen Bereich haben. Kognitive Funktionen werden trainiert und Stress kann bewältigt und abgebaut werden. Ebenso tragen Bewegung und Sport dazu bei, Faktoren, die die Persönlichkeit festigen, auszubauen. Dies geschieht nicht in Büroräumen, sondern wird direkt in der Intervention, beispielsweise durch unmittelbare Rückmeldung oder soziale Interaktion, deutlich (Lützenkirchen, 2016a, 9, 10; Lützenkirchen, 2016b, S. 17).

Neben dem Ausbau von Stärken und Ressourcen (Lützenkirchen, 2016b, S. 24), wirken sich Sport und Bewegung positiv auf die „körperliche, psychische und soziale Gesundheit“ (Robert Koch Institut, 2023) aus. Auf körperlicher Ebene minimieren Menschen, die regelmäßig aktiv sind, das Risiko, an Zivilisationserkrankungen, wie Diabetes Typ II, zu erkranken. Das Herz wird ebenso gestärkt wie das körpereigene Abwehrsystem oder die Knochen (Lützenkirchen, 2016b, S. 24). Wird die psychosoziale Dimension betrachtet, wird deutlich, dass durch Bewegung Selbsterfahrung gefördert wird, was zur Erlangung von Selbstwirksamkeit führt. Ebenso wird das Selbstbewusstsein gestärkt, Handlungskompetenzen und Handlungsbereitschaft werden ausgebaut und Unabhängigkeit gefördert. In Hinblick auf die soziale Dimension bieten Sport und Bewegung die Möglichkeit, mit anderen Menschen in sozialen Kontakt zu treten. Beziehungen können geknüpft und gepflegt werden (ebd., S. 25).

In der modernen Gesellschaft lassen sich chronische Erkrankungen und Gesundheitsproblematiken häufig auf Bewegungsmangel zurückführen (Lützenkirchen, 2016b, S. 31; Woll et al., 2006, S. 129). Eine Vielzahl an Erkrankungen wird durch Übergewicht ausgelöst (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2023b). Übergewicht stellt also ein gesundheitliches Risiko dar und ist in den meisten Fällen eine Ursache, die sich auf Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung zurückführen lässt. Körperliche Aktivität trägt aber nicht nur zu einer positiven Körperwahrnehmung bei, auch das Wohlbefinden und die Gemütslage werden günstig beeinflusst (Lützenkirchen, 2016b, S. 31).

„Gesundheitsressourcen“ (Lützenkirchen, 2016b, S. 32), die durch körperliche Aktivität erschlossen, gefördert und ausgebaut werden, spiegeln sich auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene wider. Zu den körperlichen Ressourcen, die aufgebaut werden, zählen die Stärkung des Immunsystems oder das Gewinnen von körperlicher Fitness. Durch Bewegung und Sport wird Selbstvertrauen gefördert, was eine Stärkung der psychischen Gesundheitsressourcen darstellt. In der Interaktion mit anderen Gruppenmitgliedern werden soziale Ressourcen aktiviert, die in sozialer Unterstützung münden können (ebd.).

Ziele der Sporttherapie sind das Ausgleichen von Defiziten, Beeinträchtigungen und Verschlechterungen vorzubeugen, Funktionen zu erhalten und die gesundheitsbezogene Lebensqualität positiv zu beeinflussen. Dabei dürfen Bewegung und sportbezogene Interventionen von Adressat*innen nicht als Zwang einer medizinischen Behandlung wahrgenommen werden. Vielmehr soll es als gesundheitsfördernder Teil der Freizeit angesehen werden. Helfen kann, wenn sich Interventionen nicht an dem Krankheitsbild orientieren, sondern an individuellen Bedürfnissen und an den Interessen und Vorlieben der

Betroffenen. Denn dann gelingt es, das körperliche und psychosoziale Potential zu fördern und das Wohlbefinden längerfristig zu verbessern (Lützenkirchen, 2016b, S. 29, 37, 63).

Hierbei ist wichtig festzuhalten, dass ein Umdenken stattfinden muss. Durch das zunehmende Alter in der Bevölkerung und einer Anhäufung von Krankheiten in der Gesellschaft werden die Kosten, die das Gesundheitssystem für die Therapie Betroffener trägt, immer höher. Die Richtung des heilenden, therapeutischen Ansatzes muss in Richtung präventiver und gesundheitsfördernder Ausrichtung gerückt werden (Stoll et al., 2010, S. 212). Der präventive sowie der gesundheitsfördernde Ansatz halten immer mehr Einzug in die Praxis. Die Ziele der beiden Ausrichtungen sind ein individueller und gesellschaftlicher Gesundheitsgewinn, wobei sich die beiden Interventionsformen in der Zielerreichung unterscheiden (ebd., S. 213).

Die klinische Sozialarbeit ist in unterschiedlichsten ambulanten, teilstationären und stationären Settings tätig (Pauls, 2013b, S. 18). Gesundheitsförderung und Prävention werden als Aufgabe der Sozialen Arbeit gesehen (Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V., o.J.). Wie bereits aus den oberen Ausführungen hervorgeht, haben Bewegung und Sport ein großes Potential, wenn es um die Prävention von Krankheiten und um die Gesundheitsförderung geht.

Präventive Ansätze können in „Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention“ (Lützenkirchen, 2016b, S. 33) eingeteilt werden, abhängig von dem Zeitpunkt der Intervention. Die Primärprävention setzt bereits vor dem Entstehen einer Krankheit ein. Sie soll verhindern, dass eine Erkrankung überhaupt auftritt. Gerade bei Krankheiten, die in frühen Stadien erkannt werden, kommt die Sekundärprävention zum Einsatz. Interventionen zielen in diesen Fällen darauf ab, das Fortschreiten einer Krankheit abzuwenden. Die Tertiärprävention hingegen will Krankheiten, die bereits bestehen und einen unerwünschten Zustand erreicht haben, in ihrer Intensität mildern (Lützenkirchen, 2016b, 33; Stoll et al., 2010, S. 213, 214).

Gesundheitsförderung als Gegenstück zur Prävention und zur pathogenen Sichtweise richtet sich nach dem salutogenetischen Denkmodell. Im Vordergrund stehen der „Aufbau von Ressourcen und Schutzfaktoren“ (Stoll et al., 2010, S. 214), um in weiterer Folge „die Gesundheit im Sinne des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens [zu] steigern“ (ebd.).

Dabei geht es in der Gesundheitsförderung nicht darum, Krankheiten abzuwehren, vielmehr werden Interventionen gezielt so gesetzt, dass Gesundheitsressourcen aufgebaut werden, um künftig mit gesundheitlichen Risikofaktoren zurechtzukommen (Lützenkirchen, 2016b, S. 34). Gesundheitsförderung richtet ihren Fokus vordergründig darauf, dass Gesundheitsressourcen auf physischer und psychosozialer Ebene gestärkt werden. Risikofaktoren solle ausgewichen und Beschwerden möglichst erfolgreich bewältigt werden. Ebenso soll das

Gesundheitsverhalten positiv beeinflusst werden, Menschen werden somit befähigt, Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen. Weiter wird darauf geachtet, gesunde Verhältnisse zu schaffen damit sich auch Umweltfaktoren nicht gesundheitsschädigend auf Individuen auswirken (Brehm & Bös, 2006, S. 19).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Sport und Bewegung aus der Präventionsarbeit und der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken sind. Bio-psycho-soziale Ressourcen werden aufgebaut und Risikofaktoren eliminiert.

Der Fond „Gesundes Österreich“ spricht folgende Empfehlung für Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren aus, um die Gesundheit durch Bewegung zu fördern bzw. aufrecht zu erhalten. Das Wochenpensum an mittlerer Bewegungsintensität sollte sich auf mindestens 150 Minuten belaufen. Bei Aktivitäten höherer Intensität werden 75 Minuten angeraten. Dabei ist zu empfehlen, dass die Aktivitäten auf mehrere Wochentage verteilt werden und Minimum zehn Minuten andauern. Ebenso wird die Empfehlung ausgesprochen, an mindestens zwei Tagen in der Woche ein Krafttraining durchzuführen, das die großen Muskelpartien trainiert (Bachl et al., 2012, S. 34).

In Bezug auf die sportbezogene Sozialarbeit könnte dies bedeuten, Aufklärungsarbeit zu leisten, wenn es um den Zusammenhang zwischen der Entstehung von Erkrankungen und Bewegung geht. Ebenso kann ein Bewusstsein für die positiven Effekte der körperlichen Aktivitäten erzeugt werden. Darüber hinaus können Sport und Bewegung als Interventionen in der Sozialen Arbeit in Konzepte miteinbezogen werden.

Das Denkmodell der Salutogenese erhält immer mehr Einzug in die Sporttherapie (Heimbeck et al., 2018, S. 100). Um den Kohärenzsinn zu beeinflussen, werden drei Effekte beschrieben, die Spannungszustände und Stressoren regulieren und Ressourcen aufbauen sollen.

Der „*Haupteffekt*“ (Heimbeck et al., S. 109; Hervorh. im Original) beschreibt Auswirkungen auf physischer und psychischer Ebene. Auf der einen Seite wird durch Bewegung und Sport die körperliche Gesundheit positiv beeinflusst, was sich beispielsweise in körperlicher Fitness und Belastungsfähigkeit widerspiegelt. Auf der anderen Seite werden psychische Spannungszustände direkt im Tun beeinflusst (ebd.).

Der „*Puffereffekt*“ (Heimbeck et al., S. 109; Hervorh. im Original) bezieht sich darauf, physisch und psychisch fordernde Situationen im Alltag abzufedern. Durch das Fokussieren auf eine Kletterroute können Gedankenspiralen, die sich fortwährend drehen, durchbrochen werden. Gedanken drehen sich um den nächsten Kletterzug, und nicht um alltägliche Herausforderungen. Körperliche Aktivität kann demnach eine befreiende Wirkung auf psychischer Ebene mit sich bringen. Durch einen Transfer des Erlebten in den Alltag der Person können Erfahrungen auch hier abpuffernd wirken. Die Verantwortung über die

erfolgreiche Begehung einer Route liegt beim Klettern allein bei der kletternden Person, es ist die eigene Leistung, die den Kletterer/die Kletterin zum Top gebracht hat. Dies wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus (ebd., S. 109, 110).

Durch Sport und Bewegung wird ebenso ein „*Mediatoreneffekt*“ (Heimbeck et al., S. 110; Hervorh. im Original) erzielt. Dabei werden psychosoziale Ressourcen beeinflusst. Durch Sport als Mediator können beispielsweise Bewältigungsstrategien erlernt oder unterstützende soziale Beziehungen ausgebaut werden. Strategien für die Handhabung mit Gefühlen, wie Angst oder Frust, die beim Klettern entstehen, werden benannt und erprobt. Im Anschluss wird betrachtet, wie die erlernten Erfahrungen in Situationen im Alltag eingesetzt werden können (ebd., S. 110).

3 Menschliches Wohlbefinden

Wohlbefinden umfasst zwei Dimensionen, das subjektive und das objektive Wohlbefinden. Wird von objektivem Wohlbefinden gesprochen, so sind die Lebensbedingungen von Menschen und deren Chancen gemeint, Chancen, die eigentlich unter allen Menschen gleich verteilt sein sollten. Hingegen wird das subjektive Wohlbefinden vordergründig mit den Lebenserfahrungen von Menschen verknüpft (World Health Organisation, 2022, S. 2).

Dass das subjektive Wohlbefinden die Gesundheit beeinflusst und zu einer höheren Lebenserwartung beiträgt, wurde bereits empirisch nachgewiesen (Hausler et al. 2017). Die Literatur weist eine Vielzahl an Ansätze und Theorien über das subjektive Wohlbefinden auf.

Das subjektive Wohlbefinden beinhaltet laut Diener (1984) zwei Hauptkomponenten, die „*emotionale Komponente*“ (Schumacher et al., 2003, S. 4; Hervorh. im Original), und die „*kognitiv-evaluative Komponente*“ (ebd.; Hervorh. im Original).

Die emotionale oder affektive Komponente setzt sich wiederum aus den Teilkomponenten „*Positiver Affekt*“ (Schumacher et al., 2003, S. 4; Hervorh. im Original) und „*Negativer Affekt*“ (ebd.; Hervorh. im Original) und dem „*Glück*“ (ebd.; Hervorh. im Original) zusammen. Die kognitive-evaluative Komponente umfasst die „globale (allgemeine) und bereichsspezifische *Lebenszufriedenheit*“ (ebd.; Hervorh. im Original).

In einem Beitrag über das subjektive Wohlbefinden setzten sich Oismüller und Till (2015) mit den Hintergründen und Ergebnissen des EU-Statistics on Income and Living Conditions-Moduls 2013 (EU-SILC-Moduls 2013) auseinander. Darin wird die Empfehlung der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) ausgesprochen, neben den oben beschriebenen Komponenten Zufriedenheit und Glück auch die Dimension des „Sinn[es] im Leben“ (Oismüller & Till, 2015, S. 944) mit in die Messung des subjektiven Wohlbefindens einfließen zu lassen (ebd.).

Der Teilaspekt der Zufriedenheit bezieht sich auf die Beurteilung des Lebens bzw. auf ausgewählte Teilbereiche des Lebens. Dabei wird durch eine kognitive Bewertung das Leben im momentanen Zustand mit dem selbstgesetzten Soll-Zustand verglichen. Glück, der zweite beschriebene Aspekt des subjektiven Wohlbefindens, zielt darauf ab, wie ein Mensch eine bestimmte Situation erlebt und nicht darauf, wie er das Erlebte bewertet. Dies kann sowohl positive wie auch negative Gefühle und Emotionen beinhalten. Die dritte Komponente bezieht sich auf das Gefühl vom Sinn im Leben und beschreibt, welches Potential die Menschen besitzen, um vorhandene Möglichkeiten auszuschöpfen (Oismüller & Till, 2015, S. 944).

In Martin Seligmans (2011) „Theorie zum Wohlbefinden“ beschreibt dieser das „PERMA-Modell“ (Seligman, 2011), indem er, um langanhaltendes Wohlbefinden zu gewährleisten, fünf

messbare Bausteine herausarbeitete, die zu einem erfüllten Leben beitragen. Die Anfangsbuchstaben der fünf Elemente bilden das Wort PERMA und setzen sich wie folgt zusammen:

P (1) Positive emotions – Positive Gefühle der Welt gegenüber

E (2) Engagement – Engagement – sich für etwas einsetzen

R (3) Relationship – Positive Beziehungen

M (4) Meaning – Sinnhaftigkeit

A (5) Afficiancy – Zielgerichtetsein

(Seligman, 2011, S. 16, 17).

Glück und Lebenszufriedenheit als subjektive Messgrößen sind nicht das Ziel der gesamten Theorie, sondern einer der Faktoren, die unter dem Element der positiven Emotion (1) zusammengefasst werden. Wie positive Emotionen wird auch das Engagement (2) nur subjektiv bewertet (Seligman, 2011, S. 16, 17). Engagement lässt sich mit dem von Csikszentmihalyi entwickelten Konzept des „Flow-Erlebens“ (Hausler et al., 2017) vergleichen. Dieses beschreibt die Vertiefung in eine Tätigkeit durch hohe Konzentration und dem Verlust des Zeitgefühls (Csikszentmihalyi, 2000, S. 58, 59). Seligman betont, dass Gedanken und Gefühle während des Flow-Zustands in der Regel abwesend sind und erst im Nachhinein gesagt werden kann, dass etwas Spaß gemacht hat. Liegt der subjektive Zustand für das Vergnügen in der Gegenwart, ist der subjektive Zustand für das Engagement nur rückblickend zu erfassen (Seligman, 2011, S. 17). Der Sinn (4) im Leben, zu etwas zu gehören und etwas zu dienen, von dem man glaubt, dass es größer ist als man selbst, gestaltet das nächste Element des Wohlbefindens. Im Gegensatz zur positiven Emotion die der subjektiven Betrachtung unterliegt, spielen bei der Bedeutung ebenso die objektiven Einflüsse eine Rolle. So ist es möglich, dass Menschen ihr eigenes Leben als sinnlos betrachten, dies vom Kollektiv aber als bedeutungsvoll angesehen wird. Ebenso kann ein Ereignis, das in der Vergangenheit liegt, wertvoll erscheinen, Jahre später und nüchtern betrachtet aber das Gegenteil in einem hervorrufen (ebd.) Das vierte Element, Beziehungen (3), spiegelt die positiven zwischenmenschlichen Beziehungen im Leben eines Menschen wider (Hausler et al., 2017, S. 220). Sehr wenige positive Dinge werden einsam erlebt. Auch die Höhepunkte aus dem Leben von Menschen zu kennen, bedeutet, dass sie alle in der Nähe von anderen Menschen stattgefunden haben. Andere Menschen sind das beste Gegenmittel gegen die Niederungen des Lebens und das zuverlässigste Aufputzmittel insgesamt (Seligman, S. 20). Wie es um den subjektiv wahrgenommenen Erfolg (5) bestellt ist, beschreibt die letzte Komponente. Dabei geht es um die Ausdauer zur Erreichung längerfristig gesetzten Ziele (Hauler et al., 2017).

Zum Wohlbefinden tragen mehrere Elemente bei. Es ist im Wesentlichen eine Theorie der ungezwungenen Wahl, und ihre fünf Elemente umfassen das, was freie Menschen um ihrer selbst willen wählen werden. Jedes Element des Wohlbefindens muss selbst drei Eigenschaften haben, um als Element zu gelten. Erstens, es trägt zum Wohlbefinden bei. Die zweite Eigenschaft ist, dass viele Menschen es um seiner selbst willen anstrebt und nicht nur, um eines der anderen Elemente zu erhalten. Und drittens, es wird unabhängig von den anderen Elementen definiert und gemessen (Seligman, 2011, S. 16). Kein einziges Element definiert das Wohlbefinden allein, aber jedes trägt dazu bei. Einige Aspekte dieser fünf Elemente werden subjektiv durch Selbsteinschätzung gemessen, andere Aspekte werden objektiv gemessen (ebd., S. 24).

Sudeck und Thiel differenzieren Befinden zeitlich und inhaltlich. Die „*zeitliche Ebene*“ (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554; Hervorh. im Original) splittet sich in das „*aktuelle*“ (Schumacher et al., 2003, S. 4; Hervorh. im Original) und in das „*habituelle*“ (ebd.; Hervorh. im Original) Wohlbefinden auf. Das aktuelle Wohlbefinden umfasst das derzeitige Befinden einer Person. Es unterliegt relativ häufig Schwankungen, ohne dabei Auswirkungen auf die Grundgestimmtheit auszuüben. Die Zeitspannen, in denen eine Änderung stattfindet, sind oft kurz. Das habituelle Wohlbefinden hingegen ist sehr stabil und lässt auf die normale Gestimmtheit einer Person rückschließen. Wie sich das aktuelle Wohlbefinden im Laufe des Tages entwickelt, kann durch das Setzen bestimmter Ereignisse, die das Wohlbefinden positiv beeinflussen, vorhergesagt werden. Kommt es zu einem Wechsel der Befindlichkeit am darauffolgenden Tag, wird der zuvor erfolgte Anstieg im Wohlbefinden kompensiert. Daraus resultiert ein relativ dauerhaftes Durchschnittsniveau. Natürlich kann das habituelle Wohlbefinden auch Sinken. Dies geschieht, wenn es zu einer Reduktion der positiven Affekte im Leben kommt (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554). Wird darüber hinaus die physische und psychische Ebene des Wohlbefindens miteingeschlossen, ergeben sich vier weitere Ebenen das Wohlbefinden betreffend. Zu dem „*aktuelle[n] psychische[n] Wohlbefinden*“ (Schumacher et al. 2003, S. 4; Hervorh. im Original) werden die Freiheit von Beschwerden, die positive Stimmung und Gefühle wie Freude und Glück gezählt. Das „*habituelle psychische Wohlbefinden*“ (ebd.; Hervorh. im Original) definiert negative Gefühle, die ab und zu erscheinen, und positive ständig auftretende „Gefühle und Stimmung[en]“ (ebd.). Wird vom „*aktuelle[n] physische[n] Wohlbefinden*“ (ebd.; Hervorh. im Original) gesprochen, so wird darunter die Empfindung verstanden, die sich im Jetzt-Zustand positiv auf den Körper bezieht, beispielsweise Vitalität. Ebenso beschreibt das aktuelle physische Wohlbefinden eine körperliche Beschwerdefreiheit. Halten körperliche Beschwerdefreiheit und gute physische Gefühle längerfristig an, wird das „*habituelle psychische Wohlbefinden*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beschrieben.

Durch das „*habituelle psychische Wohlbefinden*“ (Schumacher et al. 2003, S. 4; Hervorh. im Original) und das „*habituelle physische Wohlbefinden*“ (ebd.; Hervorh. im Original) entsteht eine „*habituelle Zufriedenheit*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Auf der einen Seite wirkt sich die Zufriedenheit auf die psychischen, auf der anderen Seite auf die körperliche Verfassung aus, woraufhin eine generelle „*Lebenszufriedenheit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) resultiert (ebd.).

Ein Ansatz der „*inhaltliche[n] Strukturierung*“ (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554; Hervorh. im Original) von Wohlbefinden findet sich in der hedonistischen Perspektive wieder. Dabei beschreibt die Theorie, dass Individuen danach streben, erfreuliche Empfindungen zu erleben und gute Erfahrungen zu sammeln. Im besten Fall sind dies wiederkehrende Ereignisse. Dem gegenüber setzt der Mensch darauf ab, negativen und schädigenden Erlebnissen und Eindrücken auszuweichen. Die positiven behafteten Situationen, wie Erfahrungen oder Empfindungen, sind es also, die das Wohlbefinden beschreiben. Das Wohlbefinden wird dabei von „*kognitiv-evaluative[n] Komponenten*“ (ebd., S. 555; Hervorh. im Original) und von „*affektiv-emotionale[n] Komponenten*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beeinflusst. Erstere stellt die generelle Zufriedenheit des Lebens und bestimmte Bereiche daraus dar. Beispiele dafür sind Lebensbereiche wie Erwerbsarbeit, soziale Netzwerke, aber auch die gesundheitliche Situation. Die zweite Komponente beschreibt die subjektive Betrachtungsweise von Wohlbefinden. Der Mensch will positive Emotionen verspüren und negative abweisen (ebd.).

3.1 Körperliches Wohlbefinden

Durch „*Sinnesreize*“ (Frank, 2022, S. 247) wie Riechen oder Sehen und Reize, die im Inneren des Körpers spürbar sind, beispielsweise Körpertemperatur und Gleichgewicht, werden Körpergefühle ausgelöst. Diese Empfindungen sind in Teilbereichen oder im ganzen Körper wahrzunehmen und werden von Menschen als positiv erlebt (ebd.).

Körperliches Wohlbefinden ist ein wichtiger Teilaspekt, wenn über Gesundheit gesprochen wird. Werden objektive Gesundheitskriterien betrachtet, lassen sich dennoch keine Rückschlüsse auf das körperliche Wohlbefinden der betreffenden Person ziehen. Menschen, die an einer körperlichen Erkrankung leiden und dementsprechende körperliche Symptome aufweisen, können sich trotz Beschwerden subjektiv wohlfühlen (Frank, 2022, S. 247). Ein beschwerdefreier Körper andererseits bedeutet nicht zwangsläufig, dass körperliches Wohlbefinden eintritt. Jedoch kann der Körper in diesen Zeiten in den Hintergrund treten, dieses Gefühl wird ebenso als körperliches Wohlbefinden empfunden (Frank, 2010, S. 35).

Dass körperliche Aktivität präventiv und therapeutisch wirken kann, belegen Forschungsergebnisse. In Ergebnissen vergangener Studien konnten beispielsweise positive Effekte auf die „*Beschwerdewahrnehmung*“ (Abele et al., 1991, S. 285; Hervorh. im Original) festgestellt werden. Finden Trainings regelmäßig statt und sind diese auf die jeweilige Person

abgestimmt, können körperliche Fähigkeiten positiv beeinflusst werden, Menschen fühlen sich subjektiv fitter (ebd.).

3.2 Psychisches Wohlbefinden

Kann eine Person die Aufgaben, die die innere und äußere Umwelt stellt, meistern, kann von „*seelischer Gesundheit*“ (Frank, 2010, S. 54; Hervorh. im Original) gesprochen werden. Dies wird aus dem psychologischen Blickwinkel als wesentliches Merkmal für ein lebendiges Leben betrachtet (ebd.).

Psychisches Wohlbefinden wird in der Literatur von Carol Ryff als „psychische Leistungsfähigkeit“ (Blickhan, 2015, S. 33) beschrieben. Darunter wird die Ausschöpfung des Potentials eines Menschen im täglichen Leben verstanden. Dabei weist Ryffs Definition des psychischen Wohlbefindens Parallelen zu dem „eudaimonischen Glücksbegriff“ (ebd., S. 34) auf (ebd.). Der von Aristoteles formulierte Ausdruck „*Eudaimonia*“ (Fritz-Schubert, 2017, S. 19; Hervorh. im Original) beschreibt, dass Lebewesen „*nach dem Guten*“ (ebd.; Hervorh. im Original) streben und eigene „*Potenziale verwirklichen*“ (ebd.; Hervorh. im Original) wollen. Handlungen werden gesetzt, um Ziele zu erreichen. Dies impliziert, dass Menschen ein individuelles Lebensziel anstreben, das sie mit gesetzten Handlungen zu erreichen versuchen (ebd.). Eudaimonisches Wohlbefinden zielt auf die psychosoziale Handlungsfähigkeit von Menschen ab und ermöglicht eine Lebensgestaltung, die den jeweiligen Menschen zufriedenstellt und erfüllt (Frank, 2010, S. 30).

Der Begriff des „*hedonische[n]*“ (Frank, 2010, S. 30; Hervorh. im Original) Wohlbefindens wird in der Literatur oftmals synonym mit dem Ausdruck des „*subjektiven Wohlbefinden*“ (ebd.; Hervorh. im Original) herangezogen. Es bezieht sich auf „Lustvolles, auf positive Emotionen, auf Vergnügen, Glück und Zufriedenheit“ (ebd.).

In Bezug auf sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden wurde in den 1970er Jahren vom „*feel-better-phenomen*“ (Abele et al., 1991, S. 281; Hervorh. im Original) gesprochen, so wurde die geänderte, gehobene Gemütslage gemeint, die nach sportlicher Aktivität feststellbar ist. Forschungen belegten in den Folgejahren die positiven Auswirkungen auf die Stimmung nach sportlicher Aktivität. Ebenso kann wiederholende sportliche Aktivität und die daraus resultierende physiologische Veränderung dazu führen, dass die Grundgestimmtheit auf lange Sicht stabilisiert wird (Abele et al., 1991, S. 280–283).

3.3 Soziales Wohlbefinden

Obwohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Gesundheit als „ein[en] Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“ (World Health Organisation, 2022, S. 1) definiert, wird in der Gesundheitspraxis und ebenso in der Wissenschaft den sozialen Komponenten von Wohlbefinden wenig Aufmerksamkeit geschenkt (Sudeck & Schmid, 2012, S. 56). Besteht eine Ausgewogenheit zwischen Risikofaktoren und Schutzfaktoren auf der physischen, der psychischen und der sozialen Ebene, indem körperliche und psychische sowie soziale und materielle Anforderungen bewältigt werden, kann laut Hurrelmann (Hurrelmann, 2000, S. 94) Gesundheit erreicht werden (Sudeck & Schmid, 2012, S. 57), was wiederum zu Wohlbefinden führt (Hurrelmann, 2000, S. 94). Dabei beinhaltet der Begriff der sozialen Gesundheit nicht nur die sozialen zwischenmenschlichen Beziehungen. Er umfasst auch, in welcher Form sich Individuen mit Organisationen befassen oder wie sich die Haltung zu sozialen Einstellungen und Normen gestaltet. Wie der Mensch auf soziale Strukturen und gesellschaftliche Umgebungen reagiert, lässt Rückschlüsse auf die soziale Gesundheit ziehen. Indem Rollen und Anforderungen, beispielsweise in Bezug auf Familie oder Beruf, im Alltag bewältigt werden, trägt der Mensch dazu bei, dass das Gesellschaftssystem funktionsfähig bleibt. Die soziale Funktionsfähigkeit, ein Teilbereich der sozialen Gesundheit, trägt dazu bei, dass Menschen in zwischenmenschlichen Beziehungen agieren, sozial aktiv sind und soziale Rollen wahrnehmen können. Um die soziale Gesundheit erfassen zu können, soll der Fokus demnach nicht nur auf dem Individuum liegen, sondern auch die Lebenssituation und die Umwelt der Menschen miteinschließen (ebd., S. 57, 58).

Nicht jede zwischenmenschliche Beziehung trägt zwangsläufig zu sozialem Wohlbefinden bei, Beziehungen können durchaus auch Konflikt und Stress bedeuten. Die Qualität und welche Auswirkungen Beziehungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben, unterliegt zumeist der subjektiven Bewertung. Dabei werden drei Konzepte beschrieben, wenn es um den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und den Gesundheitszustand geht. Die „*soziale Integration*“ (Sudeck & Schmid, 2012, S. 58; Hervorh. im Original) beschreibt, wie sehr ein Mensch in sozialen Konstrukten Einzug erhält. Sie ist abhängig von dem Vorhandensein und der Menge an sozialen Beziehungen, wobei Interaktionen sowohl positiv wie auch negativ sein können. Bei der „*sozialen Unterstützung*“ (ebd.; Hervorh. im Original) wird zwischen förderlichen und negativ behafteten Beziehungen unterschieden. Dabei stellt die „*wahrgenommene soziale Unterstützung*“ (ebd.; Hervorh. im Original), gemeint ist das Wissen über die Verfügbarkeit der Unterstützung, in Krankheitsfällen sowie bei aufkommenden Stresssituationen eine wichtige Ressource dar. Die „*erhaltene soziale Unterstützung*“ (ebd., 59; Hervorh. im Original) umfasst tatsächlich ausgeübte Unterstützung. In manchen Fällen entwickelt der Hilfeempfänger resultierend aus der erhaltenen Hilfe ein Gefühl der Schwäche,

trotz gut gemeinter Hilfeleistung seitens des Unterstützers. Soziale Unterstützungen können demnach eine wichtige Ressource darstellen, wenn es um das Bewältigen von problembehafteten Situationen geht. Menschen, die über „*soziale Kompetenzen*“ (ebd.; Hervorh. im Original) wie Kommunikationsfähigkeit, Empathie und Offenheit verfügen, schaffen es nicht nur, leichter soziale Unterstützung zu aktivieren und soziale Kompetenzen zu fördern, auch der Aufbau und die Pflege von gelingenden Beziehungen gestaltet sich einfacher, was wiederum zum sozialen Wohlbefinden beiträgt (ebd.).

Wenn es darum geht zu betrachten, wie sportliche Aktivität auf das soziale Wohlbefinden Einfluss nimmt, ist immer auch der Kontext zu beachten, in dem Sport und Bewegung ausgeübt werden. Findet die Aktivität in organisierten Gruppen statt, ist es naheliegend, dass soziale Interaktionen stattfinden. Werden die Beziehungen im Sportkontext als gewinnbringend empfunden, kann das soziale Wohlbefinden positiv beeinflusst werden. Regelmäßige Teilnahme an sportlichen Aktivitäten durch Bekräftigung und Bestätigung aus der Gruppe fallen somit leichter. Der Zusammenhalt in der Gruppe ist ebenso ausschlaggebend für das soziale Wohlbefinden wie auch das Verfolgen gemeinsamer Ziele durch die Gruppenteilnehmer*innen. Ebenso können durch Gruppeninterventionen neue soziale Netzwerke entstehen. Dies bedeutet einen Ausbau sozialer Unterstützungsangebote und die Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls (Sudeck & Schmid, 2012, S. 61).

Wie Menschen die eigene „Lebensqualität“ (Höner & Demetriou, 2012, S. 34) subjektiv bewerten, hängt in den meisten Fällen von der gesundheitlichen Situation, die nicht nur das Fehlen von Krankheit beinhaltet, ab. Befindet sich der Mensch in einem positiven Verhältnis von „körperlichem, geistigen und sozialen Wohlbefinden“ (World Health Organisation, 2022), wird von „gesundheitsbezogener Lebensqualität“ (Höner & Demetriou, 2012, S. 34) gesprochen. Dabei geht die Forschung der Frage nach, wie es Menschen gelingt, ein „*besseres*“ (ebd.; Hervorh. im Original) Leben zu führen. Dass Bewegung und sportliche Aktivität positive Auswirkungen auf das bio-psycho-soziale Wohlbefinden haben, wurde in der Vergangenheit mehrfach belegt.

4 Therapeutisches Klettern

In diesem Kapitel wird nach einer begrifflichen Einführung in den Klettersport, in der relevante Begriffe erklärt werden, darauf eingegangen, welche Auswirkungen das Klettern auf Menschen, im speziellen auf Menschen mit psychischer Erkrankung, haben kann. Dazu werden die Erlebnisqualitäten sowie die Effekte und Wirkfaktoren genauer beschreiben. Des Weiteren werden die verbalen Interventionsebenen betrachtet, die in den therapeutischen Klettersettings Anwendung finden. Ebenso wird erarbeitet, inwieweit in der Sozialen Arbeit vom „therapeutischen“ (Hervorh. E.K.) Klettern als Interventionsform gesprochen werden kann. Dazu wird eine Tabelle erstellt, in der die Kompetenzen, die beim Klettern erworben werden können, mit den Aufgabenbereichen der Sozialen Arbeit abgeglichen.

4.1 Begriffe

Das von Kowald und Zajetz (2018) beschriebene therapeutische Klettern spielt sich im Bereich des Sportkletterns und des Boulderns ab.

Im Klettersport existieren unzählige spezifische und umgangssprachliche Begriffe. Im Folgenden werden Ausdrücke und Begriffe erläutert, die für die vorliegende Masterarbeit von Bedeutung sind.

Der Klettersport kann in der Halle und in der Natur ausgeübt werden. Des Weiteren existieren unterschiedliche Arten des Kletterns, die für Kletternde eine ausgezeichnete Abwechslung in die Sportart bringen. Wird die Tatsache betrachtet, dass auf unterschiedliche Arten geklettert werden kann, bietet der Sport eine ausgezeichnete Abwechslung. Beim Freiklettern darf nur unter Einsatz der eigenen Körperkraft der Felsen erklommen werden, was bedeutet, dass beispielsweise ein Hochziehen an Schlingen oder diverse andere Hilfsmittel nicht erlaubt sind. Seil und andere Hilfen dürfen nur zur Absicherung verwendet werden. Das Sportklettern ist eine Form des Freikletterns, bei dem die Routen durch Bohrhaken abgesichert sind. Es kann in der Halle oder in Klettergärten geklettert werden. Eine weitere Form des Freikletterns ist das Alpinklettern. Im alpinen Gelände sind die Wände um ein Vielfaches höher als beim Sportklettern. Um den Gipfel zu erreichen, müssen mehrere Seillängen erklettert werden, wobei die Absicherung durch Bohrhaken, wenn überhaupt, nur sehr spärlich ist. Oft müssen Sicherungen selbst gelegt werden, um im Falle eines Sturzes aufgefangen zu werden (Red Bull Media House GmbH 2020). Das Bouldern stellt eine Form des Kletterns in Absprunghöhe dar und kann im Freien wie auch in der Halle betrieben werden. Dabei gibt es keine Sicherung durch ein Seil. Für den Fall eines Sturzes federt eine dicke Matte den Aufprall ab (Red Bull

Media House GmbH 2020). Der Vollständigkeit halber sollen hier aber auch Speedklettern¹, das Deep Water Soloing², das Eisklettern³ und das Mixed-Klettern⁴ erwähnt sein (Red Bull Media House GmbH 2020).

Da die Routen der Kletterhallen in regelmäßigen Abständen neu geschraubt werden, bieten beispielsweise das K1 in Dornbirn und der Kletterwald in Egg eine große Palette an Kletterabwechslung in Vorarlberg. Für Menschen, denen dies zu wenig ist, stehen von Bregenz bis Bludenz fünf Boulderhallen zur Verfügung, in denen teilweise wöchentlich neue Boulderprobleme „darauf warten“, von den Besucher*innen gelöst zu werden.

Der aktuelle Vorarlberger Kletterführer liefert Topoi von 32 Klettergärten, kennt man die Kletterlandschaft in Vorarlberg, wird klar, dass deutlich mehr Klettergärten existieren. Ebenso bietet Vorarlberg eine Vielzahl an Boulderfelsen, die nur teilweise in den Kletterführern inkludiert sind (Lindemann, 2021).

Beim Klettern oder Bouldern gibt es diverse Taktiken und Strategien, eine Route zu begehen. Um ein Vorhaben am Fels oder in der Halle umzusetzen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein Boulderproblem muss anders angegangen werden als ein On-Sight-Versuch (Keller & Schweizer, 2009, S. 144). Im Folgenden werden spezifische Begriffe, die die Sportart mit sich bringt, genauer erläutert.

Rotpunkt-Begehung

Der erste Schritt einer Rotpunkt-Begehung ist das Aussuchen einer geeigneten Route, die im Bereich der eigenen Fähigkeiten liegt. In einem ersten Versuch werden Expressschlingen unter Inanspruchnahme von Hilfsmitteln in die Bohrhaken eingehängt. Im nächsten Schritt wird die komplette Route ausgebouldert, um für einen selbst die bestmögliche Lösung der einzelnen Züge zu finden. Dies geschieht meist über einen längeren Zeitraum. Die kletternde Person prägt sich Trittfolge und Griffe ein und sucht nach Rastpunkten in der Route. Wurde die für einen selbst geeignetste Variante eruiert, folgt die Rotpunkt-Begehung. Wird die Route durchgeklettert, ohne die Zwischensicherungen zu belasten, kann dies als Rotpunkt-Begehung gewertet werden (Keller & Schweizer, 2009, S. 144, 146).

On-Sight

Soll eine Route On-Sight geklettert werden, hat die kletternde Person nur einen Versuch. Die Linie wird vom Boden aus, aus allen möglichen Perspektiven, inspiziert. Der Unterschied zur

¹ Schnelles Klettern in standardisierter Route

² Klettern mit Sturz in das darunterliegende Wasser

³ Klettern mit Steigeisen auf gefrorenem Wasser

⁴ Mix von Eis und Felsen

Rotpunkt-Begehung ist, dass die Route zuvor nicht ausprobiert und ausgebouldert wird. Sie muss beim ersten Versuch durchgestiegen werden (Keller & Schweizer, 2009, S. 149).

Um das Sportklettern oder Bouldern zu ermöglichen, ist ein gewisses Equipment notwendig. Bei den Klettereinheiten von Aqua Mühle werden Material und Ausrüstung von der Organisation gestellt. Zum Teil besitzen teilnehmende Personen eigene Kletterschuhe oder Magnesiumbeutel, die sie zu den Einheiten mitbringen.

Kletterschuhe

Beim Klettern werden spezielle Schuhe verwendet, die sich nach Einsatzbereich unterscheiden. Neben Schnürschuhen, Schuhen mit Klettverschluss und Ballerinas, ist auch die Härte des Schuhs zu beachten. Prinzipiell sollte der Schuh, gerade bei weichen Modellen, eng anliegen, um auch auf kleinen Tritten zu stehen. Klettereinsteigern wird aufgrund des Schmerzempfindens geraten, einen bequemen Schuh zu verwenden (Keller & Schweizer, 2009, S. 258).

Magnesium

Beim Klettern wird Magnesium in Pulverform oder in flüssiger Form verwendet. Dadurch werden die Hände trocken, was eine höhere Reibung bedeutet. Flüssiges Magnesium besteht aus einem Alkoholgemisch, das nach dem Auftragen verdunstet. Die Reibung erhöht sich, was diese Handhabung gerade bei hohen Temperaturen sehr wirksam macht (Keller & Schweizer, 2009, S. 259).

Seil

Beim Klettern werden je nach Disziplin unterschiedliche Seile verwendet. Das Seil ist „die Lebensversicherung“ der kletternden Person. Bei Halbseilen und Zwillingsseilen werden zwei Seile benutzt. Beim Sportklettern wird auf ein Einfachseil zurückgegriffen. Bei dünneren Seilen wird weniger Kraftaufwand zum Klettern und zum Einhängen der Expressschlingen benötigt. Dickere Seile hingegen weisen weniger Verschleißspuren auf (Keller & Schweizer, 2009, S. 260, 261).

Klettergurt

Mit dem Klettergurt wird das Seil mit dem Körper verbunden. Dabei werden heute vor allem Hüftgurte verwendet. Die Materialschlaufen auf der Seite sollten gut erreichbar sein. Ebenso sollen die Schnallen, die sich im Hüft- und im Beinbereich befinden, gut verstellbar sein (Keller & Schweizer, 2009, S. 261).

Helm

Das Tragen eines Helms ist gerade im brüchigen Gelände als Schutz vor herabfallenden Steinen zu empfehlen, insbesondere, wenn sich oberhalb der Kletterwand Menschen und Tiere bewegen. In der Kletterhalle wird kein Helm getragen (Keller & Schweizer, 2009, S. 261).

Expressschlingen

Die Auswahl an Expressschlingen ist groß. Sie bestehen aus zwei Karabinern, die mit einem Bandmaterial verbunden sind. Sie werden beim Vorstieg-Klettern an der Wand angebracht. Dabei ist wichtig, dass immer die gleiche Seite des Karabiner in die Öse an der Wand gehängt wird, da bei Abnützung scharfe Kanten entstehen, die das Seil beschädigen könnten. In den zweiten Karabiner wird das Seil eingehängt (Keller & Schweizer, 2009, S. 262).

Tabelle 1 Ergänzende Begriffe und Ausdrücke alphabetisch geordnet

Ablassen	die kletternde Person, die am Seil hängt, wird auf den Boden heruntergelassen.
Absprunggelände	befindet sich unter dem Boulder(block).
Achterknoten	ein Knoten, der zum Anseilen verwendet wird.
Anseilen	das Schaffen einer Verbindung zwischen kletternder Person und dem Seil.
Boulderblock	ein Felsblock in Absprunghöhe, der ohne Seilversicherung erklettert wird.
Exe, Express	werden zur Absicherung einer Kletterroute beim Sportklettern verwendet und bestehen aus zwei Schnappkarabinern (Karabiner mit federunterstütztem Schnappverschluss), die mit einer Bandschlinge verbunden sind. Expressen werden am Naturfels in dafür vorgesehene Bohrhaken eingehängt. Beim Clippen wird das Seil in die Exe eingehängt.
Partnercheck	die Kontrolle der Kletterpartner*innen durch das Vier-Augen-Prinzip, ob die Sicherheitsstandards eingehalten sind.
Seilschaft	die Kletterpartner*innen, die durch ein Seil verbunden sind.
Sicherungspartner*in	Person, die die kletternde Person sichert.
Halbautomatisches Sicherungsgerät	der Halbautomat ist eine Art von Sicherungsgerät, bei der das Gerät im Falle eines Sturzes blockiert, ohne beziehungsweise mit wenig Einsatz der Bremshand, was nicht bedeutet, dass das Bremshandprinzip nicht zu befolgen ist. Als Bremshand wird die Hand der sichernden Person bezeichnet, die das Bremsseil umgreift und einen Sturz abbremst. Das Wissen um den korrekten

	Einsatz des Geräts ist Voraussetzung. Der Grigri der Marke Petzl ist ein halbautomatisches Sicherungsgerät.
Top	das Ende einer Kletterroute, bei dem das Seil in eine Umlenkung eingehängt wird. Der Umlenker ist der Fixpunkt am Ende der Route, der oftmals aus zwei Bohrhaken, die mit einer Kette verbunden sind, besteht. Ein sicheres Ablassen der kletternden Person ist über diesen Umlenker möglich.
Top-Rope	das Seil verläuft durch den Stand am Ende der Route, somit ist beim Klettern kein zusätzliches Clippen von Exen notwendig.
Vorstiegsklettern	das Seil wird beim Klettern in Sicherungspunkte (Expressen) eingehängt.

(Lacrux Medien GmbH, 2019)

4.2 Klettern als Therapie

Klettern wird als therapeutische und rehabilitative Maßnahme in verschiedenen Arbeitsfeldern wie Ergo- oder Physiotherapie praktiziert (Kowald, 2011). Ebenso bietet das „Institut für Therapeutisches Klettern“ (Institut für Therapeutisches Klettern e.U., o.J.) seit 2003 Kurse für therapeutisches Klettern in der Psychotherapie und Pädagogik an. Wie auf der offiziellen Internetseite nachzulesen ist, kann beispielsweise der fünftägige Basiskurs von verschiedenen Berufsgruppen (Psychotherapeut*innen, Erlebnispädagog*innen, Sozialpädagog*innen) besucht werden. Dabei wird die Berufsgruppe der Sozialarbeiter*innen nicht explizit aufgelistet. Ziel des Kurses ist es, Absolvent*innen zu befähigen, Therapiekletterveranstaltungen im psychosozialen Bereich selbständig durchzuführen (ebd.).

Anne-Claire Kowald beschreibt das therapeutische Klettern als „eine Therapieform bei der das Klettern im Mittelpunkt des therapeutischen Prozesses steht“ (Kowald, 2011). Die Durchführung der klettertherapeutischen Einheiten findet meist in Kletterhallen an Top-Rope-Wänden oder in Boulderhallen statt. Dabei ist die sportliche Komponente eher zweitrangig und kann nicht mit dem bekannten Sport- und Alpinklettern verglichen werden. Wesentliche Aspekte beim therapeutischen Klettern sind „psychische Komponenten, das Erleben und die Wirkung des Kletterns auf den gesamten Menschen“ (ebd.). Kowald (2011) erforschte in ihrer Masterarbeit, was Klient*innen beim Klettern erleben und erfahren. Sie arbeitete neun Aspekte heraus und beschrieb diese ausführlich (Kowald, 2011). In weiterer Folge entstanden daraus die „Erlebnisqualitäten des Kletterns“ (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 20ff), auf die im Verlauf dieser Arbeit noch genauer eingegangen wird. Ein Grund, warum das therapeutische Klettern

laut Kowald und Zajetz wirkt, liegt in den „Effekten und Wirkfaktoren“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 51), die in einem späteren Kapitel beschrieben werden.

4.3 Stand der Forschung

Fachleute sind sich einig, dass sich therapeutisches Klettern positiv auf Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern auswirkt (Lukowski, 2017). Die wissenschaftliche Studienlage über die tatsächlichen Wirkungen und Effekte sind laut Psychotherapeut Thomas Lukowski dennoch unzureichend und verbesserungswürdig (Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH, 2022; Lukowski, 2017, S. 35).

Lukowski fasst in seinem 2017 erschienenen Buch, „Klettern in der Therapie“ eine Auswahl an wissenschaftlichen Studien zusammen. Studien belegen eine positive Auswirkung auf die emotionale Gestimmtheit nach jeder Klettereinheit. Bereits nach der ersten Klettereinheit werden Impulse auf emotionaler und kognitiver Ebene freigesetzt, die für den therapeutischen Prozess von Bedeutung sind. Teilnehmer*innen sind sichtlich offener und vertrauensvoller, berichten Klettertherapeut*innen. Die Klettertherapie in die Behandlung psychisch erkrankter Menschen miteinfließen zu lassen, nimmt an Bedeutung immer mehr zu (Lukowski, 2017, S. 34).

In den recherchierten Studien zum Thema therapeutisches Klettern ist auffallend, dass es vermehrt zu einer Steigerung des Selbstvertrauens, zur realistischen Selbsteinschätzung und zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit durch Klettereinheiten kommt. Ebenso werden soziale Aspekte wie Vertrauen in den Sicherungspartner, Verantwortungsbewusstsein und Kooperation geschult. Mithilfe von Kreativität und Spontanität werden Teilnehmer*innen angehalten, Lösungsstrategien zur Erreichung eines Ziels zu entwickeln. Weiter sind positive Veränderungen in der affektiven Befindlichkeit messbar (Frühauf, et al., 2018).

Niggehoff veröffentlichte 2003 einen Übersichtsartikel über das Klettern als Medium in der Entwöhnungsbehandlung drogenabhängiger Personen. Er arbeitete heraus, dass sich besonders die Motivation und das emotionale Verhalten der Teilnehmer*innen steigerte. Ebenfalls von Bedeutung ist die positive Entwicklung bei den Gruppenmitgliedern (Niggehoff, 2003).

Eine weitere Studie, die im Rahmen einer stationären Entzugsbehandlung durchgeführt wurde, kam zu dem Schluss, dass ein Kletterkurs Menschen mit Alkoholproblemen helfen kann, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserwartung aufzubauen und Ängste abzubauen (Soravia et al., 2016).

Genauso wirksam kann laut Studien die Boulder-Psychotherapie sein. Neben Psychotherapie und Antidepressiva-Medikamenten erwiesen sich Boulder-Interventionen als ein signifikanter

Prädiktor für die Linderung depressiver Symptome. Die positive Wirkung konnte teilweise bis zu 12 Monate aufrechterhalten werden. Einigkeit herrscht darüber, dass noch weitere Studien zum Thema therapeutisches Klettern und Bouldern erforderlich sind um die Wirksamkeit besser darstellen zu können (Luttenberger et al., 2015; Stelzer et al., 2018; Schwarz et al., 2019).

Anne-Claire Kowald ging in ihrer Masterarbeit in der Fachrichtung integrative Psychotherapie der Frage nach, welche Phänomene Klient*innen beim Klettern erleben. Im Experteninterview und durch teilnehmende Beobachtungen kristallisierten sich die Aspekte, Vertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit, Fokussierung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, Freude/Stolz, individuelle Grenzen und Angst, Körpererfahrung/Leiberfahrung, Leistung/Zielsetzung, Beziehung und Lernen heraus. Kowald entwickelte anhand der Auswertung ein Konzept, das sich innerhalb der integrativen Therapie einsetzen lässt (Kowald, 2011).

4.4 Erlebnisqualitäten des Kletterns

Laut Kowald und Zajetz unterscheiden sich die Interventionen der verschiedenen Berufsgruppen in der Gestaltung der Klettereinheiten. Dies geschieht durch die Planung und Auswertung der einzelnen Einheiten und wie Klient*innen dabei begleitet werden. Doch alle Professionen, die das therapeutische Klettern in ihrem Praxisalltag nutzen, befassen sich eindringlich mit den „Erlebnisqualitäten“ (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 20) des Kletterns. Klettern setzt auf psychischer Ebene mehrere Faktoren des Erlebens in Gange. Dabei kann im Vorfeld einer Einheit oder Übung nie genau gesagt werden, welche Erlebnisqualität bei welcher Person angesprochen wird. Das Klettern an sich oder auch spezielle Übungen können unterschiedliche Erlebniszustände auslösen. Diese können nach der Klettereinheit genauer betrachtet werden (ebd.). Im Folgenden werden die verschiedenen Erlebnisqualitäten, die das Klettern hervorrufen kann, ausgeführt.

4.4.1 Angst

Jeder Mensch verspürt in unterschiedlichen Situationen „*natürliche*“ (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 21; Hervorh. im Original) Angst, auch beim Klettern. Der sichere Boden wird verlassen, man wagt sich in schwindlige Höhen. Begibt sich eine Person in eine angstausslösende Situation, wird das Angsterleben nach gelungener Bewältigung in Belohnung übergehen. In therapeutischen Klettereinheiten wird nicht darauf abgezielt, angstfrei zu klettern. Wichtiger ist die erfolgreiche Handhabung der Angst, damit im Anschluss das Gefühl der Belohnung erlebt werden kann. Dabei ist es ebenso relevant, die Blickrichtung dahin zu lenken, was die Angst auslöst. Ist es die Angst vor eigenem Versagen oder dem Versagen von Anderen, wie der

sichernden Person? Ist es die Angst vor der Höhe oder hat die Angst ihren Ursprung im Misstrauen gegenüber dem Material? Diese Fragen können beim Thema Angst aufgegriffen und bearbeitet werden. Beispielsweise wird die Angst beim Klettern reduziert, wenn das Vertrauen in die sichernde Person steigt (ebd., S. 21, 22).

4.4.2 Aufmerksamkeitsregulation

Beim Klettern kommt es darauf an, die Umgebung wahrzunehmen um den Weg durch die Route, der aus Tritten und Griffen besteht, zu finden. Das bedeutet, dass die kletternde Person den gehaltenen Griff immer aufs Neue loslassen muss, um an das Ziel zu gelangen. Die Position des Körpers unterliegt einer fortwährender Veränderung. Das Bekannte und Sichere wird auch in schwierigen Situationen eingetauscht. Gleichzeitig liegen die konkreten Handlungen in der Entscheidung und im Ermessen der kletternden Person. Alltagsprobleme rücken in den Hintergrund, der Fokus liegt im Moment. Die Aufmerksamkeit wird auf den Kletterprozess und das Vorankommen gelenkt. Schweifen die Gedanken der kletternden Person ab oder schwindet die Konzentration an der Kletterwand, kann dies einen Sturz ins Seil zur Folge haben (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 22–24).

4.4.3 Beziehung und Soziales

Beim Klettern besteht eine Seilschaft aus der kletternden und der sichernden Person. In der Zeit, in der der Kletterer oder die Kletterin eine Route klettert, bleibt der oder die Sicherungspartner*in am Boden. Beide sind durch ein Seil miteinander verbunden. Bei einem Sturz federt die sichernde Person den Sturz ab, sodass die kletternde Person sicher an den Boden zurückgelangt. Ohne Sicherungspartner*in gibt es de facto kein Klettern. Dabei achtet die sichernde Person auf die Bedürfnisse des Kletterers oder der Kletterin. Für die kletternde Person entsteht im besten Fall ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens (Kowald & Zajetz, 2018a, S., 24). Wo beim Seilklettern die Beziehung zwischen den Kletterpartner*innen eine essentielle Bedeutung darstellt, ist es beim Bouldern eine ganze Gruppe, die ein Gefühl der Zusammengehörigkeit auslöst. So werden beispielsweise Boulderprobleme gemeinsam besprochen und als Gruppe gelöst. Durch positive Ereignisse wird das Gruppengefühl gekräftigt (ebd.).

Kommunikation stellt beim Klettern einen wichtigen Punkt dar. Schon vor dem Klettern müssen Regeln erklärt und Informationen bezüglich Material weitergegeben werden. Ebenso sind beim Klettern deutliche und zuvor abgesprochene Kommandos wesentlich. Der oder die Sicherungspartner*in muss wissen, wann die kletternde Person das Top erreicht hat oder eine Pause braucht. Beim Klettern aufgekommene Erlebnisse können direkt im Anschluss besprochen werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 25).

4.4.4 Freude und Flow

Der Flow-Zustand beschreibt „das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit“ (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 26), Zeit wird relativ und Alltagsorgen verschwinden. Um beim Klettern einen solchen Zustand zu erleben, muss die Route so gewählt werden, dass sie die ganze Konzentration abverlangt, nicht aber zur Überforderung führt. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade geben eine Orientierung, um die richtige Route zu finden. Beim Klettern geht es um das Lösen von „*Problemen*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Es erfordert Mut, sich in schwindlige Höhen zu begeben. Das Wissen, durch eigene Leistung und Anstrengung etwas bewältigt zu haben, löst bei vielen das Gefühl des Stolzes aus, was wiederum zu einem Ausbau des Selbstwertgefühls führt (ebd., S. 26, 27).

4.4.5 Grenzen

Klettern bietet einen Raum, um an physische und psychische Grenzen zu gehen. Grenzen unterstützen, sich selbst besser kennen zu lernen. Dabei ist es von Bedeutung, eigene Grenzen zu erkennen, wahrzunehmen und zu artikulieren. Um Grenzen auszutesten, muss sich die kletternde Person zu jedem Zeitpunkt sicher fühlen. Ebenso können physische Grenzen getestet werden, zum Beispiel wenn eine Person an ihr körperliches Belastungslimit geht und weiterkommt, als sie es sich selbst zugetraut hat. Die Skalierung der Schwierigkeit bei Kletterrouten hilft, die eigenen Grenzen einzuschätzen (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 27–29).

Um Grenzerleben zu veranschaulichen kann im klettertherapeutischen Kontext das „Lernzonen-Modell“ (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 29) herbeigezogen werden. Es besteht aus drei Zonen, die unterschiedliche Wirkungen auf teilnehmende Personen haben. In der „Komfortzone“ (ebd.) fühlen sich Klient*innen wohl und sicher. Routinen, wie Situationen gelöst werden können, sind vorhanden (ebd., S. 88). In der „Lernzone“ (ebd., S. 29) wird das Bekannte verlassen und neue Herausforderungen werden bewältigt. Neue Strategien, um Kletterprobleme zu lösen, müssen erprobt werden und können sich bei positiver Bewältigung in Routinen umwandeln (ebd.). Personen die sich in dieser Zone befinden, reagieren mit Herzklopfen oder Schwitzen. Werden diese Gefühle zu stark, geraten Personen sehr schnell in die „Panikzone“ (ebd.).

4.4.6 Körpererfahrung

Personen, die ein negatives Bild vom eigenen Körper haben, stehen ihm abwertend gegenüber. Klettern bietet die Möglichkeit, den Körper zu erleben. Die Zeit an der Kletterwand ist meist mit Spaß und Freude verbunden und Routen können von dem Schwierigkeitsgrad so

gewählt werden, das Erfolgserlebnisse gelingen. Die sportliche Tätigkeit zeigt positive Auswirkungen auf das körperliche Befinden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 30, 31).

4.4.7 Leistung

Wird eine Route beim Klettern getoppt, ist der Erfolg der kletternden Person zuzuschreiben. Dies verhält sich beim Versagen, wenn das Ziel nicht erreicht wird, gleich. Das Resultat beim Klettern kann weder einer anderen Person zugeschrieben werden, noch lassen sich Griffe und Tritte austricksen, sie bleiben bestehen. Die Leistung erbringt der Kletterer oder die Kletterin selbst. Charakterzüge, die sich bei kletternden Personen an der Kletterwand erkennen lassen, sind in gewisser Weise auch im Alltag wieder zu finden, beispielsweise Verbissenheit in der Route, Ausreden für eigenes Versagen zu suchen oder etwas von vornherein nicht zu versuchen. Im klettertherapeutischen Kontext kann dies aufgegriffen und durch Selbstreflexion in den Alltag transferiert und bearbeitet werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 32, 33).

4.4.8 Lernen/Lehren

Wenn zum ersten Mal geklettert wird, muss viel Neues erlernt werden. Neben dem Wissen, wie man sichert, muss auch der Knoten beherrscht werden, um sich in das Seil einzubinden. Teilnehmer*innen, die sich das Erlernen von Neuem nicht zutrauen oder meinen, sie wären beispielsweise sehr schlecht im Knotenbinden, gehen gestärkt aus einer Situation heraus, wenn ihnen bewusst wird, dass sie das Erlernete umsetzen können. Im Optimalfall verlassen Teilnehmer*innen die therapeutische Kletterstunde mit dem Gefühl, dass sie alles gut gemeistert haben (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 33, 34).

4.4.9 Nähe und Distanz

Klettern ist ein Zusammenspiel von Nähe und Distanz. Auf der einen Seite entscheidet der Kletterer oder die Kletterin selbständig, wie hoch er oder sie klettert oder welcher Tritt verwendet werden. Auf der anderen Seite existiert eine Bezogenheit zur sichernden Person, was mit der Verbundenheit durch das Seil sichtbar wird. Die Entscheidungsfreiheit, die die kletternde Person besitzt, hat zur Folge, dass man selbst mit den resultierenden Konsequenzen zurechtkommen muss. Dies impliziert, dass der Kletterer oder die Kletterin lernt, selbständig Entscheidungen zu treffen und Bewusstsein für das eigene Handeln zu übernehmen, was das Selbstwertgefühl steigern kann (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 35).

4.4.10 Planung und Ziele

Kletterrouten in der Halle werden zwar in regelmäßigen Abständen umgeschraubt, bleiben aber immer eine Zeitlang bestehen. Teilnehmer*innen können die Besteigung einer Route

über einen längeren Zeitraum planen. Im Alltag verhalten sich Menschen unterschiedlich, wenn es um Planung geht. Manche planen bis ins kleinste Detail, andere lassen Situationen einfach auf sich zukommen. Beim Klettern verhält es sich beispielsweise beim On-Sight-Versuch so, dass trotz genauer Planung von unten in der Route festgestellt wird, dass sich das Geplante nicht umsetzen lässt. Es müssen spontan Alternativen bereitgestellt werden, damit der On-Sight-Versuch nicht scheitert. Dies kann mit teilnehmenden Personen thematisiert werden und in das eigene Planungsverhalten, das sich im Alltag widerspiegelt, integriert werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 36).

4.4.11 Selbstwert – Selbstwirksamkeit

Kletterrouten können so gewählt werden, dass das Erreichen des Tops in der Möglichkeit des Kletterers oder der Kletterin liegt. Wird die Route getoppt, ist es der Erfolg der kletternden Person. Schwierige Kletterstellen können durch Üben und mehrfache Versuche bezwungen werden. Das Selbstwertgefühl wird dabei gestärkt. Teilnehmer*innen merken, dass auch schwierige Situationen zu bewältigen sind. Dies kann auch im Alltag zu mehr Selbstwirksamkeit führen (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 37).

4.4.12 Vertrauen

Beim Klettern hat Vertrauen einen ganz besonderen Stellenwert. Dabei handelt es sich um das Vertrauen in das Material und in die sichernde Person. Durch Informationen über die Herstellung und Belastbarkeit kann Vertrauen in das Material aufgebaut werden. Teilnehmer*innen fühlen sich sicher, wenn sie wissen, wie ein Sicherungsgerät funktioniert und wieviel Belastung ein Seil aushält. Um Vertrauen in Sicherungspartner*in zu entwickeln, ist es von Bedeutung, dass die kletternde Person ihre Bedürfnisse äußert, um Vertrauen aufbauen zu können. Vertrauensübungen können mitunter schon in Aufwärmübungen integriert werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 39, 40).

4.4.13 Wirklichkeit

Klettern beinhaltet viele Aspekte. Neben den schon beschriebenen Erlebnisqualitäten besitzt Klettern auch einen besonderen Aufforderungscharakter. Einheiten und die Schwierigkeit der Route können gut bemessen werden. Durch das Klettern gelingt es, teilnehmende Personen, in die Wirklichkeit zurückzuholen. Dies erhält bei gewissen Krankheitsbildern einen besonderen Stellenwert (zum Beispiel bei Schizophrenie). So können beispielsweise Passivität bewältigt und soziale Beziehung gefördert werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 40, 41).

4.5 Therapeutisches Klettern als Intervention

Durch den Einfluss gewisser „Faktoren“ (Zajetz, 2018b, S. 41), die das Klettern mit sich bringt, können Berufsgruppen das therapeutische Klettern als Medium in den jeweiligen Bereichen nutzen. „Unspezifische Faktoren“ (ebd.) finden sich in einer Reihe von therapeutischen Maßnahmen (beispielsweise in Musik- oder Tanztherapie). Kennzeichnend dafür sind die von Zajetz beschriebenen Faktoren:

- „Das, worüber ich spreche, ist oft gerade erst erlebt worden.
- Änderungen, also etwas anderes auszuprobieren, können sofort umgesetzt werden.
- Therapeut/Pädagoge und Klient können über „etwas Drittes“ miteinander kommunizieren.
- Durch den Wirkfaktor „Erleben geschehen während der Einheit auch Dinge ohne das Zutun des Leiters.
- Vieles zeigt sich klarer und unmittelbarer, wenn Therapie und Pädagogik sich nicht im Reden erschöpfen; das Medium verführt dazu, sich sehr unmittelbar zu zeigen, da man selbstvergessen im Tun ist.
- Freunde und Genuss können unmittelbar in der Einheit stattfinden“

(Zajetz, 2018b, S. 41, 42).

Zajetz geht davon aus, dass es die spezifischen Faktoren sind, die das Klettern als Intervention so wertvoll machen. Das Klettern als „*Ursprünglichkeit der Bewegung*“ (ebd., S. 42; Hervorh. im Original) ist im Grunde in vielen Bereichen einsetzbar und spricht eine breite Zielgruppe an. Durch den Rückgriff auf Bewegungsmuster, die in der Evolution ihren Ursprung haben, kann Klettern in unterschiedlichen Handlungsfeldern eingesetzt werden. Weiter besitzt Klettern einen „*starken Aufforderungscharakter*“ (ebd.; Hervorh. im Original), was beispielsweise in der Arbeit mit Menschen, die an einer Depression leiden, einen starken Aktivierungsgrad zum Vorschein bringt. In der Kletterhalle angekommen, können nur wenige Menschen diesem Charakter entgehen. Durch die „*gute Dosierbarkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original), was körperliche und psychische Anforderungen betrifft, kann speziell auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Personen geachtet werden. Schwierigkeitsgrad und Höhe lassen sich an den Kletterer oder die Kletterin anpassen, was Erfolgserlebnisse garantiert (ebd., S. 42, 43). Klettern als Abenteuersport bietet „*die Möglichkeit, bei großer objektiver Sicherheit intensive subjektive Reize zu setzen*“ (ebd., 43; Hervorh. im Original). Neue Sicherungstechnik und neues Klettermaterial machen Klettern zu einer sehr sicheren Sportart. Kletterunfälle sind in den meisten Fällen durch menschliches Versagen verursacht. „*Der Nimbus des Kletterns*“ (ebd.; Hervorh. im Original) widerspiegelt für Klettereinsteiger überwiegend Bewunderung und Idealisierung. Dass Klient*innen dann auf einmal selbst in eine Wand steigen, wird als etwas Besonderes empfunden. Die Verbundenheit mit dem Kletterseil und der daraus resultierenden

Verantwortung für ein anderes Leben widerspiegelt der Faktor des „*gegenseitigen Vertrauens*“ (ebd.; Hervorh. im Original), der in den Einheiten thematisiert werden kann. Als letzter Punkt wird die „*reiche Metaphorik*“ (ebd.; Hervorh. im Original) des Kletterns genannt. Metaphern wie „aufgefangen werden“ (Hervorh. E.K.) oder „die Kräfte“ (Hervorh. E.K.) einteilen, können in den Alltag transferiert werden (ebd.).

Neben den unspezifischen Faktoren lassen sich demnach auch spezifische Faktoren finden, die das Klettern als Intervention in Therapie und Pädagogik einsetzen lässt.

4.6 Erlebnisse

Die Klettertherapie arbeitet mit den Erlebnissen, die Klient*innen an der Kletterwand erfahren. Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, werden Interventionen mithilfe der zuvor beschriebenen Erlebnisqualitäten, verbaler Kommunikation und emotionaler Teilnahme, bewusst gesetzt. Dabei wird der Mensch ganzheitlich in seinem „körperlich[en], emotional[en], kognitiv[en] und sozial[en]“ (Kowald, 2018, S. 45) Wesen betrachtet.

Kurt Hahn entwickelte die „Erlebnistherapie“ (Michl, 2015, S. 25) mit der Idee, die Bevölkerung von ihren „Verfallserscheinungen“ (ebd.) zu heilen. Der Weg dazu führt über positive Erlebnisse. Hahn stellte vier Verfallserscheinungen in den Vordergrund, die es in der Gesellschaft zu kompensieren gilt. Den „*Verfall der körperlichen Tauglichkeit*“ (ebd., S. 27; Hervorh. im Original), „*Mangel an Initiative und Spontaneität*“ (ebd.; Hervorh. im Original), „*Mangel an Sorgsamkeit*“ (ebd., S. 28; Hervorh. im Original) und „*Mangel an menschlicher Anteilnahme*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Dabei vertritt Hahn die Meinung, dass nur prägende Erlebnisse einen lerntheoretischen Einfluss haben und in Erinnerung bleiben. Gleichzeitig ist die Erinnerungskraft an Situationen, in denen man selbst gehandelt hat oder das Handeln gelernt hat, größer (Reiners, 1992, S. 2). In der Erlebnistherapie stehen das „Bereitstellen und Erwerben bestimmter Erfahrungen“ (Kowald, 2018, S. 47) im Vordergrund. Diese werden beim therapeutischen Klettern mit den Erlebnisqualitäten, die das Klettern bietet, verknüpft. Durch das Antippen von Erlebnisqualitäten beim Klettern, die durch Übungen gelenkt werden, können Kompetenzen beeinflusst werden. Zum Beispiel setzte sich die kletternde Person das Ziel, eine schwere Route zu toppen. In der Route stellt die Person plötzlich vor einem Kletterproblem. Kletternde erkennen direkt im Tun, ob sie Kompetenzen der Problemlösung besitzen und weiter versuchen, das Problem zu lösen, oder ob sie beim ersten gescheiterten Versuch aufgeben. In der folgenden Tabelle wird aufgelistet, welche Kompetenzen mit welchen Erlebnisqualitäten in Verbindung stehen und wie diese Kompetenzen mit der Arbeit von Sozialarbeitenden zusammenhängen.

Tabelle 2 Kompetenzen die durch das Klettern gefördert/erlernt werden und der Zusammenhang zu der Sozialen Arbeit

Metakompetenz	Beschreibung der Kompetenz	Erlebnisqualität
strategische Kompetenz	vorausschauend Denken und Handeln zu können	-Planung/Ziele -Lernen -Vertrauen -Aufmerksamkeitsregulation -Körpererfahrung/körperliche Fitness
<p><i>Anmerkung.</i> Übernommen aus „Erfahrungslernen und Erlebnistherapie“ von A.-C. Kowald, in A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.) Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. (S. 48), 2018, Schattauer. (Kowald, 2018, S. 48)</p>		
<p>Soziale Arbeit Die Kompetenz des vorausschauenden Denken und Handelns widerspiegelt sich im Kohärenzgefühl des von Antonovskys (1997) entwickelten Salutogenesemodells wider. Wie im Kapitel der Salutogenese erläutert wurde, geht die Verstehbarkeit davon aus, dass künftige Situationen begreifbar sind. Die Handhabbarkeit beschreibt, wie mithilfe von Ressourcen Herausforderungen entgegengewirkt wird (Antonovskys, 1997, S. 34, 35).</p>		
Problemlösungskompetenz	komplexe Probleme zu durchschauen	-Planung/Ziel -Vertrauen -Selbstwert/erlebte Selbstwirksamkeit
Handlungskompetenz, Umsicht	die Folgen des eigenen Handelns abschätzen zu können	-Selbstwert/erlebte Selbstwirksamkeit -Vertrauen -Angst/Mut -Körpererfahrung/körperliche Fitness
<p><i>Anmerkung.</i> Übernommen aus „Erfahrungslernen und Erlebnistherapie“ von A.-C. Kowald, in A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.) Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. (S. 48), 2018, Schattauer. (Kowald, 2018, S. 48)</p>		
<p>Soziale Arbeit Menschen, die sich in Lebenssituationen mit komplexen Problemlagen befinden, suchen</p>		

zum Teil diverse Beratungsstellen auf, um Probleme zu bearbeiten und Unterstützung zu erhalten (Nixdorf, 2012). In der Beratung sollen, durch den Austausch mit der beratenden Person, individuelle Probleme besser verstehbar gemacht werden. Dabei ist das Ziel, die belastende Ist-Situation durch einen Soll-Stand in der Zukunft zu tauschen. Dies geschieht unter anderem, indem bei Klient*innen die Problemlösungskompetenzen und die Handlungskompetenzen gestärkt werden (Dietrich 1983, S. 2, 3).

Motivation (intrinsisch und extrinsisch) und Konzentrationsfähigkeit	die Aufmerksamkeit auf die Lösung eines bestimmten Problems fokussieren und sich dabei entsprechend konzentrieren zu können	<ul style="list-style-type: none"> -Aufmerksamkeitsregulation -Angst/Mut -Leistung -Beziehung/Soziales -Nähe/Distanz
--	---	---

Anmerkung. Übernommen aus „Erfahrungslernen und Erlebnistherapie“ von A.-C. Kowald, in A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.) Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. (S. 48), 2018, Schattauer. (Kowald, 2018, S. 48)

Soziale Arbeit

Motivation spielt in der Klient*innenarbeit in der Sozialen Arbeit eine wesentliche Rolle und lässt sich in intrinsische und extrinsische Motivation unterscheiden. Von intrinsischer Motivation wird gesprochen, wenn der Antrieb, eine Tätigkeit umzusetzen, vom Inneren einer Person kommt bzw. von der Person selbst ausgeht, beispielsweise durch das Interesse an einer Sache. Die extrinsische Motivation ist gekennzeichnet durch etwas außenstehendes Drittes. Dies kann Druck von anderen Menschen sein, oder eine Belohnung, die versprochen wird, wenn eine Tätigkeit durchgeführt wurde (Kastler, 2011, S. 13). Im Beratungskontext gibt es keine 100%-ige Motivationslosigkeit (Hahn, 2022). Wobei Klient*innen, die unfreiwillig eine Beratung aufsuchen, zu Beginn selten intrinsisch motiviert sind (Kastler, 2011, S. 13). Klient*innen können zu Beginn einer Beratung noch im Widerspruch stehen oder eine abwehrende Haltung gegenüber der Beratung haben. Dabei können Sozialarbeitende Klient*innen unterstützen, den Motivationsstatus zu ändern (Hahn, 2022).

Durch die Erlebnisqualitäten, die das Klettern hervorruft, können in der Klient*innenarbeit Situationen, Kompetenzen und Inhalte thematisiert und bearbeitet werden. Erfahrungen, die an der Kletterwand entstehen, können im Anschluss in den Alltag übernommen werden (Kowald, 2018, S. 49),

4.7 Effekte und Wirkfaktoren beim therapeutischen Klettern

Wer schon einmal geklettert ist weiß, dass das Klettern eine Wirkung auf Emotionen und Gedanken haben kann oder den Selbstwert beeinflusst. Diese „Effekte und Wirkfaktoren“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 52) wurden von Kowald und Zajetz (2018) aufgegriffen. Sie entwickelten ein Modell, das zur Handlungsplanung dient und das die Möglichkeit bietet, Interventionen auf einer theoretischen Basis zu setzen.

Die Basis für das „*theoretische Modell über Effekte und Wirkfaktoren*“ (ebd., S. 53; Hervorh. im Original) liefert die „Integrative Therapie“ (Petzold, 1994), die von Hilarion Petzold entwickelt wurde. Dabei wird das Individuum als „*ganzer Mensch*“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 53; Hervorh. im Original) betrachtet. Das „*Leib-Subjekt*“ (Petzold, 2012, S. 455; Hervorh. im Original) beschreibt die Verknüpfung einer kulturwissenschaftlichen Sichtweise mit einer naturwissenschaftlichen Betrachtungsweise. Die integrative Perspektive geht davon aus, dass der Körper mit seinen biologischen und physiologischen Entwicklungen die Basis „der körperlich-seelisch-geistigen . . . Subjekthaftigkeit“ (ebd.) darstellt. Der Mensch wird zum Leib-Subjekt, wenn er mit anderen Leibsubjekten in Interaktion tritt (ebd.).

Der zweite theoretische Bezugspunkt stellt das Modell von Hofferer und Royer (2000) dar. Die Autoren beschreiben, dass für Kinder mit Problemverhalten Situationen geschaffen werden sollen, in denen der Mensch als Ganzes betrachtet wird und seine Stärken Aktivierung finden. Somit können Ressourcen und Fähigkeiten überlegt für das Bewältigen von Problemen eingesetzt werden. Klettern eröffnet die Möglichkeit, Kompetenzen zu erlangen, die für die eigenständige Lösung von Problemen wertvoll sind (Hofferer & Royer, 2000).

Die Effekte und Wirkfaktoren, die das therapeutische Klettern einbeziehen, sind auf psychischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene sichtbar und werden im Folgenden genauer erläutert (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 53).

4.7.1 Physische Wirkfaktoren und Effekte

Neben „*neurobiologischen Wirkfaktoren*“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 53; Hervorh. im Original), welche die Auswirkung auf die Neurotransmitterregulation durch das Klettern beschreiben, werden ebenso die „*Entwicklung koordinativer Fähigkeiten*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beschrieben, die sich bei Kindern ab sieben Jahren bis in die Pubertät sehr gut auf- und ausbauen lassen. Darunter werden sechs Fertigkeiten verstanden, die im Folgenden erläutert werden. Die „*Kopplungsfähigkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beschreibt die Koordinierung von Teilkörperbewegungen, um den gesamten Körper in Richtung Ziel zu bewegen. Die „*Differenzierungsfähigkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) meint einzelne (Teil)Körperbewegungen, die durch Präzision eine feine Abstimmung erhalten. Unter

„*Gleichgewichtsfähigkeit*“ (ebd., S. 54; Hervorh. im Original) wird verstanden, das Gleichgewicht nach einer Bewegung wieder auszubalancieren und es im Allgemeinen zu halten. Die „*Umstellungsfähigkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beschreibt die Flexibilität, den Handlungsablauf in einer Situation an neue Bedingungen anzupassen. Den eigenen inneren Rhythmus oder einen Rhythmus von außerhalb zu ergreifen und in eine Bewegung umzusetzen, wird in der „*Rhythmisierungsfähigkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) zusammengefasst. Die „*Reaktionsfähigkeit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) drückt die Fähigkeit aus, außenstehenden Einflussfaktoren durch körperliche Aktionen zu begegnen. Als letzter physischer Wirkfaktor wird die „*Movement Produced Information (MPI)*“ (ebd., S. 54; Hervorh. im Original) erläutert. Dabei wird die Annahme vertreten, dass durch eine Änderung der Gestik, Mimik und Haltung Menschen emotional und kognitiv beeinflusst werden können (ebd.).

4.7.2 Emotionale Wirkfaktoren und Effekte

„*Persönliche Erfahrungen*“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 54; Hervorh. im Original) im physischen und psychischen Bereich, die beim Klettern gemacht werden, wirken intensiv. Die kletternde Person spürt, wie der Herzschlag an der Schlüsselstelle schneller wird. Sie verspürt Freude, wenn etwas gelungen ist. Es ist nicht dasselbe, ob man über das Verhalten in Angstsituationen spricht oder ob man dies direkt an der Wand erlebt. Dabei können *Erlebnisse* (Hervorh. im Original) nur subjektiv erfahren werden. Sie weisen einen hohen Erinnerungsgrad auf und lösen Emotionen aus (ebd., S. 54, 58,59). Bei den „*korrigierenden emotionalen Erfahrungen*“ (ebd., S. 54; Hervorh. im Original) geht es in erster Linie darum zu wissen, dass es unterschiedliche Emotionen gibt und diese wahrzunehmen. Erst in einem weiteren Schritt können diese bezeichnet und beschrieben werden (ebd.). Beim Klettern können gemeinsam „*positive Zukunftsperspektiven erarbeitet*“ (ebd., S. 54; Hervorh. im Original) werden. Lebenszielen können mitunter benannt und Befürchtungen beseitigt werden (ebd.). Durch „*ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung*“ (ebd., S. 55; Hervorh. im Original) erfahren Kletterer oder Kletterinnen, eigene Ressourcen gezielt zu nutzen und neue Ressourcen zu erschließen. Durch einen vergrößerten Erlebens- und Handlungsspielraum und das Erleben von Selbstwirksamkeit kann das Problemlösungsverhalten positiv beeinflusst werden. Dies gilt auch für die Umsetzung kreativer Lösungsideen, die wiederum im übertragenen Sinn im Zusammenhang mit einer gelingenden Lebensbewältigung stehen. Durch das Wissen, mithilfe von Ressourcen und kreativen Ansätzen Probleme bewältigen zu können, entsteht ein *salutogenes Erlebnis* (Hervorh. im Original). Stoßen Kletterer an ein Kletterproblem, kann gemeinsam mit dem oder der Klettertherapeut*in an einer Lösung gearbeitet werden. Die Lösungsstrategien, die an der Wand hilfreich waren, können im Anschluss in problembehaftete Alltagssituationen übertragen werden (ebd., S. 55, 59, 60). Klient*innen finden dabei „*Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen bzw. der*

Lebensrealität“ (ebd., S. 55; Hervorh. im Original). Dass Klettern zur „*Förderung und Steigerung des positiven Selbstkonzeptes und von Selbstwirksamkeitserfahrungen*“ (ebd., S. 60; Hervorh. im Original) beiträgt, liegt darin, dass beim Klettern jedes Handeln eine Konsequenz mit sich trägt. Ist der Kletterer oder die Kletterin mit den Gedanken abwesend, kann dies einen Sturz zur Folge haben. Dies bemerkt die kletternde Person auch ohne Rückmeldung des oder der Klettertherapeut*in. Durch die Schwerkraft selbst ergibt sich das Feedback. Gelingt es der kletternden Person, an die eigenen Grenzen zu gehen, kann es zur Kompetenzerweiterung in Bezug auf Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit kommen. Situationen, die positiv erfahren wurden, bestätigen Klient*innen im eigenen Können (ebd., S. 60).

4.7.3 Kognitive Wirkfaktoren und Effekte

„*Phänomene wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären*“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 55; Hervorh. im Original) zu können, unterstützt Klient*innen darin, Aufschluss hinsichtlich sich selbst beziehungsweise über andere zu erhalten. In einem ersten Schritt geht es darum, Ereignisse beim Klettern wahrzunehmen, beispielsweise an die Grenze des Möglichen zu gehen. In weiterer Folge werden die Zusammenhänge von dem oder der Klient*in erfasst, ob er oder sie in allen Situationen des täglichen Lebens an die Grenzen geht. Im nächsten Schritt wird das erlebte Phänomen eingeordnet. Kann der oder die Klient*in verstehen, warum er oder sie immerzu an die Grenzen geht? Klient*innen können Erkenntnis darüber gewinnen, was der Ursprung des problematischen Verhaltens ist und sich diesen erklären (ebd., S. 60, 61). Neben dem Verstehen erhalten ebenso die „*Förderung von Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrungen*“ (ebd., S. 55; Hervorh. im Original) Bedeutsamkeit. Dabei geht es, wie oben beschrieben, darum, erlebte Phänomene und deren Herkunft zu verstehen. Durch das Verstehen des Ursprungs können alternative Handlungsmuster erarbeitet werden, zum Beispiel wie verhindere ich es, bei jeder Route an meine Grenzen zu gehen. Eine Bewältigungsstrategie ist, überlegt Pausen einzuhalten. Dabei spielt in weiterer Folge der Transfer in den Alltag eine wesentliche Rolle. Um bei dem Beispiel mit den Grenzen zu bleiben, wäre die Frage, ob es gelingt, im Alltag Pausen einzuplanen, um nicht an physische und psychische Grenzen zu stoßen (ebd., S. 61). Die „*Mentally Imagined Motor-Actions (MIM)*“ (ebd., S.55; Hervorh. im Original) unterstützt mit mentalen Ansätzen durch Vorstellungskraft und Bildern, einen Einfluss auf die Gefühle und die Leiblichkeit zu nehmen. Das *Visualisieren* (Hervorh. im Original) dient dazu, dass sich Klient*innen Bilder von gewissen Situationen machen. Diese Bilder können auch die dazugehörenden Gefühle beinhalten. Beispielsweise, wie eine Route entspannt getoppt werden kann. Die Vorstellung, entspannt am Top der Route anzukommen, verstärkt die Motivation, das Ziel zu erreichen (ebd., S. 61, 62). Die „*Förderung*

von *Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen*“ (ebd., S. 55; Hervorh. im Original) kann unter Umständen förderlich sein, Alltagsprobleme effizient zu lösen (ebd., S. 55, 62).

4.7.4 Soziale Wirkfaktoren und Effekte

Jeder Mensch wird in bereits bestehende Systeme hineingeboren. Bezugspersonen, die den Menschen so akzeptieren und so respektieren, wie er ist, gelten als wichtige Ressource. Beim Klettern, insbesondere beim Bouldern, kann es zur *„Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Ermöglichung von Solidaritätserfahrungen“* (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 56; Hervorh. im Original) kommen. Das Bedürfnis nach *„Beziehung“* (ebd.; Hervorh. im Original) bleibt ein ganzes Leben aufrecht und spielt auch im therapeutischen Kontext eine bedeutende Rolle (ebd., S. 63). Klient*innen wollen sich in ihrer Lebenslage gesehen fühlen. Ein *„einführendes Verstehen“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) und eine wertfreie Kommunikation von therapeutischer Seite sind in der professionellen Beziehung erforderlich (ebd., S. 63). Dabei ist das Verstehen eng mit der *„emotionale[n] Annahme und Stütze“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) verknüpft und meint, dass Klient*innen in ihrer derzeitigen Befindlichkeit wahrgenommen werden und hemmende Gefühle abklingen (ebd., S. 63). Die Beziehungsgestaltung und die kommunikative Fähigkeit gestalten sich bei Klient*innen oftmals defizitär (ebd.). Beim Klettern in einer Seilschaft kommt es zur *„Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original). Die sichernde Person muss mit der kletternden Person kommunizieren und umgekehrt. Dadurch erlangen teilnehmende Personen neue Fähigkeiten, die auch im Alltag umgesetzt werden können (ebd., S. 64). Bei der *„Förderung des Emotionalen Ausdrucks“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) geht es darum, dass Klient*innen nach dem Klettern ihre Gefühle wahrnehmen und artikulieren können (ebd.).

Durch psychische Erkrankungen kommt es oftmals zum Einsturz von Zukunftsperspektiven (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 64). Beim Klettern kann die *„Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) erprobt werden, indem sich teilnehmende Personen zu Beginn der Klettereinheit ein Ziel setzen, das sie in der Stunde erreichen wollen. Klient*innen beschäftigen sich mit Plänen, die es zu entwickeln gilt. Der Umgang mit Befürchtungen kann thematisiert werden (ebd., S. 64). Beim therapeutischen Klettern können ebenso die *„sozialen Kompetenzen“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) trainiert und ausgebaut werden. Die Anforderungen an Teilnehmer*innen können so konstruiert werden, dass Lösungs- und Handlungskompetenzen gefördert werden. Selbstwirksamkeit wird in weiterer Folge erlebt, wenn durch die Anpassung der Schwierigkeitsgrade Erfolgserlebnisse garantiert werden (ebd., S. 64). Von *„Interactional Movement Coordination (IMC)“* (ebd., S. 56; Hervorh. im Original) wird dann gesprochen, wenn Gruppenmitglieder*innen durch Anregungen oder Hilfestellungen, beispielsweise in

Kletterrouten, andere Teilnehmer*innen unterstützen. Interaktionen werden durch gegenseitiges Zuschauen nachgeahmt (ebd., S. 65). Die „*Mentalisierung*“ (ebd., S. 56; Hervorh. im Original), der letzte Wirkfaktor des therapeutischen Kletterns, beschreibt die Fähigkeit, durch Beobachtung zu erkennen, was in dem*der Seilpartner*in vorgeht. Hierbei spielt die Reflexion, ob das Beobachtete mit dem wirklichen Vorgehen in der Person übereinstimmt, eine wesentliche Rolle (ebd., S. 65).

Das therapeutische Klettern besitzt eine Vielzahl an Effekten und Wirkfaktoren auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Durch die einzelnen Faktoren ergibt sich der Grund, warum das therapeutische Klettern eine so wirkungsvolle Intervention darstellt. Neben dem „*warum*“ (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 65; Hervorh. im Original) wirkt therapeutisches Klettern, stellt sich in weiterer Folge die Frage „*wodurch*“ (ebd., S. 66; Hervorh. im Original) Therapeut*innen wirken, um das Klettern zu einem geeigneten Medium zu machen (ebd., S. 65, 66).

4.8 Die Wirkung der Therapeut*innen

Klettertherapeut*innen arbeiten vordergründig mit drei von Kowald und Zajetz zusammengefassten Wirkfaktoren. Diese stammen zum einen aus Praxiserfahrungen und wurden zum anderen während den Ausbildungen am Institut für Therapeutisches Klettern erarbeitet (Kowald & Zajetz, 2018b, S. 65, 66). Der erste Wirkfaktor beschreibt die „*Beziehung*“ (ebd., S. 66; Hervorh. im Original) zwischen Klient*in und Klettertherapeut*in. Neue Muster der Beziehungsgestaltung können erfahren, erworben und in den Alltag integriert werden (ebd.). Die Art, wie „*(Selbst-)Erkenntnis*“ (ebd.; Hervorh. im Original) bei Klient*innen gefördert beziehungsweise ausgelöst wird, unterscheidet sich anhand der verschiedenen Berufsgruppen, die das therapeutische Klettern praktizieren. Gemeint ist das Bewusstwerden von Erkenntnissen auf der Seite der teilnehmenden Personen durch (verbale) Interventionen des oder der Therapeut*in (ebd.). Der letzte Faktor ist das „*Erlebnis*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Hierbei stehen das Spüren und Erleben, dass das Klettern von vornherein mit sich bringt, im Vordergrund, ohne eine Aufarbeitung des Erlebten von therapeutischer Seite im Nachhinein (ebd.). Je nach Fokus der Klettereinheit und der Zielsetzung steht ein anderer Wirkfaktor im Vordergrund.

4.9 Verbale Interventionsebene

Verschiedene Berufsgruppen setzen das therapeutische Klettern als Methode ein. Laut Zajetz unterscheidet sich ihr Tun in der Analyse und Begleitung des Erlebten. Im Folgenden werden verschiedene Ebenen der verbalen Intervention dargestellt, die beim therapeutischen Klettern einsetzbar sind (Zajetz, 2018a, S. 224).

4.9.1 Erleben

Die erste Stufe der Intervention ist, ausschließlich das Erleben einer Situation wirken zu lassen. Dabei wird die Annahme vertreten, dass keine verbale Reflexion stattfinden muss, um die therapeutische Wirksamkeit des Moment auszuschöpfen (Zajetz, 2018a, S. 224).

4.9.2 Mitsprechen

Förderlich in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung ist das Mitsprechen, welcher Tritt und welcher Griff der nächste ist. Obwohl die kletternde Person mitunter den nächsten Schritt kennt, wird auf dieser basalen Stufe das Wahrgenommene geteilt und vorhergesagt (Zajetz, 2018a, S. 224).

4.9.3 Positive Verstärkung, Affirmation

Eine der am häufigsten verwendeten verbalen Interventionsformen ist sicherlich das positive Hervorheben. Dabei kann die leitende Person selbst ein Lob aussprechen oder den/die Klient*in fragen, was an der Situation für ihn/sie selbst gut war. Die positive Stimmung kann auch auf die Gruppe ausgedehnt werden, indem sich andere Mitglieder mit der Person mitfreuen, der etwas Tolles gelungen ist (Zajetz, 2018a, S. 225).

4.9.4 Beschreiben und Klären (Sensibilisieren, Bewusstmachen, Spüren)

Durch eine Reflexion werden teilnehmende Personen animiert, in sich zu gehen, zu spüren, zu hören und zu artikulieren, „wie“ (Zajetz, 2018a, S. 225; Hervorh. im Original) sich der Moment anfühlt und „was“ (ebd.; Hervorh. im Original) in der Situation passiert ist. Das „Warum“ (ebd.; Hervorh. im Original) ist an dieser Stelle noch irrelevant (ebd.).

4.9.5 Systemische Fragen

Die systemischen Fragen kreuzen sich zum Teil mit dem Beschreiben und Klären. Zajetz listet eine Reihe von Fragen auf, mit denen in der Klettertherapie gearbeitet werden kann. Zugleich spricht er die Empfehlung aus, sich mit den theoretischen Zusammenhängen der Fragen zu befassen und bedarfsweise im Vorfeld spezifische Fortbildungsmöglichkeiten zu nutzen (Zajetz, 2018a, S. 225).

4.9.6 Konfrontieren

Konfrontieren beschreibt eine tiefenpsychologische Interventionstechnik, in der die Situation, in der sich eine Person befindet, und die Handlungsweise nicht zusammenpassen. Es geht darum, Seiten der Psyche zu öffnen. Eine wertschätzende und behutsame Kommunikation

steht im Mittelpunkt und die konfrontierte Person sollte bereit sein, ernsthaft darüber nachzudenken (Zajetz, 2018a, S. 226).

4.9.7 Deuten

Nach einer Beschreibung oder Konfrontation folgt in den meisten Fällen ein Deuten, das darstellt, warum eine Situation so sein könnte, wie sie dargelegt wurde. Mit der Deutung soll ein Denkraum geschaffen werden, der verhindern soll, dass Klient*innen in den Widerstand gehen (Zajetz, 2018a, S. 227).

Die Interventionsebenen wurden in aufsteigender Reihung dargelegt, von der sparsamsten Form bis hin zu immer stärker psychotherapeutisch fundierten Interventionen. Zajetz betont, dass die Abfolge nichts mit der Intensität der Effekte, die das Klettern besitzt, zu tun hat, sondern die psychische Eindringtiefe während einer Intervention reflektiert. Er empfiehlt, die Interventionsformen systemische Fragen, Konfrontation und Deuten nur mit psychotherapeutischer Ausbildung anzuwenden (Zajetz, 2018a, S. 224, 227).

5 Der qualitative Forschungsprozess

Zu Beginn des zweiten Teils dieser Arbeit, wird ein Einblick in die qualitative Forschung im Allgemeinen gegeben. Es wird darauf eingegangen, wie sich die Kommunikation und das Setting in einem Interview zwischen fragender und erzählender Person gestaltet. Des Weiteren werden die Grundprinzipien der qualitativen Forschung erläutert. In Anlehnung an Helfferich (2009) wird das „Forschungsinteresse“ (Helfferich, 2009, S. 28; Hervorh. im Original), die „Forschungsfrage“ (ebd.; Hervorh. im Original), der „methodologisch verortete, . . .“ Forschungsgegenstand“ (ebd.; Hervorh. im Original) und das „Material“ (ebd.; Hervorh. im Original) bezogen auf diese Masterarbeit beschrieben. Im Anschluss werden die Entscheidungen in Bezug auf Forschungsgegenstand, Zielgruppe, Interviewform und Auswertungsstrategie erörtert und theoretisch begründet. Nach dem Einblick in die Interviewgestaltung wird die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2022, 2016) beschrieben und ein Bezug zu der vorliegenden Masterarbeit hergestellt. Zuletzt wird auf die Datenschutzbestimmung, die Einwilligungserklärung und die Forschungsethik eingegangen. Im den darauffolgenden Kapitel kommt es zur Auswertung der Ergebnisse und zur Diskussion der Ergebnisse. Dabei wird in der Diskussion der Ergebnisse ein kritischer Blick auf das Thema geworfen. Neben der Beantwortung der Forschungsfrage wird darauf eingegangen, welche Bausteine des therapeutischen Kletterns sich bei dem Angebot von Aqua Mühle Vorarlberg wiederfinden. Ebenso werden (neue) Erkenntnisse, die für die Praxis relevant sind, präsentiert. Bevor auf weiterführende Forschungen eingegangen wird, werden die Beschränkungen dieser Arbeit aufgelistet und beschrieben.

5.1 Prinzipien der qualitativen Forschung

Im Gegensatz zur quantitativen Forschung arbeitet die qualitative Forschung mit der Darstellung von „*Sinn* (Hervorh. im Original) oder subjektive[n] Sichtweisen“ (Helfferich, 2009, S. 21). Das Verstehen steht im Mittelpunkt. Forscher*innen setzen sich mit „sprachlichen Äußerungen“ (ebd.) und mit „schriftlichen Texten“ (ebd.) auseinander. Bei der qualitativen Forschung wird zwischen dem Sinn von Forschenden beziehungsweise von Befragten unterschieden. Die Empfindungen, die von den befragten Personen stammen, werden zum Produkt der qualitativen Forschung. Sie entstammen nicht aus der Objektivität, sondern bilden sich aus Situationen, in denen Menschen interagieren. Durch eine verbale Äußerung, die analysiert wird, erfolgt der Zugang zum Forschungsgegenstand. Hinter den Aussagen steckt der Sinn von zwei Interaktionsebenen. Auf der einen Seite liegt die Interaktion in den vergangenen Erfahrungen der interviewten Person, auf der anderen Seite entsteht in dem Interview selbst eine Interaktionssituation. Um Äußerungen verstehen zu können ist es wichtig, den Entstehungskontext zu kennen und zu wissen, auf welcher Interaktion der Sinn beruht.

Das bedeutet in erster Linie, um verstehen zu können, müssen Forscher*innen Informationen über die Lebenswelt der Befragten haben. Des Weiteren müssen Informationen über die Situation, in denen Äußerungen getätigt werden, also dem Interview selbst, vorhanden sein. Ebenso muss ein Bewusstsein über den Entstehungskontext der Interpretation bestehen. Das Verstehen spielt im Interview eine entscheidende Rolle. Die befragten Personen verstehen die Fragen und begreifen, dass sie in der Rolle des Erzählers sind. Interviewer*innen hören zu, erfassen das Erzählte und fügen zusätzliche Informationen aus ihrem Wissen hinzu. Durch Nachfragen der interviewenden Person fühlen sich Erzähler*innen verstanden (ebd., S. 22–24).

Führt die Sozialforschung qualitative Interviews durch, stammen die Daten aus verschriftlichten Aufzeichnungen, die in einer Interviewsituation von zwei Personen verbal durch Kommunikation entstanden sind. Dabei ist die Beschaffenheit des Datenmaterials abhängig von der Qualität der Interaktion. Die Gegebenheiten, in der das Gespräch stattfindet, sind ausschlaggebend, um Einblick in das Sinnerleben der Befragten zu erhalten und stellen gleichzeitig eines der Grundprinzipien bei der Durchführung von qualitativen Interviews dar. Die „Gestaltung diese[r] Kommunikation“ (Helfferich, 2009, S. 24) bildet das zweite Grundprinzip. Der „Sinn“ (ebd.; Hervorh. im Original) der Erzählenden, soll Raum für Entfaltung geben, indem sie erzählen können, was für „*sie selbst*“ (ebd.; Hervorh. im Original) von Bedeutung ist und das in Worten, in denen „*sie [sich] selbst*“ (ebd.; Hervorh. im Original) ausdrücken möchten. Unter dem dritten Grundprinzip wird die Handhabung mit „*Vertrautheit und Fremdheit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) zusammengefasst. „*Fremdheit*“ (ebd.; Hervorh. im Original) als Gegenstück von „*schon bekannt*“ (ebd.; Hervorh. im Original) meint das Akzeptieren der unterschiedlichen „*Sinnsysteme*“ (ebd.; Hervorh. im Original) auf Seiten der Interviewenden und der Befragten. Das für einen selbst als normal Angesehene muss nicht zwingend für die befragte Person gelten. Das letzte Prinzip ist das der „*Reflexivität*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Die interviewende Person reflektiert die eigene Rolle im „*situativen Verstehensprozess*“ (ebd.) im Zuge eines Interviews. Ebenso beinhaltet dieses Prinzip die Reflexion der Schriftstücke im „*rekonstruierenden Verstehensprozess*“ (ebd.) im Zuge der Auslegung. Die beschriebenen Grundprinzipien spiegeln Kompetenzen wider, die Interviewende aufweisen müssen. Interviewende sind „*Kommunikationspartner*“ (ebd., Hervorh. im Original), die „*Offenheit*“ (ebd., Hervorh. im Original) gegenüber den befragten Personen aufweisen müssen. Ebenso müssen sie ihre eigene Auffassung zurückstellen und den Prozess widerspiegeln. Der Text entspringt nicht aus der eigenen Realität beziehungsweise Normalität, sondern ist Ausdruck des Gegenübers (ebd.).

5.2 Klärung des Forschungsinteresses, der Fragestellung und des Forschungsgegenstands

Der Forschungsgegenstand, der deutlich benannt sein muss, ist ausschlaggebend für die methodische Wahl der Datenerhebung sowie der Auswertung und muss fundiert werden. Um Daten zu erhalten, muss die Art des Interviews für den Forschungsgegenstand passend sein. Aus der „*Passung von Forschungsgegenstand und methodischem Vorgehen*“ (Helfferich, 2009, S. 26; Hervorh. im Original) bildet sich das Fundament „*qualitativer Forschung*“ (ebd., Hervorh. im Original) (ebd.).

Der Forschungsprozess ist der Weg hin zur Beantwortung der Forschungsfrage. Diese ist zu Beginn so formuliert, dass sie beantwortet werden kann. Der „*methodologisch verortete Forschungsgegenstand*“ (Helfferich, 2009, S. 27; Hervorh. im Original) ist das Bindeglied zwischen der zu beantwortenden Frage und dem Datenmaterial. Zum einen wird er aus der Forschungsfrage abgeleitet, und zum anderen gibt er Hinweis darauf, worauf die Transkripte durchkämmt werden sollen (ebd.). Im Folgenden werden in Anlehnung an Helfferich (2009) das „*Forschungsinteresse*“ (ebd., S. 28; Hervorh. im Original), die „*Forschungsfrage*“ (ebd.; Hervorh. im Original), der „*methodologisch verortete . . . ' Forschungsgegenstand*“ (ebd.; Hervorh. im Original) und das „*Material*“ (ebd.; Hervorh. im Original) beschrieben.

Tabelle 3 Beschreibung des Forschungsgegenstandes - in Anlehnung an Helfferich

<p>„Forschungsinteresse“ (Helfferich, 2009, S. 28)</p> <p>Die Auswirkungen des (therapeutischen) Kletterns auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von Menschen mit psychischer Erkrankung unter Einbezug der Effekte und Wirkfaktoren, die das Klettern bietet.</p>
<p>„Forschungsfrage für die qualitative Befragung der Zielgruppe“ (Helfferich, 2009, S. 28)</p> <p>Welche Auswirkungen hat das Klettern, als Intervention der Sozialen Arbeit, auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von erwachsenen Menschen mit psychischer Erkrankung?</p>
<p>„Methodologisch verorteter Forschungsgegenstand“ (Helfferich, 2009, S. 28)</p> <p>Die Zielgruppe stellen Menschen mit psychischer Erkrankung dar, die im Rahmen des Programms all_tag bei Aqua Mühle Vorarlberg an wöchentlichen Klettereinheiten teilnehmen. Aufgrund der Tatsache, dass das therapeutische Klettern bereits erforschetes</p>

Datenmaterial liefert, kann mithilfe von Fallstudien in dieser Masterarbeit bei den einzelnen Fällen noch mehr in die Tiefe gegangen werden.

„**Material**“ (Helfferich, 2009, S. 28)

Die Befragung findet mithilfe eines leitfadengestützten Interviews statt, um einem bestimmten Themenweg zu folgen. Dabei enthalten die Interviews Auszüge eines episodischen Interviews, in denen teilnehmende Personen die Möglichkeit erhalten, Erzählaufforderungen zu folgen.

Anlehnung an Helfferich (Helfferich, 2009, S. 28)

5.3 Entscheidungsschritte der Grundlagen

Zu Beginn der Forschung müssen Entscheidungen in Bezug auf Forschungsgegenstand, Zielgruppe, Interviewform und Auswertungsstrategie getroffen werden. Sie beeinflussen einander in gewisser Form und sind voneinander abhängig (Helfferich, 2009, S. 168).

„*Entscheidung für einen (präzisen) Forschungsgegenstand*“ (Helfferich, 2009, S. 168; Hervorh. im Original): Der inhaltliche Schwerpunkt der Masterarbeit bezieht sich auf Menschen mit psychischer Erkrankung, die am all_tag Programm Klettern von Aqua Mühle teilnehmen. Als Ergebnis sollen Deutungsmuster und subjektive Theorien der teilnehmenden Personen entstehen, die deutlich machen, wie sich das Klettern in dem vorgegebenen Rahmen auf das bio-psycho-soziale Wohlbefinden teilnehmender Personen auswirkt. Wird die Gegebenheit betrachtet, dass das Wohlbefinden einen beträchtlichen Einfluss auf die Gesundheit darstellt (Röhrle, 2018), stellt sich die Frage, ob Klettern als Intervention der Sozialen Arbeit das subjektive Wohlbefinden von Menschen mit psychischer Erkrankung positiv beeinflussen kann.

Mit dem Fokus auf die bio-psycho-sozialen Zusammenhänge wird deutlich, dass psychosoziale Integration und soziale Unterstützung nicht nur Schutzfaktoren, sondern auch Heilmittel gegen körperliche und psychische Erkrankungen sind. Um sich in Krankheitssituationen in Richtung Gesundheit bewegen zu können, ist die (Wieder-)Erlangung des psychischen und sozialen Wohlbefindens durch Integration und Reintegration in die soziale Umgebung von großer Bedeutung (Pauls, 2013b, S. 32). Das subjektive Wohlbefinden bezieht sich darauf, inwiefern das Individuum den eigenen Bedürfnissen, Wertmaßstäben und Einstellungen entspricht. Dabei sind Motive auf das Eigene oder auf die Umwelt ausgerichtet. Die internen und externen Ressourcen sind von großer Bedeutung. Ob ein Sollzustand des subjektiven Wohlbefindens erreicht werden kann, hängt von den Handlungs-, Entwicklungs-

und Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen ab (Röhrle, 2018). Durch die günstige Beeinflussung der sportlichen Aktivität auf das physische und psychische Wohlbefinden stellen bewegungsbezogene Interventionen in der Sozialen Arbeit, speziell für Menschen in psychosozialer Problemlage, ein relevantes Medium dar (Lützenkirchen, 2016a, S. 10; Stoll et al., 2010, S. 216).

„Entscheidung für eine Zielgruppe und eine Eingrenzung der Stichprobe“ (Helfferich, 2009, S. 168; Hervorh. im Original): Wenn es um die Auswahl der Zielgruppe geht, steht, anders als bei der quantitativen Forschung, nicht die Generalisierung im Vordergrund, sondern eher die „Typisierung“ (Lamnek, 2010, S. 351). Aus diesem Grund ist bei der Gewinnung der Stichprobe auch die Repräsentativität weniger bedeutungsvoll. Forschende haben eine Vorstellung, wie die „typischen Personen“ (ebd.) aussehen, und werden die Suche nach diesen Kriterien ausrichten. Die einzelnen Fälle für das Interview wurden nach Erkenntnisinteresse ausgewählt (ebd., S. 351, 352).

Wie in der Forschungsfrage definiert, stellt die Zielgruppe Menschen mit psychischen Erkrankungen dar, die regelmäßig an den Klettereinheiten bei Aqua Mühle teilnehmen. Die Autorin der Masterarbeit wurde auf das Kletterprogramm bei Aqua Mühle aufmerksam, da sie selbst in dieser Organisation, in einem anderen Bereich, ihrer beruflichen Tätigkeit nachgeht. Der entscheidende Einflussfaktor, der Aqua Mühle als Organisation, in der geforscht wird, qualifizierte, sind die beiden Gruppenleiter Matthias und Hannes (Namen anonymisiert). Matthias ist als Erlebnispädagoge seit mehreren Jahren bei Aqua Mühle tätig und leitet die Klettergruppe seit Beginn. Durch zahlreiche Qualifikationen weist er einen hohen Grad an fachlicher Kompetenz auf. Hannes, ebenfalls ein langjähriger Mitarbeiter und selbst Kletterer, deckt mit seiner sozialarbeiterischen Ausbildung die fachliche bio-psycho-soziale Perspektive und die Sichtweise der Sozialen Arbeit ab. An den Klettereinheiten der Aqua Mühle nehmen regelmäßig etwa neun Personen teil. Die Anzahl der Befragten belief sich auf fünf interviewte Personen unterschiedlichen Geschlechts und unterschiedlichen Alters.

Aufgrund der Tatsache, dass interviewte Personen persönliche Dinge preisgeben und diese auch aufgezeichnet werden, spielt der Datenschutz eine wesentliche Rolle. Damit keine Rückschlüsse auf einzelne Fälle gezogen werden können, müssen die Daten vertraulich und anonym behandelt werden. Dies muss zugesichert und eingehalten werden. Namen, Orte oder sonstige Informationen, die Rückschlüsse auf eine Person geben könnten, werden unkenntlich gemacht (Lamnek, 2010, S. 352). Die Namen der teilnehmenden Personen wurden in Fall A-Fall E geändert. Ebenso erhielten die leitenden Personen ein Synonym als Namen. Die teilnehmenden Personen sowie die Experten stimmten der Aufzeichnung und der Weiterverarbeitung der Daten vor Beginn des Interviews mündlich zu.

„Entscheidung für eine Interviewform“ (Helfferrich, 2009, S. 168; Hervorh. im Original): Welche Interviewform gewählt wird, hängt in erster Linie vom Forschungsgegenstand und der gewählten Zielgruppe ab. Bei der methodischen Auswahl der Interviewform können bei der Erforschung von „subjektive[n] Alltagstheorien“ (Helfferrich, 2009, S. 169; Hervorh. im Original) beziehungsweise „subjektive[n] Konzepte[n]“ (ebd., S. 169; Hervorh. im Original) laut Helfferrich unter Umständen auch Mischformen verwendet werden (ebd., S. 169). Bei der Verschriftlichung der Disposition wurde als Interviewform das „Leitfaden-Interview“ (ebd., S. 36; Hervorh. im Original) beschrieben. Bei der Erstellung des Leitfadens wurde deutlich, dass es sich ebenso um ein „episodisches Interview“ (ebd.; Hervorh. im Original) handelt. Die relevanten Fragen des Leitfadeninterviews richten sich dabei nach den Komponenten des subjektiven Wohlbefindens und den Effekten und Wirkfaktoren des therapeutischen Kletterns, die aus bisherigen Forschungen bekannt sind. Die Fragen wurden im Interview gestellt, mit dem Ersuchen, Auszüge als „Episoden“ (ebd.; Hervorh. im Original) zu erzählen. Dabei zielt das episodische Interview darauf ab, dass Personen im Hinblick auf das Klettern eigene Erfahrungen und Erlebnisse mitteilen können. Hierbei lassen sich zwei Formen von Wissen unterscheiden. Zum einen das „narrativ-episodische Wissen“ (Lamnek, 2010, S. 331), das durch die Erinnerung an gesammelte Erfahrungen die Darlegung von Situationen in den Blickpunkt stellt. Auf der anderen Seite wird im episodischen Interview das „semantische Wissen“ (ebd.) abgefragt, das das auf Erfahrungen beruhende Wissen widerspiegelt und Begriffe in einen gemeinsamen Bezug stellt. Somit werden leitende Fragen beantwortet und die interviewte Person erhält gleichzeitig die Gelegenheit zu erzählen, wobei eine Verknüpfung der beiden Wissensformen ermöglicht wird. Relevant sind die Erfahrungen, die zur Beantwortung der Forschungsfrage beitragen. Die Entscheidung, welche Begebenheit erzählt oder beschrieben wird, obliegt alleine der interviewten Person. Mithilfe des Leitfadens werden relevante Themen abgefragt, wobei die interviewende Person zum Erzählen zusammenhängender Situationen auffordert und Inhalte nachfragt. Diese Interviewform kann mit der Alltagskommunikation verglichen werden (ebd., S. 331, 332). Die Interviews werden mithilfe eines Tonbandes aufgezeichnet und nach der Transkription gelöscht. In den Transkripten werden Informationen, die Rückschlüsse auf Personen geben könnten, unkenntlich gemacht. Die interviewten Personen stimmen vor dem Interview mündlich der Aufzeichnung, der Verwendung und der Verarbeitung der Daten zu.

„Entscheidung für deine Auswertungsstrategie“ (Helfferrich, 2009, S. 168; Hervorh. im Original): Tatsächlich gibt es viele Optionen, das Datenmaterial auszuwerten (Lamnek, 2010, S. 367). Welches Auswertungsverfahren gewählt wird, ist unter anderem abhängig von dem Forschungsgegenstand, der Zielgruppe und der Interviewform. Grob lässt sich die Auswertung im Allgemeinen auf vier Phasen eingrenzen. Die „Transkription“ (ebd.; Hervorh. im Original) als erste Phase bedeutet Ton- oder Videoaufnahmen, so situations- und inhaltsgetreu wie

möglich, zu verschriftlichen. Auch nonverbale Ausdrücke werden im Transkript vermerkt, da sie eine wichtige Rolle bei der Interpretation der Daten spielen können. Das Material wird im Anschluss erneut durchgegangen, um Fehler zu eliminieren. Dabei werden persönliche Daten, die im Text noch vorhanden sind, anonymisiert. Ebenso werden weitere Daten, die im Interview nicht vorgekommen sind, aber über die Person bekannt sind, vermerkt. Zuletzt wird das Transkript durchgelesen und Unstimmigkeiten beseitigt. Der nächste Schritt ist die „*Einzelanalyse*“ (ebd., S. 368; Hervorh. im Original). Der Text wird so weit reduziert, dass nur noch relevante Textpassagen ersichtlich sind. Der neue Text wird unter Berücksichtigung aller Informationen bewertet und kommentiert. Befunde wie allgemeine Gültigkeit werden mitbedacht. In einem letzten Schritt werden Teile des Interviews und sinngemäße Aussagen mit den Kommentaren und Bewertungen der forschenden Person verknüpft. Bei der dritten Phase, der „*generalisierenden Analyse*“ (ebd.; Hervorh. im Original), werden in erster Linie Gemeinsamkeiten unter allen oder unter ausgewählten Interviews gesucht. Dabei ist bedeutsam, auch die Unterschiede der verschiedenen Interviews herauszuarbeiten. Grundtendenzen, die für Befragte relevant erscheinen, lassen sich erkennen. In der letzten Phase, der „*Kontrollphase*“ (ebd.; Hervorh. im Original), werden mögliche Fehlinterpretationen, die durch die Reduktion der Daten entstanden sein könnten, entweder selbst oder von einer anderen Person kontrolliert. Dies kann durch das erneute Lesen der Transkripte oder durch das Anhören der Audiodateien stattfinden. Arbeiten mehrere Forschende miteinander, sollte ohnehin ein regelmäßiger Austausch stattfinden (ebd., S. 368, 369). Nach der Transkription wird mithilfe des Softwareprogramms MAXQDA eine zusammenfassende Inhaltsanalyse nach Mayring (2022, 2016) durchgeführt. Dabei wird das Datenmaterial schrittweise analysiert und reduziert. Es werden Datenauszüge, die zur Beantwortung der Forschungsfrage eine Relevanz darstellen, herausgefiltert (Mayring, 2016, S. 114, 115).

5.4 Interviewgestaltung

Um die Forschungsfrage beantworten zu können, in der die Auswirkungen des Kletterns auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von Menschen mit psychischer Erkrankung im Mittelpunkt stehen, wird mit dem „*subjektiven Sinn*“ (Helfferich, 2009, S. 32; Hervorh. im Original), den „*subjektiven Theorien*“ (ebd.) oder „*Alltagstheorien*“ (ebd.) und den „*Deutungsmustern*“ (ebd.) von Betroffenen gearbeitet. Dabei werden von den interviewten Personen Überlegungen von Zusammenhängen über Phänomene getätigt und Ereignisse erklärt. Da die Erhebung von „*subjektiven Konzepte[n], subjektiven Theorien, Deutungsmustern, Orientierungen und Positionierungen*“ (ebd., S. 38; Hervorh. im Original) eine Strukturierung verträgt, wird als Interviewvariante auf das Leitfaden-Interview zurückgegriffen (ebd.), das durch Erzählaufforderungen Auszüge eines episodischen Interviews enthält. Fragen werden vorab notiert, die Reihenfolge und die Formulierung der

Fragen können im Interview variieren. Ist der Leitfaden entsprechend ausgearbeitet und wird er zweckmäßig verwendet, können Interpretationen auch in geringen Textpassagen getätigt werden, der Ursprung kann mitunter in der Fragestellung der interviewenden Person liegen (ebd., S. 36, 38). Bei dem Expert*innengespräch steht der informative Gehalt des Interviews im Vordergrund. Das Interview wird stärker strukturiert und die Reduzierung des Gesagten auf relevante Aussagen ist zweckmäßig und zugelassen (ebd., S. 39).

Wenn kein Verdacht besteht, dass die interviewte Person falsche Aussagen tätigt, werden die Antworten als wahr angenommen. Die Interviews, die mit den teilnehmenden Personen durchgeführt werden, beinhalten eine „subjektive Wahrheit“ (Helfferich, 2009, S. 40; Hervorh. im Original). Es wird angenommen, dass die Antworten für die erzählende Person von Bedeutung sind und der eigenen Wahrheit entsprechen. Die teilnehmende Person entscheidet über das Ausmaß und die Länge der Antworten (ebd.).

Der Verlauf des Leitfadens wird vom Interviewthema vorgegeben. Unter Umständen treten im Interview neue Perspektiven auf, die für das Thema eine Relevanz darstellen. Durch eine Zeitvorgabe – in der vorliegenden Masterarbeit wurden 25-35 Minuten pro Interview geplant – kann das Tempo vorgegeben werden. Teilweise ist es in den Interviews zum Verweilen bei bestimmten Themenbereichen gekommen. Durch regelmäßiges Nachfragen und Wiederholen des Erzählten konnte die Aufmerksamkeit wieder auf die zu bearbeitende Thematik gelenkt werden. Wie intensiv Interviewende durch Fragen Einfluss auf das Gespräch nehmen und somit den Verlauf des Gesprächs und die Antworten steuern, hängt von der Interviewform ab (Helfferich, 2009, S. 20, 41).

Suggestivfragen dürfen nicht zu einer verfälschten oder provozierten Antwort führen. Dennoch werden sie in der qualitativen Forschung teilweise angewendet, um an Informationen zu kommen, an die Interviewpartner*innen in diesem Moment nicht denken. Suggestivfragen dienen dazu, Dinge darzulegen, die aus irgendeinem Grund noch nicht erwähnt worden sind. Der Rahmen der Befragung sollte tolerant wirken, ohne die Befürchtung, im Nachhinein negative Auswirkungen zu verspüren. Nur so ist der Wahrheitsgehalt der Antworten sicherzustellen (Lamnek, 2010, S. 355). Um an Daten zu gelangen, die für die befragten Personen augenscheinlich nicht relevant waren, wurden vereinzelt Suggestivfragen gestellt. Die verwendeten Fragen provozierten allerdings keine verfälschten Antworten, die Antwort hätte es auch ohne spezifische Fragestellung gegeben.

5.4.1 Interviews mit teilnehmenden Personen

In den Interviews wurde eine Mischform mit verschiedenen Vorgehensweisen angewendet. Auf der einen Seite wurde ein Leitfaden gut strukturiert ausgearbeitet, das Interview lässt zugleich aber auch Platz für erzählerische Aufforderungen. Situationen wurden flexibel

gestaltet und eingebrachtes Nachfragen richtete sich nach den Erzählungen der Person. Somit erhält die Interviewform den Charakter eines episodischen Interviews (Anlehnung an Helfferich, 2009, S. 41, 42). Um eine „künstliche“ (ebd., S. 42; Hervorh. im Original) Situation bei den Interviews zu vermeiden, wurden als Interviewort nicht ein Büroraum von Aqua Mühle verwendet, sondern es ergab sich die Möglichkeit, die Interviews in einem Raum direkt neben der Kletterhalle abzuhalten (Lamneck, 2010, S. 354, 361). Der Raum wird hauptsächlich von dem Sportkletterverband genutzt und beinhaltet neben einer kleinen Boulderwand auch Sitzmöglichkeiten und bietet insgesamt eine gemütliche Atmosphäre. Ebenso positiv war, dass die Interviews direkt nach dem Klettern stattfinden konnten. Dadurch waren die Effekte und Wirkfaktoren, die beim Klettern auftreten, beim Gespräch noch sehr präsent. Teilnehmende Personen konnten den Einfluss des Kletterns hinsichtlich ihres Wohlbefindens direkt reflektieren. Die „Kommunikations- und Interaktionsbeziehungen in der Erhebungssituation“ (Helfferich, 2009, S.43) verorten sich im „*teilmonologische[n], Leitfaden gestützte[n] Muster*“ (ebd.; Hervorh. im Original) und werden durch das „episodische Interview“ (ebd.) ermöglicht. Dabei wird die interviewte Person eingeladen, die Erfahrungen in Bezug auf Wohlbefinden, Effekte und Wirkfaktoren des Kletterns zu erzählen und wird zugleich durch einen Leitfaden thematisch geführt und durch Kommunikation gestützt. Das Dargelegte wird an dieser Stelle nicht bewertet, sondern als Erzählung angenommen (ebd.).

5.4.2 Expert*inneninterview

Neben den Interviews mit den betroffenen Personen werden zwei Expert*innen befragt. Wer zu den Expert*innen zählt, hängt in der Regel von der Forschungsfrage und dem Handlungsfeld ab, in dem sich das Forschungsinteresse befindet (Helfferich, 2009, S. 162). Dass eine Person als Expert*in gilt, kann auf der einen Seite darin begründet sein, dass Forschende ihr diesen „*Status zuschreiben*“ (ebd., S.163; Hervorh. im Original), oder die „*faktische Position*“ (ebd.; Hervorh. im Original) der Person widerspiegeln. Dabei werden Expert*innen aufgrund ihrer fachlichen Position und ihres angeeigneten speziellen Wissens befragt, und nicht als Privatperson. Da Expert*innen mit der freien Aufforderung, zu erzählen, oft nicht zurechtkommen, wird zu mehr Strukturierung in Form eines Leitfadens mit genauen Fragen, um bestmögliche Beantwortbarkeit zu erreichen, geraten. Trotzdem kann sich das Interview gegen Ende öffnen (ebd., S. 162–165). Expert*innen rechnen mit einem Fachgespräch, das auf Tatsachen beruht. Sie fungieren als Ratgeber, die „*objektive*“ (ebd., S. 162; Hervorh. im Original) Fakten wiedergeben.

5.4.3 Pretest

Nach der Entwicklung des Interviewleitfadens wurde dieser in Form eines Probe-Interviews durchgegangen. Geprüft wurden unter anderem die Sinnhaftigkeit, die Verständlichkeit und

die Vollständigkeit der Fragen und die Dauer des Interviews. Im Anschluss wurde das Interview überarbeitet und ein weiteres Probe-Interview mit dem angepassten Leitfaden fand statt (Döring & Bortz, 2016, S. 363, 364).

5.4.4 Theoretisches Vorwissen

In Bezug auf das Einbringen von Hypothesen müssen Forschende über ein reflektiertes Verhalten verfügen. Ebenso muss Klarheit darüber bestehen, dass das Vorwissen unter Umständen einer Änderung bedarf. Wo bei der ethnografischen Forschung die eigene Vorabinterpretation in den Hintergrund rückt, steht bei Interviews, die auf einem Arbeitsbündnis begründet sind, der Vertrauensaufbau, das Zeigen von Verständnis und das Mitgehen mit der interviewten Person im Vordergrund (Helfferich, 2009, S. 41, 42). Das Einbringen des Vorwissens von Interviewenden wird als „*vertrauensbildende Maßnahme*“ (ebd., S. 42; Hervorh. im Original) gedeutet.

5.5 Datenschutzbestimmung, Einwilligungserklärung, Forschungsethik

In der qualitativen Sozialforschung gibt es ethische Fragen, die beachtet werden müssen (Lamnek, 2010, S. 659). Im Hinblick auf die in der vorliegenden Arbeit durchgeführten Interviews wurden bei der Durchführung und Auswertung den folgenden Punkte spezielle Aufmerksamkeit geschenkt. Alle Interviews wurden mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet. Zu Beginn des Interviews wurden die einzelnen Personen um die Einwilligung gebeten, das Interview aufzeichnen zu dürfen. Die Interviewpartner*innen wurden konkret darüber informiert, zu welchem vorgesehenen Zweck die Daten gesammelt werden bzw. wie sie verwendet werden. Ebenso wurde ihnen die Möglichkeit gegeben, die Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Beim Transkribieren der Daten wurden jegliche Informationen, die Auskunft über die erzählende Person liefern können, anonymisiert. Die Namen der Befragten wurden in Fall A-E umgewandelt. Da die Gruppe aus nur wenigen Teilnehmer*innen besteht, wurde, um die Anonymität zu wahren und das Risiko der Bestimmbarkeit genügend zu minimieren, bewusst auf die Angabe von Alter, Geschlecht und Herkunft verzichtet. Die Anonymisierung fand schon während der Transkription statt. Werden die mit Tonband aufgenommenen Daten nicht mehr benötigt, kommt es zur Löschung der Aufzeichnung. Dies wurde den befragten Personen mitgeteilt (Helfferich 2009, S. 190-191).

5.6 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Bei der qualitativen Inhaltsanalyse werden die Vorteile der Analysetechnik genutzt, ohne das Material übereilt zu quantifizieren. Durch ein „methodisch kontrolliertes“ (Mayring, 2016, S.

114) Vorgehen werden die Daten Schritt für Schritt analysiert. Zerlegte „Einheiten“ (ebd.) werden fortlaufend behandelt.

Mithilfe eines von den Daten abgeleiteten „Kategoriensystems“ (Mayring, 2016, S. 114) werden Kategorien begründet, die aus dem Material extrahiert werden sollen. Die qualitative Forschung legt großen Wert auf eine „induktive Kategorienbildung“ (ebd.). Das bedeutet, dass aus den Daten die Auswertungsgesichtspunkte systematisch abgeleitet werden. Der Gegenstand und das Ziel der Analyse müssen theoretisch fundiert sein. So kann das Datenmaterial Schritt für Schritt aufgearbeitet werden. Wird in den Daten eine passende „Kategoriendefinition“ (ebd., S. 116) identifiziert, entsteht eine neue Kategorie, die, wenn möglich, in den Worten, die aus dem Datenmaterial stammen, gebildet wird. Jede weitere Textpassage, die zu dieser Kategorie passt, wird zugefügt. Für relevante Teststellen, die in keine vorhandene Kategorie passen, werden neue Kategorien gebildet. Entstehen keine neuen Kategorien mehr, wird das vorhandene „Kategoriensystem“ (ebd., S. 117) überarbeitet. Es wird überprüft, ob das Erarbeitete schlüssig ist, ob es zu dem Gegenstand passt und ob eine Relevanz für die Fragestellung besteht. Werden die Kategoriensysteme korrigiert, werden die Daten erneut von Beginn an durchgearbeitet (ebd.).

Aus dem vorhandenen Material ergeben sich „empirisch begründete Kategorien“ (Lamnek, 2010, S. 471). Forschende sichten in einem ersten Abschnitt Teile des Datenmaterials, ohne sich auf theoretische Bezüge zu stützen. Dies sichert einen Einblick, welche Kategorien die einzelnen Fälle widerspiegeln. Laut Lamnek verliert dieses Verfahren an qualitativem Vorgehen, weil die einzelnen Fälle nicht in ihrer typischen Gesamtheit mithilfe einer theoretischen Bezeichnung beschrieben werden. Durch das Analysieren der Daten wird das Material in Kategorien geteilt, dadurch häufen sich im einzelnen Fall spezifische Eigenschaften an (ebd.).

Mayring (2022) entwickelt eine Abfolge von neun Ebenen, die beim Anwenden der Inhaltsanalyse ihren Einsatz finden (Lamnek, 2010, S. 471). Dies beschreibt auch das Vorgehen in der vorliegenden Masterarbeit.

„Festlegung des Materials“ (Mayring, 2022, S. 53, 54; Hervorh. im Original): In einem ersten Schritt wird der Teil, der für die Analyse relevant ist, bestimmt (Mayring, 2022, S. 53). Die Datenmenge reduziert sich somit und es werden nur Passagen ausgewertet, die für die Forschungsfrage bedeutsam sind (Lamnek, 2010, S. 471). Dabei ist zu beachten, dass die zu erforschende Grundgesamtheit explizit festgelegt wird. Bei dem Umfang der Stichprobe müssen die Repräsentativität und die ökonomischen Mittel berücksichtigt werden. Die Stichprobe wird im Anschluss nach bestimmten Kriterien gezogen (Mayring, 2022, S. 54).

„*Analyse der Entstehungssituation*“ (Mayring, 2022, S. 54; Hervorh. im Original): Dabei muss vermerkt werden, wer und unter welchen Voraussetzungen die Daten erhoben wurden. Dazu zählt eine Auflistung derer, die an der Entstehung des Materials beteiligt waren, sowie der „emotionale, kognitive und Handlungshintergrund“ (Mayring, 2022, S. 54) des Befragten. Ebenso wird die Zielgruppe beschrieben, die genaue Situation, in der das Material entstanden ist und der soziokulturelle Hintergrund (ebd.).

„*Formale Charakterisierung des Materials*“ (Mayring, 2022, S. 54; Hervorh. im Original): In weiterer Folge stellt sich die Frage, in welchem Format die Daten vorhanden sind. Üblicherweise besteht das Datenmaterial bei der Inhaltsanalyse aus einem verschriftlichten Text. In der Regel werden Interviews aufgezeichnet und im Anschluss mit diversen Transkriptionsmodellen „*transkribiert*“ (Mayring, 2022, S. 54; Hervorh. im Original) (ebd.).

„*Richtung der Analyse*“ (Mayring, 2022, S. 57; Hervorh. im Original): Bei der Analyse lassen sich Aussagen in verschiedene Blickrichtungen machen. Vor der Analyse wird bestimmt, ob man beispielsweise den Gegenstand beschreiben will, oder ob man etwas über die Befragten herausfinden möchte. Je nach Profession und Forschungsgegenstand werden unterschiedliche Richtungen der Inhaltsanalyse unterschieden (Mayring, 2022, S. 57, 58).

„*Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung*“ (Mayring, 2022, S. 58, 59; Hervorh. im Original): Was in der Forschung analysiert wird, muss im Vorfeld durch eine Fragestellung eindeutig abgesteckt sein und im Idealfall durch Unterfragen differenziert werden. Ebenso sollte der Gegenstandsbereich an die bis lange Forschung angebunden sein. Theoriegeleitet in diesem Fall bedeutet, bereits bestehendes Wissen aufgreifen, um neue Erkenntnisse zu erzielen (Mayring, 2022, S. 59, 60).

„*Bestimmung der Analysetechnik*“ (Mayring, 2022, S. 66; Lamnek, 2010, S. 472; Hervorh. im Original): Mayring (2022) beschreibt drei Grundformen der Analysetechnik, die in der qualitativen Inhaltsanalyse Anwendung finden, die „*Zusammenfassung*“ (ebd., S. 66; Hervorh. im Original), die „*Explikation*“ (ebd.; Hervorh. im Original) und die „*Strukturierung*“ (ebd.; Hervorh. im Original). Bei der vorliegenden Masterarbeit wurde die Analysetechnik der Zusammenfassung gewählt.

„*Definition der Analyseeinheit*“ (Lamnek, 2010, S. 472; Hervorh. im Original): Nun werden die Bestandteile des Textes im Transkript herausgefiltert, die relevant für die Auswertung sind. Ebenso wird definiert, wie eine Textphrase aussehen muss, damit sie den Anspruch einer bestimmten Kategorie erfüllt (Lamnek, 2010, S. 472).

„*Analyse des Materials*“ (Lamnek, 2010, S. 472; Hervorh. im Original): Je nach Forschungsfrage und vorhandenem Datenmaterial gilt es, die passende Analysetechnik, Zusammenfassung, Explikation oder Strukturierung auszuwählen (Mayring, 2022, S. 66). Die

Zusammenfassung hat zum Ziel, trotz Textreduktion die wesentlichen Inhalte zu bewahren. Es wird ein überschaubares Konstrukt gebildet, das die Daten des Grundmaterials widerspiegelt. Bei der Explikation soll bei Teilen des Textes, die fraglich sind, ergänzendes Material recherchiert werden, um das Wissen auszubauen, um somit die Testbausteine zu erklären. Die Strukturierung setzt sich zum Ziel, das Material auf bestimmte Blickwinkel durchzusehen, einen Querschnitt der Daten zu erheben oder das Datenmaterial hinsichtlich spezifischer Eigenschaften zu beurteilen (Mayring, 2022, S. 66; Lamnek, 2010, S. 472, 473).

„*Interpretation*“ (Lamnek, 2010, S. 480; Hervorh. im Original): Als letzter Schritt können die Kategorien interpretiert werden, um die Fragestellung zu beantworten (Mayring, 2022, S. 86). Die einzelnen Fälle werden mithilfe der Kategoriensysteme fallübergreifend betrachtet und zu einer Gesamtdarstellung gebracht (Lamnek, 2010, S. 480).

Wie aus den vorangegangenen Kapiteln ersichtlich ist, wurde nach den neun Ebenen der Inhaltsanalyse, die hier beschrieben wurden, vorgegangen. Dabei wurde unterstützend für die Kategorienbildung das Computerprogramm MAXQDA (Verbi – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH, 2022) verwendet.

Ergänzend ist hinzuzufügen, dass nach der Erstellung des Transkripts in Microsoft Word der „erste Durchgang der Zusammenfassung“ (Mayring, 2022, S. 73), im Speziellen das Filtern der Paraphrasen und die anschließende Generalisierung mithilfe einer Tabelle, in Microsoft Word durchgeführt wurde. Die Positionen, an denen die Paraphrasen im Transkript zu finden sind, wurden mit dem dazugehörigen Fall, der Seitenanzahl und der Nummer der Paraphrase in der Tabelle gekennzeichnet. Im Transkript selbst wurden die Paraphrasen passend und durchgängig nummeriert. Diese Tabellen wurden fallspezifisch in das Computerprogramm MAXQDA eingeführt, wo im Anschluss Kategorien gebildet und die generalisierten Paraphrasen zugeordnet wurden. Die kategorisierten Paraphrasen der einzelnen Fälle und der Experten sind somit ersichtlich. In einem „zweiten Durchgang der Zusammenfassung“ (Mayring, 2022, S. 82) wurden die Paraphrasen, die den Kategorien zugeordnet wurden, erneut generalisiert und im Anschluss fallübergreifend bzw. expertenübergreifend übergeordneten Kategorien zugeordnet. Da die Auswertung mittels MAXQDA stattfand, konnte im Anschluss ein fall- bzw. expertenübergreifendes Dokument erstellt werden, indem alle generalisierten Paraphrasen, die einer übergreifenden Kategorie zugeordnet wurden, ersichtlich sind. Diese Dokumente finden sich im Anhang der Masterarbeit wieder. Mithilfe dieser Dokumente kam es im Anschluss zu der Verschriftlichung der ausgewerteten Segmente. Der Aufbau der Auswertung der Ergebnisse richtet sich dabei nach den definierten Kategorien und folgt im Anschluss dieses Kapitels.

6 Auswertung der Ergebnisse

Im Folgenden werden die empirischen Ergebnisse der qualitativen Datenerhebung dargestellt. Dabei werden alle erarbeiteten Codes dargelegt. Ein spezielles Augenmerk wird auf die Codes gerichtet, die zur Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind.

6.1 Darstellung der Ergebnisse – teilnehmende Personen

Tabelle 4 Auflistung Interviewpartner*innen

Interviewpartner*in	Funktion
Fall A	Teilnehmer*innen der Klettereinheiten am Donnerstagnachmittag im Zuge des Aqua Mühle Vorarlberg Projekts all_tag
Fall B	
Fall C	
Fall D	
Fall E	

6.1.1 Einstieg ins Klettern

Die Dauer der Klettererfahrung der befragten Personen ist unterschiedlich und reicht von ein paar Monaten bis ca. 23 Jahre. (Fall A., S. 1, Nr. 1; Fall B., S. 1, Nr. 1; Fall C., S. 1, Nr. 1; Fall D., S. 1, Nr. 1; Fall E., S. 1, Nr. 1). Dabei wurden erste Kletterschritte bei drei der Befragten im privaten Bereich (Fall D., S. 8, Nr. 28; Fall B., S. 2, Nr. 3, Fall A., S. 2, Nr. 4) unter anderem im Familienkontext (Fall B., S. 2, Nr. 3) oder in den Bergen (Fall A., S. 2, Nr. 4) gesammelt. Ebenso wurde der Bouldersport (Fall D., S. 8, Nr. 28) als erste Klettererfahrung, außerhalb des Projekts all_tag, genannt.

Obwohl vor dem Eintritt in das Projekt all_tag von einigen der teilnehmenden Personen schon Klettererfahrung gesammelt wurde, gaben vier der Befragten an, über Aqua Mühle zum regelmäßigen Klettern gekommen zu sein (Fall A., S. 1, Nr. 3; Fall C., S. 1, Nr. 2; Fall D., S. 1, Nr. 2; Fall E., S. 1, Nr. 2). Mithilfe einer Auswahl an Angeboten, die das Projekt all_tag bietet (Fall D., S. 1, Nr. 3), wurde das Klettern im Einzelcoaching vorgeschlagen (Fall A., S. 2, Nr. 7; Fall B., S. 2, Nr. 5; Fall C., S. 1, Nr. 3; Fall E., S. 1, Nr. 3). Vier der Befragten gaben an, dass es der eigene Wunsch war, bei der Klettergruppe teilzunehmen (Fall A., S. 2, Nr. 8; Fall B., S. 3, Nr. 6; Fall D., S. 1, Nr. 4; Fall E., S. 1, Nr. 4).

Zwei der befragten Personen äußerten, dass der Einstieg ins Klettern dadurch erleichtert wurde, dass sie zu Beginn von einer betreuenden Person gesichert wurden (Fall D., S. 8, Nr. 31; Fall D., S. 8, Nr. 32; Fall E., S. 6, Nr. 39; Fall E., S. 6, Nr. 42).

Im Interview waren sich alle Befragten einig, dass sie gerne zum Klettern kommen (Fall A., S. 2, Nr. 6; Fall B., S. 2, Nr. 4; Fall C., S. 2, Nr. 4; Fall D., S. 2, Nr. 5), bzw. dass das Klettern guttut (Fall E., S. 2, Nr. 15). Ebenso äußerten drei der teilnehmenden Personen, mit dem Klettern weitermachen zu wollen (Fall A., S. 16, Nr. 96; Fall D., S. 18, Nr. 69; Fall E., S. 12, Nr. 100). Auch ziehen zwei der Befragten einen großen Nutzen aus dem Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25; Fall E., S. 5-6, Nr. 37) und würden es auch weiterempfehlen (Fall D., S. 18, Nr. 70; Fall E., S. 12, Nr. 101).

„Weil auch ältere Leute bei uns in der Gruppe noch mitgehen, wo man sonst nie gedacht hätte, dass sie sich dazu überreden lassen oder einfach mal probieren und also ich täte es jetzt eigentlich jedem einmal empfehlen, weil es einfach [eine] gute Erfahrungen an sich auch ist, und mit sich selber halt.“ (Fall E, S. 12-13, Zitat 1)

In einem Interview stellte sich heraus, dass die Person aufgrund gesundheitlicher Probleme das Klettern zwischenzeitlich unterbrechen musste, der Wiedereinstieg aber vorgesehen ist (Fall A., S. 16, Nr. 95; Fall A., S. 16, Nr. 96). Drei der Befragten fällt es leicht, Regeln beim Klettern einzuhalten (Fall A., S. 12, Nr. 76; Fall D., S. 12, Nr. 45; Fall E., S. 9, Nr. 73).

6.1.2 Unterschiede vor und nach dem Klettern

Die Unterschiede vor und nach dem Klettern sind relativ individuell. Für eine Teilnehmerin ist der Unterschied nicht an allen Tagen spürbar (Fall D., S. 3, Nr. 9; Fall D., S. 3, Nr. 10). Hingegen wurde von drei der teilnehmenden Personen beschrieben, dass sie mit einer Anspannung (Fall D., S. 13, Nr. 50; Fall E., S. 3, Nr. 18) bzw. einem mulmigen Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 12) in die Klettereinheit kommen. Gerade dann, wenn viel geschafft wurde, stellt sich bei einer teilnehmenden Person das Gefühl der Zufriedenheit ein (Fall B., S. 5, Nr. 15). Eine Person berichtet, dass sie trotz der anfänglichen Anspannung (Fall E., S. 3, Nr. 18) komplett ausgelaugt und ausgepowert, mit einem lächelnden Gewissen nach Hause geht (Fall E., S. 3, Nr. 19). Dieses Gefühl resultiert aus dem Wissen darüber:

„es endlich wieder einmal geschafft, „ . . . ‘ [eine] gewisse Höhe wieder erreicht und auch wieder auf jemand eingelassen, zum dich sichern dann. Die Aspekte, dass man sich dann schlussendlich wieder am Ende vom Tag „ . . . ‘ auf die Schulter klopfen kann „ . . . ‘.“ (Fall E, S. 3, Zitat 2)

Ebenso wurde genannt, dass der Schneidedruck nach dem Klettern geringer ist (Fall D., S. 3, Nr. 11) und das Klettern mehr Gelassenheit in den Alltag bringt (Fall D., S. 12, Nr. 47). Weitere genannte Unterschiede, die sich im Verlauf der Klettereinheiten gezeigt haben, sind Faktoren, die das Klettern selbst betreffen oder durch das Klettern entstanden sind. Routen, die schon mehrmals begangen wurden, gehen immer leichter, leiser und flotter, wodurch Freude aufkommt (Fall A., S. 6, Nr. 39). Man klettert über die Zeit bewusster (Fall A., S. 6-7, Nr. 44), und man wird immer besser (Fall C., S. 2, Nr. 6). Wo beim Einstieg in das Klettern, bei Routen einfach darauf losgeklettert wurde (Fall A., S. 7, Nr. 45), werden jetzt durch Erfahrung und Lernen Überlegungen angestellt, wie die Tour am besten geklettert werden kann (Fall A., S. 7, Nr. 46). *„Genau nach der heutigen Einheit zum Beispiel habe ich noch [eine] neue Technik gelernt. Und das werde ich natürlich in Zukunft auch, je mehr Wissen ich habe, desto anders kann ich es angehen, oder?“ (Fall A, S. 7, Zitat 3)*

Als weitere Veränderungen, die durch das Klettern eintreten können, sind körperliche Auswirkungen in Bezug auf Muskulatur und Kraft in den Schultern beschrieben worden (Fall A., S. 13, Nr. 79).

6.1.3 Alltagstransfer

In den Interviews wurde deutlich, dass das Klettern Auswirkungen auf den Alltag bzw. auf Alltagssituationen hat. Dabei sind die Aussagen, in welcher Weise das Klettern Einfluss auf den Alltag nimmt, unterschiedlich. Drei der Befragten geben an, durch das Klettern mehr Leichtigkeit (Fall A., S. 4, Nr. 27) bzw. Gelassenheit im Alltag zu verspüren (Fall D., S. 12, Nr. 47), dass das Klettern guttut und auch in anderen Aspekten des Alltags weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 17). Um das Klettern auf Alltagssituationen widerzuspiegeln, werden Themen, die in der Klettereinheit auftauchen, mit den leitenden Person im Einzel- oder Gruppensetting besprochen (Fall C., S. 7, Nr. 27; Fall E., S. 1, Nr. 8; Fall E., S. 4, Nr. 27; Fall E., S. 9, Nr. 71).

Wie Aspekte, die beim Klettern auftreten, auf Situationen im Alltag umgelegt werden können, war bei einem Teilnehmer ein wichtiger Lernprozess (Fall E., S. 1-2, Nr. 9). Eine weitere interviewte Person äußert, dass das Leben und der all_tag generell ein Lernprozess ist (Fall A., S. 6, Nr. 42). Einer der interviewten Personen drückt dies wie folgt aus: *„Also, wenn es dort einen Schritt voran geht, wieso probiert man halt sonst irgendeine Problematik sich nicht einfach auch zum Stellen Oder Schritt für Schritt zumindest an die Sache heranzugehen, also“ (Fall E, S. 5, Zitat 4).*

Dabei ist es für die befragte Personen nicht nur wichtig, Problemlösungsstrategien auf den Alltag zu übertragen, sondern auch die Frage, warum das Ganze im Kopf passiert und wo sich der Kopf „quer“ stellt (Fall E., S. 9, Nr. 70). Dies wird ebenso in Gespräche miteinbezogen (Fall E., S. 9, Nr. 71).

Ein Transfer in den Alltag findet demnach statt. Er ermutigt teilnehmende Personen, die schwere Kletterrouten in Angriff nehmen, auch herausfordernde Alltagssituationen anzugehen (Fall D., S. 6, Nr. 23; Fall E., S. 5, Nr. 34; Fall E., S. 5, Nr. 35).

Zugleich stellt sich im Alltag ein Gefühl des Frohseins bei erfolgreich absolvierten Situationen ein (Fall D., S. 7, Nr. 24). Obwohl sich die Stimmung hebt, wenn es beispielsweise in der Werkstatt gut läuft (Fall B., S. 11, Nr. 39), berichtet eine befragte Person, dass es weniger gelingt, sich über Geschafftes im Alltag zu freuen. In diesen Situationen fällt es eher schwer, das Gute zu erkennen (Fall B., S. 11-12, Nr. 40). Beim Klettern hingegen wird das Positive fast immer gesehen (Fall B., S. 12, Nr. 41). Inwieweit sich Problemlösungsstrategien auf den Alltag übertragen lassen, ist einer befragten Person zu Folge auch von dem jeweiligen Krankheitsbild abhängig (Fall A., S. 7, Nr. 49). Obwohl das Klettern Veränderungen durch mehr Körperbewusstsein hervorruft (Fall A., S. 3, Nr. 12), sind erlernte Strategien in gewissen Alltagssituationen nicht umzusetzen (Fall A., S. 7, Nr. 49).

Trotz der Tatsache, dass beim Klettern der Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen ein Stück weit erlernt wurde (Fall E., S. 8, Nr. 59), schildert eine der teilnehmenden Personen, dass der Alltag noch ein Übungsfeld darstellt (Fall E., S. 8, Nr. 58). Da beim Klettern immer die gleichen Leute dabei sind, ist ein gewisses Vertrauen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60). Im Alltag bei einer fremden Person ist die Situation wiederum eine komplett andere (Fall E., S. 8, Nr. 61).

6.1.4 Ziele

So unterschiedlich die Ziele beim Klettern sind, sind sich vier der befragten Personen darüber einig, es erneut zu versuchen, wenn ein Versuch, eine Route zu schaffen, gescheitert ist (Fall A., S. 10-11, Nr. 67; Fall C., S. 3, Nr. 11; Fall D., S. 9-10, Nr. 37; Fall E., S. 10, Nr. 76).

Eine der teilnehmenden Personen schildert den Gedanken bei schweren Routen, dass sie geschafft werden müssen (Fall C., S. 12, Nr. 45). Wobei man „müssen“ nicht sagen könne (Fall C., S. 12, Nr. 46). Wenn das Ziel, die Route zu toppen scheitert bzw. nicht funktioniert, *„dann muss ich halt aufgeben“* (Fall C., S. 13, Zitat 5). Deswegen breitet sich keine Enttäuschung aus (Fall C., S. 13, Nr. 48). Die Route wird erneut versucht, bis sie geschafft wird (Fall C., S. 13, Nr. 50). Es wird versucht, das Ziel umzusetzen. (Fall C., S. 14, Nr. 56)

Die Ziele der einzelnen Teilnehmer*innen werden teilweise zu Beginn der Klettereinheit definiert (Fall E., S. 9-10, Nr. 74). Der Versuch, gesetzte Ziele in der Klettereinheit umzusetzen, fällt nicht immer leicht (Fall D., S. 13, Nr. 49). Neben dem Toppen einer Route wird das Klettern im Vorstieg als weiteres Ziel genannt (Fall B., S. 5-6, Nr. 16; Fall C., S. 14-15, Nr. 57; Fall D., S. 13, Nr. 48). So berichtet eine der befragten Personen, dass sie, um mit einem guten Gefühl

aus der Klettereinheit gehen zu können, sich das Ziel gesetzt hat, „*dass ich die im Vorstieg schaffe, . . . ‘ich habe sie geschafft, ja‘*“ (Fall B, S. 12, Zitat 6). Dieses Ziel konnte am Nachmittag umgesetzt werden (Fall B., S. 12, Nr. 43), was eine positive Beeinflussung der Gefühle zur Folge hatte (Fall B., S. 12-13, Nr. 44). Dabei gelingt es dieser befragten Person in der Regel oft, Ziele beim Klettern umzusetzen (Fall B., S. 21, Nr. 69).

Als ein weiterer Punkt, der in Verbindung mit dem Erreichen von Zielen steht, wurde zwei Mal die Tagesverfassung genannt (Fall A., S. 13-14, Nr. 82; Fall A., S. 14, Nr. 83; Fall E., S. 10, Nr. 75). Das Umsetzen eines Ziels ist von der Tagesverfassung abhängig, dabei fließt auch mit ein, wie man ein Ziel angehen will (Fall E., S. 10, Nr. 75). Des Weiteren ist das Vorgehen in einem selbst, wenn ein Ziel geschafft wird, von der momentanen Befindlichkeit abhängig (Fall A., S. 13-14, Nr. 82; Fall A., S. 14, Nr. 83).

„Also was in mir vorgeht, ist immer abhängig von der Tagesverfassung und wie ich es geschafft habe, wenn ich nicht gut beieinander bin und ich habe es trotzdem mit Ach und Krach geschafft, dann ist es sicher ein anderes Gefühl, als wie wenn ich gut beieinander bin und es ist super gegangen“ (Fall A, S. 14, Zitat 7).

6.1.5 Erlebnisqualitäten des Kletterns

Die folgende Kategorie, die „Erlebnisqualitäten des Kletterns“, befasst sich mit Begriffen, die bereits von Kowald und Zajetz 2018 definiert wurden. Die Aussagen der befragten Personen wurden den entsprechenden Erlebnisqualitäten zugeordnet, die im ersten Teil der Masterarbeit beschrieben wurden.

Stolz

Der Begriff Stolz wird speziell bei einer befragten Person im Zusammenhang mit „etwas schaffen, einer Route zu toppen oder beim Probieren einer Route“, genannt (Fall C., S. 16, Nr. 62; Fall D., S. 5, Nr. 20; Fall D., S. 5, Nr. 21; Fall D., S. 17, Nr. 67). Das Gefühl des Stolzes kann mitunter den ganzen Tag anhalten (Fall D., S. 17, Nr. 68). Einer der Befragten bezeichnet das Klettern als Lernfeld (Fall E., S. 8, Nr. 63), um sich selbst wieder auf die Schultern klopfen zu können, wenn etwas erreicht wurde (Fall E., S. 8, Nr. 62). Gerade wenn andere einen ebenso bestätigen (Fall E., S. 9, Nr. 66). „*Dann ist es eher leichter, zum sich selber einmal auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen halt auch nochmal hört*“ (Fall E, S. 9, Zitat 8.)

Angst

Die Ängste, die beim Klettern aufkommen, sind unterschiedlich. Drei der befragten Personen äußern die Höhe beim Einstieg in das Klettern als einen der Angstfaktoren (Fall C., S. 9, Nr.

33; Fall D., S. 7-8, Nr. 27; Fall E., S. 5, Nr. 32). Eine teilnehmende Person berichtet, sich step by step an die Höhe gewöhnt zu haben (Fall D., S. 8, Nr. 29). Dabei habe auch geholfen, dass sie zu Beginn nur von einem Betreuer gesichert wurde (Fall D., S. 8, Nr. 31). Bei ihm verspürte sie ein gutes Gefühl, mit der Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32). Eine andere befragte Person schildert die Überwindung der Angst bei schweren Routen (Fall B., S. 8, Nr. 23) und dass auch andere Menschen ihre Angst überwinden müssen, wenn sie eine schwierige Route schaffen wollen (Fall B., S. 8, Nr. 24). Der Befragte berichtet, dass er bei einem Sturz Angst hatte (Fall B., S. 24, Nr. 77). Die Angst zu stürzen ist seither größer geworden (Fall B., S. 25, Nr. 79), gerade wenn die Kraft ausgeht und Griffe nicht mehr gehalten werden können (Fall B., S. 22-23, Nr. 73). Er berichtet dennoch, unter dem Klettern weniger Angstgefühl zu verspüren (Fall B., S. 9, Nr. 28).

Manchen gelingt es auch, sich den vorhandenen Ängsten zu stellen und diese zu überwinden (Fall B., S. 18, Nr. 61; Fall E., S. 3, Nr. 25), was teilweise einen großen Schritt darstellt (Fall E., S. 3, Nr. 25). Dabei wird das Überwinden der Ängste beim Klettern, so berichtet eine Person, auch in den Alltagstransfer einbezogen (Fall E., S. 5, Nr. 34). Um sich auch dort Ängsten und Problematiken zu stellen, um herauszufinden, wo die Angst anfängt um in weiterer Folge daran zu arbeiten, warum man sie überhaupt hat (Fall E., S. 1, Nr. 7).

Grenzen

Alle der befragten Teilnehmer*innen sind im Verlaufe des Kletterns am Donnerstagnachmittag an ihre Grenzen gestoßen (Fall A., S. 15, Nr. 89; Fall B., S. 21-22, Nr. 71; Fall C., S. 15, Nr. 58; Fall D., S. 14, Nr. 54; Fall E., S. 10, Nr. 78). Teilnehmende Personen berichten von physischen Grenzen (Fall B., S. 21-22, Nr. 71), die bei zwei der Befragten meist mit der Körperkraft einhergehen (Fall B., S. 22-23, Nr. 73; Fall C., S. 15, Nr. 58). Dies äußert sich in Müdigkeit (Fall C., S. 15, Nr. 59) bzw. es schwindet die Kraft, um die Griffe halten zu können (Fall B., S. 22-23, Nr. 73). Die Angst, ins Seil fallen zu können, wird bei einem Befragten größer (Fall B., S. 22-23, Nr. 73). In diesen Situationen werden Routen nicht immer durchgezogen: *„Und wenn es einmal nicht mehr geht, dann ist es schon besser“ (Fall C, S. 16, Zitat 9).*

Weitere von einer teilnehmenden Person genannten Grenzen liegen in den Faktoren der Umwelt und äußern sich akustisch durch Lärm oder optisch (Fall A., S. 15, Nr. 89), allein durch das Betrachten einer Achter-Route mit kleinen Griffen (Fall A., S. 14-15, Nr. 88). Auch Auswirkungen auf psychischer Ebene können deutlich benannt werden und äußern sich individuell. Bei Grundängsten zeigt das Klettern an sich die eigenen Grenzen auf, beispielsweise die Höhe betreffend (Fall E., S. 5, Nr. 32). Dabei stellt das Klettern auch ein Übungsfeld dar, wie es gelingt, Grenzen zu überwinden (Fall E., S. 11, Nr. 89; Fall E., S. 11, Nr. 93). Eine andere teilnehmende Person beschreibt Gedankenreisen als psychische Grenze in den Klettereinheiten, dies steht in Verbindung mit dem Krankheitsbild (Fall B., S. 22, Nr. 72).

Eine weitere Auswirkung des an die Grenzen Stoßens äußert sich in Zitteranfällen (Fall D., S. 14, Nr. 55), mit der Lösungsstrategie, eine Kaffee- oder Rauchpause einzulegen (Fall D., S. 14-15, Nr. 56). Ein weiterer Teilnehmer berichtet, dass es ihm in seinen Kletteranfängen nicht gelungen ist, an seine Grenzen zu gehen. Obwohl von der Kraft und der sichernden Person her alles gepasst hätte, stellte sich „eine Bremse im Kopf quer“, noch bevor die Grenze erreicht wurde (Fall E., S. 10, Nr. 79; Fall E., S. 10, Nr. 80). Erst durch das Klettern im Vorstieg konnten Grenzerfahrungen gemacht werden (Fall E., S. 10-11, Nr. 81), dadurch wurde auch Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 6).

Vertrauen

Vertrauen und Sicherheit werden als eine der Hauptthemen genannt, die beim Klettern aufkommen (Fall A., S. 3, Nr. 17). Das Sicherheitsgefühl kann gerade zu Beginn eine große Hürde darstellen (Fall C., S. 9, Nr. 32). Um die ersten paar Schritte in das Klettern zu erleichtern und fehlendes Vertrauen aufbauen zu können, berichteten zwei der teilnehmenden Befragten, dass sie am Anfang nur mit einer betreuenden Person als Sicherungspartner*in gearbeitet haben (Fall D., S. 8, Nr. 31; Fall E., S. 6, Nr. 39). Dadurch entstand ein Gefühl der Sicherheit (Fall D., S. 8, Nr. 31) und die betreuende Person wirkte beruhigend, was beim Klettern geholfen hat (Fall E., S. 6, Nr. 41). Beim Klettern geht es darum, zu lernen, einer fremden Person zu vertrauen (Fall E., S. 2, Nr. 13). Da in der Klettergruppe immer die gleichen Leute sind, kann ein gewisses Vertrauen aufgebaut werden (Fall A., S. 12, Nr. 75; Fall B., S. 17, Nr. 57; Fall C., S. 6, Nr. 19; Fall E., S. 8, Nr. 60). Das Lernen, anderen Menschen vertrauen zu können, hat wiederum positive Auswirkungen auf soziale Kontakte (Fall E., S. 3, Nr. 24).

Trotzdem kommen gewisse Personen als Sicherungspartner*in für manche der Teilnehmer*innen nicht in Frage (Fall C., S. 6, Nr. 23). Genannte Gründe dafür sind zu schnelles Ablassen (Fall B., S. 17, Nr. 58) oder wenn der Fokus der sichernden Person nicht auf das Klettern gerichtet ist (Fall A., S. 11-12, Nr. 74; Fall E., S. 4, Nr. 30). Solche Situationen werden von vier der teilnehmenden Personen klar angesprochen und bei Bedarf wird der oder die Sicherungspartner*in gewechselt (Fall A., S. 11-12, Nr. 74; Fall B., S. 17, Nr. 58; Fall C., S. 6, Nr. 24; Fall E., S. 4, Nr. 30).

„Ja, also ich schaue schon, wer mich sichert. Und wenn ich das Gefühl habe, er mag jetzt nicht so gerne, oder sie mag nicht so gern, oder es passt irgendwie nicht, weil sie selbst irgendwelche Probleme hat, oder sei es was immer, dann spreche ich es an und wenn, wenn ich die Rückmeldung bekomme, es passt, alles und es ist für mich OK, dann passt es auch“ (Fall A, S. 12, Zitat 10).

Gerade durch den Partner*innencheck entsteht ein Gefühl der Sicherheit und so sollte dieser auch konsequent durchgeführt werden (Fall C., S. 6, Nr. 22).

Lernen

Da für die meisten der befragten Personen das Seilklettern eine neue Disziplin darstellte, mussten Techniken und Grundlagen (Fall A., S. 6, Nr. 40), wie Aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44) oder neue Übungen (Fall E., S. 6, Nr. 43), erlernt werden (Fall C., S. 8, Nr. 31). Dabei wurde laut einer teilnehmenden Person die Freude am Lernen wieder erlebt (Fall A., S. 6, Nr. 41). Durch Tipps von den leitenden Personen erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, neue Techniken zu erlernen (Fall A., S. 11, Nr. 68; Fall D., S. 17, Nr. 64; Fall D., S. 17, Nr. 65). So berichtet eine teilnehmende Person, wenn zu Beginn das Gefühl besteht, zu klein zu sein (Fall A., S. 15, Nr. 92), können durch das richtige Umsetzen von Erklärungen (Fall A., S. 5, Nr. 31), durch Lernen und Erfahrung (Fall A., S. 7, Nr. 46), auch schwierige Stellen ohne Stress (Fall A., S. 11, Nr. 68) geklettert werden.

Gewisse Routen werden so getoppt, was wiederum ein Gefühl des Stolzes mit sich bringt (Fall D., S. 17, Nr. 67). Umso mehr Wissen besteht, umso besser kann man es auch machen (Fall A., S. 7, Nr. 48) und die neuen Techniken werden auch in Zukunft angewendet (Fall A., S. 7, Nr. 47). Eine teilnehmende Person berichtet, dass ein wichtiger Lernaspekt im Verlauf der Donnerstagseinheiten war, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann (Fall E., S. 1-2, Nr. 9). Ebenso erzählt diese Person, dass das ganze Aqua-Konstrukt dazu beigetragen hat, Grenzen klar artikulieren zu können (Fall E., S. 7, Nr. 53), durch das Klettern konnte dies ein Stück weit erlernt und erprobt werden (Fall E., S. 8, Nr. 59).

Aufmerksamkeitsregulation

Die Regulation der Aufmerksamkeit ist von inneren und äußeren Aspekten abhängig. Die befragten Personen berichten, dass die Konzentration schwindet, wenn zu viele Umweltfaktoren zusammentreffen (Fall A., S. 8, Nr. 54). Darunter fallen zu viele Leute und Trubel, schlechte oder laute Musik, Kindergeschrei, der Geruch von Küchenfett oder Hitze (Fall A., S. 8, Nr. 52). Dadurch wird auch die innere Unruhe mehr. Eine teilnehmende Person erzählt, durch auftretende Unruhe krankheitsbedingt in eine Anspannung zu fallen, bei der die Konzentration schwerfällt (Fall B., S. 15, Nr. 50). Der Versuch, dagegen anzukämpfen, gelingt nicht sehr gut (Fall B., S. 15, Nr. 51). Durch Akzeptanz (Fall B., S. 15, Nr. 52), teilweise auch durch das Klettern, verschwindet diese Anspannung wieder (Fall B., S. 16, Nr. 53), wobei sie auch den ganzen Nachmittag anhalten kann (Fall B., S. 16-17, Nr. 54). Eine weitere teilnehmende Person berichtet, dass durch äußere Einflüsse die Unruhe so stark wurde, dass das Klettern unterbrochen werden musste (Fall E., S. 6, Nr. 45; Fall E., S. 7, Nr. 48). Durch Gespräche trat Schritt für Schritt eine Besserung ein (Fall E., S. 7, Nr. 49). Damit solche Situationen künftig nicht mehr auftreten, wählte eine der befragten Personen die

Lösungsstrategie, am Selbstsicherungsgerät zu arbeiten. Dies befindet sich im unteren Stockwerk, weg von der Küche und vom Kindergetrüb (Fall A., S. 8, Nr. 55). Um den Fokus auf das Klettern legen zu können, ist ihr ein ruhiges Umfeld wichtig (Fall A., S. 8, Nr. 53; Fall A., S. 9, Nr. 58).

Flow-Moment

Drei der befragten Personen äußerten, schon einmal einen Flow-Moment erlebt zu haben (Fall B., S. 14, Nr. 47; Fall D., S. 8-9, Nr. 33; Fall E., S. 6, Nr. 46). Sie beschreiben den Moment als Konzentration auf die eine Sache, das Klettern (Fall B., S. 14, Nr. 47; Fall D., S. 9, Nr. 34; Fall E., S. 6, Nr. 46; Fall E., S. 6, Nr. 45). Bei welchen Routen es zum Flow-Erleben kommt, ist unterschiedlich. Im Folgenden werden die drei Momente des Flows aufgelistet. Das Erreichen des Flow-Moments wird einerseits beschrieben, wenn eine Route im Vorstieg geklettert wird (Fall B., S. 14, Nr. 47). Eine andere teilnehmende Person erzählt, dass ihr die Konzentration bei leichten Routen besonders leichtfällt (Fall D., S. 9, Nr. 34), umso schwieriger die Route wird, umso geringer fällt die Konzentration aus (Fall D., S. 9, Nr. 35). Der dritte Flow-Moment tritt ein, wenn es der erzählenden Person gelingt, eine Route durchzuklettern, bei einer Pause verschwindet er wieder (Fall E., S. 6, Nr. 46; Fall E., S. 6-7, Nr. 47).

6.1.6 Gefühle

In den durchgeführten Interviews wurde eine Vielzahl an Gefühlen genannt. Gefühle wie Stolz und Angst konnten bereits bei der Auswertung der Erlebnisqualitäten dargestellt werden. Teilnehmende Personen berichten, dass sich die Gefühle, die beim Klettern auftreten, nicht pauschal benennen lassen (Fall A., S. 14, Nr. 86). Sie sind von der Tagesverfassung (Fall A., S. 14, Nr. 83) sowie von spezifischen Situationen abhängig (Fall D., S. 11, Nr. 43). Ein berichtetes Beispiel war die Anwesenheit einer anderen Gruppe, die aus Männern bestand. In dieser Situation wurde mehr Angst beim Klettern verspürt (Fall D., S. 11, Nr. 44).

Eine befragte Person entwickelt ein zufriedenes Gefühl, wenn viel geschafft wurde (Fall B., S. 5, Nr. 15). Zu Beginn einer Route tritt immer das Gefühl der Angst, aber auch das Gefühl der Hoffnung (Fall B., S. 9, Nr. 26) auf. Im Verlauf der Route ändert sich das Angstgefühl (Fall B., S. 9, Nr. 27). Wenn eine Route ohne Pause geschafft wird, dann stellt sich Freude ein (Fall B., S. 9, Nr. 29), Traurigkeit hingegen, wenn eine Route nicht ohne Pause durchgeklettert wird (Fall B., S. 10, Nr. 35). Wird eine Route gar nicht getoppt, sind Ärger oder Wut die Folge (Fall B., S. 11, Nr. 38). Trotz eines mulmigen Gefühls bei schweren Routen (Fall B., S. 10, Nr. 32) ist die teilnehmende Person froh darüber, die Route probiert bzw. im besten Fall geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22).

Mehrheitlich kommt es durch das Klettern dennoch, so wird berichtet, zur besseren Gefühlslage bzw. zur positiven Beeinflussung der Gefühle (Fall A., S. 14, Nr. 85; Fall B., S.

12-13, Nr. 44; Fall B., S. 20, Nr. 68; Fall C., S. 4, Nr. 12). Wie es ein weiterer Teilnehmer ausdrückt, wenn etwas geschafft wurde: *„Ja es freut mich halt“ (Fall C, S. 14, Zitat 11).*

6.1.7 Situation

Im Laufe der Interviews berichteten die befragten Personen laufend von Situationen, die ihnen beim Klettern widerfahren sind. Dabei handelt es sich um Erlebnisse, die in Erinnerung geblieben sind, weil sie eine Wirkung auf die erzählende Person hatten.

In Fall A. wird deutlich, dass es beim Klettern Situationen gibt, in denen eine Pause erforderlich ist. Dabei schildert die interviewte Person, dass bei Stress, wenn die Route zu streng ist (Fall A., S. 10, Nr. 60), oder bei krampfhaften Versuchen, in der Höhe weiterzukommen, die Kraft ausgeht (Fall A., S. 10, Nr. 61), also in Momenten des Gefühls des nicht Schaffens, es besser ist, aufzuhören (Fall A., S. 10, Nr. 62), hinunter zu gehen, zu rasten und die Route später erneut zu versuchen (Fall A., S. 10, Nr. 60). Etwas anderes rutscht in diesen Momenten ins Klettern, etwas triggert (Fall A., S. 10, Nr. 66). Dann bezieht sich die Aussage, keine Kraft mehr zu haben, auf ein Ohnmachtsgefühl (Fall A., S. 10, Nr. 65). Trotz Abbruch wird die Route erneut versucht, wie sie einem gezeigt wurde (Fall A., S. 10-11, Nr. 67).

Wie die interviewte Person B. schildert, macht sie sich keine Gedanken darüber, wie das Klettern sein wird (Fall B., S. 5, Nr. 13), sondern lässt sich eher überraschen (Fall B., S. 5, Nr. 14). In der Einstiegsrunde artikuliert B. das Ziel, im Vorstieg klettern zu wollen (Fall B., S. 5-6, Nr. 16), äußert aber ein Gefühl der Angst. Nach positiven Zusprüchen des Sicherungspartners (Fall B., S. 7, Nr. 20) wurde eine Route im Vorstieg mit zwei Pausen geklettert und getoppt, was ein Gefühl des Frohseins auslöste (Fall B., S. 5-6, Nr. 16; Fall B., S. 7-8, Nr. 21; Fall B., S. 8, Nr. 22).

Ebenso berichtet Fall B. über eine Situation, in der zum ersten Mal eine Kletterroute im Vorstieg im 6er-Schwierigkeitsgrad geklettert wurde (Fall B., S. 18, Nr. 60). *„Wo ich die erste Route im 6 Grad, 6 Minus geschafft habe, also. Und wo man es gefilmt hat, also, da habe ich mich gehörig gefreut. . . . ‘ Halt, dass es die Mama auch anschauen kann und andere“ (Fall B, S. 18, Zitat 12).* B. berichtet, die Angst überwunden und es einfach ausprobiert zu haben (Fall B., S. 18, Nr. 61). Als die Route geschafft wurde, war ein Gefühl der Erleichterung zu verspüren (Fall B., S. 18, Nr. 62). Das Gefühl hält auch den ganzen Tag an und durch das Video kann immer darauf zurückgegriffen werden (Fall B., S. 19, Nr. 63). *„Da kann ich mich immer irgendwie daran erinnern. Da ich es ja beim Handy . . . ‘ anschauen kann. Immer, wenn ich Lust habe, wenn es mir nicht gut geht. Halt es bleibt in Erinnerung“ (Fall B, S. 19, Zitat 13).* Die gleiche Person erzählt von einer anderen Situation, in der sie sich mit dem Fuß im Seil verhängt hat und bei einem Sturz umgedreht mit dem Kopf Richtung Boden ins Seil gefallen ist (Fall B., S. 24, Nr. 75). Trotz Sturz wurde an diesem Tag weitergeklettert (Fall B., S. 24, Nr.

76). Der Sturz war mit Angst verbunden und ebenso die Angst, dass diese Situation erneut eintreten könnte (Fall B., S. 24, Nr. 77). Ein weiterer Überkopfsturz blieb bislang aus (Fall B., S. 24, Nr. 78). Trotzdem, die Angst zu stürzen ist seither größer geworden. Die Person berichtet, viele andere Male „besser“ gestürzt zu sein (Fall B., S. 25, Nr. 79), Die Überlegung, ob die teilnehmende Person nach dem Sturz mit dem Klettern weitermachen soll, ist aufgekommen (Fall B., S. 25, Nr. 80). Die Tatsache, dass die Route, in der der Sturz stattfand, erneut ausprobiert und geschafft wurde, zeigt, dass keine Kletterpause eingelegt wurde (Fall B., S. 25, Nr. 81). Die befragte Person äußert, froh zu sein, die Route geschafft zu haben (Fall B., S. 25, Nr. 82).

Eine andere Situation des Sturzes schildert die teilnehmende Person D. Sie berichtet vom freien Fall aus Sicht der sichernden Person, bei dem die kletternde Person weiterklettert und der oder die Seilpartner*in das Seil zu einem bestimmten Punkt nicht mehr einzieht. In einer gewissen Höhe, zu einem bestimmten Zeitpunkt, springt die kletternde Person in das Schlappseil und befindet sich somit für kurze Zeit im freien Fall (Fall D., S. 15, Nr. 57).

„Da war ich zuerst voll irritiert, was die jetzt meinen, und dann hat mir meine Kollegin es gezeigt. Ist hinaufgeklettert und hat gesagt, ich soll nicht mehr weiter sichern und dann ist sie auf einmal hineingesprungen. Ja, das war im Moment, in dem ich mir gedacht habe, wow, ja, okay, das ist neu für mich“ (Fall D, S. 15, Zitat 14).

Der freie Fall wurde von der befragten Person noch nie selbst ausprobiert (Fall D., S. 15, Nr. 59), sie hat aber Kolleg*innen im freien Fall gesichert (Fall D., S. 15, Nr. 60). Das Gefühl, das sie beim Sichern versprüht, schildert die interviewte Person folgendermaßen: *„Ja, es ist so – wow, hoffentlich passiert nichts. Und im nächsten Moment, es ist zum Glück nichts (Fall D, S. 16, Zitat 15).* Dabei erklärt sie, dass sie beim Klettern noch nie gestürzt ist (Fall D., S. 16, Nr. 62) und auch der freie Fall nichts für sie wäre (Fall D., S. 16, Nr. 63).

Im Interview E. wurde deutlich, dass nicht nur gewollte Stürze Erfahrungswert haben, sondern auch richtige Stürze Eindrücke bei der sichernden Person hinterlassen. Dabei handelte es sich um das Auffangen eines Sturzes einer sehr viel schwereren Person, was für die sichernde Person eine Grenzerfahrung darstellte (Fall E., S. 11, Nr. 84). Obwohl man beim Klettern immer auf einen Sturz gefasst ist (Fall E., S. 11, Nr. 86), hätte die erzählende Person nie erwartet, *„dass es mich so auf gleicher Höhe schlägt mit ihm halt“ (Fall E, S. 11, Zitat 16).* Die erzählende Person war ratlos und wusste nicht, was zu tun war, um wieder auf den Boden zu kommen (Fall E., S. 11, Nr. 88). Der Gestürzte *„ist dann noch klarer Dinge gewesen, er ist schon länger am Klettern. Und hat mir wirklich sagen können, was ich tun kann, und aber das*

war so ein Grenzmoment eigentlich“ (Fall E, S. 11, Zitat 17). Als die Beteiligten wieder beruhigt waren, wurde die Situation reflektiert (Fall E., S. 11, Nr. 85).

Dieselbe Person berichtet von einem weiteren Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99), das beim Klettern erlebt wurde und mit dem Überwinden der eigenen Grenzen beschrieben wurde (Fall E., S. 11, Nr. 93). Es handelte sich um eine Situation, die sich im Freien abspielte. Die Teilnehmer*innen mussten dabei über ein Gelände steigen und sich selbst abseilen (Fall E., S. 11, Nr. 89). Da das Gelände im eigentlichen Sinn einen Schutz darstellen soll (Fall E., S. 11, Nr. 91), passierte in diesem Moment sehr viel im Kopf (Fall E., S. 11, Nr. 92). *„Aber der Schritt auch wirklich zum es über das Gelände, . . .“, was eine Sicherheit sein sollte, zum Überstiege war eine große Blockade in meinem Kopf“ (Fall E, S. 12, Zitat 18). Trotz des Wissens darüber, dass nichts passieren kann, da ein Seil als Sicherung dient (Fall E., S. 12, Nr. 98), stellte sich ein Gefühl des Sicherheitsverlustes ein (Fall E., S. 12, Nr. 95). Zumal, wenn das Gelände überstiegen ist, man sich auch noch abseilen musste (Fall E., S. 11, Nr. 94).*

Person E schildert zum Schluss, wie sie sich mit anderen Menschen in der Kletterhalle vergleicht (Fall E., S. 9, Nr. 67). *„Und dann drückt es halt einen schon auch wieder ein bisschen zurück, gerade auch, wenn man kleine Kinder sieht, wo da hinaufkraxeln, als wär's nix und selber davorsteht und denkt, OK“ (Fall E, S. 9, Zitat 19). Der Gedanke kommt auf, warum es das Kind schafft, und selbst kann man es nicht. Gerade dann will man es probieren (Fall E., S. 9, Nr. 69). Dabei ist wichtig, es nicht nur zu probieren, sondern auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70).*

6.1.8 Effekte und Wirkfaktoren

Als Effekte und Wirkfaktoren, die das Klettern auf teilnehmende Personen hat, wurde unter anderem das Halten der Balance genannt. Beim Klettern spielt – wie in Interview A. deutlich wird – das Balancieren eine Rolle (Fall A., S. 4, Nr. 20). Ebenso berichtet dieselbe Person, dass das Klettern auch kognitiv herausfordernd ist, da immer neue Strukturen überlegt werden müssen (Fall A., S. 3, Nr. 13). Der interviewten Person A. fällt es auch recht leicht, sich beim Klettern zu konzentrieren (Fall A., S. 5, Nr. 30). Zwei weitere Personen berichten, dass das Klettern hilft, zu entspannen (Fall D., S. 2, Nr. 7), bzw. dass eine zuvor herrschende Anspannung beim Klettern manchmal verschwindet (Fall B., S. 16, Nr. 53). Auch wenn der Einstieg in manche Routen schwerfällt, werden diese trotzdem versucht (Fall D., S. 6, Nr. 22). Dabei besitzt das Klettern auch einen Aufforderungscharakter. Eine interviewte Person äußerte am Tag des Interviews, dass sie heute nicht klettern würde, aber als sichernde Person zur Verfügung stünde (Fall D., S. 13-14, Nr. 51). Kurze Zeit später kletterte sie doch (Fall D., S. 14, Nr. 52). Das Klettern, so schildert Person A., ist sehr positiv besetzt und macht Freude (Fall A., S. 4, Nr. 26). Wie in Interview D. ersichtlich ist, zieht die befragte Person einen Nutzen

aus dem Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25). Auch hält das Gefühl des Stolzes, wenn etwas geschafft wurde, den ganzen Tag an (Fall D., S. 17, Nr. 68).

6.1.9 Wohlbefinden

Die Einstiegsfrage, die zum Thema des Wohlbefindens führen soll, war die Frage, was Wohlbefinden für die teilnehmenden Personen bedeutet.

Die erste Antwort auf die Frage umfasst gleich drei Ebene des Menschen, den Körper, den Geist und die Seele. *„Ja, wenn psychisch und physisch in einem guten Einklang bist. Also Körper, Geist und Seele „. . .“, wenn sie gut ausbalanciert sind“* (Fall A, S. 2-3, Zitat 20). Für die befragte Person B. steht Wohlbefinden im Zusammenhang mit Erholen und Entspannen. Dies kann während des Kletterns (Fall B., S. 4, Nr. 10) geschehen, oder aber auch im Alltag beim Musik hören, im Speziellen bei Liedern, die Freude machen (Fall B., S. 4-5, Nr. 11). Ebenso tritt bei der befragten Person Wohlbefinden ein, wenn Freude über etwas Geschafftes aufkommt (Fall B., S. 4, Nr. 9). Die befragte Person C. fühlt sich unterdessen wohl: *„Wenn ich mich wohlfühle? Wenn ich unter Leuten bin und so“* (Fall C, S. 2, Zitat 21). Die interviewte Person D. bezeichnet sich selbst als unruhigen Menschen, aber seit sie am Klettern ist, ist sie ruhiger geworden, was in weiterer Folge zu mehr Wohlbefinden führt (Fall D., S. 2, Nr. 6). In Fall E. hingegen wird berichtet, dass eigentliches Wohlfühlen nur in den eigenen vier Wänden existiert (Fall E., S. 2, Nr. 10). Beim Verlassen der Wohnung wird ein Maske aufgesetzt (Fall E., S. 2, Nr. 11).

6.1.10 Körperliches Wohlbefinden

In den Interviews sind mehrere Schlagwörter darüber gefallen, welche Auswirkungen das Klettern auf das körperliche Wohlbefinden der teilnehmenden Personen hat. Diese werden im Folgenden aufgelistet. Neben den Veränderungen wie mehr Ausdauer (Fall C., S. 3, Nr. 9), dem Aufbau von Kondition (Fall C., S. 13, Nr. 53) und Fitness (Fall B., S. 19, Nr. 65), waren der Kraftgewinn (Fall C., S. 3, Nr. 8) und der Aufbau der Muskulatur speziell in Schultern und Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79) weitere genannte Punkte, die den Körper positiv beeinflussen. Aufgrund des Körpergewichts beschreibt eine der befragten Personen, mehr Krafteinsatz zu benötigen (Fall A., S. 4, Nr. 23). Eine weitere teilnehmende Person äußert, früher leichter gewesen zu sein und aus diesem Grund damals lieber geklettert zu sein (Fall B., S. 13, Nr. 46). Auch wurde von einer teilnehmenden Person ein Spannen in den Waden bemerkt, da sie mit der Zeit mehr über die Füße kletterte und nicht mehr so viel über die Hände (Fall A., S. 4, Nr. 22). Ebenso lernt man zu Balancieren, da die Balance gehalten werden muss (Fall A., S. 4, Nr. 20). Als weitere spürbare Veränderung, z. B. durch abwechselnde Trittsfolge bzw. durch das Verändern der Schritte, wurde mehr Körperbewusstsein genannt. Dies wurde bislang nicht

so praktiziert und stellt auch im Alltag eine gute Sache dar (Fall A., S. 3, Nr. 12). Des Weiteren hat das Klettern durch das Öffnen der Schultern eine bessere Atmung zur Folge (Fall A., S. 3, Nr. 11). Ebenso wurde von einer weiteren Person eine schwere Atmung und ein schnellerer Herzschlag nach Beendigung einer Route beschrieben. Grund dafür ist die Anstrengung beim Klettern (Fall B., S. 6, Nr. 17). Seit die Person rauchfrei lebt, ist die Atmung deutlich leichter als zuvor (Fall B., S. 6-7, Nr. 18). Eine weitere teilnehmende Person schildert die körperliche Veränderung: „Also dort habe ich auch am Anfang durch meine Unsicherheit, ich sage dazu immer auch Nähmaschine „. . .“, sobald ich im Seil drinnen hänge, [angefangen zu zittern]. Eher nachher losgelöster, gelockerter, eigentlich halt auch vom Körper her denn“ (Fall E, S. 3, Zitat 22). Wie die befragte Person D. berichtet, verspürt sie seit dem Klettern weniger Schmerzen im Rücken (Fall D., S. 4, Nr. 13). Als weitere Auswirkung der Donnerstagnachmittagseinheiten beschreibt eine teilnehmende Person, am Abend früher müde zu sein, was einen guten Schlaf zur Folge hat (Fall B., S. 20, Nr. 66). Alles in allem beschreiben die teilnehmenden Personen das Klettern als positive Erfahrung für den Körper (Fall A., S. 4, Nr. 21), ohne erkennbare negative Auswirkungen (Fall A., S. 4, Nr. 25).

6.1.11 Psychisches Wohlbefinden

Das Klettern wird als etwas Positives, als etwas, das Freude macht (Fall A., S. 4, Nr. 26) und der Seele guttut, empfunden (Fall A., S. 3, Nr. 14). Es wirkt sich nicht schlecht auf das psychische Wohlbefinden bei einer der teilnehmenden Personen aus (Fall C., S. 3, Nr. 10) und kann förderlich bei diversen Krankheitsbildern sein (Fall A., S. 4, Nr. 29). Dabei berichten zwei der Befragten, allein durch die Anwesenheit in der Kletterhalle Wohlbefinden zu verspüren (Fall A., S. 7, Nr. 50; Fall D., S. 4, Nr. 14). Eine der befragten Personen äußert, in der Kletterhalle ruhiger, entspannter und fröhlicher zu sein, auch ohne zu klettern (Fall D., S. 4, Nr. 14). Des Weiteren berichten vier der befragten Teilnehmer*innen auch einen Nutzen bezüglich des psychischen Wohlbefindens den Alltag betreffend zu verspüren. So erzählt eine der teilnehmenden Personen, dass sie seit dem Klettern mehr Gelassenheit im Alltag verspürt (Fall D., S. 12, Nr. 47) und dass das Klettern der Entspannung hilft (Fall D., S. 2, Nr. 7). Auch ist der Schneidedruck nach den Klettereinheiten geringer (Fall D., S. 3, Nr. 11). Beim Ankommen in der Höhe, bei einer schnellen Trittfolge, bringt das Klettern eine Leichtigkeit in den Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 27), es nimmt die Schwere (Fall A., S. 4, Nr. 28), was mehr Freude für den Alltag bedeutet (Fall A., S. 13, Nr. 81). Wenn beim Klettern etwas geschafft wurde, kann etwas Gutes mit nach Hause genommen werden, was sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt (Fall B., S. 20, Nr. 67). Eine weitere befragte Person nutzt das Klettern als Übungsfeld, um Alltagssituationen besser meistern zu können (Fall E., S. 3, Nr. 23). Zwei der Teilnehmer*innen äußern, dass ein besseres Gefühl bzw. Freude aufkommt, wenn etwas geschafft wurde (Fall B., S. 20, Nr. 68; Fall C., S. 14, Nr. 55). Ebenso bereiten Rückmeldungen

von anderen Teilnehmer*innen Freude, wenn positive Entwicklungen selbst nicht gesehen werden (Fall C., S. 11, Nr. 44).

6.1.12 Soziales Wohlbefinden

Das Klettern ist keine Einzelsportart (Fall A., S. 3, Nr. 15). Im Rahmen des Projekts all_tag, wird in der Gruppe geklettert (Fall A., S. 3, Nr. 15), was ein gutes Teambuilding darstellt (Fall A., S. 3, Nr. 16). An der Interaktion mit anderen Menschen wird Gefallen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 5). Der Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen wird als Mehrwert erlebt (Fall E., S. 2, Nr. 12). Ebenso hat das Klettern positive Auswirkungen auf soziale Kontakte im Allgemeinen. Man lernt, anderen Menschen vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24). Eine befragte Person schildert, eher weniger soziale Kontakte zu haben. In der Klettergruppe muss sie darauf achten, wie sie in der Gruppe klarkommt (Fall A., S. 5, Nr. 35). Die Person berichtet, im Sozialen an sich selbst arbeiten zu müssen (Fall A., S. 5, Nr. 33). Wenn sich beispielsweise Konflikte anbahnen könnten, achtet sie darauf, was an dem Tag genau passiert ist, was der eigene Anteil war und wie dieser zu verbessern ist (Fall A., S. 5, Nr. 32). *„Dass ich praktisch mich selbst wieder laufend korrigieren muss, wenn Konflikte sich anbahnen könnten, dass ich schauen muss, . . .“, was war jetzt da genau? Was war jetzt da mein Anteil, wie kann ich das verbessern?“* (Fall A, S. 5, Zitat 23). Es geht um die eigene Wahrnehmung und um das Erleben, gleichzeitig muss auch daran gedacht werden, wie die Situation von anderen erlebt wird (Fall A., S. 5, Nr. 34). Die eigene Tagesverfassung wird reflektiert, vielleicht ist der eigene Humor oder der Humor der Gruppenmitglieder nicht gut gewesen (Fall A., S. 5, Nr. 36). Ebenso stellt sich die teilnehmende Person die Frage, wie mit solchen Situationen umgegangen werden kann und welche Möglichkeiten bestehen, sich bei Wiedereintreten aus der Situation zu nehmen (Fall A., S. 5, Nr. 37). Die eigene Kommunikation zu verbessern ist eine Sache, der man sich das ganze Leben stellen muss (Fall A., S. 5-6, Nr. 38). Inzwischen fällt es der teilnehmenden Person wieder leichter, unter Leute zu gehen. Dies wurde eine Weile eher weniger praktiziert (Fall A., S. 13, Nr. 80). Die befragte Person D. berichtet, dass in der Klettergruppe noch keine Freundschaften entstanden sind (Fall D., S. 5, Nr. 19). Dennoch fühlt sie sich gut aufgehoben (Fall D., S. 5, Nr. 18) und empfindet die soziale Interaktion als gut (Fall D., S. 4-5, Nr. 17). Auch die teilnehmende Person B. äußert, in Gespräche mit anderen zu kommen (Fall B., S. 7, Nr. 19).

6.1.13 Klettergruppe

Kletterregeln werden von den Teammitglieder teilweise genau eingehalten, von manchen eher weniger (Fall A., S. 12, Nr. 77). Der Partner*innencheck, der aus Sicherheitsgründen durchgeführt wird (Fall D., S. 10, Nr. 39, Fall C., S. 6, Nr. 21), verleiht ein Gefühl der Sicherheit beim Klettern (Fall C., S. 6, Nr. 22). Dennoch ist das Gefühl der Sicherheit auch davon

abhängig, wer sichert (Fall C., S. 6, Nr. 23). *„Es gibt aber ein, zwei, da täte ich mich bis heute nicht trauen, dass sie mich sicheren . . . ‘Aber denen habe ich es auch schon klar gesagt“* (Fall E., S. 4, Zitat 24), Trotzdem äußern drei der befragten Personen das Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein (Fall B., S. 17, Nr. 59; Fall E., S. 4, Nr. 28) bzw. dass sich das Klettern positiv auf die Gruppe auswirkt (Fall C., S. 2, Nr. 7). Die Klettergruppe bestünde aus netten Leuten (Fall B., S. 17, Nr. 55), die es alle gut können (Fall B., S. 17, Nr. 56). Die Gruppenmitglieder leben teilweise in der gleichen Wohngruppe (Fall D., S. 4, Nr. 15), teilweise kennen sie sich nur aus der Klettergruppe (Fall D., S. 4, Nr. 16). Die Kommunikation in der Halle gestaltet sich gut (Fall C., S. 11, Nr. 38; Fall D., S. 10, Nr. 38). Sie beinhaltet auch regelmäßiges Nachfragen wie es der anderen Person beim Klettern ergangen ist (Fall C., S. 11, Nr. 39), wie es dem Gegenüber geht (Fall C., S. 11, Nr. 40) bzw. was beim Klettern umgesetzt wurde (Fall C., S. 11, Nr. 41). Wenn positive Rückmeldungen zurückkommen über Dinge, die man selbst gar nicht gesehen hat, kommt Freude auf (Fall C., S. 11, Nr. 44). *„Also wenn jemand jetzt sagt, das ist jetzt gut gewesen . . . ‘, es freut dich halt“* (Fall C, S. 11, Zitat 25), Wenn man von anderen Teilnehmer*innen (Fall E., S. 8, Nr. 64) oder in einem Abschlussgespräch (Fall E., S. 9, Nr. 65) ein positives Resümee erhält, fällt es leichter, sich selbst auf die Schulter zu klopfen (Fall E., S. 9, Nr. 66). Der Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen wird generell als Mehrwert erlebt (Fall E., S. 2, Nr. 12). Auch positive Zusprüche der sichernden Person beim Klettern im Vorstieg können hilfreich sein, Ängste zu überwinden (Fall B., S. 7, Nr. 20). Eine weitere befragte Person holt sich Rückmeldungen von der sichernden Person ein, um Sicherheit zu verspüren (Fall A., S. 12, Nr. 75). Wenn das Gefühl aufkommt, der oder die Seilpartner*in möchte nicht sichern, wird die Situation angesprochen, bei einer positiven Rückmeldung wird geklettert (Fall A., S. 11-12, Nr. 74). Der befragten Person fällt es auch nicht schwer, die eigenen Bedürfnisse beim Klettern zu äußern. Sie berichtet aber, dass die Bedürfnisse manchmal beim Gegenüber nicht ankommen (Fall A., S. 11, Nr. 69). Das Gefühl des nicht gehört Werdens kommt dann auf (Fall A., S. 11, Nr. 71), wenn beim Klettern Pausen eingelegt werden müssen und am Boden andere Gespräche geführt werden (Fall A., S. 11, Nr. 70). Wenn Kletterpausen in einem vernünftigen Rahmen gehalten werden (Fall A., S. 11, Nr. 72), sollte es kein Problem sein, sie zu halten, sonst wird es angesprochen (Fall A., S. 11, Nr. 73). In einem anderen Interview wurde deutlich, dass die Kommunikation zu Beginn – es waren alles fremde Menschen – erschwert war (Fall E., S. 7, Nr. 51). Die befragte Person äußert, ein ruhiger Charakter gewesen zu sein (Fall E., S. 7, Nr. 52) und zu artikulieren, mehr Zug am Seil haben zu wollen, war zu Beginn schwer. Mittlerweile gelingt es, Bedürfnisse äußern zu können (Fall E., S. 7, Nr. 54). Da es immer die gleichen Menschen sind, besteht inzwischen ein gewisses Vertrauen zu den anderen Teilnehmer*innen (Fall E., S. 8, Nr. 60). Da man sich kennt und in den Austausch kommt, bedeutet die Gruppe an sich schon Wohlbefinden (Fall E., S. 13, Nr. 104).

6.2 Darstellung der Ergebnisse – Expert*innen

Sowie die Namen der befragten Personen in Fall A-E geändert wurden, erhielten in der Auswertung auch die Experten Namenssynonyme. So wurde aus Experte 1 Hannes und aus Experte 2 Matthias.

Tabelle 5 Auflistung Expert*innen

Interview-partner*in	Handlungsfeld bei Aqua Mühle Vorarlberg	Tätigkeit im Bereich Klettern	Ausbildung
Experte1	Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, arbeitssuchende Menschen, Jugendliche, Kinder und Familien (E1., S. 1, Nr. 6)	Einzelbegleitung Gruppensetting - all_tag (E1., S. 2, Nr. 9) (E1., S. 2, Nr. 10)	Sozialarbeiter, systemische Erlebnispädagogik Lehrgang, Übungsleiter Sportklettern (E1., S. 1, Nr. 1)
Experte 2	Menschen mit psychischen Erkrankungen (E2., S. 2, Nr. 3)	Gruppensetting - all_tag, Schulsozialarbeit ZickZack (E2., S. 2, Nr. 3)	Erlebnispädagogikstudium incl. Coaching, Sportkletterlehrer, diverse Übungsleiter und Fortbildungen (E2., S. 1, Nr. 1)

Wie in der Tabelle zu erkennen ist, handelt es sich bei den befragten Experten um langjährige Mitarbeiter von Aqua Mühle (E2., S. 16, Nr. 100; E1., S. 1, Nr. 2). Beide absolvierten spezifische Kletterausbildungen und diverse Lehrgänge bzw. Fortbildungen. Von der Grundausbildung absolvierte einer der Befragten ein Erlebnispädagogikstudium, der andere ist ausgebildeter Sozialarbeiter (E2., S. 1, Nr. 1; E1., S. 1, Nr. 1).

6.2.1 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg

Kletterprojekte als Schwerpunkt (E1., S. 1, Nr. 3) werden bei Aqua Mühle schon seit vielen Jahren angeboten. Federführend war der damalige Leiter Thomas Vogel, der inzwischen verstorben ist (E2., S. 16, Nr. 98). Projekte, speziell auch mit Kindern, wurden in Klettersettings durchgeführt (E1., S. 1, Nr. 4). Inzwischen sind einige der Angebote gewachsen (E1., S. 1, Nr. 5). Zu Beginn war die Klettergruppe im Bereich Wohnen und Leben angesiedelt. Personen aus dem Bereich all_tag konnten dennoch teilnehmen. Inzwischen ist die Gruppe im Bereich

all_tag integriert, wobei Teilnehmer*innen sich ebenso im Bereich Wohnen und Leben befinden (E1., S. 11, Nr. 81). All_tag ist ein Tagesstrukturierungsangebot und für die meisten eine Stufe vor dem Einstieg in den Arbeitsprozess (E2., S. 3, Nr. 8). Das Klientel setzt sich aus Menschen mit psychisch schwierigen Situationen oder Lebenssituationen zusammen, der Fokus liegt auf dem Alltag (E2., S. 2, Nr. 7). Die Begleitung findet unter anderem in Einzelbetreuung in Form von Beratungsstunden statt. Dabei wird auch im Umfeld der Person gearbeitet (Person in Situation) und es werden Hilfen im Team besprochen (E2., S. 2, Nr. 6). Neben Vernetzungen zur gesundheitlichen Abklärung, Begleitung im Rehalgeld⁵ oder im IVP⁶-Prozess werden auch Themen wie die Übermittlung in den Arbeitsmarkt, finanzielle Versorgung und Wohnungssuche bearbeitet (E2., S. 2, Nr. 7). Personen die sich bereits in IV-Pension oder im Rehalgeldbezug befinden, können das Angebot der Tagesstruktur, ebenso der Klettergruppe, in Anspruch nehmen. Diese Zielgruppe ist zu Hause meist isoliert. Die Teilnahme an Projekten wie dem all_tag, gestaltet sich kostengünstiger und wird als Entlastung des Gesamtsystems gesehen. Die psychische Gesundheit der teilnehmenden Person steht im Vordergrund (E2., S. 3, Nr. 9). Menschen, die am all_tag teilnehmen, sollen qualitativ gute Tage verbringen, was zu einer guten Lebensqualität beiträgt (E2., S. 3, Nr. 10). Bei einer Arbeitszusage ist das Angebot all_tag für die teilnehmende Person noch für eine gewisse Zeit verfügbar. Früher ist es in solchen Situationen zum Abbruch gekommen. Inzwischen existiert eine Nachbetreuungsphase, die vom Land unterstützt wird. Nach dem Start des Beschäftigungsverhältnisses, können andere Projekte zum Einsatz kommen (E2., S. 3-4, Nr. 11). Befindet sich die Person im Arbeitsprozess und das Projekt all_tag wird abgeschlossen, scheidet die teilnehmende Person auch aus der Klettergruppe aus. Keinem der beiden Experten ist eine Institution bekannt, die sich auf eine solche Zielgruppe spezialisiert hat und niederschwellige Kletterangebote für Menschen, die durch Arbeitsaufnahme aus Projekten wie dem all_tag ausscheiden, anbietet (E2., S. 4, Nr. 12; E1.,

⁵Können Menschen in Österreich beantragen, die für mindestens sechs Monate aufgrund einer gesundheitlichen Problematik keiner Erwerbsarbeit nachgehen können. Die finanzielle Listung soll dabei Menschen unterstützen, die Arbeitsfähigkeit wiederzuerlangen. (Österreichische Gesundheitskasse o.J.)

⁶ Invaliditäts- (bei Arbeiter*innen) bzw. Berufsunfähigkeits- (bei Angestellten) -pension wird umgangssprachlich als IV Pension oder IVP bezeichnet. Bei Antragsstellung auf Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension, wird dieser „vorrangig“ (Hervorhebung im Original) als Rehabilitationsantrag eingestuft. Dabei wird bei Personen die vor dem 1.1.1964 geboren sind geprüft ob ein Pensionierung durch eine berufliche Rehabilitation abgewendet werden kann. Erst in einem zweiten Schritt wird über eine eventuelle Pensionszuerkennung entschieden. (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz [BMSGPK], 2023a)

S. 10, Nr. 73). Diverse Vereine bieten Klettergruppen an. Dort teilzunehmen, gestaltet sich für Personen des Projekts all_tag oftmals als schwierig (E1., S. 10, Nr. 74).

Das Klettersetting eignet sich für unterschiedliche Zielgruppen (E1., S. 1, Nr. 7). Beide Interviewpartner gestalten sowohl die Klettereinheiten am Donnerstagnachmittag als auch die ZickZack-Klettergruppe der Schulsozialarbeit (E2., S. 2, Nr.5; E1., S. 2, Nr. 8).

Im Grunde genommen setzt sich die Klettereinheit im Rahmen des Projekts all_tag aus drei Teilen zusammen. Der Einstieg gestaltet sich mit einer Befindlichkeitsrunde, bei der darauf geachtet wird, wo die teilnehmenden Personen stehen (E1., S. 3, Nr. 16). Dabei werden Ziele definiert oder Schwerpunkte für den Nachmittag gesetzt, die nach dem Klettern wieder aufgegriffen werden (E1., S. 6, Nr. 52; E1., S. 2, Nr. 13; E1., S. 3, Nr. 17). Ebenso werden Aufgaben für den Kletterprozess mitgegeben, auf die ein Fokus gerichtet wird, dies wird von einem der Befragten als sehr wichtig erachtet (E1., S. 3, Nr. 20; E1., S. 3, Nr. 22). Im Zuge der Einstiegsrunde findet ein gemeinsames Aufwärmen statt (E1., S. 3, Nr. 18), Im Anschluss beginnt die Kletterphase (E1., S. 3, Nr. 19). Da zum Ende der Klettereinheit die zeitlichen Ressourcen eher knapp ausfallen, hält sich die Abschlussrunde im Rahmen (E2., S. 5, Nr. 18). Als wichtig wird ein Abfragen der teilnehmenden Personen erachtet, damit diese den Tag gut abschließen können (E1., S. 3, Nr. 21). Hauptakteur bei der Planung und Gestaltung ist Matthias (E1., S. 2, Nr. 11), bei Hannes findet die Gestaltung eher spontan statt (E1., S. 2, Nr. 12). Wobei der wichtigste Ansatz bei der Gestaltung darin liegt, dass die teilnehmenden Personen den Nachmittag über viele Meter beim Klettern zurücklegen können (E2., S. 4, Nr. 13). Den zeitlichen Rahmen betreffend, sollte es generell für Institutionen, die mit dem Klettern arbeiten, mehr Raum zur Anwendung geben (E2., S. 11, Nr. 62). Gerade auch junge Menschen können gut an bewegungsaktive Interventionen andocken (E2., S. 11, Nr. 63).

Wie Matthias berichtet, ist der Spannungsbogen in der Gruppe groß, das Klientel ist vielfältig. Aus diesem Grund kommen unterschiedliche Arbeitsweisen zum Einsatz. Die Kletterkenntnisse reichen von Toprope über Vorstieg. Manche klettern selbständig in Seilschaften, andere brauchen mehr Begleitung (E2., S. 4, Nr. 15; E2., S. 5, Nr. 17). Bei der Gestaltung von Interventionen wird Infowissen in therapeutischer und sozialer Hinsicht benötigt (E2., S. 4, Nr. 14). Therapeutische Interventionen werden nicht zu viele, aber bewusst gesetzt, um Personen zu selbständigen Prozessen zu bewegen. Hilfreich dabei ist zu wissen, wo die andere Person abzuholen ist (E2., S. 5, Nr. 19; E2., S. 5, Nr. 20), Bei Kenntnis über Bewegungsumfang, Körperlichkeit oder Angstzuständen können Interventionen zielgerecht stattfinden. Beim Bouldern sind es Übungen, beim Klettern beispielsweise Gespräche (E2., S. 5, Nr. 21). Hannes achtet darauf, dass der Nachmittag neben dem Fokus legen ebenso ein feines und geselliges Miteinander ist (E1., S. 8, Nr. 66). Es soll ein lockeres Setting sein, in dem Spaß Platz hat. Es soll sich aber trotzdem etwas bewegen. Dazu werden Schwerpunkte

gesetzt, um die teilnehmenden Personen in die „richtige Richtung“ zu lenken (E1., S. 12, Nr. 87).

„. . . ‘ der Kontext, wie du das Klettern verpackst, ich glaube du darfst es auch nicht zu kompliziert machen. Das tun wir nicht ,. . . ‘. Wir probieren es zum einfach halten. Weil sonst glaube ich ,. . . ‘ wird es den Leuten auch zu viel ,. . . ‘. Der Gruppe würde es glaube ich zu viel werden, wenn jetzt zu sehr ins Detail hinein gehst“ (E1., S. 12, Zitat 26).

Durch die Vielfältigkeit von Problemen (E2., S. 13, Nr. 81) kommt es bei der Unterstützung im Kletterprozess auf die Art des Problems an (E2., S. 13, Nr. 77). Kleine Tipps, wie bei Bewegungsunfähigkeit die nächste Stelle zu meistern ist, können helfen (E2., S. 13, Nr. 79). Bei Angstzuständen oder Höhenangst muss die Person selbständig entscheiden, bis zu welchem Punkt sie klettert. Es kann eine „Stopp-Regel“ eingeführt werden. Diese soll teilnehmenden Personen helfen, wenn sie sich in der orangen oder roten Zone einer Ampelregelung befinden, in die Wohlfühlzone zurückzukehren (E2., S. 13, Nr. 80).

Wie bereits erwähnt, wurden unter Thomas Vogel viele Projekte durchgeführt, die gut angenommen wurden (E2., S. 16, Nr. 98). Durch den Tod von Thomas Vogel und andere Probleme, die aufgetreten sind, sind Kletterprojekte verloren gegangen (E2., S. 16, Nr. 101). Außenprojekte und Gemeinschaftsprojekte fehlen heute, wie Matthias berichtet (E2., S. 15, Nr. 94). *„Weil einfach [der] Naturraum auch nochmal ein bisschen spezielle Erlebnisse gibt für manche, meistens ist es immer ein bisschen verknüpft mit Zelt oder ,. . . ‘ in Selbstversorgung auf einer Hütte* (E2., S. 15, Zitat 27). Neben den sozialen und existenziellen Hilfen sind Projekte dieser Art eine wichtige Anlaufstelle, an die Leute anknüpfen können (E2., S. 16, Nr. 97). Aus finanzieller Sicht liegen diese Maßnahmen nicht im Rahmen der Durchführbarkeit (E2., S. 15-16, Nr. 96). Die Frage dreht sich auch um die Entlohnung des Personals, (E2., S. 16-17, Nr. 102) da speziell beim Klettern an einer Felswand, aufgrund von Sicherheitsaspekten, ein entsprechender Betreuungsschlüssel vorhanden sein muss. Die Natur bietet ein größeres Erlebnis, die Kletterhalle einen geschützten Rahmen (E2., S. 17, Nr. 108; E2., S. 17-18, Nr. 109).

6.2.2 Effekte und Wirkfaktoren

Bei den Donnerstagnachmittagseinheiten wird mit den Effekten und Wirkfaktoren, die das (therapeutische) Klettern bietet, auf physischer, psychischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene gearbeitet (E1., S. 7, Nr. 59). Beispielsweise sagt das Anseilen im Klettersetting, sich auf jemanden Einlassen zu können, sehr viel über die Bildung von

Metaphern aus (E1., S. 8, Nr. 60). Der Gedanke daran, „was beim Klettern passiert, was passiert, wenn ich stürze, ist jemand hier der mich auffängt?“, sind Fragen, die verschiedene Emotionen auslösen (E1., S. 8, Nr. 62). Durch Bewegung und Bewegungsabläufe kann viel, auch kognitiv, verändert werden (E1., S. 8, Nr. 64). Die teilnehmenden Personen kommen gern in die Klettereinheit am Donnerstagnachmittag, was den sozialen Aspekt fördert (E1., S. 8, Nr. 65). Wird der Fokus in einer Klettereinheit in eine Richtung gelenkt, kann gezielt daran gearbeitet werden (E1., S. 8, Nr. 61). Wie aus der Sichtweise von Matthias hervorgeht, werden Effekte und Wirkfaktoren, die das Klettern hat, in den Einheiten sichtbar (E2., S. 10, Nr. 57). *„Alles kommt hervor. Kann ich dort nur dazu sagen. Und das Wesentliche zeigt sich auch immer“* (E2., S. 10, Zitat 28). Die physischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebenen hängen zusammen. *„Und ja, ‚. . .‘, wenn man sich streng mit dem therapeutischen Klettern auseinandersetzt, ist es gut, sich danach zu richten, damit man gewisse Sachen einordnen kann“* (E2., S. 10-11, Zitat 29). Dennoch, Klettern ist kein Allheilmittel, obwohl der Glaube besteht, dass Wirkungen zu beobachten sind, können diese unterschiedlich groß ausfallen, wobei Klettern für manche Personen hilfreich sein kann (E2., S. 8, Nr. 42).

6.2.3 Erlebnisqualitäten

Dass das Klettern einen Effekt auf teilnehmende Personen hat, zeigt sich auch in den Erlebnisqualitäten, mit denen zum Teil gearbeitet wird (E2., S. 8, Nr. 49). Beispielsweise kann durch das Klettern ein Lerneffekt erzielt werden. Positive Erfahrungen, die beim Klettern entstehen und von denen profitiert werden kann, können auf andere Situationen im Alltag umgelegt werden (E1., S. 2, Nr. 15). Für manche teilnehmenden Personen ist das Spüren der eigenen Befindlichkeit nicht immer leicht. Das Klettern bietet hierbei ein gutes Lernfeld (E1., S. 8, Nr. 63). *„Ja, dass ich auch spüre, wie es mir geht. Das ist auch oft schwierig bei manchen Leuten von der Gruppe, aber das ist auch ein extremes Lernfeld, was sie da haben“* (E1., S. 8, Zitat 30).

Eine weitere Erlebnisqualität stellen die eigenen Grenzen dar. Einige Personen aus der Gruppe überschätzen ihr eigenes Leistungsvermögen (E2., S. 12, Nr. 72). Manche spüren es nicht und gehen immer wieder über die eigenen Grenzen (E1., S. 8-9, Nr. 69). Darauf kann ein Blick geworfen und mit Situationen aus dem Alltag verglichen werden (E1., S. 9, Nr. 70).

„Wenn zum Beispiel jemand das macht und er fällt dann hinunter, dann kann man sich das anschauen und sagen: ‚Kennst du das? Gibt es vielleicht Situationen, wo du vielleicht im Alltag, ahm, wo das passiert ist? Wo das Gefühl da war oder das nicht gespürt hast, dass es jetzt, das jetzt Stopp ist und du gehst dann drüber und machst dann die Erfahrung, dass du dann auch abstürzttest? ` Und oft können sie dann schon

irgendwas benennen, wo das wirklich so ist. Also es ist alles so ein Spiegel“ (E1., S. 9, Zitat 31).

Auch die Erlebnisqualität des Vertrauens kann gut in die Klettereinheit eingebaut werden. Das Zutrauen, wenn jemand so weit ist, ein Gruppenmitglied im Vorstieg zu sichern, ist oftmals ein großer Schritt, den teilnehmende Personen nicht kennen (E1., S. 9, Nr. 71).

6.2.4 Teilnehmende Personen

Personen, die in der Klettergruppe sind und somit auch am Projekt all_tag teilnehmen, weisen eine psychische Erkrankung auf (E2., S. 2, Nr. 3). Die Folgen von psychischen Erkrankungen können sozialer Rückzug und Isolation sein. Diverse Angebote, die bei Aqua Mühle zur Verfügung stehen, zielen darauf ab, Menschen in einen sozialen Kontext zu integrieren (E2., S. 2, Nr. 4). In der Klettergruppe wird ein guter Umgang mit den teilnehmenden Personen gepflegt (E1., S. 4, Nr. 33). Sie kommen gern zum Kletternachmittag und fühlen sich dort wohl (E1., S. 4, Nr. 34; E1., S. 5, Nr. 40). *„Sie gehen eigentlich immer mit einem besseren Gefühl . . . und das ist eigentlich auch ein riesen Erfolg“ (E1., S. 11, Zitat 32).* Hannes berichtet von einem Beispiel, bei dem deutlich wird, was der Kletternachmittag für die teilnehmenden Personen bedeutet:

„Zum Beispiel [der] XXX sagt immer, er kommt das nächste Mal nicht mehr und ich weiß genau, dass er kommt, weil er es einfach so gern mag, das Klettern und [den] Rahmen, was wir hier haben, und auch die Leute treffen und auch uns treffen und ah, alleine das finde ich . . . , ist ja schon ein super Erfolg“ (E1., S. 10, Zitat 33).

Der Aufforderungscharakter in einer Klettereinheit kann entweder durch die leitende Person (E2., S. 11, Nr. 64) oder durch andere teilnehmende Personen (E2., S. 11, Nr. 65) stattfinden. Manche Personen aus der Gruppe brennen darauf, klettern zu können (E2., S. 11, Nr. 66), andere wiederum schauen sich zuerst alles an und finden in den Raum (E2., S. 11-12, Nr. 67). Die Umgebung in der Kletterhalle kann für Menschen, die empfindlich auf Geräusche und andere Menschen reagieren, sehr anspruchsvoll sein (E2., S. 12, Nr. 68). Physische und psychische Überforderung kann gerade zu Beginn zu einem Abbruch führen. Aus diesem Grund sind ein langsames Heranführen und eine angepasste Gestaltung zu Beginn von großer Bedeutung (E2., S. 12, Nr. 69; E2., S. 12, Nr. 74). In früheren Zeiten sind Personen über Jahre auch privat beim Klettern geblieben (E2., S. 8, Nr. 38).

Beim Klettern geschieht viel über spüren, ansprechen und aussprechen (E1., S. 6, Nr. 49). Dabei gelingt es der Gruppe, Dinge teilweise überraschend klar zu artikulieren (E1., S. 6, Nr. 47). Rückmeldungen, was war gut, was war toll, oder was hat nicht so gut getan, werden gegeben (E2., S. 7, Nr. 33). Ebenso äußern teilnehmende Personen in der Befindlichkeitsrunde, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83). Das Gefühl, etwas geschafft zu haben, spielt dabei eine wichtige Rolle (E2., S. 8, Nr. 47). Aufgabenstellungen können dabei unterstützend wirken (E2., S. 8, Nr. 48). Es ist spannend, was das Klettern macht, auch wenn Resultate nicht immer gleich ersichtlich sind (E2., S. 10, Nr. 56).

6.2.5 Selbsterfahrung/Selbstreflexion

Teilnehmer*innen können sich bei der Wahl der Schwierigkeit unterschiedlich gut einordnen. Manche aus der Gruppe können gut einschätzen, welche Route passend ist (E1., S. 4, Nr. 30), manche teilnehmende Personen brauchen Anleitung bei der Auswahl, da sie sonst in eine Überforderung hineinkommen (E1., S. 4, Nr. 31). Das Verhalten an der Wand kann auch ein Spiegel für anderes bedeuten. Ein Alltagstransfer kann hier stattfinden (E1., S. 4, Nr. 32; E1., S. 3, Nr. 23). Wenn Menschen übermotiviert in den Kletternachmittag starten, kann dies ein Zeichen für eine verzerrte Wahrnehmung sein (E2., S. 12, Nr. 70). Fremd- und Eigenbild passen nicht zusammen. Wenn die teilnehmende Person es annehmen kann, wird die Situation in der Einheit aufgegriffen und in einen Abgleich gebracht (E2., S. 12, Nr. 71).

Ebenso kann durch Begleitung in sprachlicher Form (E1., S. 5, Nr. 44) oder durch Selbstreflexion spürbar gemacht werden, dass sich etwas tut, dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43).

Durch das sich selbst Reflektieren können teilnehmende Personen auch erkennen, dass sie an diesem Tag, durch welche Gründe auch immer, nicht sichern können (E1., S. 6, Nr. 50). *„Weil das sind alles irgendwie große Schritte, ... wenn sie hin spüren können. Weil viele sind auch medikamentös eingestellt und oder da sind andere Sachen, Vorgänge am Laufen, dann ist das auch schon sehr was Positives oder“* (E1., S. 6, Zitat 34). Mit spezifischen Fragestellungen können Verbindungen an die Oberfläche treten. Gruppenteilnehmer*innen können diese Dinge zum Teil selbst benennen, was ein großer Schritt ist (E1., S. 6, Nr. 53).

6.2.6 Gespräche/Kommunikation

Kommunikation beim Klettern ist ein großes Thema (E2., S. 6, Nr. 26). Die Klettereinheit selbst startet mit einer Befindlichkeitsrunde (E1., S. 3, Nr. 16) und endet, um gut abschließen zu können (E1., S. 3, Nr. 21), mit einer Nachbesprechung, die aber oft ein zeitliches Problem darstellt (E2., S. 11, Nr. 61).

Wenn der leitenden Person etwas im Kletterprozess auffällt, wird dies im Idealfall währenddessen aufgegriffen (E1., S. 4, Nr. 28). Situationen sind dann noch aktuell, können besser gespürt und besser zum Vorschein gebracht werden (E1., S. 4, Nr. 29). Da bei manchen Teilnehmer*innen an der Wand die Zugänglichkeit fehlt, ist ein Gespräch im Anschluss oft sinnvoller (E2., S. 14, Nr. 84). Es gibt Teilnehmer*innen die, *„gut auf dich hören, nachher, eine gute Wahrnehmung haben, deine Tipps annehmen können . . .“*; und dann handeln können, manche wo es dann nicht umsetzen können“ (E2., S. 14, Zitat 35.)

Für Nachbesprechungen wird der Boulderbereich in der Kletterhalle genutzt. Wenn keine anderen Gruppen da sind, ist es zwar relativ ruhig (E1., S. 7, Nr. 56), dennoch wäre ein extra Raum, in dem man im Fokus ist, um etwas zu besprechen, besser (E1., S. 7, Nr. 57). Bei günstigen Temperaturen wird auch der Bereich vor der Kletterhalle genutzt (E1., S. 7, Nr. 58). Ebenso finden bei der Autofahrt zurück nach Frastanz Gespräche statt und es besteht die Möglichkeit, Dinge mit dem Einzelcoach im Projekt all_tag zu reflektieren (E2., S. 6, Nr. 25).

Die Kommunikation ist während des Kletterns erwünscht (E2., S. 5-6, Nr. 22) und sollte gefördert werden (E2., S. 7, Nr. 29). Es ist wichtig, Rückmeldungen über Situationen zu erhalten (E2., S. 5-6, Nr. 22). Da Teilnehmer*innen teilweise Schwierigkeiten mit Rückmeldungen und der Kommunikation im Allgemeinen haben, ist dies ein zusätzliches Lernfeld (E2., S. 6, Nr. 27). Übungen in diesem Bereich sind mehr ein Thema der Erlebnispädagogik, da der Fokus in der Klettergruppe am Donnerstagnachmittag vordergründig auf dem Klettern selbst liegt (E2., S. 6-7, Nr. 28).

6.2.7 Alltagstransfer

Im Idealfall wird beim Klettern ein Transfer in den Alltag hergestellt (E1., S. 2, Nr. 14). Wie sich eine Person beim Klettern gibt, kann auf Handlungsweisen im Alltag abgeleitet werden (E2., S. 9, Nr. 50).

„Und es ist, . . .“ immer ein Ausdruck, wo sich zeigt, wie sich jemand verhält. Und dort kann man oft auch ein bisschen einhacken, da geht es nämlich oftmals auch viel um Alltagsverhalten, was sich einfach bei so Klettersettings, . . .“ zeigt“ (E2., S. 9, Zitat 36).

Wenn sich beim Klettern etwas zeigt, können Übungen und Erfahrungen gesammelt werden, die im Alltag brauchbar sind (E2., S. 9, Nr. 53; E1., S. 3, Nr. 24). Beispielsweise können schwierige Situationen oder Entscheidungsfindungen, die beim Klettern auftreten, als Lernfeld genutzt werden, um auch in Alltagssituationen Entscheidungen zu treffen, die sich schwierig gestalten (E2., S. 9, Nr. 55). Schlechte Erlebnisse oder Krisensituationen beim Klettern zu

bewältigen, kann erlernt werden (E2., S. 13, Nr. 76). So können teilnehmende Personen in wiederkehrenden Alltagssituationen neu erlernte Strategien aus dem Klettersetting anwenden (E1., S. 6-7, Nr. 54). Der Transfer in den Alltag wird mit den teilnehmenden Personen (E1., S. 3, Nr. 25) gegen Ende des Nachmittags besprochen (E1., S. 4, Nr. 27). Der Fokus wird auf die Erfahrung gelegt, besprochen oder durch Fragestellungen sichtbar gemacht (E1., S. 3, Nr. 26). Wenn im Kletterprozess Gegebenheiten auffallen, können diese idealerweise auch währenddessen aufgegriffen werden (E1., S. 4, Nr. 28). Kann für den Alltag etwas mitgenommen werden, sind positive Dynamiken spürbar (E1., S. 5, Nr. 38).

6.2.8 Situationen

Wie die teilnehmenden Personen, wurden auch die Experten nach Situationen gefragt, die in Erinnerung geblieben sind. Für Hannes gibt es keine besonderen Erfolgserlebnisse (E1., S. 10, Nr. 75). *„Ich meine, das sind viele, so kleine, schöne Erlebnisse, wo man immer wieder erlebt“* (E1., S. 10, Zitat 37). Erfolgserlebnisse bedeuten für jeden etwas anderes. Kleine Dinge müssen erkannt werden und aufgebraut werden (E1., S. 10, Nr. 77). Das kann sein, dass jemand eine Route schafft und mit Stolz herunterkommt, oder einen Sturz hält (E1., S. 10, Nr. 78). Viele kleine Dinge bringen den Prozess in Gang (E1., S. 10, Nr. 80). Es ist schön, wenn teilnehmende Personen mit einem besseren Gefühl gehen, als sie gekommen sind. Dann wurde das Ziel mehr als erreicht (E1., S. 11, Nr. 85). Des Weiteren beschreibt Hannes, dass es ein gutes Gefühl ist, in der Gruppe zu arbeiten (E1., S. 12, Nr. 89). *„Weil ich das Gefühl habe, es ist so ein guter Prozess, was da, wie es läuft“* (E1., S. 12, Zitat 38). Dies ist natürlich von vielen Faktoren abhängig, wie der Zusammenarbeit im Team und anderen Sachen, die stimmig sein müssen (E1., S. 12, Nr. 90).

Matthias berichtet von mehreren Erlebnissen oder Situationen im Klettersetting, die besonders waren (E2., S. 15, Nr. 88). Eines dieser Ereignisse war, zu erleben, dass sich Personen aus der Klettergruppe privat mit anderen Leuten trafen, um regelmäßig klettern zu gehen (E2., S. 15, Nr. 89). Zum Teil ist es einfach nur die gute Stimmung, die Freude der Gruppe oder Erzählungen über spannende Ereignisse, die beim Klettern erlebt wurden (E2., S. 15, Nr. 90). Ebenso schlugen Menschen mit Suchthintergrund einen gesünderen Lebensweg ein, verzichteten auf Drogen. Sie erfuhren beim Klettern etwas Gutes und nahmen diese Erlebnisse mit in den Alltag (E2., S. 15, Nr. 91). Natürlich gibt es auch Personen, die nicht so viel mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 92), *„aber ich glaube, die meisten nehmen für das Leben immer was mit und wenn es nur die die guten Erlebnisse sind“* (E2., S. 15, Zitat 39). Matthias beschreibt, er habe viele gute Dinge gesehen die nach außen getragen wurden. Wenn er nicht da ist (E2., S. 17, Nr. 103),

„kommen oft Fragen, die Leute rufen mich an, wann kommst du wieder, und so. Ja und dann sag ich halt so und so, aber sie fangen dann an, vom Klettern zu erzählen. Das ist ganz spannend. Dann freue ich mich schon auch einmal“ (E2., S. 17, Zitat 40).

6.2.9 Wohlbefinden

In der Erlebnispädagogik sind die drei Kreise des bio-psycho-sozialen Modells eng miteinander verbunden. Ebenso beim Klettern (E2., S. 7, Nr. 30). Beide befragten Experten äußern, dass die beim Klettern Auswirkungen im bio-psycho-sozialen Modell sehen (E2., S. 7-8, Nr. 37), bzw. dass sogar teilnehmende Personen in der Befindlichkeitsrunde äußern, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83). *„Klettern ist kein Allheilmittel. Aber es kann Menschen sicher helfen . . . [für] eine gesündere Lebenseinstellung, für eine freudigere. Wenn sie sich dafür ein bisschen sich hingezogen fühlen“ (E2., S. 17, Zitat 41).* Es geht um das Wohlbefinden und den Gesamtzustand (E2., S. 17, Nr. 105). Können Teilnehmer*innen beim Klettern Erkenntnisse gewinnen und diese auch umsetzen, kann dies zu größerem Wohlbefinden führen (E2., S. 8, Nr. 46; E2., S. 18, Nr. 112). Wie beispielsweise, dass Menschen mit Suchthintergrund einen gesünderen Lebensweg einschlugen, sie auf Drogen verzichteten und beim Klettern etwas Gutes für den Alltag erleben konnten (E2., S. 15, Nr. 91).

6.2.10 Körperliches Wohlbefinden

Die körperliche Bewegung ist an und für sich etwas Gutes. Die meisten aus der Gruppe all_tag bewegen sich eher wenig (E1., S. 5, Nr. 39). Ebenso können teilnehmende Personen teilweise nicht so gut mit dem Körper umgehen (E2., S. 12, Nr. 73). Das wöchentliche Klettersetting ist zu wenig, um Auswirkungen auf körperlicher Ebene wahrzunehmen (E2., S. 7, Nr. 34). Damit beim Klettern Anpassungen an den Körper sichtbar werden, sind länger andauernde Vorgänge nötig (E2., S. 7, Nr. 35).

Ein weiteres Thema, das beim Klettern immer wiederkehrt, ist das sich selbst Spüren.

„Weil das spüre, dass sich selbst spüren, den Körper spüren, das ist ja auch ein riesen Thema bei den Leuten. Eigentlich spüren sie sich oft auch überhaupt nicht mehr, manche. Und da ist es natürlich auch eine super Sache, weil da kann man einfach gut damit arbeiten. Oder mit sollen Themen“ (E1., S. 10, Zitat 42).

Mit dem Spüren verbunden ist das Einsetzen der Sinne, zum Beispiel des Tastsinns. Die Sinne können beim Klettern geschult werden (E2., S. 8, Nr. 44). Ebenso können, wie in der Kategorie

Alltagstransfer beschrieben, Situationen, die in der Kletterhalle erlernt werden, auf Themen des Alltags übertragen werden. Beispielsweise ist bei Menschen, die im Alltag Hände, Schultern oder Atmung zusammenziehen, an der Kletterwand ein ähnliches Verhalten ersichtlich. An der Kletterwand kann dies eine bestimmte Körperposition an der Wand oder das Verkrampfen bei einem Griff bedeuten. An dieser Stelle ist es wichtig, die Person abzuholen und die Situation zu reflektieren (E2., S. 14, Nr. 83).

6.2.11 Psychisches Wohlbefinden

Beim Klettern „tut sich etwas“. Die Stimmung wird besser, viele freuen sich auf die Klettereinheiten am Donnerstagnachmittag (E2., S. 7, Nr. 36). Es muss nicht immer ein Erfolgserlebnis geben (E2., S. 13, Nr. 75). Wichtig ist ein gelöstes und entspanntes Fortgehen nach dem Klettern, was auch erlebt wird (E2., S. 7, Nr. 31). Matthias berichtet, dass er *„oft einfach nur gute Stimmung erlebt [hat] und Freude und eine Erzählung über, über ein spannendes Erlebnis, beim Klettern“* (E2., S. 15, Zitat 43.)

Weitere Auswirkungen, die das Wohlbefinden betreffen, werden wie folgt beschrieben. *„Aber ich erlebe vom Wohlbefinden, dass oft auch viele gut dann nachhause gehen. . . .‘ die singen dann auch manchmal im Bus, oder haben es lustig oder lachen miteinander oder sind einfach nur müde, richtig müde“* (E2., S. 18, Zitat 44.) Müde vom Fokussieren (E2., S. 18, Nr. 115). Für manche Menschen in schwierigen psychischen Situationen bedeutet dies auch einmal eine Auszeit von den Gedanken zu haben, in denen sie gefangen sind (E2., S. 18, Nr. 116). Personen werden durch Situationen, die beim Klettern zum Vorschein kommen, gestärkt, was eine positive Auswirkung auf die Psyche bedeuten kann (E1., S. 5, Nr. 37). Der Gruppe tut das Klettern wirklich gut (E1., S. 12, Nr. 88). Viele nehmen etwas für das Leben mit. Auch wenn es nur die guten Erinnerungen sind (E2., S. 15, Nr. 93).

6.2.12 Soziales Wohlbefinden

Viele der teilnehmenden Personen sind eher wenig in Gesellschaft (E1., S. 8, Nr. 67) und leben isoliert (E1., S. 5, Nr. 40).

„Die Leute, also das macht ja auch ganz viel. Mal hinaus und Leute treffen, die man gerne hat. Und einfach eine schöne Zeit verbringen auch wenn es nur eine Stunde oder zwei ist. Ist doch auch schon etwas. Das ist super oder?“ (E1., S. 8, Zitat 45).

Teilnehmer*innen fühlen sich wohl, wenn sie kommen (E1., S. 4, Nr. 34). Sie kommen gern in die Klettereinheit (E1., S. 5, Nr. 40). Es entstehen Gespräche über andere Themen, die im

Leben einen Platz haben (E1., S. 4, Nr. 35). Dabei beobachtet Hannes, dass die Gruppe von sich selbst profitiert (E1., S. 5, Nr. 36). „*Man redet auch sonst viel über andere Sachen, sie sind ja oft sehr isoliert auch die Menschen. Darum ist die Gruppe an sich schon etwas, wovon sie sehr viel profitieren können*“ (E1., S. 4-5, Zitat 46), Menschen treten mit anderen Menschen in Kontakt. Die Scheu vor zwischenmenschlicher Beziehung geht verloren (E2., S. 8, Nr. 40). Soziale Kontakte entstehen (E2., S. 7, Nr. 32) und Personen treffen privat andere Leute, um regelmäßig klettern zu gehen (E2., S. 15, Nr. 89).

Im Anschluss an dieses Kapitel werden nun die ausgewerteten Daten mit dem theoretischen Hintergrund in Verbindung gebracht. Dabei soll ersichtlich werden, was das Klettern bewirken kann und ebenso, welche Auswirkungen es auf das Wohlbefinden hat.

7 Diskussion der Ergebnisse

Durch das Leitfadeninterview und die anschließende inhaltsanalytische Auswertung nach Mayring (2022) konnten nicht nur bereits erforschte Erkenntnisse belegt werden, sondern durch die Tiefe der Interviews der spezifischen Fälle auch neue Einblicke gewonnen werden. Speziell in den Kategorien Situation und Wohlbefinden war der Erkenntnisgewinn von großer Bedeutung. Zu Beginn dieses Kapitels wird eine Vernetzung zu dem Theorieteil im ersten Teil der Masterarbeit hergestellt. Der zweite Teil dieses Kapitels hingegen bezieht sich auf neu gewonnene Erkenntnisse. Im Anschluss werden Beschränkungen im Forschungsprozess aufgegriffen, die in einem Ausblick für weiterführende Forschungen enden.

Sportbezogene Sozialarbeit findet in diversen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit und in allen Altersgruppen Anwendung (Lützenkirchen, 2016b, S. 61). Dies spiegelt sich auch in den Tätigkeitsfeldern und Handlungsfeldern der zwei befragten Experten wider (E1., S. 1, Nr. 6; E2., S. 2, Nr. 3). Wie bereits beschrieben, handelt es sich bei dem Projekt all_tag um ein Tagesstrukturangebot (E2., S. 3, Nr. 8). Die Maßnahme zieht darauf ab, Menschen bei der Bewältigung von alltäglichen Aufgaben zu unterstützen (E2., S. 2, Nr. 7). Ebenso werden Freizeitaktivitäten wie die Klettergruppe angeboten. Sportliche Betätigung hat neben den körperlichen Effekten auch positive Auswirkungen auf die Psyche und ist im Bereich Körpererleben, Körpererfahrung spürbar (Ruf-Ballauf, 2022, S. 235).

Bewegungsinterventionen dürfen aber nicht als Zwang einer medizinischen Behandlung wahrgenommen werden, sondern als gesundheitsfördernde Freizeitbeschäftigung, in der individuelle Bedürfnisse und Interessen berücksichtigt werden (Lützenkirchen, 2016b, S. 37). Für die meisten der Befragten war es der eigene Wunsch, an der Klettergruppe teilzunehmen (Fall A., S. 2, Nr. 8; Fall B., S. 3, Nr. 6; Fall D., S. 1, Nr. 4; Fall E., S. 1, Nr. 4). Um keine Überforderung zu provozieren, müssen gerade zu Beginn teilnehmende Personen langsam an das Klettern herangeführt werden. Eine angepasste Gestaltung ist dabei von großer Bedeutung (E2., S. 12, Nr. 69; E2., S. 12, Nr. 74). In der Befindlichkeitsrunde wird darauf geachtet, wo die teilnehmende Person steht (E1., S. 3, Nr. 16). Laut Experten werden im Anschluss therapeutische Interventionen bewusst gesetzt, um Personen zu einem selbständigen Prozess zu bewegen. Hierbei ist von Bedeutung zu wissen, wo die Person abzuholen ist (E2., S. 5, Nr. 19; E2., S. 2, Nr. 20). Ebenso wird bei der Unterstützung im Kletterprozess auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen geachtet. Durch die Vielfalt der Probleme, die beim Klettern entstehen, werden Lösungsversuche und Tipps individuell angepasst (E2., S. 13, Nr. 81; E2., S. 13, Nr. 77; E2., S. 13, Nr. 79). Können Probleme an der Kletterwand gelöst werden, wird mit der teilnehmenden Person im Einzel- oder Gruppensetting ein Transfer in den Alltag besprochen. Dieser zielt darauf ab, erlernte Problemlösungsstrategien auf Alltagssituationen umzulegen (Fall C., S. 7, Nr. 27; Fall E., S.

1, Nr. 8; Fall E., S. 4, Nr. 27; Fall E., S. 9, Nr. 71). Das Verbessern von Problembewältigungsverhalten spiegelt sich auch im Aufgabenbereich der klinischen Sozialen Arbeit wider (Pauls & Mühlum, 2005, S. 7).

Die gesundheitliche Situation und das Wohlbefinden beeinflussen einander. Individuelle Merkmale und soziale Umstände sind ausschlaggebend, wenn es um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden geht (Weltgesundheitsorganisation, 2019). Der „person-in-environment“ (Pauls, 2013b, S. 70)-Ansatz blickt auf das Zusammenspiel der Interaktion von Umgebung und Person. Bei der Entstehung von Problemen gelten nicht nur individuelle Aspekte als Ursache, sondern auch Faktoren, die sich in der Umwelt und der sozialen Situation der Person befinden (ebd.). Dieser Ansatz wird auch im Projekt all_tag verfolgt, indem das Umfeld der Person miteinbezogen wird (E2., S. 2, Nr. 6).

7.1 Bio-psycho-soziales Krankheitsmodell

Wie bereits beschrieben, handelt es sich bei dem „biopsychosozialen Modell“ (Egger, 2015, S. 54; Egger, 2005, S. 3) um ein Modell, das zu den biologischen Faktoren ebenso die psychischen und sozialen Aspekte kausal miteinbezieht, wenn es um die Entstehung von Krankheit geht (Pauls, 2013a, S. 18). Diese Ebenen müssen in die Diagnostik und in die Behandlung miteinbezogen werden (Pauls 2013b, S. 98, 99). Sportbezogene Interventionen wirken sich positiv auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aus (Robert Koch Institut, 2023). Der Literatur zufolge minimieren Sport und Bewegung auf körperlicher Ebene das Risiko von Zivilisationserkrankungen (Lützenkirchen, 2016b, S. 24). Teilnehmer*innen aus der Klettergruppe berichten von positiven Auswirkungen auf den Körper, die sich unter anderem durch mehr Fitness, Muskelaufbau oder weniger Schmerzen im Rücken ausdrücken (Fall B., S. 19, Nr. 65; Fall A., S. 13, Nr. 79; Fall D., S. 4, Nr. 13). Auf der psychosozialen Ebene wird durch Bewegung Selbsterfahrung gefördert, was zu Selbstwirksamkeit führt. Ebenso werden Selbstbewusstsein und Handlungskompetenz aufgebaut (Lützenkirchen, 2016b, S. 25). Beim Klettern wird durch Selbstreflexion spürbar gemacht, dass sich „etwas tut“, dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43; Fall A., S. 3, Nr. 14). Ebenso können beim Klettern erlernte Lösungsstrategien teilweise auf Alltagsprobleme Anwendung finden (Fall D., S. 6, Nr. 23; Fall E., S. 5, Nr. 34; Fall E., S. 5, Nr. 35). Sport und Bewegung bieten die Möglichkeit, mit anderen Menschen auf sozialer Ebene in Kontakt zu treten (Lützenkirchen, 2016b, S. 25). Das Setting am Donnerstagnachmittag findet im Gruppenkontext statt (Fall A., S. 3, Nr. 15). Der Austausch und die Interaktion im Allgemeinen werden als Mehrwert empfunden (Fall E., S. 2, Nr. 12).

7.2 Salutogenese

Solange wir leben, existiert auch ein gesunder Teil in uns (Antonovsky, 1997, S. 22, 23). Wie beschrieben, geht die Salutogenese davon aus, dass der Mensch sich in einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bewegt. An welcher Stelle in diesem Kontinuum sich eine Person befindet und ob sie sich auf den gesunden Pol zubewegt, wird vom Kohärenzgefühl beeinflusst (ebd., S. 29). Im Folgenden werden die drei Komponenten des Kohärenzgefühls, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit (ebd., S. 33 – 36), mit Auszügen aus den Interviews verglichen. Die Verstehbarkeit als erste Komponente beschreibt, dass Ereignisse im Leben erfassbar und begreifbar sind (ebd., S. 34). Das Beispiel einer Person, die mit anfänglicher Anspannung zum Klettern erscheint, mit einem lächelnden Gefühl nach Hause geht, weil sie begreift, eine Situation (Höhe, sich auf eine andere Person einzulassen) erneut geschafft zu haben (Fall E., S. 3, Nr. 18; Fall E., S. 3, Nr. 19). Neben dem Umsetzen von Problemlösungsstrategien auf den Alltag dreht sich die Frage auch darum, warum das Ganze im Kopf passiert, warum sich in verschiedenen Situationen der Kopf „querstellt“. Um die Verstehbarkeit besser einordnen zu können, wird die Frage in der Reflexion besprochen (Fall E., S. 9, Nr. 70; Fall E., S. 9, Nr. 71). So wird beispielsweise das Überwinden von Ängsten in den Alltagstransfer miteinbezogen. Es soll herausgefunden werden, wo die Angst anfängt, um in weiterer Folge daran arbeiten zu können, warum man sie überhaupt hat (Fall E., S. 1, Nr. 7), was wiederum zur Vorsehbarkeit führt. Die Handhabbarkeit umfasst das Wissen über innere und äußere Ressourcen, die benötigt werden, um Herausforderungen entgegenzuwirken (Antonovsky, 1997, S. 35). Werden in der Kletterhalle schwere Routen in Angriff genommen, kann diese Erfahrung in den Alltag transferiert werden (Fall D., S. 6, Nr. 23; Fall E., S. 5, Nr. 34; Fall E., S. 5, Nr. 35). Die Person wird ermutigt, auch Alltagssituationen mit vorhandenen Ressourcen anzugehen. Werden Situationen bewältigt, stellt sich ein Gefühl des Frohseins ein (Fall D., S. 7, Nr. 24). Wenn ein gestecktes Ziel, zum Beispiel eine Route zu toppen, nicht erreicht wird, wird das Vorhaben erneut durchgeführt, teilweise bis es geschafft wird (Fall A., S. 10-11, Nr. 67; Fall C., S. 3, Nr. 11; Fall D., S. 9-10, Nr. 37; Fall E., S. 10, Nr. 76). Wird das Bewältigen solcher Situationen mit den Teilnehmer*innen besprochen, können die inneren Ressourcen auch im Alltag eingesetzt werden (Fall C., S. 7, Nr. 27; Fall E., S. 1, Nr. 8; Fall E., S. 4, Nr. 27; Fall E., S. 9, Nr. 71). Die Herausforderung, Vertrauen in eine fremde Person zu setzen, wird beim Sichern umgesetzt. Es kann die ersten Schritte im Kletterprozess erleichtern, wenn Betroffene sich zuerst von einer betreuenden Person sichern lassen, was beruhigend wirkt (Fall D., S. 8, Nr. 31; Fall E., S. 6, Nr. 39; Fall D., S. 8, Nr. 31; Fall E., S. 6, Nr. 41). Ein Transfer in den Alltag kann aufzeigen, dass auch schwierige, angstbehaftete Situationen mit Ressourcen von außen gemeistert werden können.

Lebensbereiche, die als wichtig erachtet werden, werden unter dem Begriff Bedeutsamkeit zusammengefasst (Antonovsky, 1997, S. 35). Klettern ist kein Allheilmittel (E2., S. 8, Nr. 42)

und wird somit, in diesem Kontext, in den seltensten Fällen zum Sinn des Lebens. Dennoch macht ein Beispiel deutlich, dass beim Klettern, im Gegensatz zu Alltagssituationen, fast immer das Positive gesehen wird. Im Alltag funktioniert es selten, sich über etwas Geschafftes zu freuen (Fall B., S. 11-12, Nr. 40). Gelingt es, wie beim Klettern (Fall B., S. 12, Nr. 41), auch im Alltag Gutes zu erkennen, können unter Umständen auch andere Lebensbereiche als sinnvoll und bedeutend erachtet werden. Ein weiteres Ereignis, das von einem Experten berichtet wurde war, dass sich Personen aus der Klettergruppe privat und regelmäßig zum Klettern getroffen haben (E2., S. 15, Nr. 89). Dies stellt noch keinen Sinn des Lebens dar, trotzdem können soziale Beziehungen wichtige Lebensbereiche sein.

Bewältigungsstrategien werden beim Klettern individuell und der Situation entsprechend gewählt und erzeugen somit ein positives Gefühl. Beispiele dafür sind, bei einem Zitteranfall eine Kaffee- oder Raucherpause einzulegen (Fall D., S. 14, Nr. 55; Fall D., S. 14-15, Nr. 56), bei Lärm oder Küchengeruch im oberen Stockwerk an das Selbstsicherungsgerät auszuweichen (Fall A., S. 8, Nr. 55) oder Tipps von leitenden Personen anzunehmen (E2., S. 13, Nr. 79). Klettern beeinflusst das Kohärenzgefühl zwar nicht durchgehend oder direkt, es kann aber mit gezielten Interventionen in gewissen Situationen gestärkt werden. Unter Umständen können gesetzte Interventionen im Kletterprozess dazu beitragen, Alltagssituationen besser zu verstehen. Innere und äußere Ressourcen werden sichtbar gemacht und der Umgang mit ihnen wird erarbeitet. Ebenso wirkt das Klettern situationsbezogen in einzelnen Fällen, wie in den oben angeführten Beispielen sichtbar wird, positiv auf die Bedeutsamkeit von Lebensbereichen. Der Alltagstransfer, der im Klettersetting von Aqua Mühle besprochen wird, kann Lösungsstrategien für Probleme beim Klettern, die auch im Alltag auftreten, bereithalten. Gegebenheiten und Bewältigungsstrategien werden somit bewusst gemacht.

7.3 Sport und Soziale Arbeit

Werden gesundheitsfördernde Ressourcen erweitert und gesundheitsschädliche Risiken minimiert, wird Einfluss auf die Gesundheit genommen, wobei körperliche Aktivität zur positiven Umsetzung beitragen kann (Stoll et al., S. 215, 216). Dies berichtet auch einer der Experten im Interview. Menschen mit Suchthintergrund verzichteten auf den Konsum von Drogen und schlugen einen gesünderen Lebensweg ein. Sie erfuhren beim Klettern etwas Gutes und nahmen diese Erlebnisse mit in den Alltag (E2., S. 15, Nr. 91).

In der Sozialen Arbeit zielt das Einsetzen von Sport- und Bewegungsinterventionen darauf ab, Gesundheit zu fördern, Stress zu reduzieren, die Lebensfreude zu erhöhen und soziale Kontakte und Kompetenzen auszubauen (Lützenkirchen, 2016b, S. 21).

Dass sich das Klettern positiv auf die Gesundheit auswirkt, wurde bereits im bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell erläutert. Teilnehmende Personen schildern, dass das Klettern positiv besetzt ist, Freude macht (Fall A., S. 4, Nr. 26), Leichtigkeit (Fall A., S. 4, Nr. 27) und Gelassenheit (Fall D., S. 12, Nr. 47) in den Alltag bringt, sowie entspannend wirkt (Fall D., S. 4, Nr. 14). Dass sich das Klettern allgemein positiv auf die soziale Komponente auswirkt (Fall E., S. 3, Nr. 24), wurde in der Auswertung mehrfach beschrieben, soziale Kontakte entstehen und die Scheu vor zwischenmenschlichen Beziehungen geht verloren (E2., S. 7, Nr. 32; E2., S. 8, Nr. 40).

7.4 Wohlbefinden

7.4.1 Körperliches Wohlbefinden

Durch Sinnesreize werden Körpergefühle ausgelöst, die der Mensch als positiv erlebt (Frank, 2022, S. 247). Laut Experte ist ein Thema, dass das Klettern mit dieser Zielgruppe wiederkehrend begleitet, das sich selbst spüren. Dieses kann mit gezielten Interventionen gestärkt werden. Manche der Personen spüren sich oft gar nicht mehr. Beim Klettern kann gut mit dieser Problematik gearbeitet werden (E1., S. 10, Nr. 79). Es werden diverse Sinne, wie beispielsweise der Tastsinn, beansprucht. Durch Übungen können die Sinne geschult werden (E2., S. 8, Nr. 44). Aus einem Interview mit einer teilnehmenden Person geht hervor, dass das Gleichgewicht trainiert wird, weil beim Klettern Balance gehalten werden muss (Fall A., S. 4, Nr. 20). Menschen mit einer zusammengezogenen Haltung im Alltag zeigen dieses Verhalten auch an der Kletterwand. Bei dem Versuch, einen Griff verkrampft zu halten, wird die Person an dieser Stelle abgeholt, ein Alltagstransfer kann stattfinden (E2., S. 14, Nr. 83). Teilnehmer*innen aus dem Bereich all_tag bewegen sich, den Experten zufolge, eher wenig (E1., S. 5, Nr. 39). Der Umgang mit dem eigenen Körper ist eher schwierig (E2., S. 12, Nr. 73). Das Klettersetting von einer Einheit pro Woche ist zu wenig, um spezifische, nachhaltige Auswirkungen und Veränderungen auf körperlicher Ebene zu sehen (E2., S. 7, Nr. 34). Teilnehmende Personen spüren hingegen unterschiedlichste Veränderungen, was wiederum bedeutet, dass durch objektive Gesundheitskriterien kein Rückschluss auf das körperliche Wohlbefinden von einzelnen Personen gezogen werden kann (Frank, 2022, S. 247). Teilnehmer*innen berichten von mehr Ausdauer, dem Aufbau von Kondition und Fitness, Kraftgewinn und einem Aufbau der Muskulatur, speziell in Schultern und Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79; Fall B., S. 19, Nr. 65; Fall C., S. 3, Nr. 9; Fall C., S. 13, Nr. 53; Fall C., S. 3, Nr. 8). Nebenbei wurde die positive Beeinflussung des gesamten Körpers genannt, durch abwechselnde Trittfolge mehr Körperbewusstsein zu erhalten, was sich auch gut auf den Alltag auswirkt (Fall A., S. 3, Nr. 12). Wie aus der Literatur herausgeht, wird durch Bewegung die „Beschwerdewahrnehmung“ (Abele et al., 1991, S. 285; Hervorh. im Original) positiv

beeinflusst. Dies wird durch eine teilnehmende Person bestätigt, die äußert, durch das Klettern weniger Schmerzen im Rückenbereich zu verspüren (Fall D., S. 4, Nr. 13). Darüber hinaus erzählen teilnehmende Personen, am Abend früher müde zu sein und in der Nacht besser schlafen zu können (Fall B., S. 20, Nr. 66). Dies belegt auch ein Experte (E2., S. 18, Nr. 114).

7.4.2 Psychisches Wohlbefinden

Lebewesen visieren das Gute an, sie wollen ihr eigenes Potential verwirklichen. Menschen streben Lebensziele an, die sie mit gesetzten Handlungen erreichen wollen (Fritz-Schubert, 2017, S. 19). Dies ermöglicht eine Lebensgestaltung, die zufriedenstellend und erfüllend ist (Frank, 2010, S. 30). Der Umgang mit Zielsetzungen, das Erreichen von Zielen, das Scheitern und die dazugehörigen Gefühlen können beim Klettern erfahren werden. Ziele in der Klettereinheit umzusetzen, fällt nicht immer leicht (Fall D., S. 13, Nr. 49). Zu Beginn der Klettereinheit werden Ziele definiert (Fall E., S. 9-10, Nr. 74). Beim Scheitern reagiert jede Person anders. Die Gefühle reichen dabei von Ärger und Wut (Fall B., S. 11, Nr. 38) bis zu der Aussage, dass in solchen Fällen keine Enttäuschung eintritt (Fall C., S. 13, Nr. 48). In den meisten Fällen wird ein neuer Versuch gestartet, die Route oder das Ziel umzusetzen (Fall A., S. 10-11, Nr. 67; Fall C., S. 3, Nr. 11; Fall D., S. 9-10, Nr. 37; Fall E., S. 10, Nr. 76). Kann ein Ziel erreicht werden (Fall B., S. 12, Nr. 43), werden Gefühle positiv beeinflusst (Fall B., S. 12-13, Nr. 44). Im Klettersetting kann dies für teilnehmende Personen ein Übungsfeld darstellen, das auf Alltagssituationen angewendet werden kann.

Das subjektive Wohlbefinden bezieht sich auf „lustvolle, positive Emotionen, auf Vergnügen, Glück und Zufriedenheit“ (Frank, 2010, S. 30). Bei Oismüller und Till (2015) fließt neben Glück und Zufriedenheit ebenso der „Sinn im Leben“ (Oismüller & Till, 2015, S. 944) in die Messung ein. Die Auswirkungen des Kletterns auf den Sinn des Lebens wurden bereits in dem Kapitel Salutogenese der Diskussion beschrieben. Wie sich das Klettern auf die anderen Teilbereiche des subjektiven Wohlbefindens auswirkt, wird im Folgenden dargelegt. Der Auswertung der Experteninterviews zufolge, „tut sich beim Klettern etwas“. Es hebt die Stimmung, die Menschen gehen gelöster und entspannter nach Hause. Viele freuen sich auf das Klettern am Donnerstag (E2., S. 7, Nr. 36; E2., S. 7, Nr. 31). Im Bus wird gesungen, die teilnehmenden Personen haben es lustig und lachen miteinander (E2., S. 18, Nr. 114). In Fachkreisen wird bei der gehobenen und geänderten Gemütslage nach sportlicher Aktivität vom „*feel-better-phenomen*“ (Abele et al., 1991, S. 281; Hervorh. im Original) gesprochen. Sportliche Betätigung über einen längeren Zeitraum kann die Grundstimmung auf lange Sicht verändern (ebd., S. 280–283). Der Nachmittag bedeutet für viele Teilnehmer*innen, die sich in psychisch schwierigen Lagen befinden, eine Auszeit der Gedanken zu haben, in denen sie gefangen sind (E2., S. 18, Nr. 116). Auch teilnehmende Personen berichten durchwegs von positiven Auswirkungen auf die Gemütslagen. Schon bei der Anwesenheit in der Kletterhalle wird

Wohlbefinden erlebt (Fall A., S. 7, Nr. 50; Fall D., S. 4, Nr. 14), Ruhe, Entspannung und Freude werden wahrgenommen (Fall D., S. 4, Nr. 14). Das Klettern tut der Seele gut (Fall A., S. 3, Nr. 14) und bringt mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in den Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 27; Fall D., S. 12, Nr. 47).

Die Differenzierung von inhaltlichem und zeitlichem Befinden und die Verknüpfung mit dem Klettern wird hier in Kürze dargestellt (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554). Der Ansatz der „*inhaltliche[n] Strukturierung*“ (ebd.; Hervorh. im Original) von Wohlbefinden beschreibt das Streben nach erfreulichen Empfindungen und guten Erfahrungen. Den negativen und schädigenden Situationen wird versucht, auszuweichen (ebd., S. 555). Neben der Erfahrung, dass Klettern selbst Freude bereitet, berichten Teilnehmer*innen über das Aufkommen von Freude, wenn etwas geschafft wurde (Fall B., S. 20, Nr. 68; Fall C., S. 14, Nr. 55). Ebenso bereiten Rückmeldungen von anderen Gruppenmitgliedern Gefallen, wenn Positives selbst nicht gesehen wird (Fall C., S. 11, Nr. 44). Verschiedene Situationen, die am Donnerstagnachmittag in der Klettereinheit geschehen, sind positiv behaftet. Negativen Erlebnissen beim Klettern, wie Stress, wird versucht auszuweichen (Fall A., S. 10, Nr. 60, 61).

Neben der inhaltlichen Ebene existiert eine „*zeitliche Ebene*“ (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554; Hervorh. im Original) des Wohlbefindens, die sich in das „*aktuelle*“ (Schumacher et al., 2003, S. 4; Hervorh. im Original), das derzeitige Befinden einer Person, und das „*habituelle*“ (ebd.; Hervorh. im Original), das dauerhafte Durchschnittsniveau einer Person teilt (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554; Schumacher et al., 2003, S. 4). Durch die Einheiten am Donnerstagnachmittag, wird bei teilnehmenden Personen das aktuelle Wohlbefinden beeinflusst. Sie kommen zum Teil mit einem mulmigen Gefühl (Fall B., S. 5, Nr.12) oder mit einer Anspannung (Fall D., S. 13, Nr. 50; Fall E., S. 3, Nr. 18) in die Einheit und gehen mit einem zufriedenen Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 15), mit einem lächelnden Gefühl (Fall E., S. 3, Nr. 19), nach Hause. Das positiv behaftete Gefühl, wenn beim Klettern etwas gelungen ist, hält mitunter den ganzen Tag an. Durch Handyaufnahmen von speziellen Augenblicken kann auch später darauf zurückgegriffen werden (Fall B., S. 19, Nr. 63; Fall D., S. 17, Nr. 68). Bei der Nachhausefahrt, herrscht eine gute Stimmung im Bus (E2., S. 18, Nr. 144). Die Menschen nehmen etwas für das Leben mit, auch wenn es nur die guten Erinnerungen sind (E2., S. 15, Nr. 93). Durch viele gute Ereignisse wird der Theorie zufolge Einfluss auf das habituelle Wohlbefinden genommen. Steigt das Durchschnittsniveau des Befindens, würde nicht nur das aktuelle Wohlbefinden positiv beeinflusst werden, sondern auch das habituelle (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554).

Das von Martin Seligman entwickelte PERMA-Modell (Seligman, 2011) wurde bereits im theoretischen Teil erläutert. Da einige in der Theorie enthaltenen Elemente schon beschrieben wurden, werden an dieser Stelle die verbleibenden Bausteine mit der Auswertung verglichen. Dass positive Emotionen (Seligman, 2011, S. 16, 17) beim Klettern entstehen, die sich im

aktuellen Befinden widerspiegeln, wurde in der Auswertung deutlich (Fall B., S. 12, Nr. 43, 44; Fall A., S. 4, Nr. 26; Fall E., S. 2, Nr. 15). Das zweite Element, das Engagement (Seligman, 2011, S. 16, 17), das in Kletterkreisen unter dem „Flow-Erlebnis“ bekannt ist, beschreibt eine hohe Konzentration bei der Vertiefung in eine Sache (Csikszentmihalyi, 2000, S. 58, 59). Teilnehmende Personen berichten, dass es in unterschiedlichen Situationen zum Flow-Moment kommt. Zum einen tritt die Konzentration auf eine Sache bei leichten Routen ein (Fall D., S. 9, Nr. 34). Andere Personen berichten, dass der Flow-Moment bei Routen im Vorstieg (Fall B., S. 14, Nr. 47) oder beim Durchklettern einer Route entsteht, bei einer Pause kommt man wieder aus dem Flow (Fall E., S. 6, Nr. 46; Fall E., S. 6-7, Nr. 47). Das Klettern ist also ein Bereich, in dem Engagement entstehen kann. Das dritte und vierte Element, das von Seligman beschrieben wurde, sind positive Beziehungen und der Sinn (Seligman, 2011, S. 16, 17). Sie wurden zuvor mehrfach aufgegriffen. Der fünfte Baustein beschreibt das zielgerichtet Sein bzw. die Ausdauer, längerfristig gesetzte Ziele zu erreichen (Hauser et al., 2017). Das Projekt all_tag zielt längerfristig auf die Tagesstrukturierung von teilnehmenden Personen ab (E2., S. 3, Nr. 8). Beim Klettern werden unterschiedlichste Ziele gesetzt. Das Klettern liefert ein Lernfeld, um beispielsweise Routen, die beim ersten Versuch nicht geschafft werden, als längerfristiges Ziel zu definieren (Fall A., S. 10-11, Nr. 67; Fall C., S. 3, Nr. 11; Fall D., S. 9-10, Nr. 37; Fall E., S. 10, Nr. 76). So werden auch schwere Routen projektiert, was teilnehmende Personen durch einen Alltagstransfer ermutigen kann, gesetzte Ziele in herausfordernden Alltagssituationen anzugehen (Fall D., S. 6, Nr. 23; Fall E., S. 5, Nr. 34; Fall E., S. 5, Nr. 35). Auch das längerfristige Ziel, regelmäßig an den Klettereinheiten teilzunehmen, wird trainiert (E1., S. 10, Nr. 76). Den befragten Personen fällt es zum Teil schwer, das Klettern aufrecht zu erhalten und jeden Donnerstag teilzunehmen. Dennoch ist im Hinterkopf das Wissen, dass es guttut und auch in anderen Lebensbereichen weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 16; Fall E., S. 2, 17).

7.4.3 Soziales Wohlbefinden

Viele Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sind von sozialem Ausschluss betroffen (Robert Koch-Institut, 2020). Den sozialen Beziehungen und dem Umfeld von Menschen wird dennoch eine große Bedeutung zugeschrieben, wenn es um den Verlauf von psychischen Störungen geht (Paulitsch & Karwautz, 2019, S. 65). Menschen, die am Projekt all_tag teilnehmen, sind eher weniger in Gesellschaft, sie leben meist isoliert (E1., S. 8, Nr. 67; E1., S. 5, Nr. 40). Dies wird nicht nur von den Experten erwähnt, auch teilnehmende Personen äußern, eher weniger soziale Kontakte zu haben (Fall A., S. 5, Nr. 35).

Für soziales Wohlbefinden sind nicht alleine soziale Beziehungen und Kontakte ausschlaggebend, sondern auch, wie die Rollen in Bezug auf Beruf oder Alltag bewältigt werden (Hurrelmann, 2000, S. 94). Zurück in den Alltag zu finden, eine Tagesstruktur zu

erlangen, die Integration in den Arbeitsmarkt, das sind Ziele des Projekts all_tag (E2., S. 3, Nr. 8). Soll die soziale Gesundheit erfasst werden, darf der Blick nicht nur auf das Individuum gerichtet werden, sondern auch auf dessen Umwelt (Pauls, 2013b, S. 64). Dieser Ansatz wird im Projekt all_tag verfolgt (E2., S. 3, Nr. 8).

Über die soziale Integration wird deutlich, wie stark ein Mensch in soziale Systeme eingebettet ist (Sudeck & Schmid, 2012, S. 58). Im Kontext vom Projekt all_tag, findet das Klettern im Gruppensetting statt (Fall A., S. 3, Nr. 15). Die Mehrzahl der Befragten äußert, sich in der Gruppe gut aufgehoben zu fühlen und dass sich das Klettern gut auf die Gruppe auswirkt (Fall B., S. 17, Nr. 59; Fall E., S. 4, Nr. 28; Fall C., S. 2, Nr. 7; Fall B., S. 17, Nr. 55). In der Klettergruppe entstehen soziale Kontakte, die Teilnehmer*innen verabreden sich privat zum regelmäßigen Klettern (E2., S. 7, Nr. 32; E2., S. 15, Nr. 89). Die soziale Unterstützung ist ein weiterer Punkt, der zum Wohlbefinden beiträgt (Sudeck & Schmid, 2012, S. 58). Beim Klettern ist man auf Unterstützung von der sichernden Person angewiesen. Neben positiven Rückmeldungen von Gruppenmitgliedern und Seilpartner*innen (Fall C., S. 11, Nr. 44) ist auch das Wissen über die Hilfe seitens der Gruppenmitglieder (Fall E, S. 11, Zitat 17) oder seitens der leitenden Personen (E2., S. 13, Nr. 79; E2., S. 13, Nr. 80), die in Anspruch genommen werden kann, wichtig. Beim Klettern wird ebenso die soziale Kompetenz trainiert (Sudeck & Schmid, 2012, S. 59). Die Auswirkungen auf soziale Kontakte im Allgemeinen sind positiv (Fall E., S. 3, Nr. 24). Man muss mit anderen Menschen in Kontakt treten, was die Scheu vor zwischenmenschlichen Beziehungen minimiert (E2., S. 8, Nr. 40). Da in der Klettergruppe immer dieselben Menschen sind, kann ein gewisses Vertrauen aufgebaut werden (Fall E., S. 8, Nr. 60). Dabei wird der Austausch als gewinnbringend empfunden (Fall E., S. 2, Nr. 12). Durch den Kontakt in der Gruppe wird im Sozialen an sich selbst gearbeitet, um besser in Konfliktsituationen agieren zu können (Fall A., S. 5, Nr. 33; Fall A., S. 5, Nr. 32). Klettern ist Spüren, Ansprechen und Aussprechen (E1., S. 6, Nr. 49). Den teilnehmenden Personen gelingt es teilweise überraschend klar, Dinge zu artikulieren (E1., S. 6, Nr. 47). Laut Experte fühlen sich die teilnehmenden Personen wohl (E1., S. 4, Nr. 34) und kommen gern in die Klettereinheit (E1., S. 5, Nr. 40). Gespräche über alle möglichen Themen entstehen (E1., S. 4, Nr. 35) Dabei profitiert die Gruppe von sich selbst (E1., S. 5, Nr. 36).

7.5 Therapeutisches Klettern

Beim therapeutischen Klettern werden Interventionen gesetzt, die sich in ihrer Planung, Auswertung und Begleitung unterscheiden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 20). Um zu erkennen, wo die teilnehmenden Personen stehen, startet die Donnerstagnachmittagseinheit bei Aqua Mühle mit einer Befindlichkeitsrunde (E1., S. 3, Nr. 16). Ziele und Schwerpunkte werden für den Nachmittag gesetzt (E1., S. 6, Nr. 52; E1., S. 2, Nr. 13) und Aufgaben für den Kletterprozess mitgegeben (E1., S. 3, Nr. 20). Neben der Planung und Gestaltung (E1., S. 2,

Nr. 11) steht das Klettern im Mittelpunkt. Es ist ein wichtiger Ansatz, dass die Gruppe in der Einheit viele Meter an der Wand zurücklegt (E2., S. 4, Nr. 13). Interventionen werden bewusst, aber nicht im Überfluss gesetzt, es soll zum selbständigen Prozess angeregt werden (E2., S. 5, Nr. 19). Ist das Wissen um Bewegungsumfang, Körperlichkeit oder Angstzustände vorhanden, können Interventionen zielgerichtet stattfinden. Beim Bouldern sind dies beispielsweise Übungen, beim Klettern Gespräche (E2., S. 5, Nr. 21). Schwerpunkte werden gesetzt, um in die richtige Richtung zu lenken (E1., S. 12, Nr. 87). Es wird versucht, nicht zu viel ins Detail zu gehen, weil die Gruppe sonst in eine Überforderung kommen würde (E1., S. 12, Nr. 86). Trotzdem soll der Nachmittag ein geselliges und gutes Miteinander für die Personen sein (E1., S. 8, Nr. 66). Damit die Teilnehmer*innen den Tag gut abschließen können, wird der Nachmittag gegen Ende der Einheit reflektiert (E1., S. 3, Nr. 21). Die Erlebnisqualitäten des Kletterns, mit denen sich das therapeutische Klettern befasst (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 20), finden sich auch im erforschten Setting wieder (E2., S. 8, Nr. 49), Das Lernen von Neuem und die dabei erlebte Freude (Fall A., S. 6, Nr. 41) wird gerade zu Beginn des Kletterns als Mehrwert empfunden (Fall A., S. 11, Nr. 68; Fall D., S. 17, Nr. 64; Fall D., S. 17, Nr. 65; Fall E., S. 6, Nr. 44; Fall C., S. 8, Nr. 31). Bei der Aufmerksamkeitsregulation wird die Konzentration auf das Vorankommen an der Kletterwand gelenkt, ein Abschweifen der Gedanken kann einen Sturz zur Folge haben (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 22-24). Teilnehmende Personen schildern, dass die Aufmerksamkeit von inneren und äußeren Aspekten abhängig ist. Bei äußeren oder krankheitsbedingten Störfaktoren kommt es zur inneren Unruhe (Fall A., S. 8, Nr. 54; Fall B., S. 15, Nr. 50; Fall E., S. 6, Nr. 45; Fall E., S. 7, Nr. 48). Beim Klettern geht es darum, Grenzen zu erkennen, wahrzunehmen und anzusprechen. Ebenso können Grenzen ausgetestet werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 27-19). Laut befragten Experten überschätzen Personen aus der Gruppe ihr eigenes Leistungsvermögen (E2., S. 12, Nr. 72; E1., S. 8-9, Nr. 69). Diese Situationen werden im Klettersetting mit dem Alltag verglichen (E1., S. 9, Nr. 70). Teilnehmende Personen selbst äußern, mehrfach an ihre Grenzen gekommen zu sein (Fall A., S. 15, Nr. 89; Fall B., S. 21-22, Nr. 71; Fall C., S. 15, Nr. 58; Fall D., S. 14, Nr. 54; Fall E., S. 10, Nr. 78). Ebenso wird Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 6). Das von Kowald und Zajetz beschriebene Lernzonen-Modell (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 29) findet auch im Klettersetting von Aqua Mühle Anwendung. Personen müssen selbst entscheiden, bis zu welchem Punkt sie klettern. Eine Stopp-Regel soll helfen, dass Personen, die sich in der orangen oder roten Zone einer Ampelregelung befinden, in die Wohlfühlzone zurückkehren (E2., S. 13, Nr. 80). Im therapeutischen Klettersetting ist der Umgang mit der Angst bzw. dessen, was die Angst auslöst, bedeutend. Das Thema kann aufgegriffen und bearbeitet werden (Kowald & Zajetz, 2018a, S. 21, 22). Bei den befragten Personen sind die Ängste beim Klettern unterschiedlicher Natur (Fall C., S. 9, Nr. 33; Fall D., S. 7-8, Nr. 27; Fall E., S. 5, Nr. 32; Fall B., S. 8, Nr. 23).

Die Überwindung der Ängste kann dabei gelingen (Fall B., S. 18, Nr. 61; Fall E., S. 3, Nr. 25). Erlebtes wird in den Alltagstransfer miteinbezogen, (Fall E., S. 5, Nr. 34) um sich auch dort, Ängsten und Problematiken stellen zu können. Es kann bearbeitet werden, wo die Angst anfängt, um in weiterer Folge daran zu arbeiten, warum man sie überhaupt hat (Fall E., S. 1, Nr. 7). Das Vertrauen und die Sicherheit wird in der Befragung als eines der Hauptthemen genannt (Fall A., S. 3, Nr. 17). Den teilnehmenden Personen gelingt es, sicherungstechnische Aspekte dem/der Seilpartner*in gegenüber anzusprechen (Fall A., S. 11-12, Nr. 74; Fall B., S. 17, Nr. 58; Fall C., S. 6, Nr. 24; Fall E., S. 4, Nr. 30). Anderen Menschen vertrauen zu können, wirkt sich in weiterer Folge positiv auf soziale Kontakte aus (Fall E., S. 3, Nr. 24). Beim Klettersetting, das im Rahmen des Projekts all_tag durchgeführt wird, liegt der Fokus klar auf dem Klettern (E2., S. 4, Nr. 13). Teilnehmende Personen sollen eine gute Zeit verbringen (E1., S. 8, Nr. 67) und mit einem besseren Gefühl nachhause gehen, als sie gekommen sind (E1., S. 11, Nr. 84). Wenn es die Situation zulässt, finden auch gezielte Alltagstransfers statt, die sich auf Problemlösungsverhalten und Kompetenzen des täglichen Lebens beziehen (E1., S. 2, Nr. 14; E2., S. 9, Nr. 53; E1., S. 3, Nr. 24; E2., S. 13, Nr. 76; E1., S. 6-7, Nr. 54). In den Einheiten wird nicht strikt nach dem therapeutischen Klettern vorgegangen, es findet eine Anlehnung daran statt. So werden nur teilweise Übungen oder Interventionen gesetzt (E2., S. 5, Nr. 19; E2., S. 5, Nr. 20), um Erlebnisqualitäten (Kowald & Zajetz, 2018a, S.20 – 40) zum Vorschein zu bringen. Dennoch werden die Erlebnisqualitäten, die das Klettern im Allgemeinen mit sich bringt, angesprochen, wenn auch nicht immer im vollen Ausmaß (E2., S. 8, Nr. 49). Beim Reflektieren wird speziell im Interventionsbereich des Beschreibens und Klärens (Zajetz, 2018a, S. 225) gearbeitet, wobei zum Teil auch systemische Fragen (ebd.) zum Einsatz kommen. In dem erforschten Kontext ist diese Art der verbalen Intervention angemessen, da es zu keiner Überforderung der teilnehmenden Personen kommt. Die positiven Erlebnisse, die im Kontext des Kletternachmittags bei Aqua Mühle entstehen (Fall E., S. 2, Nr. 15) und die Effekte und Wirkfaktoren, die das Klettern ohnehin hat (E1., S. 7, Nr. 59), tragen laut Aussagen von Experten und teilnehmenden Personen zur Steigerung des bio-psycho-sozialen Wohlbefindens bei (E2., S. 10, Nr. 57; E2., S. 7-8, Nr. 37; E1., S. 11, Nr. 83). Von außen betrachtet liefert das Setting von Aqua Mühle eine passende Fläche, um auf das bio-psycho-soziale Wohlbefinden von teilnehmenden Personen einzuwirken.

7.6 (Neue) Erkenntnisse für die Praxis

Erkenntnisse bzw. neue Erkenntnisse, die für die Praxis relevant sind und die im Zuge der Befragung erarbeitet wurden, werden im Folgenden dargelegt. Dabei soll die Darstellung einen Überblick ermöglichen, welche Bereiche von Sozialarbeitenden aufgegriffen werden können, um dem Thema Klettern in der Praxis mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

In früheren Jahren wurden unter der Leitung von Thomas Vogel diverse Projekte bei Aqua Mühle durchgeführt, die guten Anklang gefunden haben (E2., S. 16, Nr. 98). Im Naturraum können spezielle Erlebnisse entstehen (E2., S. 15, Nr. 95). Heute fehlen Außen- und Gemeinschaftsprojekte (E2., S. 15, Nr. 94), die unter anderem mit dem Zelten in der freien Natur verknüpfbar sind (E2., S. 15, Nr. 95). Nicht nur existenzielle Hilfen sind für das beschriebene Klientel von Bedeutung, es sind auch Natur- und Gruppenprojekte, die eine wichtige Anlaufstelle bieten (E2., S. 16, Nr. 97), die Durchführung ist von großem Mehrwert. Das Fehlen dieser Angebote, die auf der einen Seite aufgrund finanzieller Mehrkosten (E2., S. 15-16, Nr. 96) und auf der anderen Seite wegen des erhöhten Personalaufwands (E2., S. 16-17, Nr. 102) nicht mehr durchgeführt werden, wird in der Praxis als Defizit empfunden.

Als zweite neue Erkenntnis, die auch eine Relevanz für die praktische Arbeit anderer Institutionen darlegt, ist das Ausscheiden von Klient*innen aus Maßnahmen wie dem all_tag, was in weiterer Folge einen Ausschluss aus dem Klettersetting dieser Art mit sich bringt. Wie in der Auswertung beschrieben, ist keinem der beiden befragten Experten ein Nachtbetreuungsprogramm im niederschweligen Kontext bekannt (E2., S. 4, Nr. 12; E1., S. 10, Nr. 73), in dem teilnehmende Personen in bio-psycho-sozialer Hinsicht begleitet werden. Einzig Vereine bieten diverse Klettergruppen an, daran teilzunehmen gestaltet sich für viele Personen, die aus dem Projekt all_tag ausscheiden, schwierig (E1., S. 10, Nr. 74). Personen, die aufgrund einer Arbeitsaufnahme das Projekt all_tag und die Klettergruppe verlassen, sind erneut von sozialer Exklusion betroffen. Die soziale Integration, die zuvor durch verschiedene Gruppen des Projekts, wie der Klettergruppe, stattgefunden hat, verschwindet von einem auf den anderen Tag. Klettergruppen im Vereinssetting sind meist sehr hochschwellig und mit Kosten verbunden. Durch ein Nachtbetreuungsangebot, in dem auch Personen anderer Institutionen teilnehmen können, kann dieser Ausschluss abgewehrt werden. Neue soziale Kontakte entstehen, was das Wohlbefinden fördert. Durch regelmäßige Einheiten werden ebenso das körperliche wie auch das psychische Wohlbefinden nachhaltig gestärkt. Weitere Erinnerungen werden gesammelt, was positive Auswirkungen auf das habituelle Wohlbefinden nach sich zieht (Sudeck & Thiel, 2020, S. 554). Für die Praxis bedeutet das, dass ein Nachtbetreuungsangebot im niederschweligen Bereich zu kreieren von essentieller Bedeutung ist. Eine weitere Möglichkeit des niederschweligen Angebotes ist es, einen Bereich zu organisieren, in dem es Klient*innen diverser sozialen Institutionen, unabhängig davon, in welchem Projekt oder in welcher Maßnahme sie sich befinden, ermöglicht, an übergreifenden Kletterangeboten teilzunehmen. Dies inkludiert auch Klient*innen, die sich in Schulungsprogrammen oder Präventionsmaßnahmen befinden oder ein Beratungsangebot in Anspruch nehmen.

Aus der Auswertung der Interviews geht hervor, dass Stolz ein weiteres Erlebnis ist, das beim therapeutischen Klettern nicht explizit beschrieben wird. Stolz geht in den meisten Fällen mit

dem eigenen Erfolg über eine erbrachte Situation einher. Aus diesem Grund können die Aussagen auch unter der Kategorie Leistung zusammengefasst werden. Da Stolz oder die Umschreibung dieses Gefühls in den Interviews mehrfach genannt wurde, erhielt der Begriff eine eigene Kategorie in der Überkategorie Erlebnis (Fall C., S. 16, Nr. 62; *all D.*, S. 17, Nr. 67; *D.*, S. 17, Nr. 68). Bei den befragten Personen steht der Begriff im Zusammenhang mit etwas Geschafftem (Fall C., S. 16, Nr. 62; Fall D., S. 5, Nr. 20; Fall D., S. 5, Nr. 21; Fall D., S. 17, Nr. 67). Das Gefühl kann unter Umständen den ganzen Tag anhalten (Fall D., S. 17, Nr. 68). Ebenso wurde erwähnt, dass es, wenn man gute Rückmeldungen von anderen Gruppenmitgliedern erhält, leichter fällt, „sich selbst auf die Schulter zu klopfen“ (Fall E., S. 8, Nr. 62; Fall E., S. 9, Nr. 66), was wiederum das Potential eines Gruppensettings untermauert. Auch zählt für einen der Experten die Situation, wenn jemand stolz, nach geschaffter Route, herunterkommt, als Erfolgserlebnis (E1., S. 10, Nr. 77; E1., S. 10, Nr. 78). Die Einordnung in die Kategorie Erlebnisse scheint an dieser Stelle angemessen zu sein, da Stolz teilnehmende Personen positiv beeinflusst und durch das Klettern hervorgerufen wird. Ebenso beeinflusst Stolz das Wohlbefinden. Durch positive Rückmeldungen oder das positive Bewältigen einer Situation, die den Stolz auslöst, steigt das derzeitige Befinden. Folgen solche Situationen in regelmäßigen Abständen, wird das Durchschnittsniveau gehoben, was das habituelle Wohlbefinden steigen lässt. Ebenso wird durch das Empfinden von erfreulichen und guten Erfahrungen das inhaltlich strukturierte Wohlbefinden beeinflusst und gehoben (Sudeck & Thiel, 2020, S. 555). Für die Praxis bedeutet dies, bewusst Elemente in den Kletterprozess einbauen, die das Erlebnis des Stolzes hervorrufen. Möglichkeiten, die sich bieten, sind, die kletternde Person mit Tipps durch eine schwere Route zu führen, positive Rückmeldung zu geben, wenn dem Gegenüber etwas gut gelungen ist oder durch geführte Selbstreflexion die teilnehmende Person erkennen lassen, dass etwas Gutes geleistet wurde. Diese Elemente werden beispielsweise im Setting bei Aqua Mühle in den Kletterprozess eingebaut.

Nicht neu aber dennoch für die Praxis relevant ist der zeitliche Rahmen. Im erforschten Setting spielt die Zeit oft eine wichtige Ressource, die teilweise zu knapp ist. Gerade wenn es um die Nachbesprechung bzw. um das Reflektieren des Nachmittags geht, bleibt oft wenig Raum dafür (E2., S. 11, Nr. 61; E2., S. 5, Nr. 18). Um den Tag gut abschließen zu können, ist aber eine abschließende Runde von großer Bedeutung (E1., S. 3, Nr. 21). Es wäre wünschenswert, dass für Institutionen, die mit dem Klettern arbeiten, mehr Raum zur Anwendung im zeitlichen und räumlichen Sinne zur Verfügung gestellt wird (E2., S. 11, Nr. 62). Klettern spricht nicht nur eine breite Zielgruppe an (E1., S. 1, Nr. 7), in regelmäßigen Einheiten fördert es nachhaltig das Wohlbefinden (E1., S. 11, Nr. 83). So ist beispielsweise das einmal pro Woche stattfindende Kletterprogramm im Rahmen des Projekts *all_tag* zu wenig, um spezifische Auswirkungen auf körperlicher Ebene festzustellen (E2., S. 7, Nr. 34). Da sich die meisten Menschen der Zielgruppe eher wenig bewegen (E1., S. 5, Nr. 39), sind engmaschigere Kletter-

beziehungsweise Bewegungseinheiten wünschenswert. Ebenso kann durch leitende Personen, durch Sozialarbeitende, eine Bewusstseinsbildung dahingehend stattfinden, dass die betroffenen Menschen mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren (E2., S. 15, Nr. 89; Lützenkirchen, 2016b, S. 51).

Die Klettergestaltung bei Aqua Mühle richtet sich nicht streng nach den Vorgaben des therapeutischen Kletterns, weist aber Parallelen auf. Zum einen wird mit den Erlebnisqualitäten des Kletterns gearbeitet (E2., S. 8, Nr. 49), zum anderen werden Interventionen zielgerichtet gesetzt (E2., S. 5, Nr. 21). Bei der Gestaltung von Interventionen wird das Hintergrundwissen aus therapeutischer und sozialer Hinsicht gebraucht (E2., S. 4, Nr. 14). Im Klettersetting werden Effekte und Wirkfaktoren, die auch beim therapeutischen Klettern beschrieben werden, sichtbar (E2., S. 10, Nr. 57; Kowald & Zajetz, 2018b, S. 52). Setzt man sich streng mit dem therapeutischen Klettern auseinander, ist es wichtig, Hintergrundwissen über die physischen, emotionalen, kognitiven und sozialen Ebenen zu haben, um gewisse Dinge besser einordnen zu können (E2., S. 10-11, Nr. 59).

Wie aus dem Erarbeiteten ersichtlich wird, spielen die finanziellen, personellen und zeitlichen Ressourcen (E2., S. 15-16, Nr. 96; E2., S. 16-17, Nr. 102; E2., S. 11, Nr. 62) eine elementare Rolle, die in der Praxis oft zu kurz kommt. Gerade in Bezug auf das nichtvorhandene Nachbetreuungsangebot (E2., S. 4, Nr. 12; E1., S. 10, Nr. 73) oder die eingestellten Außen- und Gruppenangebote liegt es an den Fördergebern, das Potential solcher Interventionen zu erkennen. Damit Fördergeber auf diesen Zug aufspringen, benötigt es die Soziale Arbeit, die durch Evaluationsberichte und Forschung darauf aufmerksam macht, wie Sport und Bewegung, im Speziellen das Klettern, in Angebote bei diversen sozialen Träger integriert werden können. Damit Projekte zur Durchführung kommen, müssen Konzepte erstellt und eingereicht werden. Für Institutionen ist im Gegenzug erforderlich, personelle Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die unter anderem durch Aus-, und Weiterbildung, Fachwissen und Kompetenzen in diesem Bereich aufbauen, um sie im Anschluss in der Praxis anzuwenden. Unter diesen Umständen findet das Klettern mehr Raum zur Anwendung, bestehende Angebote können ausgebaut und neue geschaffen werden.

7.7 Beschränkung der Forschung

Im Folgenden Abschnitt wird zu Beginn auf die Grenzen der vorliegenden Masterarbeit eingegangen. Dabei wird unter anderem erläutert, welche Bereiche in dieser Masterarbeit aus unterschiedlichen Gründen keine Berücksichtigung geschenkt werden konnten. In weiterer Folge werden Unebenheiten beschrieben und deren Entstehung erläutert. Abschließend werden Anregungen für weitere Forschungen in diesem Bereich dargestellt.

7.7.1 Grenzen der Forschung

Im Kontext der untersuchten Klettereinheiten stellte sich bei der Befragung und in weiterer Folge bei der Auswertung der Interviews heraus, dass aufgrund der geringen Teilnehmer*innenzahl der Maßnahme von maximal acht bis zehn Personen die Anonymität eine entscheidende Rolle spielt. Um keine Rückschlüsse auf die befragten Personen ziehen zu können, wurde nicht nur der Name von Klient*innen in Fall A-E geändert, sondern es wurden auch Alter und Geschlecht nicht angeführt. Dies birgt den Nachteil, dass keine Vergleiche zwischen Alter bzw. Geschlecht gezogen werden können. Im Zeitraum der Befragung nahm nur eine Person mit Migrationshintergrund an den Klettereinheiten teil. Da die Person zum damaligen Zeitpunkt erst mit dem Klettern begonnen hat, war eine Befragung nicht relevant, weil gerade auch der Verlaufsprozess in Bezug auf das Wohlbefinden erforscht werden sollte. Da beim Klettern sehr viel über Kommunikation (E2., S. 6, Nr. 26) geschieht, wäre der Umgang mit sprachlicher Barriere an dieser Stelle besonders interessant gewesen.

Ein anderer Punkt, der in weiteren Forschungen eine Überlegung zur Änderung darstellt, sind die räumlichen Ressourcen, in denen die Befragung stattfindet. Aus der Literatur (Lamneck, 2010, S. 354) geht hervor, dass die Wahl bestmöglich auf einen Ort fallen soll, an dem keine künstliche Stimmung herrscht, an dem sich die befragten Personen sicher fühlen, ein Ort der ihnen bekannt ist. Aufgrund der Tatsache, dass es direkt in der Kletterhalle keinen derartigen Ort gibt, wo ein Interview in Ruhe stattfinden kann, fand die Befragung außerhalb der Kletterhalle statt. Obwohl der Raum nicht steril ist, sondern eine gemütliche Atmosphäre ausstrahlt, war er für eine Befragung, in der auch persönliche Themen zum Vorschein kommen, eher ungünstig, da er den teilnehmenden Personen nicht bekannt war. Positiv zu vermerken ist dennoch, dass die Interviews gleich im Anschluss an den Kletterprozess durchgeführt werden konnten. Zu diesem Zeitpunkt war das gerade Erlebte noch deutlich näher bei den interviewten Personen als nach einer längeren Autofahrt zurück in eine bekannte Umgebung. Bei der Befragung konnten nur Aspekte des Seilkletterns berücksichtigt werden. Wie das Bouldern das Wohlbefinden beeinflusst, konnte nicht erhoben werden, da die Gruppe die Donnerstagnachmittage bevorzugt in der Kletterhalle verbringt. Möglich wäre gewesen, eine zweite Institution zu befragen, die sich im Setting regelmäßig in einer Boulderhalle befindet, um im Anschluss Vergleiche ziehen zu können. Dies konnte in der vorliegenden Arbeit aufgrund der zeitlichen Ressourcen und dem begrenzten Umfang der Masterarbeit nicht durchgeführt werden.

7.7.2 Unebenheiten der Forschung

Die Verfasserin der Masterarbeit ist selbst Mitarbeiterin bei Aqua Mühle. In der Zeitspanne, in der die Interviews durchgeführt und ausgewertet wurden, befand sich die Verfasserin

allerdings in Bildungskarenz und war somit nicht im Arbeitsprozess. Ebenso handelt es sich um zwei unterschiedliche Bereiche, die klient*innenbezogen keine Berührungspunkte aufweisen. Durch die Tatsache, dass die Strukturen und Gegebenheiten der Institution bekannt sind, konnte im Forschungsprozess eine spezielle Tiefe erreicht werden, was auch darauf zurückzuführen ist, dass institutionelle Zusammenhänge begreifbarer sind. Durch den Wegfall der institutionellen Barriere gestaltete sich der Zugang zum Feld eher unkompliziert. Um ebenso auf die Objektivität der verfassenden Person einzugehen, kann gesagt werden, dass der Forschungsprozess mit allen dazugehörigen Punkten nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt wurde. Bei der Auswertung ging es weniger um die Institution, in der geforscht wurde, sondern mehr um die subjektive Einschätzung der teilnehmenden Personen und wie sie das Klettern in Bezug auf das Wohlbefinden beeinflusst. Wie in der Erstellung der Kategorien und in der weiteren Auswertung und Diskussion dargelegt, basieren die Ergebnisse zum größten Teil auf der Befragung der teilnehmenden Personen. Die Aussagen der Experten dienen lediglich der fachlichen Untermauerung.

Um den therapeutischen Aspekt beim Klettern mehr herausarbeiten zu können, wäre in Bezug auf den Vergleich zwischen den Klettereinheiten bei Aqua Mühle und dem therapeutischen Klettern noch ein weiteres Expert*inneninterview mit einer sozialarbeitenden Person mit therapeutischer Kletterausbildung hilfreich gewesen. Aufgrund der zeitlichen Ressource und dem Umfang der Masterarbeit fand eine solche Befragung nicht statt, was auf der einen Seite eine Grenze im Forschungsprozess, auf der anderen Seite eine Unebenheit darstellt.

7.7.3 Weitere Forschung

Um zu eruieren was für die weitere Forschung als sinnvoll erscheint, muss erwähnt werden, dass der Bereich bereits mehrfach erforscht wurde. Lukowski stellt in seinem Buch „Klettern in der Therapie“ einige wissenschaftliche Studien vor (Lukowski, 2017, S. 34). Für die Soziale Arbeit ist die soziale Ebene des Wohlbefindens im Bereich Forschung ein interessanter Ansatz. Denn obwohl beim Thema Gesundheit die bio-psycho-soziale Ebene verschränkt miteinander betrachtet werden soll (World Health Organisation, 2022, S. 1; Pauls, 2013a, S. 18), gilt der soziale Aspekt meist als vernachlässigt (Sudeck & Schmid, 2012, S. 56). So wäre beispielsweise ein Forschungsprojekt, das sich mit den sozialen Auswirkungen des Kletterns auf Suchtklient*innen auseinandersetzt, eine maßgebliche Bereicherung im Handlungsfeld Sucht in der Sozialen Arbeit. Es könnte untersucht werden, wie Klient*innen mit Suchthintergrund, die aus dem sozialen Umfeld des Suchtmilieus aussteigen, beim Klettern oder Bouldern neue soziale Konstrukte aufbauen können. Und das nicht nur in der Zeit eines stationären Aufenthalts, sondern auch in der Nachbetreuung, in Projekten, die zuallererst geschaffen werden müssen.

Eine weitere Zielgruppe, die in der Sozialen Arbeit vertreten ist, sind Menschen mit Migrationshintergrund. Ist eine sprachliche Barriere vorhanden, kann betrachtet werden, wie sich diese auf die Kommunikation und in weiterer Folge auf soziale Kontakte im Kletterkontext auswirken. Ein weiterer Themenbereich mit Bezug zu der Sozialen Arbeit stellt die Auswirkungen des Kletterns auf die von Obrecht (Obrecht, 2005) definierten Bedürfnisse dar. Dabei steht das Interesse im Vordergrund, zu erforschen, welche Bedürfnisse durch das Klettern befriedigt werden, die bei gewissen Zielgruppen der Sozialen Arbeit eher wenig Aufmerksamkeit erhalten.

Im Zuge dieser Masterarbeit konnten die Auswirkungen, die das Bouldern auf das Wohlbefinden von Menschen hat, nicht erforscht werden. An dieser Stelle wäre interessant zu eruieren, wie das Wohlbefinden durch Interventionen, die beim Bouldern gesetzt werden, beeinflusst werden kann. In weiterer Folge kann ein Vergleich entstehen, welche Ebene des Wohlbefindens vermehrt durch das Seilklettern bzw. durch das Bouldern beeinflusst wird.

Diese Ideen und Anregungen der weiteren Forschung entstammen rein aus Hypothesen und es muss im Vorfeld genauer betrachtet werden, ob eine Forschung in diesem Bereich zielführend für die Soziale Arbeit ist.

8 Fazit

Diese Masterarbeit zielt darauf ab zu erforschen, wie das Klettern als Intervention der Sozialen Arbeit bei Menschen mit psychischer Erkrankung das Wohlbefinden beeinflusst. In diesem Zusammenhang wurde folgende Forschungsfrage formuliert:

„Welche Auswirkungen hat das Klettern, als Intervention der Sozialen Arbeit, auf das subjektive bio-psycho-soziale Wohlbefinden von erwachsenen Menschen mit psychischer Erkrankung?“

Die Forschungsfrage beinhaltet zentrale Bereiche, die in der vorliegenden Arbeit analysiert wurden. Dem Theorieteil dieser Arbeit ist zu entnehmen, dass das therapeutische Klettern in diversen Studien bereits erforscht wurde. Wie das therapeutische Klettern mit den Aufgabenfeldern der Sozialen Arbeit zusammenhängt, wurde anhand einer Tabelle (Tabelle 2.) dargestellt. Es konnte aufgezeigt werden, welche Kompetenzen und Fähigkeiten mit welchen Erlebnisqualitäten einen Zusammenhang darstellen und gestärkt werden. In weiterer Folge wurden die Kompetenzen in Verbindung mit den Aufgabenfeldern der Sozialen Arbeit gebracht. Dadurch wurde aufgezeigt, dass das Erlernen von Fähigkeiten und Kompetenzen, welche für Klient*innen der Sozialen Arbeit von Bedeutung sind, durch das Klettern trainiert und erschlossen werden können.

In weiterer Folge ging aus der Datenerhebung hervor, dass durch das Klettern alle drei Bereiche des Wohlbefindens positiv beeinflusst werden. Um nachhaltige körperliche Veränderungen sichtbar zu machen, sind Klettereinheiten in kürzeren Abständen zu empfehlen (E2., S. 7, Nr. 34). Dennoch wirkt sich das Klettern aus subjektiver Sicht der teilnehmenden Personen positiv auf den Körper aus (Fall C., S. 3, Nr. 9; Fall B., S. 19, Nr. 65; Fall A., S. 13, Nr. 79). Gegebenheiten, die sich auf psychischer Ebene abspielen, sind beim Klettern relativ schnell sichtbar. Das Verhalten in Problemsituationen an der Kletterwand kann durch einen Transfer in den Alltag auf die Lebenslagen der einzelnen Personen übertragen werden (E1., S. 2, Nr. 14; E1., S. 3, Nr. 24; E1., S. 6-7, Nr. 54; E2., S. 9, Nr. 52; E2., S. 9, Nr. 53; E2., S. 9, Nr. 55; E2., S. 13, Nr. 76; E2., S. 14, Nr. 83). Durch das Klettern können in jeder Einheit schöne und gute Erinnerungen erlebt werden (E2., S. 15, Nr. 93). Dabei beeinflussen die einzelnen Momente das Wohlbefinden dahingehend, dass teilnehmende Personen eine deutliche Verbesserung der Gemütslage verspüren (E2., S. 7, Nr. 36; Fall A., S. 3, Nr. 14; Fall A., S. 4, Nr. 26; Fall C., S. 3, Nr. 10). Teilnehmende Personen nehmen durch die Anwesenheit in der Kletterhalle bereits ein Gefühl des Wohlbefindens wahr (Fall A., S. 7, Nr. 50; Fall D., S. 4, Nr. 14). Wie das PERMA-Modell von Seligman (Seligman, 2011) darstellt, werden mehrere Ebenen benötigt, um das Wohlbefinden zu beeinflussen. Diese finden sich zum Teil im Klettern wieder und können dort trainiert werden. Die soziale Komponente im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden wird oft vernachlässigt (Sudeck & Schmid, 2012, S. 56), erfährt

aber beim Klettern eine besondere Aufmerksamkeit. Abgesehen von einem Selbstsicherungsgerät, das mittlerweile in fast jeder Halle zu finden ist, wird beim Klettern ein Partner oder eine Partnerin benötigt. In einer Seilschaft herrscht eine eigene Dynamik. Es muss eine Vertrauensbasis existieren, die zuvor erst aufgebaut werden muss (Fall C., S. 6, Nr. 23; Fall C., S. 9, Nr. 32; Fall D., S. 8, Nr. 31; Fall E., S. 2, Nr. 13; Fall E., S. 3, Nr. 24; Fall E., S. 6, Nr. 39). Die Menschen in der Gruppe fühlen sich wohl (Fall B., S. 17, Nr. 59; Fall C., S. 2, Nr. 7; Fall D., S. 4-5, Nr. 17; Fall E., S. 4, Nr. 28; E1., S. 4, Nr. 34), sie können soziale Kompetenzen trainieren (Fall A., S. 5, Nr. 33) und stehen im Austausch, nicht nur Kletterthemen betreffend (Fall E., S. 2, Nr. 12; Fall B., S. 7, Nr. 19; E1., S. 4, Nr. 35). Sie nutzen die Interaktionen als Übungsfeld, um Skills zu erlernen, wie sie sich in gewissen (Konflikt-)Situationen verhalten können (Fall A., S. 5, Nr. 32).

Interventionen werden nicht im Überfluss, aber bewusst gesetzt, um Personen zu selbständigen Prozessen zu bewegen (E2., S. 5, Nr. 19; E2., S. 5, Nr. 20). Die Erlebnisqualitäten des Kletterns spiegeln sich in den Klettereinheiten des Angebots all_tag wider, mit denen zum Teil gearbeitet wird (E2., S. 8, Nr. 49).

Die psychische Gesundheit nimmt Einfluss auf das Wohlbefinden von Menschen (Weltgesundheitsorganisation, 2019). Die klinische Sozialarbeit verfolgt das Ziel, die Lebenslagen im psycho-sozialen Bereich zu verändern, (Pauls, 2013b, S. 17) wodurch demnach auch das Wohlbefinden beeinflusst wird. Aus der Literatur geht hervor, dass eine Veränderung auf bio-psycho-sozialer Ebene durch Bewegung erreicht werden kann (Ruf-Ballauf, 2022, S. 235, 238). Aus Sicht der klinischen Sozialen Arbeit wird deutlich, dass Modelle und Ansätze, auf die sich die klinische Soziale Arbeit bezieht, im Kontext des Kletterns im Projekt all_tag wiederfinden. Die Untersuchung hat gezeigt, dass sich das Klettern im bio-psycho-sozialen Bereich des Wohlbefindens abspielt bzw. dieses beeinflusst. Diese drei Ebenen finden sich in der Theorie der Sozialen Arbeit wieder. Biologische, psychische und soziale Faktoren werden, wenn es um die Entstehung von Krankheit geht, kausal miteinbezogen (Pauls, 2013a, S 18). Das Klettern wirkt auf diese drei Aspekte des Befindens, durch die Steigerung des Wohlbefindens wird auch die Gesundheit positiv beeinflusst (Röhrle, 2018).

Im Angebot all_tag wird nach dem „person-in-environment“-Ansatz gearbeitet (E2., S. 2, Nr. 6). Wie sich Personen im Alltag und ihrer Umgebung verhalten, zeigt sich auch im Klettersetting (E1., S. 9, Nr. 70; E2., S. 9, Nr. 52). Für manche teilnehmende Personen dient das Klettern als Übungsfeld, in dem erlernt werden kann, wie sich Personen in Alltagssituationen gegenüber dem Umfeld bzw. in ihrer Umgebung verhalten (Fall E., S. 8, Nr. 59; Fall E., S. 3, Nr. 24; Fall A., S. 5, Nr. 32; Fall A., S. 5, Nr. 34).

Der Ansatz der Salutogenese wurde im Theorieteil „Sport und Bewegung in der Sozialen Arbeit“ bereits beschrieben und verknüpft. Er erhält immer mehr Aufmerksamkeit in der

Sporttheorie (Heimbeck et al., 2018, S. 100). Das Ziel, sich auf den gesunden Pol des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums zu bewegen, wird vom Kohärenzgefühl beeinflusst. (Antonovsky, 1997, S. 33). Wie aus der Diskussion der Ergebnisse hervorgeht, können die Fertigkeiten der Verstehbarkeit und der Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit (Antonovsky, 1997, S. 34, 35) beim Klettern trainiert werden. Teilnehmende Personen erläutern aus individueller Sicht, wie sich durch das Klettern Situationen verstehen und (Fall E., S. 3, Nr. 18; Fall E., S. 3, Nr. 19; Fall E. S. 9, Nr. 70, Fall E. S. 9, Nr. 71; Fall E., S. 1, Nr. 7) handhaben (Fall A., S. 10-11, Nr. 67; Fall C., S. 3, Nr. 11; Fall D., S. 9-10, Nr. 37; Fall E., S. 10, Nr. 76, Fall C., S. 7, Nr. 27; Fall E., S. 1, Nr. 8; Fall E., S. 4, Nr. 27; Fall E., S. 9, Nr. 71) lassen. Eine Bedeutsamkeit des Kletterns für den Alltag kann insofern aus den Aussagen abgeleitet werden, als beim Klettern Positives erlebt wird (E2., S. 18, Nr. 114; Fall E., S. 2, Nr. 15). Das Positive, das sich beim Klettern abzeichnet, hat wiederum Auswirkungen auf Situationen im Alltag (Fall B., S. 11-12, Nr. 40, Fall B., S. 11-12, Nr. 41; E2., S. 15, Nr. 89).

Durch die Tiefe, die in den Leitfadeninterviews mit episodischen Auszügen erreicht werden konnte, war es möglich, die subjektiven Empfindungen der teilnehmenden Personen zu sammeln. Durch das Bilden von Kategorien, die auch über die Bereiche des Wohlbefindens hinaus erstellt wurden, konnte nicht nur die Beeinflussung des subjektiven Befindens erforscht werden, sondern es konnten auch Erzählungen von Erkenntnis gewonnen werden, die durch einen strikten Leitfaden, der sich nur auf das Wohlbefinden bezogen hätte, im Verborgenen geblieben wären. Diese Berichte beziehen sich zum einen auf Situationen, die in Klettereinheiten erlebt wurden, zum anderen handelt es sich um die Beeinflussung von Erlebnisqualitäten, die auf den ersten Blick nichts mit dem Wohlbefinden zu tun haben, für die befragten Personen trotzdem von Bedeutung sind. Um die Aussagekraft der Interviews mit teilnehmenden Personen fachlich zu ergänzen, konnte mithilfe der Experten eine professionelle Einschätzung in die Arbeit einfließen.

In der Auswertung kristallisierten sich neue Erkenntnisse dahingehend heraus, dass auch Defizite in der Arbeit mit der untersuchten Zielgruppe vorhanden sind. Diese beziehen sich im Speziellen auf finanzielle, personelle und zeitliche Ressourcen (E2., S. 15-16, Nr. 96; E2., S. 16-17, Nr. 102; E2., S. 11, Nr.), sowie auf das Fehlen einer Nachbetreuung (E2., S. 4, Nr. 12; E1., S. 10, Nr. 73) für Klient*innen, die aus unterschiedlichen Gründen aus Kletterprojekten ausscheiden. Das Potential, welches das Klettern für die klinische Soziale Arbeit birgt, ist vorhanden, und konnte umfangreich erläutert werden. Es ist jetzt die Aufgabe von Sozialarbeitenden, dieses Wissen zu etablieren und Öffentlichkeitsarbeit zu leisten, damit Fördergeber finanzielle Mittel bereitstellen und Institutionen mehr zeitliche und personelle Ressourcen zur Verfügung stellen, um Klettern als Intervention noch häufiger als fixen Planungspunkt in Projekten und Maßnahmen zu verankern.

Das untersuchte Klettersetting im Kontext des Tagesstrukturierungsangebots all_tag liefert eine aussagekräftige Basis, wenn es um die Beeinflussung des Wohlbefindens durch das Klettern geht. Die vorliegende Analyse stellt eine Grundlage für weiterführende Forschungen in dem Bereich Klettern und Soziale Arbeit dar, auf die in dieser Arbeit aus unterschiedlichen Gründen kein Einfluss genommen werden konnte.

Literaturverzeichnis

Abele, A., Brehm, W. & Thomas, G. (1991). Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.) *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 279–296). Juventa Verlag.

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Franke, A. Übers.). dgvt-Verlag. (Originalquelle veröffentlicht in 1987).

APA – Austria Presse Agentur eG. (2020, 1. Juli). *Psychische Gesundheit in Österreich: Aktuelle Studie zeigt großen Handlungsbedarf* [Presseaussendung]. https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200701_OTS0106/psychische-gesundheit-in-oesterreich-aktuelle-studie-zeigt-grossen-handlungsbedarf-bild

Aqua Mühle Vorarlberg gemeinnützige GmbH (o.J.). *Tagesstruktur all_tag - Ein Lächeln all Tag*. [https://aqua-soziales.com/aqua/web/aqua.nsf/pages/Wohnen-Leben\\$all_tag](https://aqua-soziales.com/aqua/web/aqua.nsf/pages/Wohnen-Leben$all_tag)

Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH. (2022, 9. Februar). Klettern hat therapeutisches Potential. *Pharmazeutische Zeitung online*. <https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/klettern-hat-therapeutisches-potenzial-131199/>

Bachl, N., Bauer, R., Dorner, T. E., Gäbler, C., Gollner, E., Halbwachs, C., Lercher, P., Miko, H.-C., Ring-Dimitriou, S., Samitz, G., Schober, P.H., Stein, K. V., Titze, S. & Windhaber, J. (2012). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Fonds Gesundes Österreich. <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann Verlag. http://www.ciando.com/img/books/extract/395571361X_lp.pdf

Bös, K. & Brehm, W. (2006). Gesundheitssport: Ein zentrales Element der Prävention und der Gesundheitsförderung. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (2. überarb. Aufl.) (S. 7–31). Hofmann Verlag.

Brehm, W. & Bös, K. (2006). Gesundheitssport: Ein zentrales Element der Prävention und der Gesundheitsförderung. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (2. überarb. Aufl.) (S. 7–28). Hofmann-Verlag.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2023a, 24. März). *Invaliditäts- bzw. Berufsunfähigkeitspension – Arbeiter und Angestellte*. https://www.oesterreich.gv.at/themen/menschen_mit_behinderungen/pension_und_behinderung/Seite.1280200.html

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2023b). So kommt es zu Übergewicht. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/uebergewicht-ursachen.html#welche-folgen-kann-uebergewicht-haben>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2020, 5. März). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2018, 31. Juli). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:780f61c3-6a6e-409a-97ea-6fbd074c3931/strategie_fassung_beirat_version_31.7.2018.pdf

Cornelsen Verlag GmbH. (2023). Bewegung, die. *Duden online*. Abgerufen am 08. März 2023, von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Bewegung>

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Das flow – Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (8 Aufl.). Klett-Cotta.

Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V. (o.J.). *Fachbereich Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://dvsg.org/die-dvsg/struktur/fachbereiche/gesundheitsfoerderung-und-praevention/>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf

Dietrich, G. (1987). *Spezielle Beratungspsychologie*. Verlag für Psychologie.

Dietrich, G. (1983). *Allgemeine Beratungspsychologie. Eine Einführung in die psychologische Theorie und Praxis der Beratung*. Verlag für Psychologie.

Döring, N. & Bortz, J. (2016). Datenerhebung. In N. Döring & J. Bortz (Hrsg.), *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. überarb., aktual. und erw. Aufl.) (S. 321–551). Springer-Verlag. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-642-41089-5.pdf?pdf=button>

Egger, J. W. (2015). *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin. Ein biopsychosoziales Modell* (2., überarb. Aufl.). Herausgegeben von H. G. Petzold, A. Leitner, A. Lammel & S. Petitjean. Springer.

Egger, J. W. (2005). Das biopsychosoziale Krankheitsmodell. Grundzüge eines wissenschaftlich begründeten ganzheitlichen Verständnisses von Krankheit. *Psychologische*

http://www.draloisdengg.at/bilder/pdf/EggerJosefWilhelm_ErweitertesbpsModell.pdf

E1. (2022). *Expert*inneninterview 1*. [Expert*inneninterview].

E2. (2022). *Expert*inneninterview 2*. [Expert*inneninterview].

Fall A. (2022). *Interviewpartner*in A*. [Teilnehmende Person der Kletterereinheit].

Fall B. (2022). *Interviewpartner*in B*. [Teilnehmende Person der Kletterereinheit].

Fall C. (2022). *Interviewpartner*in C*. [Teilnehmende Person der Kletterereinheit].

Fall D. (2022). *Interviewpartner*in D*. [Teilnehmende Person der Kletterereinheit].

Fall E. (2022). *Interviewpartner*in E*. [Teilnehmende Person der Kletterereinheit].

Frank, R. (2022). Körperliches Wohlbefinden durch Selbstregulation verbessern. In R. Frank & C. Flückiger (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie* (4. überarb. und erw. Aufl.) (S. 245–262). Springer-Verlag GmbH. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-63821-7.pdf?pdf=button>

Frank, R. (2010). *Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis*. Klett-Cotta.

Fritz-Schubert, E. (2017). *Lernziel Wohlbefinden. Entwicklung des Konzeptes Schulfach Glück zur Operationalisierung und Realisierung gesundheits- und bildungsrelevanter Zielkategorien*. Beltz Verlag.

Frühauf, A., Sevecke, K. & Kopp, M. (2018, 20. August). Ist-Stand der Fachliteratur zu Effekten des therapeutischen Kletterns auf die psychische Gesundheit – Fazit: viel zu tun. *Neuropsychiatrie*, 2019(33), 1–7. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40211-018-0283-0.pdf?pdf=button>

Hahn, G. (2022). *Motivation – Zwangskontext Motivationsdiagnostik*. [Vorlesungsfolie].

Hausler, M., Huber, A., Strecker, C., Brenner, M., Höge, T. & Höfer, S. (2017). Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Operationalisierung von Wohlbefinden. *Die deutsche Version des Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) und die Kurzversion Brief Inventory of Thriving (BIT)*. *Diagnostica*, 63(3), 219–228. <https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1026/0012-1924/a000174>

Heimbeck, A., Wallner, S. & Reiter M. (2018). Sport- und Bewegungstherapie. In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (2. Aufl.) (S. 96–144). Schattauer.

Helferich, C. (2009). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (3. überarb. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hofferer, M. & Royer, S. (2000). *Klettern mit Kindern mit Problemverhalten. Praktische Anwendung in der kommunikationspädagogisch-kinderpsychotherapeutischen Behandlung*. <http://bidok.uibk.ac.at/library/hofferer-klettern.html#idm71>

Höner, O. & Demetriou Y. (2012). Körperlich-sportliche Aktivität und gesundheitsbezogene Lebensqualität. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 34–55). Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Hurrelmann, K. (2000). *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung*. Juventa Verlag.

Institut für Therapeutisches Klettern e.U. (o.J.). *Ausbildungen Therapieklettern in Psychotherapie & Erlebnispädagogik, Physiotherapie, Ergotherapie*. <https://www.therapieklettern.com/>

Jungnitsch, G. (2009): *Klinische Psychologie* (2., überarb. Auflage.) Herausgegeben von Franz J. Schermer. Verlag W. Kohlhammer.

Kastler, A. (2011). Beratung im Zwangskontext - eine sozialarbeiterische Herausforderung. In M. Träger (Hrsg.), *(K)-ein Fall wie jeder andere?! Spezifische Herausforderungen im Handlungsfeld Allgemeiner Sozialer Dienst* (S. 7–15). https://www.heidenheim.dhbw.de/fileadmin/Heidenheim/Forschung_u_Transfer/Publikationen/Schriftenreihe_Band_1_Burmeister.pdf#page=7

Keller, P. & Schweizer, A. (2009). *Vertical secrets. Technik – Training – Medizin. Fundiertes Wissen = Erfolgreich Klettern* (2. Aufl.). turntillburn GmbH.

Köppel, M. (2010). *Salutogenese und Soziale Arbeit*. Jacobs Verlag.

Kowald, A.-C. (2018). Erfahrungslernen und Erlebnistherapie. In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (S. 44–51). Schattauer.

Kowald, A.-C. (2011, 19. Oktober). *Integratives therapeutisches Klettern – ein neues Konzept*. <https://psychotherapie-kowald.at/2011/10/integratives-therapeutisches-klettern-ein-neues-konzept/>

Kowald, A.-C. & Zajetz, A. (2018a). Erlebnisqualitäten des Kletterns. In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (S. 20–41). Schattauer.

- Kowald, A.-C. & Zajetz, A. (2018b). Warum wirkt therapeutisches Klettern? Effekte und Wirkfaktoren. In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (S. 51–67). Schattauer.
- Lacrux Medien GmbH. (2019, 3. Juni). *Kletter ABC: Diese Begriffe beim Klettern und Bouldern solltest du kennen*. <https://www.lacrux.com/klettern/kletter-abc-diese-begriffe-beim-klettern-und-bouldern-solltest-du-kennen/>
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. überarb. Aufl.). Beltz Verlag.
- Lindemann, S. (2021). *Sportkletterführer Vorarlberg*. (3. Aufl.). Panico Alpinverlag.
- Löwenstein, H., Steffens, B. & Kunsmann, J. (2020). *Sportsozialarbeit. Strukturen, Konzepte, Praxis*. W. Kohlhammer Verlag.
- Lukowski, T. (2017). *Klettern in der Therapie*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Luttenberger, K., Stelzer, E.M., Först, S., Schopper, M., Kornhuber, J. & Book, S. (2015, 25. August). *Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results*. BioMed Central. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0585-8>
- Lützenkirchen, A. (2016a). Einleitung. In A. Lützenkirchen (Hrsg.), *Soziale Arbeit und Bewegung. Theorie und Praxis bewegungs-, sport- und körperbezogener Intervention* (S. 9–16). Jacobs Verlag.
- Lützenkirchen, A. (2016b). Theoretischer Hintergrund. In A. Lützenkirchen (Hrsg.), *Soziale Arbeit und Bewegung. Theorie und Praxis bewegungs-, sport- und körperbezogener Intervention* (S. 17–68). Jacobs Verlag.
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (13. überarb. Aufl.). Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (6. überarb. Aufl.). Beltz Verlag.
- Michl, W. (2015). *Erlebnispädagogik* (3. Aufl.). Ernst Reinhardt Verlag.
- Niggehoff, S. (2003, August). Klettern als erlebnispädagogisches Medium in der Entwöhnungsbehandlung Drogenabhängiger. *Praxis der Psychomotorik*, 28(3), 191–195.
- Nixdorf, C. P. (2012). *"Person"-zentrierte Beratung in der Sozialen Arbeit*. Hannover. <https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/67422/ssoar-2012-nixdorf-Person->

[zentrierte Beratung in der Sozialen.pdf?sequence=1&isAllowed=y&Inkname=ssoar-2012-nixdorf-Person-zentrierte Beratung in der Sozialen.pdf](#)

Obrecht, W. (2005). *Umriss einer biopsychosozio-kulturellen Theorie menschlicher Bedürfnisse*. [Skript zur gleichnamigen Lehrveranstaltung]. Hochschule für Soziale Arbeit Zürich. <http://freies-institut-tpsa.com/documents/Obrecht,%20Werner%20A.%20-%20Umriss%20einer%20biopsychosozio-kulturellen%20Theorie%20menschlicher%20Bed%C3%BCrfnisse.pdf>

Oismüller, A. & Till, M. (2015). Subjektives Wohlbefinden, Hintergrund und Ergebnisse des EU-SILC-Moduls 2013. *Statistische Nachrichten*, 2015(12), 942–950. https://www.statistik.at/fileadmin/pages/338/Lebensstandard-SubjWohlbefinden_12_15.pdf

Ondracek, P., Romanenkova, L. & Rückert, N. (2006). Bewältigung von Belastungen. In W. Bloemers & F.-H. Wisch (Hrsg.), *Leib und Seele: Salutogenese und Pathogenese. Body and Soul: Salutogenesis and Pathogenesis* (S. 53–65). Frank & Timme GmbH.

Österreichische Gesundheitskasse. (o.J.). *Rehabilitationsgeld*. <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.867465&portal=oegkportal>

Paulitsch, K. & Karwautz, A. (2019). *Grundlagen der Psychiatrie* (2. Aufl.). utb.

Pauls, H. (2013a). Das biopsychosoziale Modell – Herkunft und Aktualität. *E-Journal für biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 01/2013, 15–31. <https://www.resonanzen-journal.org/index.php/resonanzen/article/view/191/124>

Pauls, H. (2013b). *Klinische Sozialarbeit, Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung* (3. Aufl.). Beltz Juventa.

Pauls, H. & Hahn, G. (2015). Sozialtherapie. In U. A. Lammel, J. Jungbauer & A. Trost (Hrsg.), *Klinisch-therapeutische Soziale Arbeit. Grundpositionen, Forschungsbefunde, Praxiskonzepte* (S. 29–43). Verlag Modernes Lernen. <https://www.verlag-modernes-lernen.de/shop/pdf/1258/leseprobe1/1258.pdf>

Pauls, H. & Mühlum, A. (2005, September). Klinische Kompetenzen. Eine Ortsbestimmung der Sektion Klinische Sozialarbeit. *Klinische Sozialarbeit Zeitschrift für Psychosoziale Praxis und Forschung*, 1(1), 6–9. https://www.dgsa.de/fileadmin/Dokumente/Sektionen/Klinische_Sozialarbeit/klinsa_2005-1-1_fulltext.pdf

Petzold, H. G. (2012). Transversale Identität und Identitätsarbeit - Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie -

Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In H.G. Petzold (Hrsg.), *Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – Interdisziplinäre Perspektiven* (S. 407–603). VS Verlag.

Petzold, H. G. (1994). *Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden schulenübergreifender Psychotherapie* (2. überarb. Aufl.). Junfermann Verlag GmbH.

Red Bull Media House GmbH. (2020): *Die 13 Spielarten des Kletterns*. <https://www.bergwelten.com/a/die-13-spielarten-des-kletterns>

Reiners, A. (1992). *Praktische Erlebnispädagogik. Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele* (2. überarb. und erw. Aufl.), München Fachhochsch., Fachbereich 11, Sozialwesen.

Robert Koch-Institut. (2023, 3. März). *Körperliche Aktivität / Sport*. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Koerperliche_Aktivitaet_Sport/Koerperliche_Aktivitaet_Sport_inhalt.html

Robert Koch-Institut. (2020). *Psychische Gesundheit und psychische Störungen*. https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/Psychische_Gesundheit_node.html

Röhrle, B. (2018, 22. März). *Wohlbefinden / Well-Being*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>

Ruf-Ballauf, W. (2022). Rehabilitation bei psychischen Störungen. In J. I. Kizilhan (Hrsg.), *Psychische Störungen. Lehrbuch für die Soziale Arbeit* (8. Aufl.) (S. 225–251). Pabst Science Publishers.

Schumacher, J., Klaiberg A.& Brähler, E. (2003). Diagnostik von Lebensqualität und Wohlbefinden – Eine Einführung. In J. Schumacher, A. Klaiberg, & E. Brähler, (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden* (S. 1–18) Hogrefe. http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/PHN-Texte/Erhebungsmethoden/Lebensqualitaet_Wohlbefinden_Braehler.pdf

Schwarz, L., Dorscht, L., Book, S., Stelzer, E.M., Kornhuber, J. & Luttenberger, K. (2019, Dezember). *Long-term effects of bouldering psychotherapy on depression: benefits can be maintained across a 12-month follow-up*. Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844019365880>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Library Journals.

- Soravia, L. M., Stocker, E., Schläfli, K., Schönenberger, N., Schreyer, M., Dittrich, T. & Grossniklaus, C. (2016). Klettern als Chance in der Suchtbehandlung. Effekte des therapeutischen Kletterns auf Angst, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserwartung bei Patienten mit einer Alkoholabhängigkeit. *Suchttherapie*, 17(01), 34–39. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0035-1548898>
- Stelzer, E. M., Book, S., Graessel, E., Hofner, B., Kornhuber, J. & Luttenberger, K. (2018, März). *Bouldering psychotherapy reduces depressive symptoms even when general physical activity is controlled for: A randomized controlled trial*. Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844017317784>
- Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. Verlag Hans Huber.
- Sudeck, G. & Thiel, A. (2020). Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (S. 552–579). Springer-Verlag GmbH Deutschland. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-56802-6.pdf?pdf=button>
- Sudeck G. & Schmid J. (2012). Sportaktivität und soziales Wohlbefinden. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 56–77). Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Verbi – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH (2022). *Was ist Computergestützte Datenanalyse?*. <https://www.maxqda.com/de/caqdas-computergestuetzte-qualitative-datenanalyse>
- Weltgesundheitsorganisation. (2019). *Psychische Gesundheit – Faktenblatt*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf
- Woll, A., Tittlbach, S. & Bös, K. (2006). Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (2. überarb. Aufl.) (S. 129–141). Hofmann-Verlag.
- World Health Organisation. (2022). *Gesundheit 2020 und die Bedeutung der Messung von Wohlbefinden: Faktenblatt*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf%3Fua%3D1
- Zajetz, A. (2018a). Verbale Interventionsebenen. In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (2. Aufl.) (S. 224–227). Schattauer.

Zajetz, A. (2018b). Warum eignet sich Klettern als therapeutisches Medium? In A.-C. Kowald & A. Zajetz (Hrsg.), *Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik* (S. 41–43). Schattauer.

Zimmer, R. (2004). *Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Verlag Herder.

Anhang

Interviewleitfaden

Der erste abgebildete Leitfaden wurde für die Befragung der teilnehmenden Personen erstellt. Er startet mit einem allgemeinen Teil, bevor er die bio-psycho-sozialen Veränderungen und auf die Thematik des Wohlbefindens eingeht. Weiter werden allgemeine Fragen über die Effekte des Kletterns bzw. über die Erlebnisqualitäten des Kletterns gestellt. Die Abschlussfragen befassen sich nicht mehr primär mit dem Thema Klettern. Bei den Experteninterviews, die sich im zweiten Teil befinden, werden zuerst die beruflichen Eckpfeiler abgefragt, bevor ein allgemeiner Teil in Bezug auf das Klettern kommt. Ebenso wie bei dem Leitfaden der teilnehmenden Personen stellen die Fragen, die das Wohlbefinden betreffend, eine besondere Relevanz für die Beantwortung der Forschungsfrage dar. Im Anschluss werden fachliche Aspekte abgefragt, beispielsweise über die Kommunikation oder gesetzte Interventionen. Der Abschluss ist offen gehalten und beinhaltet Fragen, die nicht nur im Kontext des Kletterns stehen.

Teilnehmer*innen

Allgemeines

- Seit wann klettern Sie?
- Wie sind Sie zum Klettern gekommen?
- Gehen Sie gerne hin?
- Wurde Ihnen das Klettern verordnet bzw. vorgeschlagen?

Ebenen der Veränderungen beim Klettern bio-psycho-sozial

- Was bedeutet für Sie Wohlbefinden?
- Wie wirkt sich das Klettern im Allgemeinen auf Sie aus?
- Wie wirkt sich das Klettern nach jeder Klettereinheit auf Sie aus?
- Wie wirkt sich das Klettern auf das körperliche Wohlbefinden aus? Was macht es körperlich mit Ihnen, was fühlen und spüren Sie? Negativ und positiv?
- Wie wirkt sich das Klettern auf Ihr psychisches Wohlbefinden aus? Was verspüren Sie im Moment, in dem Sie klettern? Was verspüren Sie danach? Negativ, positiv?
- Wie beeinflusst das Klettern die soziale Befindlichkeit, das soziale Wohlbefinden? Erleben Sie gute/schlechte Momente?

Allgemeine Fragen über die Effekte des Kletterns

- Welche Erlebnisse spielen beim Klettern für Sie eine Rolle? Was spüren Sie beim Klettern (Angst, Mut, soziale Beziehung)? Negatives wie positives Erleben/Empfinden.

- Kennen Sie diese (Angst) auch im Alltag? Hilft das Klettern, in Alltagssituationen besser zurechtzukommen? Haben Sie die Angst im Alltag auch, geht es Ihnen im Alltag gleich oder gibt es dort etwas anderes?

- Was bringt Ihnen das Klettern? Ziehen Sie einen Nutzen daraus (förderliche Wirkungen)?

*Lerneffekte

- Ist Ihnen der Einstieg in das Klettern schmerzlich? Konnten Sie beim Klettern etwas Neues dazu lernen (z. B. Klettertechniken)?

- Hat das Neugelernte einen Nutzen im Alltag? Bringt es Ihnen etwas?

*Flow Moment

- Gelingt es Ihnen, beim Klettern abzuschalten? Raum und Zeit zu vergessen?

*Soziale Aspekte

- Wie reden Sie in der Halle untereinander? Wie gestaltet sich die Kommunikation in der Halle?

- Könnte man etwas besser machen?

- Sprecht Sie sich zuvor ab?

- Gelingt es Ihnen immer dem*der Sicherungspartner*in zu vertrauen?

- Fühlen Sie sich in der Klettergruppe gut aufgehoben?

*Gefühle

- Welche unangenehmen Gefühle (Angst, ausgeliefert sein) kommen beim Klettern auf?

- Welche guten Gefühle kommen beim Klettern auf?

- Wie gehen Sie damit um?

*Regeln

- Gelingt es, Kletterregeln einzuhalten (Klettergeschirr anziehen, Partner*innencheck, Verhalten in der Halle)?

*Veränderungen

- Sind körperliche Veränderungen spürbar, wenn man regelmäßig klettert (fitter fühlen)?

- Sind psychische Veränderungen spürbar (mehr Selbstbewusstsein)?

*Ziele

- Gelingt es Ihnen, beim Klettern, Ziele zu setzen und diese dann auch zu erreichen?

*Grenzen

- Sind Sie schon einmal an Ihre Grenzen gestoßen? Wie hat dies ausgesehen? Wie hat es sich angefühlt?

Abschluss

- Haben Sie noch weitere Fragen?

- Gibt es etwas, was Sie gerne noch loswerden möchten oder gerne noch sprechen würden?

- Machen Sie mit dem Klettern weiter? Würden Sie es jemand anderem empfehlen?

- Etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Experten Matthias und Hannes

Hard Facts

- Welche Ausbildung haben Sie absolviert?
- Fort-, u. Weiterbildungen?
- In welchen Bereichen/Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit waren Sie bisher tätig?

Allgemeines zur Klettereinheit

- Wie schaut eine Klettereinheit aus?
- Wie ist die Gestaltung/Planung?
- Werden Übungen, zum Beispiel Schaukeln am Seil, durchgeführt?
- Werden die Schwierigkeitsgrade der Route an die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen angepasst?
- Besitzt das Klettern einen Aufforderungscharakter?

Auswirkungen auf das Wohlbefinden

- Wie wirkt sich das Klettern auf das bio-psycho-soziale Wohlbefinden der teilnehmenden Personen aus?
- Wie äußert sich das?
- Positive und negative Effekte des Kletterns – was macht dies mit den teilnehmenden Personen?
- Wie äußern sich diese?

Kommunikation

- Wie wird die Kommunikation in der Klettereinheit gestaltet?
- Werden spezielle Methoden verwendet?
- In welchem Setting finden die Gespräche statt (an der Wand, beim Kaffee, bei der Vor-, Nachbesprechung – Ort)?

Klettern als Intervention

- In der Sozialen Arbeit wird im bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell der Mensch ganzheitlich betrachtet. Die Faktoren werden kausal für die Entstehung von Krankheit betrachtet. Die Effekte und Wirkfaktoren, die beim Klettern auf eine Person einwirken, sind lt. Kowald und Zajetz auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene sichtbar. Sind diese Effekte in der Klettergruppe am Donnerstagnachmittag spürbar?
- Arbeiten Sie mit den Erlebnisqualitäten des Kletterns (Angst, Mut, soziale Beziehung etc.)?
- Hilft das Klettern als Intervention, Dinge zu thematisieren, die sonst unbehandelt bleiben (Beispiel: Angst, Einhalten von Regeln, Erfolgserlebnisse, Selbstwert)?
- Können Situationen, die beim Klettern erlebt werden und im Anschluss besprochen werden, in den Alltag übertragen werden? Beispielsweise das Erbringen von Leistung oder Vertrauen?

- Wenn Probleme in einer Route auftauchen, wie steht es um die Problemlösungskompetenz? Wird dies in bzw. nach der Klettereinheit besprochen? Findet ein Transfer in den Alltag statt?
- Strategische Kompetenz, Handlungskompetenz, Motivation
- Wird mit den teilnehmenden Personen an der Verstehbarkeit/Vorhersehbarkeit einer Route gearbeitet, dass eventuelle Hürden erklärbar und einzuordnen sind?
- Wird besprochen, wie diese Probleme handhabbar sind? Wie Ressourcen eingesetzt werden können?
- Wird die Bedeutsamkeit thematisiert?
- Wenn jemand durch beispielsweise eine Arbeitsaufnahme aus dem Programm all_tag ausscheidet, gibt es eine Möglichkeit, weiter in irgendeiner Form am Kletterprogramm teilzunehmen? Auch eine andere Gruppe?

Abschluss

- Gibt es etwas, was Sie gerne noch ergänzen möchten, worüber wir noch nicht gesprochen haben?
- Ganz spontan: Gibt es ein besonderes Erfolgserlebnis? Wo ein Klient, eine Klientin, etwas Wichtiges vermittelt wurde, wo Sie dabei geholfen haben an einer Situation zu arbeiten, eine Situation zu erarbeiten?
- Etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt?
- Haben Sie noch weitere Fragen?

Auswertung

Erster Durchgang der Zusammenfassung (Mayring, 2022, S. 73)

In einem ersten Schritt wurden die durchgeführten Interviews paraphrasiert, indem nur relevante Teile des Textes zusammengefasst wurden. Die Bausteine des Textes wurden in weiterer Folge auf ein einheitliches Sprachniveau in „grammatikalische Kurzform“ (Mayring, 2022, S. 70) gebracht. Die Paraphrasen wurden in weiterer Folge auf einer definierten Abstraktionsebene generalisiert. Die alten Bestandteile des Textes wurden neu formuliert und verallgemeinert. Dabei kam es zur ersten Reduktion durch das Streichen doppelter Paraphrasen und zur Streichung von Paraphrasen, die durch das Generalisieren nicht mehr als relevant gelten. Die zweite Reduktion fand computerunterstützt statt (ebd.). Mithilfe des Programms MAXQDA entstanden eine Liste von Codes (K) denen Paraphrasen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt zugeordnet wurden (Verbi – Software. Consult. Sozialforschung. GmbH 2022).

Zweiter Durchgang der Zusammenfassung (Mayring, 2022, S. 82)

Die entstandenen Kategorien wurden einer weiteren Reduktion unterzogen, wobei sich auch die „Abstraktionsebene“ (Mayring, 2022, S. 82) weiter hinaufsetzte (ebd.). Die Paraphrasen in den Codes wurden erneut generalisiert, um in weiterer Folge fallübergreifend neuen Subcodes Kategorien (K') zugeordnet werden zu können. Es sollen nicht mehr die Einschätzungen der einzelnen teilnehmenden Personen bzw. der einzelnen Expert*innen im Vordergrund stehen, sondern eine gemeinsame Beurteilung der Auswirkungen des Kletterns auf das biopsychosoziale Wohlbefinden (ebd.).

Die Auszüge der einzelnen Schritte der Auswertung sowie die Datenauszüge der MAXQDA-Datei finden sich im Anschluss wieder. Da der Umfang aus allen sieben Interviews ein enormes Datenvolumen aufweist, wurde für den ersten Durchgang der Zusammenfassung exemplarisch ein Fall zur Veranschaulichung im Anhang abgebildet. Der zweite Durchgang der Zusammenfassung spiegelt alle ausgewerteten Interviews wieder.

Erster Durchgang der Zusammenfassung (Mayring, 2022, S. 73–81)

Fall	S.	Nr.	Paraphrase	Generalisierung
E	1	1	Klettere seit 5 Jahren ungefähr	klettere seit 5 Jahren
E	1	2	ich bin erst durch Aqua Mühle zum Klettern gekommen	durch Aqua Mühle zum Klettern gekommen
E	1	3	mir wurde das Klettern im Einzelgespräch vorgeschlagen	das Klettern wurde im Einzelgespräch vorgeschlagen
E	1	4	ich bin eher ein ängstlicher Mensch, habe mir aber trotzdem gedacht, ich probiere es einfach mal	eher ein ängstlicher Mensch – Klettern aber trotzdem versucht
E	1	5	ich habe es probiert und mir hat es gefallen, mit den anderen Leuten	Gefallen an der Interaktion mit den anderen Leuten gefunden
E	1	6	mir hat auch das an die Grenzen gehen gefallen	Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden
E	1	7	wo fängt die Angst an und das weitere Arbeiten damit, wieso man die Angst hat	herauszufinden, wo die Angst anfängt und weiterarbeiten, warum man die Angst hat
E	1	8	das Reflektieren mit Matthias hat mir gefallen	Gefallen an der Reflexion mit Matthias gefunden

E	1-2	9	wie kann man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln, war ein wichtiger Lernaspekt im Verlauf	im Verlauf der Klettereinheiten war ein wichtiger Lernaspekt, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann
E	2	10	Wohlfühlen eigentlich nur in meinen vier Wänden	Wohlfühlen – in den eigenen vier Wänden
E	2	11	wenn ich aus den vier Wänden herauskomme, setzte ich eine Maske auf	beim Verlassen der vier Wände eine Maske aufsetzen
E	2	12	Mehrwert: Austausch mit den Andren	der Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen ist ein Mehrwert
E	2	13	Vertrauen in eine fremde Person lernen	zu lernen, einer fremden Person zu vertrauen
E	2	14	sich den Ängsten zu stellen	sich seinen Ängsten zu stellen
E	2	15	mir tut das Klettern sehr gut	das Klettern tut sehr gut
E	2	16	dazwischen ist es schwergefallen, das aufrechtzuerhalten und wiederzukommen	zwischenzeitlich, ist es schwergefallen wieder zu kommen
E	2	17	im Hinterkopf war aber, dass es mir sehr guttut und mir auch in anderen Aspekten weiter hilft	im Hinterkopf war immer das Wissen, dass das Klettern guttut und auch in anderen Aspekten weiterhilft
E	3	18	komm eigentlich mit einer Anspannung her – weil ich mich trotzdem her kämpfen muss	mit einer Anspannung herkommen – her kämpfen
E	3	19	wenn ich komplett ausgelaugt und ausgepowert wieder gehe, mit einem lächelnden Gewissen, in der Art du hast es endlich wieder einmal geschafft und	gehe dann komplett ausgelaugt und ausgepowert, mit einem lächelnden Gewissen

			eine gewisse Höhe wieder erreicht und auch wieder auf jemand eingelassen, der dich sichert	nach Hause, mit dem Wissen, es endlich wieder einmal geschafft zu haben, eine gewisse Höhe erreicht zu haben und mit dem Wissen, sich auf jemanden eingelassen zu haben, nach Hause
E	3	20	es sind diese Aspekte, dass man sich schlussendlich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann	diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann
E	3	21	körperliche Veränderungen – am Anfang habe ich durch meine Unsicherheit, sobald ich im Seil dringen gehängt bin, zu zittern begonnen, wie eine Nähmaschine	körperliche Veränderung – zu Beginn beim Klettern selbst durch Unsicherheit zu zittern begonnen wie eine Nähmaschine
E	3	22	später war ich losgelöster, gelockerter vom Körper her	später war der Körper losgelöster und gelockerter
E	3	23	psychische Auswirkungen auf das Wohlbefinden – ich nutze es als Übungsfeld	psychische Auswirkung – als Übungsfeld nutzen
E	3	24	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte und in das Vertrauen zu anderen finden	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen anderen Menschen vertrauen zu können
E	3	25	man muss sich den Ängsten stellen können und das ist teilweise ein großer Schritt	beim Klettern muss man sich den Ängsten stellen und das ist teilweise ein großer Schritt

E	4	26	im Anschluss an das Klettern mit Matthias den Nachmittag Revue passieren lassen – wie es so gelaufen ist, wo Problematiken sind, woran man beim nächsten Mal besser arbeiten kann	den Nachmittag mit Matthias Revue passieren lassen – wie es gelaufen ist, vorhandene Problematiken, woran man beim nächsten Mal arbeiten kann
E	4	27	Matthias probiert ins Einzelgespräch mit uns zu kommen, um herauszufinden, wie wir das auch in den Alltag überspiegeln können	Einzelgespräch mit Matthias, um herauszufinden, wie ein Transfer in den Alltag gelingen kann
E	4	28	in der Gruppe fühle ich mich eigentlich sehr gut, ich kenne sie auch schon länger	Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein
E	4	29	es gibt 1,2 von denen würde ich mich bis heute nicht trauen, dass sie mich sichern – denen habe ich das aber auch gesagt	gewisse Personen kommen als sichernde Person nicht infrage
E	4	30	ich kann es artikulieren und begründen, warum ich mich von gewissen nicht sichern lassen möchte – sie haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall	dies kann auch artikuliert und begründet werden – Personen haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall
E	5	31	durch meine Grundunsicherheit beim Klettern ist das dann gar nichts	aufgrund Grundunsicherheit beim Klettern kontraproduktiv
E	5	32	Klettern zeigt einem seine Grenzen, wenn man Grundängste hat, von der Höhe etc.	bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – zum Beispiel von der Höhe
E	5	33	für mich hat es auch damit zu tun, andere Ängste zu überwinden	dies beinhaltet auch, andere Ängste überwinden zu können

E	5	34	dass man sich den Ängsten, die im Alltag sind, auch stellt – wenn man dort einen Schritt vorangeht, wieso probiert man sich nicht auch einer anderen Problematik zu stellen	wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problematiken im Alltag
E	5	35	oder Schritt für Schritt an die Sache heranzugehen	Schritt für Schritt an eine Sache herangehen
E	5	36	die Einstellung zu ändern, hilft es eigentlich auch in meinen Augen	die Einstellung zu ändern hilft
E	5-6	37	ich ziehe einen sehr großen Nutzen aus dem Klettern	sehr großen Nutzen aus dem Klettern
E	6	38	zu Beginn ist es mir sehr schwergefallen, die Angst zu überwinden	zu Beginn schwergefallen, die Angst zu überwinden
E	6	39	zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernde Person gearbeitet	zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernde Person gearbeitet
E	6	40	das Vertrauen in andere hat mir gefehlt	fehlendes Vertrauen in andere
E	6	41	es hat mir geholfen, wie die betreuende Person auf mich einwirkt - beruhigend	die betreuende Person hat beruhigend eingewirkt, das hat geholfen
E	6	42	erste paar Schritte in das Klettern erleichtert	hat die ersten paar Schritte ins Klettern erleichtert
E	6	43	neue Übungen erlernt	neue Übungen erlernt
E	6	44	alleine Aufwärmungen	alleine Aufwärmen

E	6	45	Flow Moment schwierig zu erreichen, weil sobald laute Musik, Kindergeschrei, ich ein Gespräch nicht mehr orten kann, dann wird meine Unruhe noch mehr	Flow Moment schwierig zu erreichen, sobald in der Halle laute Musik oder Kindergeschrei zu stark sind, wird auch die Unruhe mehr
E	6	46	wenn ich wirklich alles durchklettern hab können, bin ich in den Flow gekommen	im Flow, wenn es gelingt, eine Route durchzuklettern
E	6-7	47	sobald ich gemerkt habe, ich muss eine Pause machen, bin ich aus dem Flow herausgekommen	bei einer Pause verschwindet der Flow wieder
E	7	48	teilweise wurde ich so herausgerissen, dass ich wieder heruntermusste	teilweise so herausgerissen, dass das Klettern unterbrochen werden muss
E	7	49	es wurde angesprochen und hat sich Schritt für Schritt gebessert	durch Ansprache Schritt für Schritt gebessert
E	7	50	Matthias sagt dann, ich soll noch ein paar Schritte versuchen – wenn es wirklich nicht geht, lässt er mich dann hinunter	leitende Person fordert zum Versuch noch ein paar Schritte zu machen auf, wenn es nicht geht, wird die kletternde Person abgeseilt
E	7	51	zu Beginn ist mir die Kommunikation mit anderen schwergefallen, weil ich auch niemand gekannt habe	zu Beginn war die Kommunikation schwer – es waren alles fremde Personen
E	7	52	bin ein sehr ruhiger Charakter gewesen	bin ein ruhiger Charakter gewesen
E	7	53	das ganze Aqua Konstrukt hat dazu beigetragen, dass ich meine eigenen Grenzen klarer erwähnen kann	Aqua Konstrukt trug dazu bei, Grenzen klarer artikulieren zu können

E	7	54	zu Beginn konnte ich der sichernden Person nicht sagen, dass ich mehr Zug am Seil möchte, jetzt kann ich es	zu Beginn schwer zu artikulieren, das Bedürfnis, mehr Zug am Seil haben zu wollen – jetzt geht es
E	8	55	im Alltag in zwischenmenschlichen Beziehungen ist es eher schwer Dinge anzusprechen	im Alltag in zwischenmenschlichen Beziehungen ist es eher schwer, Dinge anzusprechen
E	8	56	ich bin ein empathischer Mensch und stecke eher schnell zurück	selbst empathisch und stecke schnell zurück
E	8	57	ich nehme das Problem von meinem Gegenüber an und stelle mich selbst zurück	Problem vom Gegenüber annehmen und sich selbst hinten anstellen
E	8	58	der Alltag ist noch ein Übungsfeld für mich	der Alltag ist noch ein Übungsfeld
E	8	59	durch das Klettern konnte ich es ein Stück weit lernen	durch das Klettern ein Stück weit gelernt
E	8	60	beim Klettern sind es halt die gleichen Leute, die mitgehen – irgendwann ist ein gewisses Vertrauen da und man versteht sich	da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden
E	8	61	im Alltag bei einer x-beliebigen Person ist es nochmal eine komplett andere Situation	im Alltag bei einer x-beliebigen Person ist es nochmal eine komplett andere Situation
E	8	62	lange gedauert, dass ich mir beim Klettern selbst auf die Schultern klopfen hab können, um zu sagen, du hast den nächsten Schritt geschafft, bist die nächste Schwierigkeit geklettert, oder ein Stück ruhiger zum Klettern an sich gegangen	lange gebraucht, um sich selbst auf die Schultern klopfen zu können, wenn beispielsweise der nächste Schritt geschafft ist, die nächste Schwierigkeit geklettert wurde

				oder man ein Stück ruhiger zum Klettern gekommen ist
E	8	63	das hat lange gebraucht und ist immer noch ein Lernfeld	hat lange gebraucht und ist immer noch ein Lernfeld
E	8	64	Klettern mit anderen ist nochmal was anderes, weil man da von dem Gegenüber ein Resümee erhält	beim Klettern mit anderen erhält man vom Gegenüber ein Resümee
E	9	65	ein Abschlussgespräch – eine Reflexion beinhalten das natürlich auch	ein Abschlussgespräch oder eine Reflexion beinhalten auch ein Resümee
E	9	66	leichter, zum sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen halt auch nochmals hört	es ist leichter, sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört
E	9	67	man kommt in einen Vergleich, man vergleicht sich mit anderen Charakteren, was herum sind	man vergleicht sich mit anderen Menschen, die am Klettern sind
E	9	68	dann drückt es einen schon ein bisschen zurück – zum Beispiel, wenn man keine Kinder sieht, die hinaufkraxeln, als wäre das nichts, und selber davorsteht und denk: OK	es drückt einen, wenn es andere, zum Beispiel Kinder, schaffen, und man selbst schafft es nicht
E	9	69	man stellt sich die Frage, warum schafft es das kleine Kind und du nicht und dann will man es trotzdem einfach probieren	man denkt, warum schafft es das Kind und selbst schafft man es nicht – dann will man es probieren
E	9	70	nicht nur wichtig, es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert	nicht nur wichtig, es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert

E	9	71	das wird im Gespräch mit Matthias oder der Gruppe miteinbezogen	das wird im Gespräch mit Matthias oder der Gruppe miteinbezogen
E	9	72	nicht rein auf das Klettern, sondern man sucht auch Problemlösungen oder sucht, an was könnte es hapern – wo stellt sich der Kopf quer	auch in Alltagsfragen, wenn es um Problemlösungen geht oder man sich fragt, an was könnte es hapern – wo stellt sich der Kopf quer
E	9	73	Regeln einzuhalten, ist kein Problem	Regeln einzuhalten sind kein Problem
E	9-10	74	teilweise werden zu Beginn Ziele definiert	Ziele werden teilweise zu Beginn definiert
E	10	75	das Umsetzten der Ziele kommt auf die Tagesverfassung an und wie man es selbst angehen will	das Umsetzten der Ziele kommt auf die Tagesverfassung an und wie man es selbst angehen will
E	10	76	es wird darauf geschaut, dass die Ziele erreicht werden, wenn man es nicht erreicht, probiert man es halt beim nächsten Mal wieder	schauen, dass die Ziele erreicht werden, sonst probiert man es beim nächsten Mal erneut
E	10	77	Veränderungen sind durchs regelmäßige Klettern spürbar	Veränderungen durch regelmäßiges Klettern spürbar
E	10	78	ich bin schon ein bis zweimal an meine Grenzen gestoßen	ein bis zweimal an Grenzen gestoßen
E	10	79	früher habe ich mich davor quergestellt, bevor ich an meine Grenzen gekommen bin, weil mein Kopf eine Bremse war	früher war mein Kopf eine Bremse – quergestellt, bevor die Grenzen erreicht wurden

E	10	80	mein Kopf hat eine Bremse hineingehauen, obwohl von der sichernden Person und von der Kraft her alles gepasst hätte	der Kopf war die Bremse, obwohl von der sichernden Person und von der Kraft alles gepasst hätte
E	10-11	81	erst beim Vorstieg an meine Grenzen gekommen	erst beim Vorstieg an Grenzen gestoßen
E	11	82	da musste ich selbst auch mal hineinhängen	ins Seil hängen
E	11	83	da bin ich ein zweimal hinuntergerutscht	zweimal hinuntergerutscht
E	11	84	einmal selbst am Sichern gewesen und eine Person mit deutlich mehr Gewicht hat es darauf angelegt, dass ich auch mal in die Höhe katapultiert werde – da bin ich auch an meine Grenzen gekommen	durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenze gekommen
E	11	85	da musste ich mich im Nachhinein auch erstmal beruhigen und alles reflektieren	im Nachhinein beruhigen und reflektieren
E	11	86	ich bin immer auf einen Sturz gefasst	immer auf Sturz gefasst
E	11	87	ich hätte nicht erwartet, dass es mich auf gleiche Höhe mit der kletternden Person schlägt	nie erwartet, dass ein Sturz solche Auswirkungen hat und man auf gleicher Höhe ist
E	11	88	ich wusste nicht, was tun – der Gestürzte war klarer Dinge und hatte mehr Erfahrung und konnte mir sagen, was ich tun kann	gestürzte Person war klarer Dinge und hatte mehr Erfahrung und konnte sagen, was zu tun ist
E	11	89	Situation beim Abseilen ist ein Übungsfeld, wenn man über ein Geländer steigen muss	Übungsfeld beim Abseilen über ein Geländer zu steigen

E	11	90	ist viel Kopfsachen	viel Kopfsache
E	11	91	das Geländer ist ein Schutz	Geländer eigentlich ein Schutz
E	11	92	das zu überwinden, macht auch noch sehr viel im Kopf	das zu überwinden, macht auch noch sehr viel im Kopf
E	11	93	da musste ich auch eine Grenze überwinden	überwinden von Grenzen
E	11	94	zuerst das Geländer überwinden und dann sich selbst abseilen	zuerst das Geländer überwinden und dann abseilen
E	12	95	beim Übersteigen des Geländers war die Sicherheit weg	Sicherheitsverlust beim Übersteigen des Geländers
E	12	96	und dann muss man sich selbst ablassen	selbst abseilen
E	12	97	das Geländer, das eine Sicherheit sein soll, zu übersteigen, war eine große Blockade im Kopf	das Geländer, das eine Sicherheit darstellt, zu übersteigen, war eine große Blockade im Kopf
E	12	98	obwohl ich wusste, ich bin festgemacht und es kann nichts passieren	trotz Wissen, dass nichts passieren kann, da angeseilt
E	12	99	war zusätzliches Übungsfeld	war ein zusätzliches Übungsfeld
E	12	100	ich würde sehr gern weitermachen mit dem Klettern	würde sehr gern weiterklettern
E	12	101	ich würde es jedem empfehlen	jedem zu empfehlen

E	12	102	auch ältere Leute in der Gruppe gehen noch mit – wo man sonst nicht gedacht hätte	auch ältere Leute in der Gruppe, wo man nicht gedacht hätte, gehen mit
E	13	103	es ist eine gute Erfahrung an sich und mit sich selbst	eine gute Erfahrung an sich und mit sich
E	13	104	in der Gruppe an sich ist schon Wohlbefinden, weil man sich kennt und auch in den Austausch kommt	Gruppe an sich ist wohlbefinden, man kennt sich und kommt in den Austausch
E	13	105	ich komme mit einer Anspannung her und gehe gelockert	mit Anspannung herkommen, gelockert gehen
E	13	106	es tut mir eigentlich sehr gut	tut eigentlich sehr gut

Reduktion Fall E

K1 Situation

zwischenzeitlich ist es schwergefallen wieder zu kommen (Fall E., S. 2, Nr. 16)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

im Hinterkopf war immer das Wissen, dass das Klettern guttut und auch in anderen Aspekten weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 17)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

man vergleicht sich mit anderen Menschen, die am Klettern sind (Fall E., S. 9, Nr. 67)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

es drückt einen, wenn es andere, zum Beispiel Kinder, schaffen und man selbst schafft es nicht (Fall E., S. 9, Nr. 68)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

man denkt, warum schafft es das Kind und selbst schafft man es nicht – dann will man es probieren (Fall E., S. 9, Nr. 69)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenze gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

immer auf Sturz gefasst (Fall E., S. 11, Nr. 86)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

nie erwartet, dass ein Sturz solche Auswirkungen hat und man auf gleicher Höhe ist (Fall E., S. 11, Nr. 87)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

gestürzte Person war klarer Dinge und hatte mehr Erfahrung und konnte sagen was zu tun ist (Fall E., S. 11, Nr. 88)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

Übungsfeld, beim Abseilen über ein Gelände zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

viel Kopfsache (Fall E., S. 11, Nr. 90)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

Gelände eigentlich ein Schutz (Fall E., S. 11, Nr. 91)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

das zu überwinden macht auch noch sehr viel im Kopf (Fall E., S. 11, Nr. 92)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

zuerst das Gelände überwinden und dann abseilen (Fall E., S. 11, Nr. 94)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

Sicherheitsverlust beim Übersteigen des Geländers (Fall E., S. 12, Nr. 95)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

das Geländer, das eine Sicherheit darstellt, zu übersteigen war eine große Blockade im Kopf (Fall E., S. 12, Nr. 97)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

trotz Wissen, dass nichts passieren kann da angeseilt (Fall E., S. 12, Nr. 98)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

war ein zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)

Code: ● K1 Situationen Gewicht: 0

K2 Einstieg ins Klettern

klettere seit 5. Jahren (Fall E., S. 1, Nr. 1)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern Gewicht: 0

zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernde Person gearbeitet (Fall E., S. 6, Nr. 39)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern Gewicht: 0

hat die ersten paar Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern Gewicht: 0

durch Aqua Mühle zum Klettern gekommen (Fall E., S. 1, Nr. 2)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern > K3 wie zum Klettern gekommen Gewicht: 0

das Klettern wurde im Einzelgespräch vorgeschlagen (Fall E., S. 1, Nr. 3)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern > K3 wie zum Klettern gekommen Gewicht: 0

K3 wie zum Klettern gekommen

eher ein ängstlicher Mensch – Klettern aber trotzdem versucht (Fall E., S. 1, Nr. 4)

Code: ● K2 Einstieg ins Klettern > K3 wie zum Klettern gekommen Gewicht: 0

K4 Klettern Allgemein

das Klettern tut sehr gut (Fall E., S. 2, Nr. 15)

Code: ● K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

den Nachmittag mit Matthias Revue passieren lassen – wie es gelaufen ist, vorhandene Problematiken, woran man beim nächsten Mal arbeiten kann (Fall E., S. 4, Nr. 26)

Code: ● K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

sehr großen Nutzen aus dem Klettern (Fall E., S. 5-6, Nr. 37)

Code: ● K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)

Code: ● K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

leitende Person motiviert noch ein paar Schritte zu versuchen, wenn es nicht geht, wird die kletternde Person abgeseilt (Fall E., S. 7, Nr. 50)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

Regeln einzuhalten sind kein Problem (Fall E., S. 9, Nr. 73)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

würde sehr gern weiterklettern (Fall E., S. 12, Nr. 100)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

jedem zu empfehlen (Fall E., S. 12, Nr. 101)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

auch ältere Leute in der Gruppe, wo man nicht gedacht hätte, gehen mit (Fall E., S. 12, Nr. 102)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

eine gute Erfahrung an sich und mit sich (Fall E., S. 13, Nr. 103)

Code: • K4 Klettern Allgemein Gewicht: 0

K5 Unterschied vor/nach dem Klettern

mit einer Anspannung herkommen – her kämpfen (Fall E., S. 3, Nr. 18)

Code: • K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

gehe dann komplett ausgelaugt und ausgepowert, mit einem lächelnden Gewissen nach Hause, mit dem Wissen es endlich wieder ein mal geschafft zu haben, eine gewisse Höhe erreicht zu haben und mit dem Wissen sich auf jemanden eingelassen zu haben nach Hause (Fall E., S. 3, Nr. 19)

Code: ● K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)

Code: ● K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

zu Beginn schwer zu artikulieren, das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen – jetzt geht es (Fall E., S. 7, Nr. 54)

Code: ● K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

Veränderungen durch regelmäßiges Klettern spürbar (Fall E., S. 10, Nr. 77)

Code: ● K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

mit Anspannung herkommen, gelockert gehen (Fall E., S. 13, Nr. 105)

Code: ● K5 Unterschied vor/nach dem Klettern Gewicht: 0

K6 Bedeutung Wohlbefinden

Wohlfühlen – in den eigenen vier Wänden (Fall E., S. 2, Nr. 10)

Code: ● K6 Bedeutung Wohlbefinden Gewicht: 0

beim Verlassen der vier Wände eine Maske aufsetzen (Fall E., S. 2, Nr. 11)

Code: ● K6 Bedeutung Wohlbefinden Gewicht: 0

K7 körperliches Wohlbefinden

körperliche Veränderung – zu Beginn beim Klettern selbst, durch Unsicherheit zu zittern begonnen wie eine Nähmaschine (Fall E., S. 3, Nr. 21)

Code: ● K7 körperliches Wohlbefinden Gewicht: 0

später war der Körper losgelöster und gelockerter (Fall E., S. 3, Nr. 22)

Code: ● K7 körperliches Wohlbefinden Gewicht: 0

K8 psychisches Wohlbefinden

psychische Auswirkung – als Übungsfeld nutzen (Fall E., S. 3, Nr. 23)

Code: ● K8 psychisches Wohlbefinden Gewicht: 0

teilnehmende Personen > Fall E, Pos. 1

K9 soziales Wohlbefinden

Gefallen an der Interaktion mit den anderen Leuten gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 5)

Code: ● K9 soziales Wohlbefinden Gewicht: 0

der Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen ist ein Mehrwert (Fall E., S. 2, Nr. 12)

Code: ● K9 soziales Wohlbefinden Gewicht: 0

positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen anderen Menschen vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)

Code: ● K9 soziales Wohlbefinden Gewicht: 0

K10 Alltagstransfer

Gefallen an der Reflexion mit Matthias gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 8)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

im Verlauf der Klettereinheiten war ein wichtiger Lernaspekt, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

im Hinterkopf war immer das Wissen, dass das Klettern guttut und auch in anderen Aspekten weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 17)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

Einzelgespräch mit Matthias um herauszufinden, wie ein Transfer in den Alltag gelingen kann (Fall E., S. 4, Nr. 27)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problematiken im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

Schritt für Schritt an eine Sache herangehen (Fall E., S. 5, Nr. 35)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

die Einstellung zu ändern hilft (Fall E., S. 5, Nr. 36)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

im Alltag in zwischenmenschlichen Beziehungen ist es eher schwer Dinge anzusprechen (Fall E., S. 8, Nr. 55)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

selbst empathisch und stecke schnell zurück (Fall E., S. 8, Nr. 56)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

Problem vom Gegenüber annehmen und sich selbst hinten anstellen (Fall E., S. 8, Nr. 57)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

der Alltag ist noch ein Übungsfeld (Fall E., S. 8, Nr. 58)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

im Alltag bei einer x-beliebigen Person ist es nochmal eine komplett andere Situation (Fall E., S. 8, Nr. 61)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

das wird im Gespräch mit Matthias oder der Gruppe miteinbezogen (Fall E., S. 9, Nr. 71)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

auch in Alltagsfragen, wenn es um Problemlösungen geht oder man sich fragt an was könnte es hapern – wo stellt sich der Kopf quer (Fall E., S. 9, Nr. 72)

Code: ● K10 Alltagstransfer Gewicht: 0

K11 Klettergruppe

der Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen ist ein Mehrwert (Fall E., S. 2, Nr. 12)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein (Fall E., S. 4, Nr. 28)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

gewisse Personen kommen als sichernde Personen nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

dies kann auch artikuliert und begründet werden – Personen haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall (Fall E., S. 4, Nr. 30)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

zu Beginn war die Kommunikation schwer – es waren alles fremde Personen (Fall E., S. 7, Nr. 51)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

bin ein ruhiger Charakter gewesen (Fall E., S. 7, Nr. 52)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

zu Beginn schwer zu artikulieren, das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen – jetzt geht es (Fall E., S. 7, Nr. 54)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

beim Klettern mit anderen erhält man vom Gegenüber ein Resümee (Fall E., S. 8, Nr. 64)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

ein Abschlussgespräch oder Reflexion beinhaltet auch ein Resümee (Fall E., S. 9, Nr. 65)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

es ist leichter, sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

Gruppe an sich ist Wohlbefinden, man kennt sich und kommt in den Austausch (Fall E., S. 13, Nr. 104)

Code: ● K11 Klettergruppe Gewicht: 0

K14 Aufmerksamkeitsregulation

Flow Moment schwierig zu erreichen, sobald in der Halle laute Musik oder Kindergeschrei zu stark sind, wird auch die Unruhe mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K 14 Aufmerksamkeitsregulation Gewicht: 0

teilweise so herausgerissen, dass das Klettern unterbrochen werden muss (Fall E., S. 7, Nr. 48)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K 14 Aufmerksamkeitsregulation Gewicht: 0

durch Ansprache Schritt für Schritt gebessert (Fall E., S. 7, Nr. 49)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K 14 Aufmerksamkeitsregulation Gewicht: 0

K15 Lernen

im Verlauf der Klettereinheiten war ein wichtiger Lernaspekt, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

Aqua Konstrukt trug dazu bei, Grenzen klarer artikulieren zu können (Fall E., S. 7, Nr. 53)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

Übungsfeld, beim Abseilen über ein Gelände zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

war ein zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K15 Lernen Gewicht: 0

K16 Flow Moment

Flow Moment schwierig zu erreichen, sobald in der Halle laute Musik oder Kindergeschrei zu stark sind, wird auch die Unruhe mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K16 Flow Moment Gewicht: 0

im Flow, wenn es gelingt eine Route durchzuklettern (Fall E., S. 6, Nr. 46)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K16 Flow Moment Gewicht: 0

bei einer Pause verschwindet der Flow wieder (Fall E., S. 6-7, Nr. 47)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K16 Flow Moment Gewicht: 0

K17 Vertrauen

zu lernen, einer fremden Person zu vertrauen (Fall E., S. 2, Nr. 13)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen anderen Menschen vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

gewisse Personen kommen als sichernde Personen nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

dies kann auch artikuliert und begründet werden – Personen haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall (Fall E., S. 4, Nr. 30)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

aufgrund Grundunsicherheit beim Klettern kontraproduktiv (Fall E., S. 5, Nr. 31)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernde Person gearbeitet (Fall E., S. 6, Nr. 39)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

fehlendes Vertrauen in andere (Fall E., S. 6, Nr. 40)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

die betreuende Person hat beruhigend eingewirkt, das hat geholfen (Fall E., S. 6, Nr. 41)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

hat die ersten paar Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K17 Vertrauen Gewicht: 0

K18 Grenzen

Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 6)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – zum Beispiel von der Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

ein bis zweimal an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10, Nr. 78)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

früher war mein Kopf eine Bremse – quergestellt bevor die Grenzen erreicht wurden (Fall E., S. 10, Nr. 79)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

der Kopf war die Bremse, obwohl von der sichernden Person und von der Kraft alles gepasst hätte (Fall E., S. 10, Nr. 80)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

erst beim Vorstieg an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10-11, Nr. 81)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

ins Seil hängen (Fall E., S. 11, Nr. 82)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

zweimal hinuntergerutscht (Fall E., S. 11, Nr. 83)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

durch Auffangen eines Sturzes, einer deutlich schwereren Person, an die Grenze gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

Übungsfeld, beim Abseilen über ein Geländer zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K18 Grenzen Gewicht: 0

K19 Angst

eher ein ängstlicher Mensch – Klettern aber trotzdem versucht (Fall E., S. 1, Nr. 4)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

herauszufinden, wo die Angst anfängt und weiterarbeiten, warum man die Angst hat (Fall E., S. 1, Nr. 7)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

sich seinen Ängsten zu stellen (Fall E., S. 2, Nr. 14)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

beim Klettern muss man sich den Ängsten stellen und das ist teilweise ein großer Schritt (Fall E., S. 3, Nr. 25)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – zum Beispiel von der Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

dies beinhaltet auch, andere Ängste überwinden zu können (Fall E., S. 5, Nr. 33)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problematiken im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

zu Beginn schwergefallen, die Angst zu überwinden (Fall E., S. 6, Nr. 38)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K19 Angst Gewicht: 0

K20 Stolz

diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K20 Stolz Gewicht: 0

lange gebraucht, um sich selbst auf die Schultern klopfen zu können, wenn beispielsweise der nächste Schritt geschafft ist, die nächste Schwierigkeit geklettert wurde oder man ein Stück ruhiger zum Klettern gekommen ist (Fall E., S. 8, Nr. 62)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K20 Stolz Gewicht: 0

hat lange gebraucht und ist immer noch ein Lernfeld (Fall E., S. 8, Nr. 63)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K20 Stolz Gewicht: 0

es ist leichter sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)

Code: ● K13 Erlebnisqualitäten des Kletterns > K20 Stolz Gewicht: 0

K22 Ziele

Ziele werden teilweise zu Beginn definiert (Fall E., S. 9-10, Nr. 74)

Code: ● K22 Ziele Gewicht: 0

das Umsetzen der Ziele kommt auf die Tagesverfassung an und wie man es selbst angehen will (Fall E., S. 10, Nr. 75)

Code: ● K22 Ziele Gewicht: 0

schauen, dass die Ziele erreicht werden, sonst probiert man es beim nächsten Mal erneut (Fall E., S. 10, Nr. 76)

Code: ● K22 Ziele Gewicht: 0

Zweiter Durchgang der Zusammenfassung (Mayring, 2022, S. 82–83)

Auswertung teilnehmende Personen

K´1 Situation

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Lösungsstrategie – klettern am Selbstsicherungsgerät – weg von Küche, meist ruhiger (Fall A., S. 8, Nr. 55)	K´1 Situation K 14 Aufmerksamkeitsregulation K´14 Aufmerksamkeitsregulation	gewählte Lösungsstrategien – Versuch, am Selbstsicherungsgerät zu arbeiten – ist weg von der Küche, meist sehr ruhig (Fall A., S. 8, Nr. 55)
Fall A, Pos. 1	in Stresssituationen oder bei zu schweren Routen – Pause am Boden machen – später erneuter Versuch (Fall A., S. 10, Nr. 60)	K´1 Situation	bei Stress oder wenn die Route zu streng ist lieber aufhören, hinunter gehen, ausrasten und nachher nochmals versuchen (Fall A., S. 10, Nr. 60)
Fall A, Pos. 1	krampfhafter Versuch, eine Route zu schaffen – wird die Kraft weniger (Fall A., S. 10, Nr. 61)	K´1 Situation	bei krampfhaften Versuchen in der Höhe geht die Kraft aus (Fall A., S. 10, Nr. 61)

Fall A, Pos. 1	Gefühl des Scheiterns – lieber aufhören (Fall A., S. 10, Nr. 62)	K`1 Situation	lieber aufhören, wenn das Gefühl des nicht Schaffens im Moment vorhanden ist (Fall A., S. 10, Nr. 62)
Fall A, Pos. 1	Aussage, keine Kraft mehr zu haben, ist ein Anzeichen für Panik in Verbindung mit Ohnmacht (Fall A., S. 10, Nr. 65)	K`1 Situation	Aussage, keine Kraft mehr zu haben, ist ein Anzeichen von Panik, die mit Ohnmacht verbunden ist (Fall A., S. 10, Nr. 65)
Fall A, Pos. 1	etwas anderes ist ins Klettern gerutscht –Trigger (Fall A., S. 10, Nr. 66)	K`1 Situation	es ist etwas anderes ins Klettern gerutscht, etwas triggert (Fall A., S. 10, Nr. 66)
Fall A, Pos. 1	Route abbrechen – nach einiger Zeit erneut versuchen, wie es gezeigt wurde (Fall A., S. 10-11, Nr. 67)	K`1 Situation K22 Ziele K`22 Ziele	Route abbrechen, hinsetzen und erneut versuchen, wie es gezeigt wurde (Fall A., S. 10-11, Nr. 67)
Fall B, Pos. 1	keine Gedanken, wie es wird (Fall B., S. 5, Nr. 13)	K`1 Situation K5 Unterschied vor/nach dem Klettern	keine Gedanken, wie es sein wird (Fall B., S. 5, Nr. 13)

		K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern	
Fall B, Pos. 1	überraschen (Fall B., S. 5, Nr. 14)	K'1 Situation K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern	überraschen (Fall B., S. 5, Nr. 14)
Fall B, Pos. 1	Einstiegsrunde – Ziel im Vorstieg zu klettern – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)	K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	Einstiegsrunde geäußert im Vorstieg klettern zu wollen – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)
Fall B, Pos. 1	positive Zusprüche des Sicherungspartners nach Äußerung der Angst, im Vorstieg zu klettern (Fall B., S. 7, Nr. 20)	K'1 Situation K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe	positive Zusprüche des Sicherungspartners nach Äußerung der Angst, im Vorstieg zu klettern (Fall B., S. 7, Nr. 20)
Fall B, Pos. 1	Route mit zwei Pausen geschafft (Fall B., S. 7-8, Nr. 21)	K'1 Situation	Route mit zwei Pausen geschafft (Fall B., S. 7-8, Nr. 21)

Fall B, Pos. 1	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)	K´1 Situation K21 Gefühle K´21 Gefühle K22 Ziele K´22 Ziele	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)
Fall B, Pos. 1	schwere Route im Eck --solche Routen sind gut und trotzdem schwer (Fall B., S. 8-9, Nr. 25)	K´1 Situation K22 Ziele K´22 Ziele	Situation – schwere Route im Eck – solche Routen sind gut und trotzdem schwer (Fall B., S. 8-9, Nr. 25)
Fall B, Pos. 1	zu Beginn Angst und Hoffnung (Fall B., S. 9, Nr. 26)	K´1 Situation K21 Gefühle K´21 Gefühle	zu Beginn Angst und Hoffnung (Fall B., S. 9, Nr. 26)
Fall B, Pos. 1	Angst beim Klettern geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)	K´1 Situation K19 Angst K´19 Angst K21 Gefühle K´21 Gefühle	Angst hat sich im Verlauf der Route geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)
Fall B, Pos. 1	weniger Angst unterm Klettern (Fall B., S. 9, Nr. 28)	K´1 Situation K19 Angst K´19 Angst	weniger Angst unter dem Klettern (Fall B., S. 9, Nr. 28)

Fall B, Pos. 1	Freude, dass Route geschafft (Fall B., S. 9, Nr. 29)	K`1 Situation K21 Gefühle K`21 Gefühle	Freude über das Schaffen der Route (Fall B., S. 9, Nr. 29)
Fall B, Pos. 1	zu Beginn – Einteilung, wer mit wem klettert – aufwärmen – zuerst Toprope, dann Vorstieg (Fall B., S. 12, Nr. 42)	K`1 Situation	Beginn der Klettereinheit – Einteilung, wer mit wem klettert – aufwärmen – Aufwärmroute Toprope – Vorstieg (Fall B., S. 12, Nr. 42)
Fall B, Pos. 1	Einstiegsrunde – um mit gutem Gefühl aus der Klettereinheit zu gehen, wurde das Ziel definiert, eine gewisse Route im Vorstieg zu klettern – Ziel wurde erreicht (Fall B., S. 12, Nr. 43)	K`1 Situation K22 Ziele K`22 Ziele	Einstiegsrunde – um mit gutem Gefühl aus der Klettereinheit hinauszugehen, wurde das Vorhaben, eine gewisse Route im Vorstieg zu toppen, geschafft (Fall B., S. 12, Nr. 43)
Fall B, Pos. 1	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)	K`1 Situation K21 Gefühle K`21 Gefühle	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)

		K22 Ziele K'22 Ziele	
Fall B, Pos. 1	erste 6- im Vorstieg wurde gefilmt – sehr gefreut – Mutter und andere können es auch anschauen (Fall B., S. 18, Nr. 60)	K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle	Situation – erste 6- im Vorstieg wurde gefilmt – sehr gefreut – Mutter und andere können es auch anschauen (Fall B., S. 18, Nr. 60)
Fall B, Pos. 1	Angst überwunden und ausprobiert (Fall B., S. 18, Nr. 61)	K'1 Situation K19 Angst K'19 Angst	Angst überwunden und ausprobiert (Fall B., S. 18, Nr. 61)
Fall B, Pos. 1	Gefühl der Erleichterung, als die Route geschafft war (Fall B., S. 18, Nr. 62)	K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle	Gefühl der Erleichterung, als die Route geschafft war (Fall B., S. 18, Nr. 62)
Fall B, Pos. 1	Gefühl hält den Tag an – durch Handyvideo immer die Möglichkeit, es anzuschauen – daran erinnern – kann angeschaut werden, wenn es einem nicht gut geht (Fall B., S. 19, Nr. 63)	K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle	Gefühl hält den Tag an – durch Handyvideo immer Möglichkeit, es anzuschauen und sich daran zu erinnern – es bleibt in Erinnerung und kann angeschaut werden, wenn

			es einem nicht gut geht (Fall B., S. 19, Nr. 63)
Fall B, Pos. 1	mit dem Fuß verhängt und umgedreht auf dem Kopf Richtung Boden ins Seil gefallen (Fall B., S. 24, Nr. 75)	K´1 Situation	einmal umgedreht auf dem Kopf Richtung Boden ins Seil gefallen, weil mit dem Fuß verhängt (Fall B., S. 24, Nr. 75)
Fall B, Pos. 1	an diesem Tag wieder geklettert (Fall B., S. 24, Nr. 76)	K´1 Situation	an diesem Tag wieder geklettert (Fall B., S. 24, Nr. 76)
Fall B, Pos. 1	Angst beim Sturz und auch dass es nochmal passieren kann (Fall B., S. 24, Nr. 77)	K´1 Situation K19 Angst K´19 Angst	Angst war beim Sturz vorhanden – auch dass es nochmal passieren könnte (Fall B., S. 24, Nr. 77)
Fall B, Pos. 1	bisher kein Überkopfsturz mehr (Fall B., S. 24, Nr. 78)	K´1 Situation	bisher kein Überkopfsturz mehr (Fall B., S. 24, Nr. 78)
Fall B, Pos. 1	Angst zu stürzen seither größer – andere Male besser gestürzt (Fall B., S. 25, Nr. 79)	K´1 Situation K19 Angst K´19 Angst	Angst zu stürzen ist seither größer geworden – viele

			andere Male besser gestürzt (Fall B., S. 25, Nr. 79)
Fall B, Pos. 1	Überlegung nach Sturz weiterklettern (Fall B., S. 25, Nr. 80)	K'1 Situation	Überlegung nach dem Sturz, ob weiterklettern (Fall B., S. 25, Nr. 80)
Fall B, Pos. 1	Route, in der der Sturz stattfand, erneut probiert und geschafft (Fall B., S. 25, Nr. 81)	K'1 Situation	Route, in der der Sturz stattfand, erneut probiert und geschafft (Fall B., S. 25, Nr. 81)
Fall B, Pos. 1	froh, dass Route geschafft wurde (Fall B., S. 25, Nr. 82)	K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle	froh, dass die Route geschafft wurde (Fall B., S. 25, Nr. 82)
Fall D, Pos. 1	freier Fall – ins Schlappseil fallen lassen – irritierend (Fall D., S. 15, Nr. 57)	K'1 Situation	freier Fall irritiert – klettern mit Schlappseil – ins Seil fallen lassen (Fall D., S. 15, Nr. 57)
Fall D, Pos. 1	neu gewesen (Fall D., S. 15, Nr. 58)	K'1 Situation	war neu (Fall D., S. 15, Nr. 58)

Fall D, Pos. 1	selbst noch nie ausprobiert (Fall D., S. 15, Nr. 59)	K`1 Situation	selbst noch nie ausprobiert (Fall D., S. 15, Nr. 59)
Fall D, Pos. 1	Leute dabei gesichert (Fall D., S. 15, Nr. 60)	K`1 Situation	Leute im freien Fall gesichert (Fall D., S. 15, Nr. 60)
Fall D, Pos. 1	hoffentlich passiert nichts – zum Glück nichts passiert (Fall D., S. 16, Nr. 61)	K`1 Situation K21 Gefühle K`21 Gefühle	Gefühl hoffentlich passiert nichts – zum Glück nichts passiert (Fall D., S. 16, Nr. 61)
Fall D, Pos. 1	kein Sturz (Fall D., S. 16, Nr. 62)	K`1 Situation	noch nie gestürzt (Fall D., S. 16, Nr. 62)
Fall D, Pos. 1	freier Fall nichts für mich (Fall D., S. 16, Nr. 63)	K`1 Situation	freier Fall ist nichts für mich (Fall D., S. 16, Nr. 63)
Fall E, Pos. 1	teilweise schwergefallen, wieder zu kommen (Fall E., S. 2, Nr. 16)	K`1 Situation	zwischenzeitlich ist es schwergefallen, wieder zu kommen (Fall E., S. 2, Nr. 16)

Fall E, Pos. 1	im Hinterkopf – das Klettern tut gut und hilft in anderen Aspekten weiter (Fall E., S. 2, Nr. 17)	K`1 Situation K10 Alltagstransfer K`10 Alltagsnstransfer	im Hinterkopf war immer das Wissen, dass das Klettern guttut und auch in anderen Aspekten weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 17)
Fall E, Pos. 1	man vergleicht sich mit anderen, die am Klettern sind (Fall E., S. 9, Nr. 67)	K`1 Situation	man vergleicht sich mit anderen Menschen, die am Klettern sind (Fall E., S. 9, Nr. 67)
Fall E, Pos. 1	es drückt einen, wenn es andere schaffen und man selbst nicht (Fall E., S. 9, Nr. 68)	K`1 Situation	es drückt einen, wenn es andere, zum Beispiel Kinder, schaffen und man selbst schafft es nicht (Fall E., S. 9, Nr. 68)
Fall E, Pos. 1	man versteht nicht, warum man es nicht schafft und will es probieren (Fall E., S. 9, Nr. 69)	K`1 Situation	man denkt, warum schafft es das Kind und selbst schafft man es nicht – dann will man es probieren (Fall E., S. 9, Nr. 69)

Fall E, Pos. 1	nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)	K`1 Situation K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer	nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)
Fall E, Pos. 1	durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenzen gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)	K`1 Situation K18 Grenzen K`18 Grenzen	durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenze gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)
Fall E, Pos. 1	im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)	K`1 Situation K18 Grenzen K`18 Grenzen	im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)
Fall E, Pos. 1	immer auf Sturz gefasst (Fall E., S. 11, Nr. 86)	K`1 Situation	immer auf Sturz gefasst (Fall E., S. 11, Nr. 86)
Fall E, Pos. 1	nie erwartet, dass ein Sturz solche Auswirkungen hat und man auf gleicher Höhe ist (Fall E., S. 11, Nr. 87)	K`1 Situation	nie erwartet, dass ein Sturz solche Auswirkungen hat und man auf gleicher Höhe ist (Fall E., S. 11, Nr. 87)

Fall E, Pos. 1	gestürzte Person konnte durch mehr Erfahrung sagen, was zu tun ist (Fall E., S. 11, Nr. 88)	K`1 Situation	gestürzte Person war klarer Dinge und hatte mehr Erfahrung und konnte sagen was zu tun ist (Fall E., S. 11, Nr. 88)
Fall E, Pos. 1	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Gelände zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)	K`1 Situation K15 Lernen K`15 Lernen K18 Grenzen K`18 Grenzen	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Gelände zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)
Fall E, Pos. 1	viel Kopfsache (Fall E., S. 11, Nr. 90)	K`1 Situation	viel Kopfsache (Fall E., S. 11, Nr. 90)
Fall E, Pos. 1	Gelände eigentlich ein Schutz (Fall E., S. 11, Nr. 91)	K`1 Situation	Gelände eigentlich ein Schutz (Fall E., S. 11, Nr. 91)
Fall E, Pos. 1	das zu überwinden macht auch noch sehr viel im Kopf (Fall E., S. 11, Nr. 92)	K`1 Situation	das zu überwinden macht auch noch sehr viel im Kopf (Fall E., S. 11, Nr. 92)

Fall E, Pos. 1	überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)	K`1 Situation K18 Grenzen K`18 Grenzen	überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)
Fall E, Pos. 1	zuerst Geländer überwinden, dann abseilen (Fall E., S. 11, Nr. 94)	K`1 Situation	zuerst das Geländer überwinden und dann abseilen (Fall E., S. 11, Nr. 94)
Fall E, Pos. 1	Sicherheitsverlust beim Übersteigen des Geländers (Fall E., S. 12, Nr. 95)	K`1 Situation	Sicherheitsverlust beim Übersteigen des Geländers (Fall E., S. 12, Nr. 95)
Fall E, Pos. 1	das Geländer, das eine Sicherheit darstellt, zu übersteigen war eine große Blockade im Kopf (Fall E., S. 12, Nr. 97)	K`1 Situation	das Geländer, das eine Sicherheit darstellt, zu übersteigen, war eine große Blockade im Kopf (Fall E., S. 12, Nr. 97)
Fall E, Pos. 1	trotz Wissen, dass nichts passieren kann, da angeseilt (Fall E., S. 12, Nr. 98)	K`1 Situation	trotz Wissen, dass nichts passieren kann da angeseilt (Fall E., S. 12, Nr. 98)

Fall E, Pos. 1	zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)	K'1 Situation K15 Lernen K'15 Lernen	war ein zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)
----------------	--	--	--

K'2 Einstieg ins Klettern

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	vor ein paar Monaten (Fall A, S. 1, Nr. 1)	K'2 Einstieg ins Klettern	seit ein paar Monaten (Fall A., S. 1, Nr. 1)
Fall A, Pos. 1	zuvor keine Berührung mit dem Klettern (Fall A., S. 1, Nr. 2)	K'2 Einstieg ins Klettern	zuvor keine Berührung mit Klettern (Fall A., S. 1, Nr. 2)
Fall A, Pos. 1	über die Struktur im Projekt all_tag zum Klettern gekommen (Fall A., S. 1, Nr. 3)	K'2 Einstieg ins Klettern K3 wie zum Klettern gekommen K'3 wie zum Klettern gekommen	über die Struktur im Projekt all_tag zum Klettern gekommen (Fall A., S. 1, Nr. 3)
Fall A, Pos. 1	beim Wandern steile Sachen interessiert, leichter Ansatz vom Klettern (Fall A., S. 2, Nr. 4)	K'2 Einstieg ins Klettern	früher beim Wandern waren steile Sachen interessant, mit leichtem Ansatz vom Klettern (Fall A., S. 2, Nr. 4)

Fall B, Pos. 1	seit dem 12. Lebensjahr (Fall B. S. 1, Nr. 1)	K`2 Einstieg ins Klettern	klettere seit 12. Lebensjahr (Fall B., S. 1, Nr. 1)
Fall B, Pos. 1	mit Familie am "Hängenden Stein" geklettert (Fall B., S. 2, Nr. 3)	K`2 Einstieg ins Klettern	mit Familie draußen und am „Hängenden Stein“ geklettert (Fall B., S. 2, Nr. 3)
Fall B, Pos. 1	keine Erinnerung, ob Einstieg ins Klettern schwergefallen ist (Fall B., S. 13, Nr. 45)	K`2 Einstieg ins Klettern	keine Erinnerung, ob Einstieg ins Klettern schwergefallen ist (Fall B., S. 13, Nr. 45)
Fall C, Pos. 1	seit 1,5 Jahren (Fall C., S. 1, Nr. 1)	K`2 Einstieg ins Klettern	seit 1,5 Jahren (Fall C., S. 1, Nr. 1)
Fall D, Pos. 1	vor ca. 1 Jahr (Fall D., S. 1, Nr. 1)	K`2 Einstieg ins Klettern	klettere ca. ein Jahr (Fall D., S. 1, Nr. 1)
Fall D, Pos. 1	schwergefallen – Überwindung gekostet (Fall D., S. 7, Nr. 26)	K`2 Einstieg ins Klettern	Einstieg ins Klettern schwergefallen – Überwindung gekostet (Fall D., S. 7, Nr. 26)

Fall D, Pos. 1	Höhe (Fall D., S. 7-8, Nr. 27)	K'2 Einstieg ins Klettern K19 Angst K'19 Angst	Höhe (Fall D., S. 7-8, Nr. 27)
Fall D, Pos. 1	zuvor 2-3-mal gebouldert (Fall D., S. 8, Nr. 28)	K'2 Einstieg ins Klettern	zuvor 2-3-mal gebouldert (Fall D., S. 8, Nr. 28)
Fall E, Pos. 1	seit 5 Jahren (Fall E., S. 1, Nr. 1)	K'2 Einstieg ins Klettern	klettere seit 5. Jahren (Fall E., S. 1, Nr. 1)
Fall E, Pos. 1	zu Beginn – mit einer Betreuungsperson geklettert (Fall E., S. 6, Nr. 39)	K'2 Einstieg ins Klettern K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernde Person gearbeitet (Fall E., S. 6, Nr. 39)
Fall E, Pos. 1	so wurden die ersten Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)	K'2 Einstieg ins Klettern K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	hat die ersten paar Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)

K'3 wie zum Klettern gekommen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Fall A, Pos. 1	über die Struktur im Projekt all_tag zum Klettern gekommen (Fall A., S. 1, Nr. 3)	K2 Einstieg ins Klettern K'2 Einstieg ins Klettern K'3 wie zum Klettern gekommen	über die Struktur im Projekt all_tag zum Klettern gekommen (Fall A., S. 1, Nr. 3)
Fall A, Pos. 1	Möglichkeiten wurden vom Einzelcoach vorgeschlagen (Fall A., S. 2, Nr. 7)	K'3 wie zum Klettern gekommen	verschiedene Möglichkeiten vom Einzelcoach vorgeschlagen (Fall A., S. 2, Nr. 7)
Fall A, Pos. 1	Freude über das Klettern, eigener Wunsch (Fall A., S. 2, Nr. 8)	K'3 wie zum Klettern gekommen	über das Klettern gefreut, es war eigener Wunsch zu klettern (Fall A., S. 2, Nr. 8)
Fall B, Pos. 1	durch meine Familie(Fall B., S. 1, Nr. 2)	K'3 wie zum Klettern gekommen	durch meine Familie zum Klettern gekommen (Fall B., S. 1, Nr. 2)
Fall B, Pos. 1	Klettergruppe wurde vorgeschlagen (Fall B., S. 2, Nr. 5)	K'3 wie zum Klettern gekommen	Klettergruppe wurde vorgeschlagen (Fall B., S. 2, Nr. 5)

Fall B, Pos. 1	eigener Wunsch (Fall B., S. 3, Nr. 6)	K´3 wie zum Klettern gekommen	eigener Wunsch mitzukommen (Fall B., S. 3, Nr. 6)
Fall B, Pos. 1	Kletterpause durch LKH Rankweil Aufenthalt (Fall B., S. 3, Nr. 7)	K´3 wie zum Klettern gekommen	zwischenzeitliche Kletterpause (Klettern mit Familie – Klettern mit Aqua Mühle) auch wegen LKH Rankweil Aufenthalt (Fall B., S. 3, Nr. 7)
Fall B, Pos. 1	im LKH Rankweil Möglichkeit, in der Kletterhalle zu klettern (Fall B., S. 3, Nr. 8)	K´3 wie zum Klettern gekommen	im LKH Rankweil Möglichkeit, in der Kletterhalle Klettern zu gehen (Fall B., S. 3, Nr. 8)
Fall C, Pos. 1	durch Aqua Mühle (Fall C., S. 1, Nr. 2)	K´3 wie zum Klettern gekommen	durch Aqua Mühle zum Klettern gekommen (Fall C., S. 1, Nr. 2)
Fall C, Pos. 1	vom Einzelcoach vorgeschlagen (Fall C., S. 1, Nr. 3)	K´3 wie zum Klettern gekommen	wurde von dem Einzelcoach vorgeschlagen (Fall C., S. 1, Nr. 3)

Fall D, Pos. 1	Aqua Mühle Tagesstruktur (Fall D., S. 1, Nr. 2)	K´3 wie zum Klettern gekommen	durch Aqua Mühle Tagesstruktur zum Klettern gekommen (Fall D., S. 1, Nr. 2)
Fall D, Pos. 1	Liste an Angeboten zur Auswahl (Fall D., S. 1, Nr. 3)	K´3 wie zum Klettern gekommen	Auswahl an Angeboten durch Liste (Fall D., S. 1, Nr. 3)
Fall D, Pos. 1	Klettern war eigene Entscheidung (Fall D., S. 1, Nr. 4)	K´3 wie zum Klettern gekommen	Klettern – eigene Entscheidung (Fall D., S. 1, Nr. 4)
Fall E, Pos. 1	durch Aqua Mühle (Fall E., S. 1, Nr. 2)	K´3 wie zum Klettern gekommen	durch Aqua Mühle zum Klettern gekommen (Fall E., S. 1, Nr. 2)
Fall E, Pos. 1	im Einzelgespräch vorgeschlagen (Fall E., S. 1, Nr. 3)	K´3 wie zum Klettern gekommen	das Klettern wurde im Einzelgespräch vorgeschlagen (Fall E., S. 1, Nr. 3)

Fall E, Pos. 1	eher ein ängstlicher Mensch – trotzdem versucht, zu klettern (Fall E., S. 1, Nr. 4)	K´3 wie zum Klettern gekommen K19 Angst K´19 Angst	eher ein ängstlicher Mensch – Klettern aber trotzdem versucht (Fall E., S. 1, Nr. 4)
----------------	---	--	--

K´4 Klettern Allgemein

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Gedanke – muss eine gute Sportart sein (Fall A., S. 2, Nr. 5)	K´4 Klettern Allgemein	Gedanke, dass es eine gute Sportart sein muss (Fall A., S. 2, Nr. 5)
Fall A, Pos. 1	komme gern her (Fall A., S. 2, Nr. 6)	K´4 Klettern Allgemein	komme gern her (Fall A., S. 2, Nr. 6)
Fall A, Pos. 1	ruhiges Umfeld ist wichtig (Fall A., S. 9, Nr. 58)	K´4 Klettern Allgemein K 14 Aufmerksamkeitsregulation K´14 Aufmerksamkeitsregulation	ein ruhiges Umfeld ist wichtig (Fall A., S. 9, Nr. 58)
Fall A, Pos. 1	Regeln leicht einzuhalten (Fall A., S. 12, Nr. 76)	K´4 Klettern Allgemein	Regeln sind leicht einzuhalten (Fall A., S. 12, Nr. 76)

Fall A, Pos. 1	Regeln von Teammitgliedern teilweise genau eingehalten – teilweise weniger (Fall A., S. 12, Nr. 77)	K´4 Klettern Allgemein K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	Regeln werden von Teammitgliedern teilweise genau eingehalten – teilweise eher weniger (Fall A., S. 12, Nr. 77)
Fall A, Pos. 1	Versuch, Regeln einzuhalten, ist sinnvoll (Fall A., S. 12, Nr. 78)	K´4 Klettern Allgemein	Versuch, Regeln einzuhalten, was sinnvoll ist (Fall A., S. 12, Nr. 78)
Fall A, Pos. 1	mehr Freude im Alltag (Fall A., S. 13, Nr. 81)	K´4 Klettern Allgemein K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden	es gibt mehr Freude im Alltag, (Fall A., S. 13, Nr. 81)
Fall A, Pos. 1	das weiter Klettern ist von der gesundheitlichen Entwicklung abhängig (Fall A., S. 16, Nr. 95)	K´4 Klettern Allgemein	ob es mit dem Klettern weiter geht, ist von der gesundheitlichen Entwicklung abhängig (Fall A., S. 16, Nr. 95)
Fall A, Pos. 1	Wiedereinstieg vorgesehen (Fall A., S. 16, Nr. 96)	K´4 Klettern Allgemein	Wiedereinstieg ist vorgesehen (Fall A., S. 16, Nr. 96)

Fall B, Pos. 1	meistens gern beim Klettern (Fall B., S. 2, Nr. 4)	K´4 Klettern Allgemein	derzeit meistens gern beim Klettern (Fall B., S. 2, Nr. 4)
Fall B, Pos. 1	ins Seil setzen erlaubt (Fall B., S. 10, Nr. 36)	K´4 Klettern Allgemein	ins Seil setzen erlaubt (Fall B., S. 10, Nr. 36)
Fall B, Pos. 1	beim Klettern wird das Positive fast immer gesehen (Fall B., S. 12, Nr. 41)	K´4 Klettern Allgemein K10 Alltagstransfer K´10 Alltagstransfer	beim Klettern wird das Positive fast immer gesehen (Fall B., S. 12, Nr. 41)
Fall B, Pos. 1	Sichern geht gut (Fall B., S. 19, S. 64)	K´4 Klettern Allgemein	Sichern geht gut (Fall B., S. 19, Nr. 64)
Fall C, Pos. 1	komme gern her (Fall C., S. 2, Nr. 4)	K´4 Klettern Allgemein	komme gern zum Klettern (Fall C., S. 2, Nr. 4)
Fall C, Pos. 1	Routen, die beim ersten Versuch nicht geschafft werden, werden erneut probiert (Fall C., S. 3, Nr. 11)	K´4 Klettern Allgemein K22 Ziele K´22 Ziele	Routen, die beim ersten Versuch nicht geschafft werden, werden erneut probiert (Fall C., S. 3, Nr. 11)
Fall C, Pos. 1	zum Klettern zu gehen, fällt eher leicht (Fall C., S. 8, Nr. 30)	K´4 Klettern Allgemein K10 Alltagstransfer K´10 Alltagstransfer	zum Klettern zu gehen, fällt eher leicht (Fall C., S. 8, Nr. 30)

Fall C, Pos. 1	Sicherheitstechniken zu erlernen ist leichtgefallen (Fall C., S. 9, Nr. 34)	K´4 Klettern Allgemein K15 Lernen K´15 Lernen	Sicherungstechnik zu erlernen ist leichtgefallen (Fall C., S. 9, Nr. 34)
Fall C, Pos. 1	im Vorstieg sichern fällt noch schwer (Fall C., S. 9, Nr. 35)	K´4 Klettern Allgemein K15 Lernen K´15 Lernen	im Vorstieg zu sichern fällt noch schwer (Fall C., S. 9, Nr. 35)
Fall C, Pos. 1	Vorstieg klettern, sollte wieder einmal gemacht werden (Fall C., S. 14-15, Nr. 57)	K´4 Klettern Allgemein K22 Ziele K´22 Ziele	Vorstieg klettern sollte wieder einmal gemacht werden (Fall C., S. 14-15, Nr. 57)
Fall D, Pos. 1	komme gerne her (Fall D., S. 2, Nr. 5)	K´4 Klettern Allgemein	komm gerne her (Fall D., S. 2, Nr. 5)
Fall D, Pos. 1	Nutzen aus Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25)	K´4 Klettern Allgemein K12 Effekte und Wirkfaktoren K´12 Effekte und Wirkfaktoren	Nutzen aus Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25)
Fall D, Pos. 1	Regeln einhalten fällt leicht (Fall D., S. 12, Nr. 45)	K´4 Klettern Allgemein	Regeln einhalten fällt leicht (Fall D., S. 12, Nr. 45)
Fall D, Pos. 1	Regeln vermitteln fällt leicht (Fall D., S. 12, Nr. 46)	K´4 Klettern Allgemein	Regeln vermitteln fällt leicht (Fall D., S. 12, Nr. 46)

Fall D, Pos. 1	möchte weiter klettern (Fall D., S. 18, Nr. 69)	K´4 Klettern Allgemein	möchte weiter klettern (Fall D., S. 18, Nr. 69)
Fall D, Pos. 1	anderen zu empfehlen (Fall D., S. 18, Nr. 70)	K´4 Klettern Allgemein	würde es anderen empfehlen (Fall D., S. 18, Nr. 70)
Fall E, Pos. 1	das Klettern tut sehr gut (Fall E., S. 2, Nr. 15)	K´4 Klettern Allgemein	das Klettern tut sehr gut (Fall E., S. 2, Nr. 15)
Fall E, Pos. 1	Nachmittag mit leitender Person Revue passieren lassen – wie ist es gelaufen, vorhandene Problematiken, woran man beim nächsten Mal arbeiten kann (Fall E., S. 4, Nr. 26)	K´4 Klettern Allgemein	den Nachmittag mit Matthias Revue passieren lassen – wie es gelaufen ist, vorhandene Problematiken, woran man beim nächsten Mal arbeiten kann (Fall E., S. 4, Nr. 26)
Fall E, Pos. 1	sehr großen Nutzen aus dem Klettern (Fall E., S. 5-6, Nr. 37)	K´4 Klettern Allgemein	sehr großen Nutzen aus dem Klettern (Fall E., S. 5-6, Nr. 37)

Fall E, Pos. 1	neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)	K´4 Klettern Allgemein K15 Lernen K´15 Lernen	neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)
Fall E, Pos. 1	alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)	K´4 Klettern Allgemein K15 Lernen K´15 Lernen	alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)
Fall E, Pos. 1	leitende Person motiviert, noch ein paar Schritte zu versuchen – wenn es nicht geht, wird kletternde Person abgeseilt (Fall E., S. 7, Nr. 50)	K´4 Klettern Allgemein	leitende Person motiviert noch ein paar Schritte zu versuchen, wenn es nicht geht, wird die kletternde Person abgeseilt (Fall E., S. 7, Nr. 50)
Fall E, Pos. 1	Regeln einhalten ist kein Problem (Fall E., S. 9, Nr. 73)	K´4 Klettern Allgemein	Regeln einzuhalten sind kein Problem (Fall E., S. 9, Nr. 73)
Fall E, Pos. 1	würde sehr gern weiterklettern (Fall E., S. 12, Nr. 100)	K´4 Klettern Allgemein	würde sehr gern weiterklettern (Fall E., S. 12, Nr. 100)

Fall E, Pos. 1	jedem zu empfehlen (Fall E., S. 12, Nr. 101)	K´4 Klettern Allgemein	jedem zu empfehlen (Fall E., S. 12, Nr. 101)
Fall E, Pos. 1	auch ältere Leute in der Gruppe, wo man nicht gedacht hätte, gehen mit (Fall E., S. 12, Nr. 102)	K´4 Klettern Allgemein	auch ältere Leute in der Gruppe, wo man nicht gedacht hätte, gehen mit (Fall E., S. 12, Nr. 102)
Fall E, Pos. 1	gute Erfahrung an sich und mit sich (Fall E., S. 13, Nr. 103)	K´4 Klettern Allgemein	eine gute Erfahrung an sich und mit sich (Fall E., S. 13, Nr. 103)

K´5 Unterschied vor:nach dem Klettern

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Freude, wenn Routen nach mehrmaliger Begehung leichter, leiser und flotter gehen (Fall A., S. 6, Nr. 39)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K21 Gefühle K´21 Gefühle	Freude, wenn Routen nach mehrmaliger Begehung immer leichter, leiser und flotter gehen (Fall A., S. 6, Nr. 39)

Fall A, Pos. 1	bewussteres Klettern über die Zeit (Fall A., S. 6-7, Nr. 44)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	man klettert über die Zeit bewusster (Fall A., S. 6-7, Nr. 44)
Fall A, Pos. 1	zu Beginn – leichte Routen, nicht lange darüber nachgedacht und hinaufgeklettert – das war toll (Fall A., S. 7, Nr. 45)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	zu Beginn leichte Routen, nicht lange darüber nachgedacht und hinaufgeklettert – das war toll (Fall A., S. 7, Nr. 45)
Fall A, Pos. 1	durch Lernen und Erfahrung – Überlegungen, wie die Tour geklettert werden kann, mit welchen Techniken, um Kraft zu sparen (Fall A., S. 7, Nr. 46)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K15 Lernen K`15 Lernen	jetzt durch Lernen und Erfahrung – Überlegung, wie kann man die Tour klettern, mit welchen Techniken, wie kann man Kraft sparen (Fall A., S. 7, Nr. 46)
Fall A, Pos. 1	erlernte Technik auch in Zukunft anwenden (Fall A., S. 7, Nr. 47)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K15 Lernen K`15 Lernen	neue Techniken auch in Zukunft anwenden (Fall A., S. 7, Nr. 47)

Fall A, Pos. 1	umso mehr Wissen, umso besser kann man es machen (Fall A., S. 7, Nr. 48)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K15 Lernen K`15 Lernen	umso mehr Wissen, umso besser kann man es machen (Fall A., S. 7, Nr. 48)
Fall A, Pos. 1	Muskulatur, Kraft, speziell in Schultern, Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K7 körperliches Wohlbefinden K`7 körperliches Wohlbefinden	körperliche Veränderungen – Muskulatur, Kraft speziell in Schultern, Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79)
Fall B, Pos. 1	vor der Halle mulmiges Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 12)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	Auswirkungen des Kletterns – vor der Halle mulmiges Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 12)
Fall B, Pos. 1	keine Gedanken, wie es wird (Fall B., S. 5, Nr. 13)	K1 Situationen K`1 Situation K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	keine Gedanken, wie es sein wird (Fall B., S. 5, Nr. 13)
Fall B, Pos. 1	überraschen (Fall B., S. 5, Nr. 14)	K1 Situationen K`1 Situation K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	überraschen (Fall B., S. 5, Nr. 14)

Fall B, Pos. 1	wenn viel geschafft – zufriedenes Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 15)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K21 Gefühle K´21 Gefühle	wenn viel geschafft, stellt sich ein zufriedenes Gefühl ein (Fall B., S. 5, Nr. 15)
Fall C, Pos. 1	Klettern wurde immer besser (Fall C., S. 2, Nr. 6)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern	Klettern wurde immer besser (Fall C., S. 2, Nr. 6)
Fall D, Pos. 1	nicht immer spürbar (Fall D., S. 3, Nr. 9)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern	Unterschied vor/nach Klettern nicht immer spürbar (Fall D., S. 3, Nr. 9)
Fall D, Pos. 1	spürbar an manchen Tagen (Fall D., S. 3, Nr. 10)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern	spürbar an manchen Tagen (Fall D., S. 3, Nr. 10)
Fall D, Pos. 1	Schneidedruck nach Klettern geringer (Fall D., S. 3, Nr. 11)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden	Schneidedruck nach dem Klettern geringer (Fall D., S. 3, Nr. 11)
Fall D, Pos. 1	mehr Gelassenheit im Alltag seit dem Klettern (Fall D., S. 12, Nr. 47)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden	seit Klettern mehr Gelassenheit im Alltag (Fall D., S. 12, Nr. 47)

		K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer	
Fall D, Pos. 1	heute mit Anspannung hergekommen (Fall D., S. 13, Nr. 50)	K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern	heute mit Anspannung hergekommen (Fall D., S. 13, Nr. 50)
Fall D, Pos. 1	zu Beginn gesagt – heute nur sichern (Fall D., S. 13-14, Nr. 51)	K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren	am Anfang gesagt – heute nur sichern (Fall D., S. 13- 14, Nr. 51)
Fall D, Pos. 1	danach geklettert (Fall D., S. 14, Nr. 52)	K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren	danach geklettert (Fall D., S. 14, Nr. 52)
Fall D, Pos. 1	keine speziellen Gefühle (Fall D., S. 14, Nr. 53)	K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K21 Gefühle K'21 Gefühle	keine speziellen Gefühle (Fall D., S. 14, Nr. 53)

Fall D, Pos. 1	Gefühl des Stolzes den Tag über angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren K20 Stolz K`20 Stolz	Gefühl des Stolz hat den Tag angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)
Fall E, Pos. 1	mit einer Anspannung herkommen – her kämpfen (Fall E., S. 3, Nr. 18)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	mit einer Anspannung herkommen – her kämpfen (Fall E., S. 3, Nr. 18)
Fall E, Pos. 1	nach dem Klettern komplett ausgelaugt und ausgepowert mit einem lächelnden Gewissen, mit dem Wissen – es endlich wieder einmal geschafft zu haben, eine gewisse Höhe erreicht zu haben und sich auf jemand eingelassen zu haben (Fall E., S. 3, Nr. 19)	K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern	gehe dann komplett ausgelaugt und ausgepowert, mit einem lächelnden Gewissen nach Hause, mit dem Wissen es endlich wieder einmal geschafft zu haben, eine gewisse Höhe erreicht zu haben und mit dem Wissen, sich auf jemanden eingelassen zu haben, nach Hause (Fall E., S. 3, Nr. 19)

Fall E, Pos. 1	diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K20 Stolz K´20 Stolz	diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)
Fall E, Pos. 1	das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen, konnte immer besser artikuliert werden (Fall E., S. 7, Nr. 54)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	zu Beginn schwer zu artikulieren, das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen – jetzt geht es (Fall E., S. 7, Nr. 54)
Fall E, Pos. 1	Veränderungen durch regelmäßiges Klettern spürbar (Fall E., S. 10, Nr. 77)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern	Veränderungen durch regelmäßiges Klettern spürbar (Fall E., S. 10, Nr. 77)
Fall E, Pos. 1	mit Anspannung herkommen, gelockert gehen (Fall E., S. 13, Nr. 105)	K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern	mit Anspannung herkommen, gelockert gehen (Fall E., S. 13, Nr. 105)

K´6 Bedeutung Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Wohlbefinden _ psychisch und physisch in einem guten Einklang _ Körper, Geist und Seele gut ausbalanciert (Fall A., S. 2-3, Nr. 9)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Wohlbefinden Bedeutung – psychisch und physisch in einem guten Einklang zu sein – Körper, Geist und Seele gut ausbalanciert (Fall A., S. 2-3, Nr. 9)
Fall B, Pos. 1	Freude über etwas Geschafftes (Fall B., S. 4, Nr. 9)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Wohlbefinden – die Freude über etwas Geschafftes (Fall B., S. 4, Nr. 9)
Fall B, Pos. 1	beim Erholen oder Entspannen beim Klettern (Fall B., S. 4, Nr. 10)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	beim Erholen oder Entspannen während des Kletterns (Fall B., S. 4, Nr. 10)
Fall B, Pos. 1	im Alltag – Entspannung beim Musik hören – Lieder die Freude machen (Fall B., S. 4-5, Nr. 11)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	im Alltag – Entspannung beim Musik hören, mit Liedern, die Freude machen (Fall B., S. 4-5, Nr. 11)

Fall C, Pos. 1	unter Leuten sein (Fall C., S. 2, Nr. 5)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Wohlbefinden – unter Leuten sein (Fall C., S. 2, Nr. 5)
Fall D, Pos. 1	eher unruhiger Mensch – durch Klettern ruhiger – mehr wohlfühlen (Fall D., S. 2, Nr. 6)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Bedeutung Wohlbefinden - normalerweise unruhiger Mensch – durch Klettern ruhiger – wohlfühlen (Fall D., S. 2, Nr. 6)
Fall E, Pos. 1	in den eigenen vier Wänden (Fall E., S. 2, Nr. 10)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Wohlfühlen – in den eigenen vier Wänden (Fall E., S. 2, Nr. 10)
Fall E, Pos. 1	beim Verlassen der Wohnung, eine Maske aufsetzen (Fall E., S. 2, Nr. 11)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	beim Verlassen der vier Wände eine Maske aufsetzen (Fall E., S. 2, Nr. 11)

K'7 körperliches Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Fall A, Pos. 1	mehr Körperbewusstsein (Fall A., S. 3, Nr. 10)	K'7 körperliches Wohlbefinden	mehr Körperbewusstsein (Fall A., S. 3, Nr. 10)
Fall A, Pos. 1	bessere Atmung durch das Öffnen der Schultern (Fall A., S. 3, Nr. 11)	K'7 körperliches Wohlbefinden	durch das Öffnen der Schultern bessere Atmung – oft zusammengezogen (Fall A., S. 3, Nr. 11)
Fall A, Pos. 1	aufgrund abwechselnder Trittfolge lernen, nach links und nach rechts zu schauen – dadurch mehr Körperbewusstsein – im Alltag nicht so praktiziert (Fall A., S. 3, Nr. 12)	K'7 körperliches Wohlbefinden K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer	durch abwechselnde Trittfolge lernen, nach links und nach rechts zu schauen oder Schritte zu verändern, dadurch mehr Körperbewusstsein – gute Sache – im Alltag nicht so praktiziert (Fall A., S. 3, Nr. 12)
Fall A, Pos. 1	man muss die Balance halten (Fall A., S. 4, Nr. 20)	K'7 körperliches Wohlbefinden K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren	Balance – man muss balancieren (Fall A., S. 4, Nr. 20)
Fall A, Pos. 1	positiv für den Körper (Fall A., S. 4, Nr. 21)	K'7 körperliches Wohlbefinden	positiv für den Körper (Fall A., S. 4, Nr. 21)

Fall A, Pos. 1	Spannen in den Waden – mehr über Füße klettern und nicht so viel über die Hände (Fall A., S. 4, Nr. 22)	K´7 körperliches Wohlbefinden	Spannen in den Waden – mehr über Füße klettern und nicht so viel über die Hände (Fall A., S. 4, Nr. 22)
Fall A, Pos. 1	mehr Krafteinsatz aufgrund des Gewichts (Fall A., S. 4, Nr. 23)	K´7 körperliches Wohlbefinden	mehr Krafteinsatz aufgrund des Gewichts (Fall A., S. 4, Nr. 23)
Fall A, Pos. 1	keine negativen körperlichen Auswirkungen (Fall A., S. 4, Nr. 25)	K´7 körperliches Wohlbefinden	keine negativen körperlichen Auswirkungen (Fall A., S. 4, Nr. 25)
Fall A, Pos. 1	Muskulatur, Kraft, speziell in Schultern, Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´7 körperliches Wohlbefinden	körperliche Veränderungen – Muskulatur, Kraft speziell in Schultern, Füßen (Fall A., S. 13, Nr. 79)
Fall B, Pos. 1	nach Routen schwere Atmung und schneller Herzschlag, von der Anstrengung (Fall B., S. 6, Nr. 17)	K´7 körperliches Wohlbefinden	Veränderung körperliches Wohlbefinden – nach Routen schwere Atmung und schneller Herzschlag –

			von Anstrengung (Fall B., S. 6, Nr. 17)
Fall B, Pos. 1	leichtere Atmung, mit Rauchen aufgehört (Fall B., S. 6-7, Nr. 18)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Rauchen aufgehört – Unterschied merkbar – Atmung leichter als zuvor (Fall B., S. 6-7, Nr. 18)
Fall B, Pos. 1	Aufgrund des Gewichts früher lieber geklettert (Fall B., S. 13, Nr. 46)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Aufgrund des Gewichts früher lieber geklettert (Fall B., S. 13, Nr. 46)
Fall B, Pos. 1	fitter (Fall B., S. 19, Nr. 65)	K'7 körperliches Wohlbefinden	körperliche Veränderung – fitter (Fall B., S. 19, Nr. 65)
Fall B, Pos. 1	am Abend früher müde – guter Schlaf (Fall B., S. 20, Nr. 66)	K'7 körperliches Wohlbefinden	am Abend früher müde, guter Schlaf (Fall B., S. 20, Nr. 66)
Fall C, Pos. 1	Kraftgewinn (Fall C., S. 3, Nr. 8)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Auswirkungen des Kletterns – Kraftgewinn (Fall C., S. 3, Nr. 8)
Fall C, Pos. 1	mehr Ausdauer (Fall C., S. 3, Nr. 9)	K'7 körperliches Wohlbefinden	mehr Ausdauer (Fall C., S. 3, Nr. 9)

Fall C, Pos. 1	Kondition (Fall C., S. 13, Nr. 53)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Kondition (Fall C., S. 13, Nr. 53)
Fall D, Pos. 1	weniger Rückenschmerzen (Fall D., S. 4, Nr. 13)	K'7 körperliches Wohlbefinden	körperliche Auswirkungen – weniger Rückenschmerzen (Fall D., S. 4, Nr. 13)
Fall E, Pos. 1	zu Beginn durch Unsicherheit zu zittern begonnen – wie eine Nähmaschine (Fall E., S. 3, Nr. 21)	K'7 körperliches Wohlbefinden	körperliche Veränderung – zu Beginn beim Klettern selbst durch Unsicherheit zu zittern begonnen wie eine Nähmaschine (Fall E., S. 3, Nr. 21)
Fall E, Pos. 1	später war der Körper losgelöster und gelockerter (Fall E., S. 3, Nr. 22)	K'7 körperliches Wohlbefinden	später war der Körper losgelöster und gelockerter (Fall E., S. 3, Nr. 22)

K'8 psychisches Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Fall A, Pos. 1	kognitiv herausfordernd – neue Strukturen müssen überlegt werden (Fall A., S. 3, Nr. 13)	K`8 psychisches Wohlbefinden K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren	kognitiv herausfordernd, da man neue Strukturen überlegen muss (Fall A., S. 3, Nr. 13)
Fall A, Pos. 1	gut für die Seele (Fall A., S. 3, Nr. 14)	K`8 psychisches Wohlbefinden	es tut der Seele gut (Fall A., S. 3, Nr. 14)
Fall A, Pos. 1	sehr positiv – es macht Freude (Fall A., S. 4, Nr. 26)	K`8 psychisches Wohlbefinden K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren	sehr positiv, es macht Freude (Fall A., S. 4, Nr. 26)
Fall A, Pos. 1	bringt Leichtigkeit in den Alltag – durch das Ankommen in der Höhe und schnelle Trittfolge (Fall A., S. 4, Nr. 27)	K`8 psychisches Wohlbefinden K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer	wenn man in der Höhe ankommt, bei schneller Trittfolge oder wenn Tritte nicht so klobig sind, bringt es eine Leichtigkeit in den Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 27)
Fall A, Pos. 1	nimmt die Schwere vom Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 28)	K`8 psychisches Wohlbefinden	nimmt die Schwere vom Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 28)

Fall A, Pos. 1	förderlich in Bezug auf diverse Krankheiten (Fall A., S. 4, Nr. 29)	K`8 psychisches Wohlbefinden	förderlich in Bezug auf diverse Krankheiten (Fall A., S. 4, Nr. 29)
Fall A, Pos. 1	Wohlbefinden in der Kletterhalle (Fall A., S. 7, Nr. 50)	K`8 psychisches Wohlbefinden	Wohlbefinden in der Kletterhalle (Fall A., S. 7, Nr. 50)
Fall A, Pos. 1	mehr Freude im Alltag (Fall A., S. 13, Nr. 81)	K4 Klettern Allgemein K`4 Klettern Allgemein K`8 psychisches Wohlbefinden	es gibt mehr Freude im Alltag, (Fall A., S. 13, Nr. 81)
Fall B, Pos. 1	Angst bei schweren Routen überwinden (Fall B., S. 8, Nr. 23)	K`8 psychisches Wohlbefinden K19 Angst K`19 Angst	psychisches Wohlbefinden – Angst bei schweren Routen überwinden (Fall B., S. 8, Nr. 23)
Fall B, Pos. 1	gerne wieder zu Hause ankommen – wenn etwas geschafft wurde, positive Sachen, etwas Gutes mit nach Hause nehmen (Fall B., S. 20, Nr. 67)	K`8 psychisches Wohlbefinden	psychische Veränderung – gerne wieder zu Hause ankommen – wenn etwas geschafft wurde – positive Sachen, etwas Gutes mit nach Hause nehmen (Fall B., S. 20, Nr. 67)

Fall B, Pos. 1	besseres Gefühl, wenn etwas geschafft (Fall B., S. 20, Nr. 68)	K'8 psychisches Wohlbefinden K21 Gefühle K'21 Gefühle	besseres Gefühl, wenn etwas geschafft (Fall B., S. 20, Nr. 68)
Fall C, Pos. 1	wirkt sich nicht schlecht auf das psychische Wohlbefinden aus (Fall C., S. 3, Nr. 10)	K'8 psychisches Wohlbefinden	Klettern wirkt sich nicht schlecht auf das psychische Wohlbefinden aus (Fall C., S. 3, Nr. 10)
Fall C, Pos. 1	Freude, wenn andere etwas Positives rückmelden, was man selbst nicht sieht(Fall C., S. 11, Nr. 44)	K'8 psychisches Wohlbefinden K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K21 Gefühle K'21 Gefühle	wenn das Positive selbst nicht gesehen wird und es andere rückmelden – kommt Freude auf (Fall C., S. 11, Nr. 44)
Fall C, Pos. 1	psychische Veränderungen (Fall C., S. 13-14, Nr. 54)	K'8 psychisches Wohlbefinden	psychische Veränderungen (Fall C., S. 13-14, Nr. 54)
Fall C, Pos. 1	Freude, wenn etwas geschafft ist (Fall C., S. 14, Nr. 55)	K'8 psychisches Wohlbefinden	Freude, wenn etwas geschafft ist (Fall C., S. 14, Nr. 55)

Fall D, Pos. 1	Klettern hilft der Entspannung (Fall D., S. 2, Nr. 7)	K`8 psychisches Wohlbefinden K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren	Klettern hilft der Entspannung (Fall D., S. 2, Nr. 7)
Fall D, Pos. 1	Schneidedruck nach Klettern geringer (Fall D., S. 3, Nr. 11)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`8 psychisches Wohlbefinden	Schneidedruck nach dem Klettern geringer (Fall D., S. 3, Nr. 11)
Fall D, Pos. 1	durch Anwesenheit in der Halle ruhiger, entspannter, fröhlicher auch ohne zu klettern (Fall D., S. 4, Nr. 14)	K`8 psychisches Wohlbefinden	psychische Auswirkungen – durch Anwesenheit in der Halle ruhiger, entspannter, fröhlicher auch ohne klettern (Fall D., S. 4, Nr. 14)
Fall D, Pos. 1	mehr Gelassenheit im Alltag seit dem Klettern (Fall D., S. 12, Nr. 47)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`8 psychisches Wohlbefinden K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer	seit Klettern mehr Gelassenheit im Alltag (Fall D., S. 12, Nr. 47)

Fall E, Pos. 1	als Übungsfeld nutzen (Fall E., S. 3, Nr. 23)	K'8 psychisches Wohlbefinden	psychische Auswirkung – als Übungsfeld nutzen (Fall E., S. 3, Nr. 23)
----------------	---	------------------------------	---

K'9 soziales Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	kein Einzelsport (Fall A., S. 3, Nr. 15)	K'9 soziales Wohlbefinden	keine Einzelsportart – sondern in der Gruppe (Fall A., S. 3, Nr. 15)
Fall A, Pos. 1	gutes Gruppenbuilding (Fall A., S. 3, Nr. 16)	K'9 soziales Wohlbefinden	gutes Teambuilding (Fall A., S. 3, Nr. 16)
Fall A, Pos. 1	bei anbahnenden Konflikten – Selbstkorrektur – was war an dem Tag genau, der eigene Anteil – Möglichkeit der Verbesserung (Fall A., S. 5, Nr. 32)	K'9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe	laufende Selbstkorrektur, wenn Konflikte sich anbahnen könnten, darauf achten, was war an dem Tag genau, der eigene Anteil, und wie ist dies zu verbessern (Fall A., S. 5, Nr. 32)

Fall A, Pos. 1	im Sozialen an sich selbst arbeiten (Fall A., S. 5, Nr. 33)	K´9 soziales Wohlbefinden	im Sozialen an sich selbst arbeiten (Fall A., S. 5, Nr. 33)
Fall A, Pos. 1	eigene Wahrnehmen und eigenes Erleben – wie haben es die anderen erlebt (Fall A., S. 5, Nr. 34)	K´9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	Eigenwahrnehmung und -erleben, aber auch daran denken, wie es die anderen erleben (Fall A., S. 5, Nr. 34)
Fall A, Pos. 1	viel alleine – Blick darauf, wie das Klarkommen in der Gruppe funktioniert (Fall A., S. 5, Nr. 35)	K´9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	relativ viel alleine, schauen, wie das Klarkommen in der Gruppe funktioniert (Fall A., S. 5, Nr. 35)
Fall A, Pos. 1	Situation über eigene Tagesverfassung reflektieren – Stimmung der beteiligten Personen vielleicht nicht gut gewesen (Fall A., S. 5, Nr. 36)	K´9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	Situation über eigene Tagesverfassung reflektieren – eigener Humor und der von Gruppenmitgliedern vielleicht nicht gut gewesen (Fall A., S. 5, Nr. 36)

Fall A, Pos. 1	Umgang in diesen Situationen bzw. bei Wiederkehren der Situation – Möglichkeit, sich aus der Situation herauszunehmen (Fall A., S. 5, Nr. 37)	K´9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	Umgang in derartigen Situationen – Möglichkeiten, sich aus der Situation herauszunehmen bei Wiedereintreten (Fall A., S. 5, Nr. 37)
Fall A, Pos. 1	die eigene Kommunikation zu verbessern ist eine Sache, der man sich das ganze Leben stellen muss (Fall A., S. 5-6, Nr. 38)	K´9 soziales Wohlbefinden	die eigene Kommunikation zu verbessern ist eine Sache, der man sich das ganze Leben stellen muss (Fall A., S. 5-6, Nr. 38)
Fall A, Pos. 1	leichter unter Leute zu gehen – eine Weile eher weniger praktiziert (Fall A., S. 13, Nr. 80)	K´9 soziales Wohlbefinden	es fällt leichter, wieder unter Leute zu gehen – eine Weile eher weniger praktiziert (Fall A., S. 13, Nr. 80)
Fall B, Pos. 1	teilweise Gespräche mit anderen (Fall B., S. 7, Nr. 19)	K´9 soziales Wohlbefinden	soziales Wohlbefinden – teilweise Gespräche mit anderen (Fall B., S. 7, Nr. 19)

Fall D, Pos. 1	soziale Interaktion gut (Fall D., S. 4-5, Nr. 17)	K'9 soziales Wohlbefinden	soziale Interaktion – gut (Fall D., S. 4-5, Nr. 17)
Fall D, Pos. 1	Gefühl gut aufgehoben (Fall D., S. 5, Nr. 18)	K'9 soziales Wohlbefinden	Gefühl gut aufgehoben (Fall D., S. 5, Nr. 18)
Fall D, Pos. 1	keine Freundschaften entstanden (Fall D., S. 5, Nr. 19)	K'9 soziales Wohlbefinden	keine Freundschaften entstanden (Fall D., S. 5, Nr. 19)
Fall E, Pos. 1	Gefallen in der Interaktion mit anderen Menschen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 5)	K'9 soziales Wohlbefinden	Gefallen an der Interaktion mit den anderen Leuten gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 5)
Fall E, Pos. 1	Mehrwert – Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen (Fall E., S. 2, Nr. 12)	K'9 soziales Wohlbefinden K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe	der Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen ist ein Mehrwert (Fall E., S. 2, Nr. 12)
Fall E, Pos. 1	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen, vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)	K'9 soziales Wohlbefinden K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen, anderen Menschen

vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)

K'10 Alltagstransfer

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	aufgrund abwechselnder Trittfolge lernen, nach links und nach rechts zu schauen – dadurch mehr Körperbewusstsein – im Alltag nicht so praktiziert (Fall A., S. 3, Nr. 12)	K7 körperliches Wohlbefinden K'7 körperliches Wohlbefinden K'10 Alltagstransfer	durch abwechselnde Trittfolge lernen, nach links und nach rechts zu schauen oder Schritte zu verändern, dadurch mehr Körperbewusstsein – gute Sache – im Alltag nicht so praktiziert (Fall A., S. 3, Nr. 12)
Fall A, Pos. 1	bringt Leichtigkeit in den Alltag _ durch das Ankommen in der Höhe und schnelle Trittfolge (Fall A., S. 4, Nr. 27)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'10 Alltagstransfer	wenn man in der Höhe ankommt, bei schneller Trittfolge oder wenn Tritte nicht so klobig sind, bringt es eine Leichtigkeit in den Alltag (Fall A., S. 4, Nr. 27)

Fall A, Pos. 1	Leben und all_tag sind ein Lernprozess (Fall A., S. 6, Nr. 42)	K`10 Alltagstransfer K15 Lernen K`15 Lernen	das Leben und der all_tag sind generell ein Lernprozess (Fall A., S. 6, Nr. 42)
Fall A, Pos. 1	kein Umsetzen von Problemlösungsstrategien im Alltag aufgrund von Krankheitsbild (Fall A., S. 7, Nr. 49)	K`10 Alltagstransfer	Problemlösungsstrategien sind aufgrund von Krankheitsbild nur bedingt möglich (Fall A., S. 7, Nr. 49)
Fall A, Pos. 1	bei Klarheit entsprechendes Agieren möglich (Fall A., S. 8, Nr. 51)	K`10 Alltagstransfer	bei Klarheit ist ein dementsprechendes Agieren möglich (Fall A., S. 8, Nr. 51)
Fall B, Pos. 1	Alltag – Stimmung besser, wenn es in der Werkstatt gut läuft (Fall B., S. 11, Nr. 39)	K`10 Alltagstransfer	Alltag – bessere Stimmung, wenn es in der Werkstatt gut läuft (Fall B., S. 11, Nr. 39)
Fall B, Pos. 1	im Alltag gelingt es weniger, sich über Geschafftes zu freuen – Schwierigkeiten, das Positive zu sehen (Fall B., S. 11-12, Nr. 40)	K`10 Alltagstransfer	im Alltag gelingt es weniger, sich über Geschafftes zu freuen – Schwierigkeiten,

			das Positive zu sehen (Fall B., S. 11-12, Nr. 40)
Fall B, Pos. 1	beim Klettern wird das Positive fast immer gesehen (Fall B., S. 12, Nr. 41)	K4 Klettern Allgemein K´4 Klettern Allgemein K´10 Alltagstransfer	beim Klettern wird das Positive fast immer gesehen (Fall B., S. 12, Nr. 41)
Fall C, Pos. 1	wenn etwas im Alltag nicht funktioniert – wird es erneut versucht (Fall C., S. 7, Nr. 26)	K´10 Alltagstransfer	wenn etwas im Alltag nicht funktioniert – wird es erneut versucht (Fall C., S. 7, Nr. 26)
Fall C, Pos. 1	leitende Person als Gesprächspartner für solche Themen (Fall C., S. 7, Nr. 27)	K´10 Alltagstransfer	Matthias als Gesprächspartner für solche Themen (Fall C., S. 7, Nr. 27)
Fall C, Pos. 1	Angebote bei der Struktur müssen eingehalten werden – sonst ist es nicht gut (Fall C., S. 7, Nr. 28)	K´10 Alltagstransfer	Angebote bei der Struktur müssen eingehalten werden – sonst ist es nicht so gut (Fall C., S. 7, Nr. 28)

Fall C, Pos. 1	teilweise fällt es nicht leicht, zu den Angeboten der Struktur all_tag zu gehen (Fall C., S. 7-8, Nr. 29)	K´10 Alltagstransfer	fällt nicht immer leicht, zu den Angeboten von der Struktur all_tag zu gehen (Fall C., S. 7-8, Nr. 29)
Fall C, Pos. 1	zum Klettern zu gehen fällt eher leicht (Fall C., S. 8, Nr. 30)	K4 Klettern Allgemein K´4 Klettern Allgemein K´10 Alltagstransfer	zum Klettern zu gehen fällt eher leicht (Fall C., S. 8, Nr. 30)
Fall C, Pos. 1	neues im Alltag zu lernen, fällt nicht immer leicht (Fall C., S. 9, Nr. 36)	K´10 Alltagstransfer	neue Sachen im Alltag zu lernen, fällt nicht immer leicht (Fall C., S. 9, Nr. 36)
Fall D, Pos. 1	schwere Alltagssituationen trotzdem probieren (Fall D., S. 6, Nr. 23)	K´10 Alltagstransfer	Transfer in den Alltag – schwere Alltagssituationen trotzdem probieren (Fall D., S. 6, Nr. 23)
Fall D, Pos. 1	froh bei geschafften Alltagssituationen (Fall D., S. 7, Nr. 24)	K´10 Alltagstransfer	froh bei geschafften Alltagssituationen (Fall D., S. 7, Nr. 24)

Fall D, Pos. 1	mehr Gelassenheit im Alltag seit dem Klettern (Fall D., S. 12, Nr. 47)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'10 Alltagstransfer	seit Klettern, mehr Gelassenheit im Alltag (Fall D., S. 12, Nr. 47)
Fall E, Pos. 1	positiv Reflexion mit leitender Person (Fall E., S. 1, Nr. 8)	K'10 Alltagstransfer	Gefallen an der Reflexion mit Matthias gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 8)
Fall E, Pos. 1	Lernaspekt – widerspiegeln des Kletterns auf Alltagssituationen (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)	K'10 Alltagstransfer K15 Lernen K'15 Lernen	im Verlauf der Klettereinheiten war ein wichtiger Lernaspekt, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)
Fall E, Pos. 1	im Hinterkopf - das Klettern tut gut und hilft in anderen Aspekten weiter (Fall E., S. 2, Nr. 17)	K1 Situationen K'1 Situation K'10 Alltagstransfer	im Hinterkopf war immer das Wissen, dass das Klettern guttut und auch in

			anderen Aspekten weiterhilft (Fall E., S. 2, Nr. 17)
Fall E, Pos. 1	Transfer in den Alltag im Einzelgespräch mit leitender Person thematisiert (Fall E., S. 4, Nr. 27)	K´10 Alltagstransfer	Einzelgespräch mit Matthias um herauszufinden, wie ein Transfer in den Alltag gelingen kann (Fall E., S. 4, Nr. 27)
Fall E, Pos. 1	wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problemen im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)	K´10 Alltagstransfer K19 Angst K´19 Angst	wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problematiken im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)
Fall E, Pos. 1	Schritt für Schritt an eine Sache herangehen (Fall E., S. 5, Nr. 35)	K´10 Alltagstransfer	Schritt für Schritt an eine Sache herangehen (Fall E., S. 5, Nr. 35)
Fall E, Pos. 1	Einstellung ändern hilft (Fall E., S. 5, Nr. 36)	K´10 Alltagstransfer	die Einstellung zu ändern hilft (Fall E., S. 5, Nr. 36)
Fall E, Pos. 1	im Alltag in zwischenmenschlichen Beziehungen ist es eher schwer	K´10 Alltagstransfer	im Alltag in zwischenmenschlichen

	Dinge anzusprechen (Fall E., S. 8, Nr. 55)		Beziehungen ist es eher schwer Dinge anzusprechen (Fall E., S. 8, Nr. 55)
Fall E, Pos. 1	selbst empathisch – stecke schnell zurück (Fall E., S. 8, Nr. 56)	K´10 Alltagstransfer	selbst empathisch und stecke schnell zurück (Fall E., S. 8, Nr. 56)
Fall E, Pos. 1	Problem von Gegenüber annehmen und sich selbst hinten anstellen (Fall E., S. 8, Nr. 57)	K´10 Alltagstransfer	Problem vom Gegenüber annehmen und sich selbst hinten anstellen (Fall E., S. 8, Nr. 57)
Fall E, Pos. 1	Alltag ist noch ein Übungsfeld (Fall E., S. 8, Nr. 58)	K´10 Alltagstransfer	der Alltag ist noch ein Übungsfeld (Fall E., S. 8, Nr. 58)
Fall E, Pos. 1	durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)	K´10 Alltagstransfer K15 Lernen K´15 Lernen	durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)
Fall E, Pos. 1	beim Klettern sind immer die gleichen Leute – dadurch gewisses	K´10 Alltagstransfer K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe	da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen

	Vertrauen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)	K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)
Fall E, Pos. 1	im Alltag bei einer x-beliebigen Person – komplett andere Situation (Fall E., S. 8, Nr. 61)	K'10 Alltagstransfer	im Alltag bei einer x-beliebigen Person ist es nochmal eine komplett andere Situation (Fall E., S. 8, Nr. 61)
Fall E, Pos. 1	nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)	K1 Situationen K'1 Situation K'10 Alltagstransfer	nicht nur wichtig es zu probieren, auch zu verstehen, warum das Ganze im Kopf passiert (Fall E., S. 9, Nr. 70)
Fall E, Pos. 1	wird im Gespräch mit leitender Person oder der Gruppe miteinbezogen (Fall E., S. 9, Nr. 71)	K'10 Alltagstransfer	das wird im Gespräch mit Matthias oder der Gruppe miteinbezogen (Fall E., S. 9, Nr. 71)
Fall E, Pos. 1	auch in Alltagsfragen, wenn es um Problemlösungen geht oder man fragt, an was könnte es hapern – wo	K'10 Alltagstransfer	auch in Alltagsfragen, wenn es um Problemlösungen geht oder man sich fragt, an was könnte es hapern – wo

stellt sich der Kopf quer (Fall E., S. 9, Nr. 72)

stellt sich der Kopf quer (Fall E., S. 9, Nr. 72)

K'11 Klettergruppe

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	bei anbahnenden Konflikten – Selbstkorrektur – was war an dem Tag genau der eigene Anteil – Möglichkeit der Verbesserung (Fall A., S. 5, Nr. 32)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	laufende Selbstkorrektur, wenn Konflikte sich anbahnen könnten, darauf achten, was war an dem Tag genau der eigene Anteil, und wie ist dies zu verbessern (Fall A., S. 5, Nr. 32)
Fall A, Pos. 1	eigene Wahrnehmung und Erleben – wie haben es die anderen erlebt (Fall A., S. 5, Nr. 34)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	Eigenwahrnehmung und -erleben, aber auch daran denken, wie es die anderen erleben (Fall A., S. 5, Nr. 34)

Fall A, Pos. 1	viel alleine – Blick darauf, wie das Klarkommen in der Gruppe funktioniert (Fall A., S. 5, Nr. 35)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	relativ viel alleine, schauen, wie das Klarkommen in der Gruppe funktioniert (Fall A., S. 5, Nr. 35)
Fall A, Pos. 1	Situation über eigene Tagesverfassung reflektieren – Stimmung der beteiligten Personen vielleicht nicht gut gewesen (Fall A., S. 5, Nr. 36)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	Situation über eigene Tagesverfassung reflektieren – eigener Humor und der von Gruppenmitgliedern vielleicht nicht gut gewesen (Fall A., S. 5, Nr. 36)
Fall A, Pos. 1	Umgang in diesen Situationen bzw. bei Wiederkehren der Situation – Möglichkeiten sich aus der Situation herauszunehmen (Fall A., S. 5, Nr. 37)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	Umgang in derartigen Situationen – Möglichkeiten sich aus der Situation herauszunehmen bei Wiedereintreten (Fall A., S. 5, Nr. 37)
Fall A, Pos. 1	kein Problem, beim Klettern eigene Bedürfnisse zu äußern – Schwierigkeit, dass Äußerungen	K'11 Klettergruppe	eigene Bedürfnisse beim Klettern zu äußern funktioniert gut – manchmal kommen die Bedürfnisse

	beim Gegenüber ankommen (Fall A., S. 11, Nr. 69)		nicht beim Gegenüber an (Fall A., S. 11, Nr. 69)
Fall A, Pos. 1	wenn es beim Klettern etwas länger geht, werden unten manchmal andere Gespräche geführt (Fall A., S. 11, Nr. 70)	K'11 Klettergruppe	wenn es beim Klettern etwas länger geht, werden unten vielleicht andere Gespräche geführt (Fall A., S. 11, Nr. 70)
Fall A, Pos. 1	kein Gefühl des Fallens – sondern des nicht gehört Werdens (Fall A., S. 11, Nr. 71)	K'11 Klettergruppe K21 Gefühle K'21 Gefühle	kein Gefühl des Runterfallens – sondern Gefühl des nicht gehört Werdens (Fall A., S. 11, Nr. 71)
Fall A, Pos. 1	kein schlechtes Gefühl bei Kletterpausen gegenüber der sichernden Person – Versuch des vernünftigen Rahmens (Fall A., S. 11, Nr. 72)	K'11 Klettergruppe	kein schlechtes Gefühl gegenüber der sichernden Person bei Kletterpausen – Versuch, es in einem vernünftigen Rahmen zu halten (Fall A., S. 11, Nr. 72)

Fall A, Pos. 1	Kletterpausen sollten kein Problem darstellen – sonst wird es angesprochen (Fall A., S. 11, Nr. 73)	K`11 Klettergruppe	Kletterpausen sollten kein Problem sein – sonst wird es angesprochen (Fall A., S. 11, Nr. 73)
Fall A, Pos. 1	bei dem Gefühl, die sichernde Person möchte jetzt nicht sichern – ansprechen – bei positiver Rückmeldung wird geklettert (Fall A., S. 11-12, Nr. 74)	K`11 Klettergruppe K17 Vertrauen K`17 Vertrauen	wenn das Gefühl aufkommt, die sichernde Person möchte nicht sichern – wird es angesprochen – bei positiver Rückmeldung wird geklettert (Fall A., S. 11-12, Nr. 74)
Fall A, Pos. 1	Sicherheitsgefühl durch Einholen von Rückmeldung (Fall A., S. 12, Nr. 75)	K`11 Klettergruppe K17 Vertrauen K`17 Vertrauen	erspüren von Sicherheit durch teilweises Einholen von Rückmeldungen (Fall A., S. 12, Nr. 75)
Fall A, Pos. 1	Regeln von Teammitgliedern teilweise genau eingehalten – teilweise weniger (Fall A., S. 12, Nr. 77)	K4 Klettern Allgemein K`4 Klettern Allgemein K`11 Klettergruppe	Regeln werden von Teammitgliedern teilweise genau eingehalten – teilweise eher weniger (Fall A., S. 12, Nr. 77)

Fall B, Pos. 1	positive Zusprüche des Sicherungspartners nach Äußerung der Angst im Vorstieg zu klettern (Fall B., S. 7, Nr. 20)	K1 Situationen K`1 Situation K`11 Klettergruppe	positive Zusprüche des Sicherungspartners nach Äußerung der Angst im Vorstieg zu klettern (Fall B., S. 7, Nr. 20)
Fall B, Pos. 1	nette Leute (Fall B., S. 17, Nr. 55)	K`11 Klettergruppe	Klettergruppe – nette Leute (Fall B., S. 17, Nr. 55)
Fall B, Pos. 1	sie können es gut (Fall B., S. 17, Nr. 56)	K`11 Klettergruppe	sie können es gut (Fall B., S. 17, Nr. 56)
Fall B, Pos. 1	gut in Klettergruppe aufgehoben (Fall B., S. 17, Nr. 59)	K`11 Klettergruppe	gut in Klettergruppe aufgehoben (Fall B., S. 17, Nr. 59)
Fall C, Pos. 1	das Klettern wirkt sich gut auf die Gruppe aus (Fall C., S. 2, Nr. 7)	K`11 Klettergruppe	das Klettern wirkt sich gut auf die Gruppe aus (Fall C., S. 2, Nr. 7)
Fall C, Pos. 1	Durchführung des Partnerchecks aus Sicherheitsgründen (Fall C., S. 6, Nr. 21)	K`11 Klettergruppe	Partner*innencheck wird aus Sicherheitsgründen durchgeführt (Fall C., S. 6, Nr. 21)

Fall C, Pos. 1	Sicherheitsgefühl durch Partnercheck (Fall C., S. 6, Nr. 22)	K`11 Klettergruppe K17 Vertrauen K`17 Vertrauen	durch Partner*innencheck Sicherheitsgefühl (Fall C., S. 6, Nr. 22)
Fall C, Pos. 1	Gefühl davon abhängig, wer sichert (Fall C., S. 6, Nr. 23)	K`11 Klettergruppe K17 Vertrauen K`17 Vertrauen	das Gefühl ist davon abhängig wer sichert (Fall C., S. 6, Nr. 23)
Fall C, Pos. 1	beim Klettern wird kommuniziert (Fall C., S. 11, Nr. 38)	K`11 Klettergruppe	beim Klettern wird kommuniziert (Fall C., S. 11, Nr. 38)
Fall C, Pos. 1	Nachfrage bei dem/der Seilpartner*in, wie es ergangen ist (Fall C., S. 11, Nr. 39)	K`11 Klettergruppe	Nachfrage, wie es den anderen Personen ergangen ist (Fall C., S. 11, Nr. 39)
Fall C, Pos. 1	wie geht es dem Gegenüber (Fall C., S. 11, Nr. 40)	K`11 Klettergruppe	wie geht es dem Gegenüber (Fall C., S. 11, Nr. 40)
Fall C, Pos. 1	was wurde beim Klettern umgesetzt (Fall C., S. 11, Nr. 41)	K`11 Klettergruppe	was wurde beim Klettern umgesetzt (Fall C., S. 11, Nr. 41)

Fall C, Pos. 1	Freude, wenn andere etwas Positives rückmelden, was man selbst nicht sieht (Fall C., S. 11, Nr. 44)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'11 Klettergruppe K21 Gefühle K'21 Gefühle	wenn das Positive selbst nicht gesehen wird und es andere rückmelden – kommt Freude auf (Fall C., S. 11, Nr. 44)
Fall D, Pos. 1	teilweise in gleicher WG (Fall D., S. 4, Nr. 15)	K'11 Klettergruppe	Gruppenmitglieder teilweise in gleicher WG (Fall D., S. 4, Nr. 15)
Fall D, Pos. 1	teilweise nur bei Klettergruppe (Fall D., S. 4, Nr. 16)	K'11 Klettergruppe	teilweise nur bei Klettergruppe (Fall D., S. 4, Nr. 16)
Fall D, Pos. 1	Kommunikation in der Halle ist gut (Fall D., S. 10, Nr. 38)	K'11 Klettergruppe	Kommunikation in der Halle ist gut (Fall D., S. 10, Nr. 38)
Fall D, Pos. 1	Partner*innencheck wird durchgeführt (Fall D., S. 10, Nr. 39)	K'11 Klettergruppe	Partner*innencheck wird durchgeführt (Fall D., S. 10, Nr. 39)
Fall D, Pos. 1	Seilpartner*innen werden zuvor festgelegt (Fall D., S. 10, Nr. 40)	K'11 Klettergruppe	Seilpartner*innen werden zuvor festgelegt (Fall D., S. 10, Nr. 40)

Fall E, Pos. 1	Mehrwert – Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen (Fall E., S. 2, Nr. 12)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'11 Klettergruppe	der Austausch mit den anderen teilnehmenden Personen ist ein Mehrwert (Fall E., S. 2, Nr. 12)
Fall E, Pos. 1	Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein (Fall E., S. 4, Nr. 28)	K'11 Klettergruppe	Gefühl, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein (Fall E., S. 4, Nr. 28)
Fall E, Pos. 1	gewisse Personen kommen als sichernde Personen nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)	K'11 Klettergruppe K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	gewisse Personen kommen als sichernde Personen nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)
Fall E, Pos. 1	kann auch artikuliert und begründet werden – Personen sind nicht bei der Sache (Fall E., S. 4, Nr. 30)	K'11 Klettergruppe K17 Vertrauen K'17 Vertrauen	dies kann auch artikuliert und begründet werden – Personen haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall (Fall E., S. 4, Nr. 30)
Fall E, Pos. 1	die Kommunikation war zu Beginn schwer, da es alles fremde Personen waren (Fall E., S. 7, Nr. 51)	K'11 Klettergruppe	zu Beginn war die Kommunikation schwer – es waren alles fremde

			Personen (Fall E., S. 7, Nr. 51)
Fall E, Pos. 1	bin ein ruhiger Charakter gewesen (Fall E., S. 7, Nr. 52)	K`11 Klettergruppe	bin ein ruhiger Charakter gewesen (Fall E., S. 7, Nr. 52)
Fall E, Pos. 1	das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen, konnte immer besser artikuliert werden (Fall E., S. 7, Nr. 54)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`11 Klettergruppe	zu Beginn schwer zu artikulieren, das Bedürfnis mehr Zug am Seil haben zu wollen – jetzt geht es (Fall E., S. 7, Nr. 54)
Fall E, Pos. 1	beim Klettern sind immer die gleichen Leute – dadurch gewisses Vertrauen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)	K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer K`11 Klettergruppe K17 Vertrauen K`17 Vertrauen	da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)
Fall E, Pos. 1	beim Klettern mit anderen erhält man vom Gegenüber ein Resümee (Fall E., S. 8, Nr. 64)	K`11 Klettergruppe	beim Klettern mit anderen erhält man vom Gegenüber ein Resümee (Fall E., S. 8, Nr. 64)

Fall E, Pos. 1	ein Resümee im Abschlussgespräch oder Reflexion (Fall E., S. 9, Nr. 65)	K`11 Klettergruppe	ein Abschlussgespräch oder eine Reflexion beinhalten auch ein Resümee (Fall E., S. 9, Nr. 65)
Fall E, Pos. 1	es ist leichter sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)	K`11 Klettergruppe K20 Stolz K`20 Stolz	es ist leichter sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)
Fall E, Pos. 1	Wohlbefinden in der Gruppe – man kennt sich und kommt in den Austausch (Fall E., S. 13, Nr. 104)	K`11 Klettergruppe	Gruppe an sich ist Wohlbefinden, man kennt sich und kommt in den Austausch (Fall E., S. 13, Nr. 104)

K`12 Effekte und Wirkfaktoren

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Fall A, Pos. 1	kognitiv herausfordernd – neue Strukturen müssen überlegt werden (Fall A., S. 3, Nr. 13)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'12 Effekte und Wirkfaktoren	kognitiv herausfordernd, da man neue Strukturen überlegen muss (Fall A., S. 3, Nr. 13)
Fall A, Pos. 1	man muss die Balance halten (Fall A., S. 4, Nr. 20)	K7 körperliches Wohlbefinden K'7 körperliches Wohlbefinden K'12 Effekte und Wirkfaktoren	Balance – man muss balancieren (Fall A., S. 4, Nr. 20)
Fall A, Pos. 1	sehr positiv – es macht Freude (Fall A., S. 4, Nr. 26)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'12 Effekte und Wirkfaktoren	sehr positiv, es macht Freude (Fall A., S. 4, Nr. 26)
Fall A, Pos. 1	Konzentration beim Klettern (Fall A., S. 5, Nr. 30)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	konzentriert auf das Klettern (Fall A., S. 5, Nr. 30)
Fall B, Pos. 1	manchmal verschwindet die Anspannung beim Klettern (Fall B., S. 16, Nr. 53)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren K 14 Aufmerksamkeitsregulation K'14 Aufmerksamkeitsregulation	manchmal verschwindet Anspannung beim Klettern (Fall B., S. 16, Nr. 53)
Fall D, Pos. 1	Klettern hilft der Entspannung (Fall D., S. 2, Nr. 7)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'12 Effekte und Wirkfaktoren	Klettern hilft der Entspannung (Fall D., S. 2, Nr. 7)

Fall D, Pos. 1	trotz schwerem Einstieg Routen versuchen (Fall D., S. 6, Nr. 22)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren K20 Stolz K'20 Stolz	Einstieg bei manchen Routen schwer – trotzdem versuchen (Fall D., S. 6, Nr. 22)
Fall D, Pos. 1	Nutzen aus Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25)	K4 Klettern Allgemein K'4 Klettern Allgemein K'12 Effekte und Wirkfaktoren	Nutzen aus Klettern (Fall D., S. 7, Nr. 25)
Fall D, Pos. 1	zu Beginn gesagt – heute nur sichern (Fall D., S. 13-14, Nr. 51)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'12 Effekte und Wirkfaktoren	am Anfang gesagt – heute nur sichern (Fall D., S. 13-14, Nr. 51)
Fall D, Pos. 1	danach geklettert (Fall D., S. 14, Nr. 52)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'12 Effekte und Wirkfaktoren	danach geklettert (Fall D., S. 14, Nr. 52)
Fall D, Pos. 1	Gefühl des Stolzes den Tag über angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern	Gefühl des Stolzes hat den Tag angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)

K'12 Effekte und Wirkfaktoren
 K20 Stolz
 K'20 Stolz

K'14 Aufmerksamkeitsregulation

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	bei Ablenkung durch Umwelt kein Fokussieren möglich (Fall A., S. 8, Nr. 52)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation	Fokus gelingt nicht bei zu viel Trubel, Geruch vom Küchenfett, bei Hitze, Einengung von links und rechts (Fall A., S. 8, Nr. 52)
Fall A, Pos. 1	bei stressfreiem Umfeld fokussieren möglich (Fall A., S. 8, Nr. 53)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation	bei stressfreiem Umfeld gelingt es gut, zu fokussieren (Fall A., S. 8, Nr. 53)
Fall A, Pos. 1	Stress bei zu vielen zusammentreffenden Faktoren (Fall A., S. 8, Nr. 54)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation	Stress resultiert bei zu vielen zusammentreffenden Faktoren (Fall A., S. 8, Nr. 54)

Fall A, Pos. 1	Lösungsstrategie – Klettern am Selbstsicherungsgerät – weg von Küche, meist ruhiger (Fall A., S. 8, Nr. 55)	K1 Situationen K`1 Situation K`14 Aufmerksamkeitsregulation	gewählte Lösungsstrategien – Versuch am Selbstsicherungsgerät zu arbeiten – ist weg von der Küche, meist sehr ruhig (Fall A., S. 8, Nr. 55)
Fall A, Pos. 1	ruhiges Umfeld ist wichtig (Fall A., S. 9, Nr. 58)	K4 Klettern Allgemein K`4 Klettern Allgemein K`14 Aufmerksamkeitsregulation	ein ruhiges Umfeld ist wichtig (Fall A., S. 9, Nr. 58)
Fall B, Pos. 1	bei Anspannung aufgrund von Krankheit – fällt die Konzentration schwer (Fall B., S. 15, Nr. 50)	K`14 Aufmerksamkeitsregulation	bei Anspannung aufgrund von Krankheit – fällt Konzentration schwerer (Fall B., S. 15, Nr. 50)
Fall B, Pos. 1	anzukämpfen gelingt nicht gut (Fall B., S. 15, Nr. 51)	K`14 Aufmerksamkeitsregulation	Versuch anzukämpfen gelingt nicht gut (Fall B., S. 15, Nr. 51)
Fall B, Pos. 1	bei Akzeptanz geht es schneller weg (Fall B., S. 15, Nr. 52)	K`14 Aufmerksamkeitsregulation	bei Akzeptanz geht es schneller weg (Fall B., S. 15, Nr. 52)

Fall B, Pos. 1	manchmal verschwindet die Anspannung beim Klettern (Fall B., S. 16, Nr. 53)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren K'14 Aufmerksamkeitsregulation	manchmal verschwindet Anspannung beim Klettern (Fall B., S. 16, Nr. 53)
Fall B, Pos. 1	bei Unruhe von außen – teilweise auch ganzen Nachmittag (Fall B., S. 16-17, Nr. 54)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation	bei Unruhe, teilweise auch ganzen Nachmittag, bei zu vielen Leuten oder schlechter Musik, vorhanden (Fall B., S. 16-17, Nr. 54)
Fall D, Pos. 1	bei einfachen Routen fällt es leichter auf Route zu konzentrieren (Fall D., S. 9, Nr. 34)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation K16 Flow-Moment K'16 Flow-Moment	bei leichten Routen fällt es leichter – Konzentration nur auf das (Fall D., S. 9, Nr. 34)
Fall D, Pos. 1	bei schwierigen Routen eher unkonzentriert (Fall D., S. 9, Nr. 35)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation K16 Flow-Moment K'16 Flow-Moment	durch Schwierigkeit der Routen eher unkonzentriert (Fall D., S. 9, Nr. 35)
Fall E, Pos. 1	Flow Moment - Unruhe wird bei starken Einflüssen aus der Umgebung mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)	K'14 Aufmerksamkeitsregulation K16 Flow-Moment K'16 Flow-Moment	Flow-Moment schwierig zu erreichen, sobald in der Halle laute Musik oder Kindergeschrei zu stark

			sind, wird auch die Unruhe mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)
Fall E, Pos. 1	teilweise so herausgerissen – Klettern muss unterbrochen werden (Fall E., S. 7, Nr. 48)	K´14 Aufmerksamkeitsregulation	teilweise so herausgerissen, dass das Klettern unterbrochen werden muss (Fall E., S. 7, Nr. 48)
Fall E, Pos. 1	daran gearbeitet, bis es sich gebessert hat (Fall E., S. 7, Nr. 49)	K´14 Aufmerksamkeitsregulation	durch Ansprache Schritt für Schritt gebessert (Fall E., S. 7, Nr. 49)

K´15 Lernen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	erhaltene Erklärungen richtig umzusetzen ist wichtig (Fall A., S. 5, Nr. 31)	K´15 Lernen	wichtig ist es, erhaltene Erklärungen richtig umzusetzen (Fall A., S. 5, Nr. 31)

Fall A, Pos. 1	Erklärungen über Anwendung von Technik begeistern – spannend und toll umzusetzen (Fall A., S. 6, Nr. 40)	K´15 Lernen	Begeisterung bei Erklärungen über Anwendung von Technik – spannende und tolle Umsetzung (Fall A., S. 6, Nr. 40)
Fall A, Pos. 1	Freude am Lernen erleben (Fall A., S. 6, Nr. 41)	K´15 Lernen	Freude am Lernen wird erlebt (Fall A., S. 6, Nr. 41)
Fall A, Pos. 1	Leben und all_tag sind ein Lernprozess (Fall A., S. 6, Nr. 42)	K10 Alltagstransfer K´10 Alltagstransfer K´15 Lernen	das Leben und der all_tag sind generell ein Lernprozess (Fall A., S. 6, Nr. 42)
Fall A, Pos. 1	durch angeeignetes Basiswissen und Erfahrung erhält man mehr Grundlagen – ein besserer Entscheidungsspielraum entsteht (Fall A., S. 6, Nr. 43)	K´15 Lernen	durch mehr Basiswissen aus Internet, Bücher, durch Erfahrung und Erfahrungswissen erhält man mehr Grundlagen, dadurch entsteht ein besserer Entscheidungsspielraum (Fall A., S. 6, Nr. 43)

Fall A, Pos. 1	durch Lernen und Erfahrung – Überlegungen wie die Tour geklettert werden kann, mit welchen Techniken um Kraft zu sparen (Fall A., S. 7, Nr. 46)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´15 Lernen	jetzt durch Lernen und Erfahrung – Überlegung, wie kann man die Tour klettert, mit welchen Techniken, wie kann man Kraft sparen (Fall A., S. 7, Nr. 46)
Fall A, Pos. 1	erlernte Technik auch in Zukunft anwenden (Fall A., S. 7, Nr. 47)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´15 Lernen	neue Techniken auch in Zukunft anwenden (Fall A., S. 7, Nr. 47)
Fall A, Pos. 1	umso mehr Wissen, umso besser kann man es machen (Fall A., S. 7, Nr. 48)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´5 Unterschied vor/nach dem Klettern K´15 Lernen	umso mehr Wissen, umso besser kann man es machen (Fall A., S. 7, Nr. 48)
Fall A, Pos. 1	Versuch des richtigen Umsetzens am Selbstsicherungsgerät (Fall A., S. 9, Nr. 57)	K´15 Lernen	Versuch beim Selbstsicherungsgerät alles richtig umzusetzen (Fall A., S. 9, Nr. 57)

Fall A, Pos. 1	Tipps der leitenden Personen helfen über schwierige Stellen – es nimmt den Stress (Fall A., S. 11, Nr. 68)	K'15 Lernen	Tipps von leitenden Personen helfen über schwierige Stellen – es nimmt den Stress (Fall A., S. 11, Nr. 68)
Fall A, Pos. 1	Gefühl zu klein zu sein – durch gewisse Technik lässt sich das Problem lösen (Fall A., S. 15, Nr. 92)	K'15 Lernen K21 Gefühle K'21 Gefühle	Gefühl zu klein zu sein, mit gewisser Technik lässt es sich lösen (Fall A., S. 15, Nr. 92)
Fall A, Pos. 1	Gefühl üben zu müssen (Fall A., S. 15, Nr. 93)	K'15 Lernen K21 Gefühle K'21 Gefühle	Gefühl üben zu müssen (Fall A., S. 15, Nr. 93)
Fall A, Pos. 1	beim zweiten Versuch ist durch Technik ein Teilstück gegangen (Fall A., S. 15, Nr. 94)	K'15 Lernen	beim zweiten Versuch ist durch Technik ein Teilstück gegangen (Fall A., S. 15, Nr. 94)
Fall C, Pos. 1	beim Klettern alles neu erlernt (Fall C., S. 8, Nr. 31)	K'15 Lernen	beim Klettern alles neu erlernt (Fall C., S. 8, Nr. 31)

Fall C, Pos. 1	Sicherheitstechniken zu erlernen ist leichtgefallen (Fall C., S. 9, Nr. 34)	K4 Klettern Allgemein K´4 Klettern Allgemein K´15 Lernen	Sicherungstechnik zu erlernen ist leichtgefallen (Fall C., S. 9, Nr. 34)
Fall C, Pos. 1	im Vorstieg sichern fällt noch schwer (Fall C., S. 9, Nr. 35)	K4 Klettern Allgemein K´4 Klettern Allgemein K´15 Lernen	im Vorstieg zu sichern fällt noch schwer (Fall C., S. 9, Nr. 35)
Fall D, Pos. 1	Route nach drei Versuchen durch Matthias Hilfe geschafft (Fall D., S. 17, Nr. 64)	K´15 Lernen	nach drei Versuchen eine Route durch Matthias Hilfe geschafft (Fall D., S. 17, Nr. 64)
Fall D, Pos. 1	Tipps erhalten (Fall D., S. 17, Nr. 65)	K´15 Lernen	Tipps erhalten (Fall D., S. 17, Nr. 65)
Fall D, Pos. 1	Problem, richtige Tritte zu finden (Fall D., S. 17, Nr. 66)	K´15 Lernen	Problem, richtige Tritte zu finden (Fall D., S. 17, Nr. 66)
Fall D, Pos. 1	stolz dass Route geschafft (Fall D., S. 17, Nr. 67)	K´15 Lernen K20 Stolz K´20 Stolz	stolz, dass Route geschafft wurde (Fall D., S. 17, Nr. 67)

Fall E, Pos. 1	Lernaspekt – widerspiegeln des Kletterns auf Alltagssituationen (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)	K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer K`15 Lernen	im Verlauf der Klettereinheiten war ein wichtiger Lernaspekt, wie man das Klettern auf Alltagssituationen widerspiegeln kann (Fall E., S. 1-2, Nr. 9)
Fall E, Pos. 1	neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)	K4 Klettern Allgemein K`4 Klettern Allgemein K`15 Lernen	neue Übungen erlernt (Fall E., S. 6, Nr. 43)
Fall E, Pos. 1	alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)	K4 Klettern Allgemein K`4 Klettern Allgemein K`15 Lernen	alleine aufwärmen (Fall E., S. 6, Nr. 44)
Fall E, Pos. 1	Aqua:Konstrukt trug dazu bei, Grenzen klarer artikulieren zu können (Fall E., S. 7, Nr. 53)	K`15 Lernen	Aqua_Konstrukt trug dazu bei, Grenzen klarer artikulieren zu können (Fall E., S. 7, Nr. 53)
Fall E, Pos. 1	durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)	K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer K`15 Lernen	durch das Klettern ein Stück weit gelernt (Fall E., S. 8, Nr. 59)

Fall E, Pos. 1	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Geländer zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)	K1 Situationen K`1 Situation K`15 Lernen K18 Grenzen K`18 Grenzen	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Geländer zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)
Fall E, Pos. 1	zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)	K1 Situationen K`1 Situation K`15 Lernen	war ein zusätzliches Übungsfeld (Fall E., S. 12, Nr. 99)

K`16 Flow- Moment

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall B, Pos. 1	wenn etwas gut läuft, bei guter Konzentration, bei Routen im Vorstieg (Fall B., S. 14, Nr. 47)	K`16 Flow-Moment	Flow-Moment – wenn es gut läuft, bei guter Konzentration, bei Routen im Vorstieg (Fall B., S. 14, Nr. 47)
Fall B, Pos. 1	gutes Gefühl nach Fokus auf einer Sache (Fall B., S. 14, Nr. 48)	K`16 Flow-Moment	gutes Gefühl nach Fokus auf eine Sache (Fall B., S. 14, Nr. 48)

Fall D, Pos. 1	schon erlebt (Fall D., S. 8-9, Nr. 33)	K`16 Flow-Moment	Flow Moment – auch schon erlebt (Fall D., S. 8-9, Nr. 33)
Fall D, Pos. 1	bei einfachen Routen fällt es leichter, auf Route zu konzentrieren (Fall D., S. 9, Nr. 34)	K 14 Aufmerksamkeitsregulation K`14 Aufmerksamkeitsregulation K`16 Flow-Moment	bei leichten Routen fällt es leichter – Konzentration nur auf das (Fall D., S. 9, Nr. 34)
Fall D, Pos. 1	bei schwierigen Routen eher unkonzentriert (Fall D., S. 9, Nr. 35)	K 14 Aufmerksamkeitsregulation K`14 Aufmerksamkeitsregulation K`16 Flow-Moment	durch Schwierigkeit der Routen eher unkonzentriert (Fall D., S. 9, Nr. 35)
Fall E, Pos. 1	Flow-Moment – Unruhe wird bei starken Einflüssen aus der Umgebung mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)	K 14 Aufmerksamkeitsregulation K`14 Aufmerksamkeitsregulation K`16 Flow-Moment	Flow-Moment schwierig zu erreichen, sobald in der Halle laute Musik oder Kindergeschrei zu stark sind, wird auch die Unruhe mehr (Fall E., S. 6, Nr. 45)
Fall E, Pos. 1	Flow – Gelingen eine Route durchzuklettern (Fall E., S. 6, Nr. 46)	K`16 Flow-Moment	im Flow, wenn es gelingt eine Route durchzuklettern (Fall E., S. 6, Nr. 46)

Fall E, Pos. 1	bei Pause verschwindet der Flow (Fall E., S. 6-7, Nr. 47)	K'16 Flow-Moment	bei einer Pause verschwindet der Flow wieder (Fall E., S. 6-7, Nr. 47)
----------------	--	------------------	---

K'17 Vertrauen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Hauptthemen Vertrauen und Sicherheit (Fall A., S. 3, Nr. 17)	K'17 Vertrauen	Hauptthemen Vertrauen und Sicherheit (Fall A., S. 3, Nr. 17)
Fall A, Pos. 1	bei dem Gefühl, die sichernde Person möchte jetzt nicht sichern – ansprechen – bei positiver Rückmeldung wird geklettert (Fall A., S. 11-12, Nr. 74)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	wenn das Gefühl aufkommt, die sichernde Person möchte nicht sichern – wird es angesprochen – bei positiver Rückmeldung wird geklettert (Fall A., S. 11-12, Nr. 74)

Fall A, Pos. 1	Sicherheitsgefühl durch Einholen von Rückmeldung (Fall A., S. 12, Nr. 75)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	Verspüren von Sicherheit durch teilweises Einholen von Rückmeldungen (Fall A., S. 12, Nr. 75)
Fall B, Pos. 1	Vertrauen vorhanden (Fall B., S. 17, Nr. 57)	K'17 Vertrauen	Vertrauen vorhanden (Fall B., S. 17, Nr. 57)
Fall B, Pos. 1	Angst bei manchen Personen, dass sie einen zu schnell herunterlassen - wird angesprochen (Fall B., S. 17, Nr. 58)	K'17 Vertrauen K19 Angst K'19 Angst	Angst bei manchen Personen, dass sie einen zu schnell herunterlassen, wird angesprochen (Fall B., S. 17, Nr. 58)
Fall C, Pos. 1	fühle mich sicher (Fall C., S. 6, Nr. 19)	K'17 Vertrauen	fühle mich sicher (Fall C., S. 6, Nr. 19)
Fall C, Pos. 1	sichernde Person sichert gut (Fall C., S. 6, Nr. 20)	K'17 Vertrauen	sichernde Person sichert gehörig (Fall C., S. 6, Nr. 20)
Fall C, Pos. 1	Sicherheitsgefühl durch Partnercheck (Fall C., S. 6, Nr. 22)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	durch Partner*innencheck Sicherheitsgefühl (Fall C., S. 6, Nr. 22)

Fall C, Pos. 1	Gefühl davon abhängig wer sichert (Fall C., S. 6, Nr. 23)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	das Gefühl ist davon abhängig, wer sichert (Fall C., S. 6, Nr. 23)
Fall C, Pos. 1	das Gefühl der Sicherheit oder Unsicherheit beim Sichern kann gegenüber der sichernden Person geäußert werden (Fall C., S. 6, Nr. 24)	K'17 Vertrauen	Äußerung des Gefühls der Sicherheit oder Unsicherheit bezüglich des Sicherns gegenüber der sichernden Person (Fall C., S. 6, Nr. 24)
Fall C, Pos. 1	Option von anderer Person sichern lassen (Fall C., S. 6-7, Nr. 25)	K'17 Vertrauen	optional von anderen Personen sichern lassen (Fall C., S. 6-7, Nr. 25)
Fall C, Pos. 1	das Sicherheitsgefühl war zu Beginn eine große Hürde (Fall C., S. 9, Nr. 32)	K'17 Vertrauen	das Sicherheitsgefühl war zu Beginn eine große Hürde (Fall C., S. 9, Nr. 32)
Fall D, Pos. 1	Höhengewöhnung wenig mit Sicherungspartner*in zu tun (Fall D., S. 8, Nr. 30)	K'17 Vertrauen K19 Angst K'19 Angst	Gewöhnen an die Höhe wenig mit Sicherungspartner*in zu tun (Fall D., S. 8, Nr. 30)

Fall D, Pos. 1	zu Beginn sicheres Gefühl, da von Matthias gesichert (Fall D., S. 8, Nr. 31)	K´17 Vertrauen K19 Angst K´19 Angst	zuerst von Matthias gesichert – sicheres Gefühl (Fall D., S. 8, Nr. 31)
Fall D, Pos. 1	bei ihm gutes Gefühl, mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)	K´17 Vertrauen K19 Angst K´19 Angst K21 Gefühle K´21 Gefühle	bei ihm gutes Gefühl, mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)
Fall E, Pos. 1	Lernen, einer fremden Person zu vertrauen (Fall E., S. 2, Nr. 13)	K´17 Vertrauen	zu lernen, einer fremden Person zu vertrauen (Fall E., S. 2, Nr. 13)
Fall E, Pos. 1	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)	K9 soziales Wohlbefinden K´9 soziales Wohlbefinden K´17 Vertrauen	positive Auswirkungen auf soziale Kontakte, lernen anderen Menschen vertrauen zu können (Fall E., S. 3, Nr. 24)
Fall E, Pos. 1	gewisse Personen kommen als sichernde Personen nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)	K11 Klettergruppe K´11 Klettergruppe K´17 Vertrauen	gewisse Personen kommen als sichernde Person nicht infrage (Fall E., S. 4, Nr. 29)

Fall E, Pos. 1	kann auch artikuliert und begründet werden – Personen sind nicht bei der Sache (Fall E., S. 4, Nr. 30)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	dies kann auch artikuliert und begründet werden – Personen haben den Fokus nicht auf dem Klettern, sondern überall (Fall E., S. 4, Nr. 30)
Fall E, Pos. 1	aufgrund Grundunsicherheit – kontraproduktiv (Fall E., S. 5, Nr. 31)	K'17 Vertrauen	aufgrund Grundunsicherheit beim Klettern kontraproduktiv (Fall E., S. 5, Nr. 31)
Fall E, Pos. 1	zu Beginn – mit einer Betreuungsperson geklettert (Fall E., S. 6, Nr. 39)	K2 Einstieg ins Klettern K'2 Einstieg ins Klettern K'17 Vertrauen	zu Beginn nur mit einer betreuenden Person als sichernder Person gearbeitet (Fall E., S. 6, Nr. 39)
Fall E, Pos. 1	fehlendes Vertrauen in andere (Fall E., S. 6, Nr. 40)	K'17 Vertrauen	fehlendes Vertrauen in andere (Fall E., S. 6, Nr. 40)
Fall E, Pos. 1	betreuende Person wirkt beruhigend – hat geholfen (Fall E., S. 6, Nr. 41)	K'17 Vertrauen	die betreuende Person hat beruhigend eingewirkt, das

			hat geholfen (Fall E., S. 6, Nr. 41)
Fall E, Pos. 1	so wurden die ersten Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)	K2 Einstieg ins Klettern K'2 Einstieg ins Klettern K'17 Vertrauen	hat die ersten paar Schritte ins Klettern erleichtert (Fall E., S. 6, Nr. 42)
Fall E, Pos. 1	beim Klettern sind immer die gleichen Leute – dadurch gewisses Vertrauen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)	K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'17 Vertrauen	da es immer die gleichen Leute sind, ist beim Klettern ist ein gewisses Vertrauen zu den anderen Personen vorhanden (Fall E., S. 8, Nr. 60)

K'18 Grenzen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Grenzen beim Betrachten von Achter-Routen – mit kleinen Griffen (Fall A., S. 14-15, Nr. 88)	K'18 Grenzen	Grenzen beim Betrachten von Achter-Routen – mit kleinen Griffen (Fall A., S. 14-15, Nr. 88)

Fall A, Pos. 1	aus verschiedenen Gründen an Grenzen gestoßen –optisch, akustisch (Fall A., S. 15, Nr. 89)	K´18 Grenzen	aus verschiedenen Gründen an Grenzen gestoßen – optisch, akustisch (Fall A., S. 15, Nr. 89)
Fall A, Pos. 1	beim Feststecken in einer Route laufend an Grenzen gestoßen (Fall A., S. 15, Nr. 90)	K´18 Grenzen	beim Feststecken in einer Route laufend an Grenzen gestoßen (Fall A., S. 15, Nr. 90)
Fall B, Pos. 1	oft an körperliche Grenzen gestoßen (Fall B., S. 21-22, Nr. 71)	K´18 Grenzen	oft an körperliche Grenzen gestoßen (Fall B., S. 21-22, Nr. 71)
Fall B, Pos. 1	psychische Grenzen – Gedankenkreisen – Auswirkung der Krankheit, Zwänge (Fall B., S. 22, Nr. 72)	K´18 Grenzen	psychische Grenzen äußern sich in Gedankenkreisen – Auswirkungen der Krankheit – Zwänge (Fall B., S. 22, Nr. 72)
Fall B, Pos. 1	Kraft geht aus, keine Kraft mehr die Griffe zu halten – Angst ins Seil zu fallen – Grenzen (Fall B., S. 22-23, Nr. 73)	K´18 Grenzen K19 Angst K´19 Angst	Grenzen – wenn die Kraft ausgeht – keine Kraft mehr die Griffe zu halten – Angst

			ins Seil zu fallen (Fall B., S. 22-23, Nr. 73)
Fall C, Pos. 1	zu Beginn ans Limit gegangen (Fall C., S. 10, Nr. 37)	K'18 Grenzen	am Anfang ans Limit gegangen (Fall C., S. 10, Nr. 37)
Fall C, Pos. 1	gegen Ende der Klettereinheit - kraftmäßige Grenzen (Fall C., S. 15, Nr. 58)	K'18 Grenzen	kräftemäßige Grenzen gegen Ende der Klettereinheit (Fall C., S. 15, Nr. 58)
Fall C, Pos. 1	äußert sich in Müdigkeit (Fall C., S. 15, Nr. 59)	K'18 Grenzen	äußert sich in Müdigkeit (Fall C., S. 15, Nr. 59)
Fall C, Pos. 1	Routen wurden dann nicht immer durchgezogen (Fall C., S. 16, Nr. 60)	K'18 Grenzen	Routen wurden dann nicht immer durchgezogen (Fall C., S. 16, Nr. 60)
Fall C, Pos. 1	und wenn es einmal nicht mehr geht, ist es schon gut (Fall C., S. 16, Nr. 61)	K'18 Grenzen	und wenn es einmal nicht mehr geht, ist es schon gut (Fall C., S. 16, Nr. 61)
Fall D, Pos. 1	an Grenzen gestoßen (Fall D., S. 14, Nr. 54)	K'18 Grenzen	an Grenzen gestoßen (Fall D., S. 14, Nr. 54)

Fall D, Pos. 1	Zitteranfall (Fall D., S. 14, Nr. 55)	K'18 Grenzen	Zitteranfall (Fall D., S. 14, Nr. 55)
Fall D, Pos. 1	halbe Stunde sitzen, rauchen/Kaffee trinken (Fall D., S. 14-15, Nr. 56)	K'18 Grenzen	halbe Stunde sitzen, rauchen oder Kaffee trinken (Fall D., S. 14-15, Nr. 56)
Fall E, Pos. 1	Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 6)	K'18 Grenzen	Gefallen am Austesten der Grenzen gefunden (Fall E., S. 1, Nr. 6)
Fall E, Pos. 1	bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – Beispiel Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)	K'18 Grenzen K19 Angst K'19 Angst	bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – zum Beispiel von der Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)
Fall E, Pos. 1	zwei bis dreimal an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10, Nr. 78)	K'18 Grenzen	ein bis zweimal an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10, Nr. 78)
Fall E, Pos. 1	früher hat sich der Kopf vor Erreichen der Grenzen quergestellt (Fall E., S. 10, Nr. 79)	K'18 Grenzen	früher war mein Kopf eine Bremse – quergestellt, bevor die Grenzen erreicht

			wurden (Fall E., S. 10, Nr. 79)
Fall E, Pos. 1	der Kopf als Bremse, obwohl von der sichernden Person und der Kraft alles gepasst hätte (Fall E., S. 10, Nr. 80)	K´18 Grenzen	der Kopf war die Bremse, obwohl von der sichernden Person und von der Kraft alles gepasst hätte (Fall E., S. 10, Nr. 80)
Fall E, Pos. 1	erst beim Vorstieg an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10-11, Nr. 81)	K´18 Grenzen	erst beim Vorstieg an Grenzen gestoßen (Fall E., S. 10-11, Nr. 81)
Fall E, Pos. 1	ins Seil hängen (Fall E., S. 11, Nr. 82)	K´18 Grenzen	ins Seil hängen (Fall E., S. 11, Nr. 82)
Fall E, Pos. 1	zweimal hinuntergerutscht (Fall E., S. 11, Nr. 83)	K´18 Grenzen	zweimal hinuntergerutscht (Fall E., S. 11, Nr. 83)
Fall E, Pos. 1	durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenzen gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)	K1 Situationen K´1 Situation K´18 Grenzen	durch Auffangen eines Sturzes einer deutlich schwereren Person an die Grenze gekommen (Fall E., S. 11, Nr. 84)

Fall E, Pos. 1	im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)	K1 Situationen K`1 Situation K`18 Grenzen	im Nachhinein beruhigen und reflektieren (Fall E., S. 11, Nr. 85)
Fall E, Pos. 1	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Geländer zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)	K1 Situationen K`1 Situation K15 Lernen K`15 Lernen K`18 Grenzen	Übungsfeld, beim Abseilen über ein Geländer zu steigen (Fall E., S. 11, Nr. 89)
Fall E, Pos. 1	überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)	K1 Situationen K`1 Situation K`18 Grenzen	überwinden von Grenzen (Fall E., S. 11, Nr. 93)

K`19 Angst

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall B, Pos. 1	Angst bei schweren Routen überwinden (Fall B., S. 8, Nr. 23)	K8 psychisches Wohlbefinden K`8 psychisches Wohlbefinden K`19 Angst	psychisches Wohlbefinden – Angst bei schweren Routen überwinden (Fall B., S. 8, Nr. 23)

Fall B, Pos. 1	bei schwierigen Routen müssen das andere auch (Fall B., S. 8, Nr. 24)	K`19 Angst	denke, das müssen andere auch, wenn man eine schwierige Route schaffen will (Fall B., S. 8, Nr. 24)
Fall B, Pos. 1	Angst beim Klettern geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)	K1 Situationen K`1 Situation K`19 Angst K21 Gefühle K`21 Gefühle	Angst hat sich im Verlaufe der Route geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)
Fall B, Pos. 1	weniger Angst unterm Klettern (Fall B., S. 9, Nr. 28)	K1 Situationen K`1 Situation K`19 Angst	weniger Angst unter dem Klettern (Fall B., S. 9, Nr. 28)
Fall B, Pos. 1	Angst (Fall B., S. 10, Nr. 31)	K`19 Angst	aufkommende Erlebnisse – Angst (Fall B., S. 10, Nr. 31)
Fall B, Pos. 1	Angst bei manchen Personen, dass sie einen zu schnell herunterlassen – wird angesprochen (Fall B., S. 17, Nr. 58)	K17 Vertrauen K`17 Vertrauen K`19 Angst	Angst bei manchen Personen, dass sie einen zu schnell herunterlassen, wird angesprochen (Fall B., S. 17, Nr. 58)

Fall B, Pos. 1	Angst überwunden und ausprobiert (Fall B., S. 18, Nr. 61)	K1 Situationen K'1 Situation K'19 Angst	Angst überwunden und ausprobiert (Fall B., S. 18, Nr. 61)
Fall B, Pos. 1	Kraft geht aus, keine Kraft mehr die Griffe zu halten - Angst ins Seil zu fallen – Grenzen (Fall B., S. 22-23, Nr. 73)	K18 Grenzen K'18 Grenzen K'19 Angst	Grenzen – wenn die Kraft ausgeht – keine Kraft mehr die Griffe zu halten – Angst ins Seil zu fallen (Fall B., S. 22-23, Nr. 73)
Fall B, Pos. 1	Ängste überwinden gelingt (Fall B., S. 23, Nr. 74)	K'19 Angst	Ängste überwinden gelingt (Fall B., S. 23, Nr. 74)
Fall B, Pos. 1	Angst beim Sturz und auch dass es nochmal passieren kann (Fall B., S. 24, Nr. 77)	K1 Situationen K'1 Situation K'19 Angst	Angst war beim Sturz vorhanden – auch dass es nochmals passieren könnte (Fall B., S. 24, Nr. 77)
Fall B, Pos. 1	Angst zu stürzen seither größer - andere Male besser gestürzt (Fall B., S. 25, Nr. 79)	K1 Situationen K'1 Situation K'19 Angst	Angst zu stürzen ist seither größer geworden – viele andere Male besser gestürzt (Fall B., S. 25, Nr. 79)

Fall C, Pos. 1	ein bisschen Angst ist vorhanden (Fall C., S. 5-6, Nr. 18)	K´19 Angst	ein bisschen Angst ist vorhanden (Fall C., S. 5-6, Nr. 18)
Fall C, Pos. 1	zu Beginn ein wenig Angst vor der Höhe (Fall C., S. 9, Nr. 33)	K´19 Angst	zu Beginn schon ein wenig Angst vor der Höhe (Fall C., S. 9, Nr. 33)
Fall D, Pos. 1	Höhe (Fall D., S. 7-8, Nr. 27)	K2 Einstieg ins Klettern K´2 Einstieg ins Klettern K´19 Angst	Höhe (Fall D., S. 7-8, Nr. 27)
Fall D, Pos. 1	step by step an Höhe gewöhnt (Fall D., S. 8, Nr. 29)	K´19 Angst	step by step an die Höhe gewöhnt (Fall D., S. 8, Nr. 29)
Fall D, Pos. 1	Höhengewöhnung wenig mit Sicherungspartner*in zu tun (Fall D., S. 8, Nr. 30)	K17 Vertrauen K´17 Vertrauen K´19 Angst	Gewöhnen an die Höhe wenig mit Sicherungspartner*in zu tun (Fall D., S. 8, Nr. 30)
Fall D, Pos. 1	zu Beginn sicheres Gefühl, da von Matthias gesichert (Fall D., S. 8, Nr. 31)	K17 Vertrauen K´17 Vertrauen K´19 Angst	zuerst von Matthias gesichert – sicheres Gefühl (Fall D., S. 8, Nr. 31)

Fall D, Pos. 1	bei ihm gutes Gefühl mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)	K17 Vertrauen K'17 Vertrauen K'19 Angst K21 Gefühle K'21 Gefühle	bei ihm gutes Gefühl mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)
Fall D, Pos. 1	durch andere Gruppe von Männern mehr Angst verspürt (Fall D., S. 11, Nr. 44)	K'19 Angst K21 Gefühle K'21 Gefühle	durch andere Gruppe von Männern mehr Angst verspürt (Fall D., S. 11, Nr. 44)
Fall E, Pos. 1	eher ein ängstlicher Mensch – trotzdem versucht zu klettern (Fall E., S. 1, Nr. 4)	K3 wie zum Klettern gekommen K'3 wie zum Klettern gekommen K'19 Angst	eher ein ängstlicher Mensch – Klettern aber trotzdem versucht (Fall E., S. 1, Nr. 4)
Fall E, Pos. 1	herausfinden, wie die Angst anfängt – weiterarbeiten, warum man die Angst hat (Fall E., S. 1, Nr. 7)	K'19 Angst	herauszufinden, wo die Angst anfängt und weiterarbeiten, warum man die Angst hat (Fall E., S. 1, Nr. 7)
Fall E, Pos. 1	seinen Ängsten stellen (Fall E., S. 2, Nr. 14)	K'19 Angst	sich seinen Ängsten zu stellen (Fall E., S. 2, Nr. 14)

Fall E, Pos. 1	den Ängsten stellen – teilweise ein großer Schritt (Fall E., S. 3, Nr. 25)	K´19 Angst	beim Klettern muss man sich den Ängsten stellen und das ist teilweise ein großer Schritt (Fall E., S. 3, Nr. 25)
Fall E, Pos. 1	bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – Beispiel Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)	K18 Grenzen K´18 Grenzen K´19 Angst	bei Grundängsten zeigt das Klettern die eigenen Grenzen auf – zum Beispiel von der Höhe (Fall E., S. 5, Nr. 32)
Fall E, Pos. 1	beinhaltet auch, andere Ängste überwinden zu können (Fall E., S. 5, Nr. 33)	K´19 Angst	dies beinhaltet auch, andere Ängste überwinden zu können (Fall E., S. 5, Nr. 33)
Fall E, Pos. 1	wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problemen im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)	K10 Alltagstransfer K´10 Alltagstransfer K´19 Angst	wenn man beim Klettern einen Schritt vorangeht, warum stellt man sich nicht auch den Ängsten und Problematiken im Alltag (Fall E., S. 5, Nr. 34)

Fall E, Pos. 1	zu Beginn schwergefallen – Angst zu überwinden (Fall E., S. 6, Nr. 38)	K'19 Angst	zu Beginn schwergefallen, die Angst zu überwinden (Fall E., S. 6, Nr. 38)
----------------	--	------------	---

K'20 Stolz

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall B, Pos. 1	Stolz (Fall B., S. 10, Nr. 34)	K'20 Stolz	Stolz (Fall B., S. 10, Nr. 34)
Fall C, Pos. 1	heute war das Klettern gut – gewisse Route wurde geschafft (Fall C., S. 16, Nr. 62)	K'20 Stolz	heute war das Klettern gut – gewisse Route wurde geschafft (Fall C., S. 16, Nr. 62)
Fall C, Pos. 1	zufrieden gewesen mit drei gekletterten Routen (Fall C., S. 16, Nr. 63)	K'20 Stolz	zufrieden gewesen mit den drei gekletterten Routen (Fall C., S. 16, Nr. 63)
Fall D, Pos. 1	wenn etwas geschafft (Fall D., S. 5, Nr. 20)	K'20 Stolz	Erlebnis – stolz – wenn etwas geschafft (Fall D., S. 5, Nr. 20)

Fall D, Pos. 1	bei getoppter Route – Route probiert (Fall D., S. 5, Nr. 21)	K`20 Stolz	stolz bei – Route getoppt – Route probiert (Fall D., S. 5, Nr. 21)
Fall D, Pos. 1	trotz schwerem Einstieg Routen versuchen (Fall D., S. 6, Nr. 22)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren K`20 Stolz	Einstieg bei manchen Routen schwer – trotzdem versuchen (Fall D., S. 6, Nr. 22)
Fall D, Pos. 1	stolz, dassRoute geschafft (Fall D., S. 17, Nr. 67)	K15 Lernen K`15 Lernen K`20 Stolz	stolz, dass Route geschafft wurde (Fall D., S. 17, Nr. 67)
Fall D, Pos. 1	Gefühl des Stolzes den Tag über angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`5 Unterschied vor/nach dem Klettern K12 Effekte und Wirkfaktoren K`12 Effekte und Wirkfaktoren K`20 Stolz	Gefühl des Stolz hat den Tag angehalten (Fall D., S. 17, Nr. 68)
Fall E, Pos. 1	diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K`5 Unterschied vor/nach dem	diese Aspekte sind der Grund, damit man sich am Ende des Tages wieder auf

	auf die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)	Klettern K'20 Stolz	die Schulter klopfen kann (Fall E., S. 3, Nr. 20)
Fall E, Pos. 1	lange gebraucht, um sich selbst auf die Schultern klopfen zu können – wenn man ein Stück ruhiger zum Klettern gekommen ist oder beim Schaffen des nächsten Schrittes oder des nächsten Schwierigkeitsgrades (Fall E., S. 8, Nr. 62)	K'20 Stolz	lange gebraucht, um sich selbst auf die Schultern klopfen zu können, wenn beispielsweise der nächste Schritt geschafft ist, die nächste Schwierigkeit geklettert wurde oder man ein Stück ruhiger zum Klettern gekommen ist (Fall E., S. 8, Nr. 62)
Fall E, Pos. 1	lange gebraucht und ist immer noch ein Lernfeld (Fall E., S. 8, Nr. 63)	K'20 Stolz	hat lange gebraucht und ist immer noch ein Lernfeld (Fall E., S. 8, Nr. 63)
Fall E, Pos. 1	es ist leichter, sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'20 Stolz	es ist leichter, sich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn man es von anderen auch hört (Fall E., S. 9, Nr. 66)

K'21 Gefühle

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Freude, wenn Routen nach mehrmaliger Begehung leichter, leiser und flotter gehen (Fall A., S. 6, Nr. 39)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'21 Gefühle	Freude, wenn Routen nach mehrmaliger Begehung immer leichter, leiser und flotter gehen (Fall A., S. 6, Nr. 39)
Fall A, Pos. 1	auf sich selbst hören (Fall A., S. 9-10, Nr. 59)	K'21 Gefühle	auf sich selbst hören (Fall A., S. 9-10, S. 59)
Fall A, Pos. 1	kein Gefühl des Fallens – sondern des nicht gehört Werdens (Fall A., S. 11, Nr. 71)	K11 Klettergruppe K'11 Klettergruppe K'21 Gefühle	kein Gefühl des Runterfallens – sondern Gefühl des nicht gehört Werdens (Fall A., S. 11, Nr. 71)
Fall A, Pos. 1	Gefühl ist von der Tagesverfassung abhängig und ob es schlecht oder gut gegangen ist (Fall A., S. 14, Nr. 83)	K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	anderes Gefühl bei schlechter Tagesverfassung und es wurde mit Ach und Krach geschafft als bei guter Tagesverfassung und es ist

			super gegangen (Fall A., S. 14, Nr. 83)
Fall A, Pos. 1	trotzdem darüber nachdenken (Fall A., S. 14, Nr. 84)	K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	trotzdem darüber nachdenken (Fall A., S. 14, Nr. 84)
Fall A, Pos. 1	positiv besetzt (Fall A., S. 14, Nr. 85)	K'21 Gefühle	positiv besetzt (Fall A., S. 14, Nr. 85)
Fall A, Pos. 1	nicht pauschal sagen (Fall A., S. 14, Nr. 86)	K'21 Gefühle	lässt sich nicht pauschal sagen (Fall A., S. 14, Nr. 86)
Fall A, Pos. 1	Gefühl zu klein zu sein – durch gewisse Technik lässt sich das Problem lösen (Fall A., S. 15, Nr. 92)	K15 Lernen K'15 Lernen K'21 Gefühle	Gefühl zu klein zu sein, mit gewisser Technik lässt es sich lösen (Fall A., S. 15, Nr. 92)
Fall A, Pos. 1	Gefühl üben zu müssen (Fall A., S. 15, Nr. 93)	K15 Lernen K'15 Lernen K'21 Gefühle	Gefühl üben zu müssen (Fall A., S. 15, Nr. 93)
Fall B, Pos. 1	wenn viel geschafft – zufriedenes Gefühl (Fall B., S. 5, Nr. 15)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem	wenn viel geschafft, stellt sich ein zufriedenes Gefühl ein (Fall B., S. 5, Nr. 15)

		Klettern K'21 Gefühle	
Fall B, Pos. 1	Einstiegsrunde – Ziel im Vorstieg zu klettern – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	Einstiegsrunde geäußert, im Vorstieg klettern zu wollen – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)
Fall B, Pos. 1	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)
Fall B, Pos. 1	zu Beginn Angst und Hoffnung (Fall B., S. 9, Nr. 26)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	zu Beginn Angst und Hoffnung (Fall B., S. 9, Nr. 26)
Fall B, Pos. 1	Angst beim Klettern geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)	K1 Situationen K'1 Situation K19 Angst K'19 Angst K'21 Gefühle	Angst hat sich im Verlaufe der Route geändert (Fall B., S. 9, Nr. 27)

Fall B, Pos. 1	Freude, dass Route geschafft (Fall B., S. 9, Nr. 29)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	Freude über das Schaffen der Route (Fall B., S. 9, Nr. 29)
Fall B, Pos. 1	kein mulmiges Gefühl bei ganz leichten Routen (Fall B., S. 10, Nr. 30)	K'21 Gefühle	kein mulmiges Gefühl bei ganz leichten Routen (Fall B., S. 10, Nr. 30)
Fall B, Pos. 1	mulmiges Gefühl (Fall B., S. 10, Nr. 32)	K'21 Gefühle	mulmiges Gefühl (Fall B., S. 10, Nr. 32)
Fall B, Pos. 1	Hoffnung (Fall B., S. 10, Nr. 33)	K'21 Gefühle	Hoffnung (Fall B., S. 10, Nr. 33)
Fall B, Pos. 1	Traurigkeit, wenn Route nicht ohne Pause geschafft wird (Fall B., S. 10, Nr. 35)	K'21 Gefühle	Traurigkeit, wenn Route nicht ohne Pause geschafft wird (Fall B., S. 10, Nr. 35)
Fall B, Pos. 1	froh sein (Fall B., S. 10-11, Nr. 37)	K'21 Gefühle	froh sein (Fall B., S. 10-11, Nr. 37)
Fall B, Pos. 1	Ärger/Wut bei nicht schaffen (Fall B., S. 11, Nr. 38)	K'21 Gefühle	Ärger/Wut bei nicht schaffen (Fall B., S. 11, Nr. 38)

Fall B, Pos. 1	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle K22 Ziele K'22 Ziele	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)
Fall B, Pos. 1	erste 6er-Route im Vorstieg wurde gefilmt – sehr gefreut – Mutter und andere können es auch anschauen (Fall B., S. 18, Nr. 60)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	Situation – erste 6er-Route im Vorstieg wurde gefilmt – sehr gefreut – Mutter und andere können es auch anschauen (Fall B., S. 18, Nr. 60)
Fall B, Pos. 1	Gefühl der Erleichterung, als die Route geschafft war (Fall B., S. 18, Nr. 62)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	Gefühl der Erleichterung, als die Route geschafft war (Fall B., S. 18, Nr. 62)
Fall B, Pos. 1	Gefühl hält den Tag an – durch Handyvideo immer die Möglichkeit es anzuschauen – daran erinnern – kann angeschaut werden, wenn es einem nicht gut geht (Fall B., S. 19, Nr. 63)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	Gefühl hält den Tag an – durch Handyvideo immer Möglichkeit es anzuschauen und sich daran zu erinnern – es bleibt in Erinnerung und kann angeschaut werden,

			wenn es einem nicht gut geht (Fall B., S. 19, Nr. 63)
Fall B, Pos. 1	besseres Gefühl, wenn etwas geschafft (Fall B., S. 20, Nr. 68)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K'21 Gefühle	besseres Gefühl, wenn etwas geschafft (Fall B., S. 20, Nr. 68)
Fall B, Pos. 1	froh, dass Route geschafft wurde (Fall B., S. 25, Nr. 82)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	froh, dass die Route geschafft wurde (Fall B., S. 25, Nr. 82)
Fall C, Pos. 1	besseres Gefühl, wenn Route geschafft wurde (Fall C., S. 4, Nr. 12)	K'21 Gefühle	besseres Gefühl, wenn Route geschafft wurde (Fall C., S. 4, Nr. 12)
Fall C, Pos. 1	es freut einen (Fall C., S. 5, Nr. 15)	K'21 Gefühle	es freut einen (Fall C., S. 5, Nr. 15)
Fall C, Pos. 1	keine Wut bei Scheitern (Fall C., S. 5, Nr. 17)	K'21 Gefühle	keine Wut bei Scheitern (Fall C., S. 5, Nr. 17)
Fall C, Pos. 1	Freude, wenn andere etwas Positives rückmelden, was man selbst nicht sieht (Fall C., S. 11, Nr. 44)	K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden K11 Klettergruppe	wenn das Positive selbst nicht gesehen wird und es andere rückmelden – kommt

		K'11 Klettergruppe K'21 Gefühle	Freude auf (Fall C., S. 11, Nr. 44)
Fall D, Pos. 1	bei ihm gutes Gefühl, mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)	K17 Vertrauen K'17 Vertrauen K19 Angst K'19 Angst K'21 Gefühle	bei ihm gutes Gefühl, mit Höhe umzugehen (Fall D., S. 8, Nr. 32)
Fall D, Pos. 1	Gefühle kommen nicht immer auf (Fall D., S. 10-11, Nr. 42)	K'21 Gefühle	Gefühle kommen nicht immer auf (Fall D., S. 10-11, Nr. 42)
Fall D, Pos. 1	von Situation abhängig (Fall D., S. 11, Nr. 43)	K'21 Gefühle	Gefühle von Situation abhängig (Fall D., S. 11, Nr. 43)
Fall D, Pos. 1	durch andere Gruppe von Männern mehr Angst verspürt (Fall D., S. 11, Nr. 44)	K19 Angst K'19 Angst K'21 Gefühle	durch andere Gruppe von Männern mehr Angst erspürt (Fall D., S. 11, Nr. 44)
Fall D, Pos. 1	keine speziellen Gefühle (Fall D., S. 14, Nr. 53)	K5 Unterschied vor/nach dem Klettern K'5 Unterschied vor/nach dem	keine speziellen Gefühle (Fall D., S. 14, Nr. 53)

		Klettern K'21 Gefühle	
Fall D, Pos. 1	hoffentlich passiert nichts – zum Glück nichts passiert (Fall D., S. 16, Nr. 61)	K1 Situationen K'1 Situation K'21 Gefühle	Gefühl hoffentlich passiert nichts – zum Glück nichts passiert (Fall D., S. 16, Nr. 61)

K'22 Ziele

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Fall A, Pos. 1	Route abbrechen – nach einiger Zeit erneut versuchen, wie es gezeigt wurde (Fall A., S. 10-11, Nr. 67)	K1 Situationen K'1 Situation K'22 Ziele	Route abbrechen, hinsetzen und erneut versuchen, wie es gezeigt wurde (Fall A., S. 10-11, Nr. 67)
Fall A, Pos. 1	das Vorgehen in einem selbst bei Erreichen eines Ziels ist von der Tagesverfassung abhängig und wie es geschafft wurde (Fall A., S. 13-14, Nr. 82)	K'22 Ziele	das Vorgehen in einem selbst, wenn ein Ziel geschafft wird, ist von der Tagesverfassung abhängig und wie es geschafft wurde (Fall A., S. 13-14, Nr. 82)

Fall A, Pos. 1	Gefühl ist von der Tagesverfassung abhängig und ob es schlecht oder gut gegangen ist (Fall A., S. 14, Nr. 83)	K21 Gefühle K'21 Gefühle K'22 Ziele	anderes Gefühl bei schlechter Tagesverfassung und es wurde mit Ach und Krach geschafft als bei guter Tagesverfassung und es ist super gegangen (Fall A., S. 14, Nr. 83)
Fall A, Pos. 1	trotzdem darüber nachdenken (Fall A., S. 14, Nr. 84)	K21 Gefühle K'21 Gefühle K'22 Ziele	trotzdem darüber nachdenken (Fall A., S. 14, Nr. 84)
Fall B, Pos. 1	Einstiegsrunde – Ziel im Vorstieg zu klettern – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)	K1 Situationen K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle K'22 Ziele	Einstiegsrunde geäußert im Vorstieg klettern zu wollen – umgesetzt – froh darüber (Fall B., S. 5-6, Nr. 16)
Fall B, Pos. 1	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)	K1 Situationen K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle K'22 Ziele	froh darüber, es probiert und geschafft zu haben (Fall B., S. 8, Nr. 22)

Fall B, Pos. 1	schwere Route im Eck – solche Routen sind gut und trotzdem schwer (Fall B., S. 8-9, Nr. 25)	K1 Situationen K'1 Situation K'22 Ziele	Situation – schwere Route im Eck – solche Routen sind gut und trotzdem schwer (Fall B., S. 8-9, Nr. 25)
Fall B, Pos. 1	Einstiegsrunde – um mit gutem Gefühl aus der Klettereinheit zu gehen, wurde das Ziel definiert, eine gewisse Route im Vorstieg zu klettern – Ziel wurde erreicht (Fall B., S. 12, Nr. 43)	K1 Situationen K'1 Situation K'22 Ziele	Einstiegsrunde – um mit gutem Gefühl aus der Klettereinheit hinauszugehen, wurde das Vorhaben eine gewisse Route im Vorstieg zu toppen, geschafft (Fall B., S. 12, Nr. 43)
Fall B, Pos. 1	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)	K1 Situationen K'1 Situation K21 Gefühle K'21 Gefühle K'22 Ziele	positive Beeinflussung der Gefühle (Fall B., S. 12-13, Nr. 44)
Fall B, Pos. 1	Ziele umzusetzen gelingt oft (Fall B., S. 21, Nr. 69)	K'22 Ziele	Ziele beim Klettern umzusetzen gelingt oft (Fall B., S. 21, Nr. 69)

Fall C, Pos. 1	Routen, die beim ersten Versuch nicht geschafft werden, werden erneut probiert (Fall C., S. 3, Nr. 11)	K4 Klettern Allgemein K'4 Klettern Allgemein K'22 Ziele	Routen, die beim ersten Versuch nicht geschafft werden, werden erneut probiert (Fall C., S. 3, Nr. 11)
Fall C, Pos. 1	Gedanke bei schweren Routen, das muss/will geschafft werden (Fall C., S. 12, Nr. 45)	K'22 Ziele	Gedanke bei schweren Routen, das muss/will geschafft werden (Fall C., S. 12, Nr. 45)
Fall C, Pos. 1	müssen, kann man nicht sagen (Fall C., S. 12, Nr. 46)	K'22 Ziele	müssen, kann man nicht sagen (Fall C., S. 12, Nr. 46)
Fall C, Pos. 1	bei Scheitern – aufgeben (Fall C., S. 13, Nr. 47)	K'22 Ziele	wenn etwas nicht funktioniert, muss man aufgeben (Fall C., S. 13, Nr. 47)
Fall C, Pos. 1	keine Enttäuschung (Fall C., S. 13, Nr. 48)	K'22 Ziele	deswegen keine Enttäuschung (Fall C., S. 13, Nr. 48)

Fall C, Pos. 1	Route erneut versuchen – bis es funktioniert (Fall C., S. 13, Nr. 50)	K'22 Ziele	Route erneut versuchen – bis es funktioniert (Fall C., S. 13, Nr. 50)
Fall C, Pos. 1	versuchen, gesetzte Ziele umzusetzen (Fall C., S. 14, Nr. 56)	K'22 Ziele	versuchen, gesetzte Ziele umzusetzen (Fall C., S. 14, Nr. 56)
Fall C, Pos. 1	Vorstiegklettern, sollte wieder einmal gemacht werden (Fall C., S. 14-15, Nr. 57)	K4 Klettern Allgemein K'4 Klettern Allgemein K'22 Ziele	Vorstiegklettern, sollte wieder einmal gemacht werden (Fall C., S. 14-15, Nr. 57)
Fall D, Pos. 1	nicht geschaffte Routen erneut versuchen (Fall D., S. 9-10, Nr. 37)	K'22 Ziele	Ziele setzen – nicht geschaffte Route erneut versuchen (Fall D., S. 9-10, Nr. 37)
Fall D, Pos. 1	ganze Route zu schaffen, im Vorstieg zu klettern (Fall D., S. 13, Nr. 48)	K'22 Ziele	Ziele – ganze Route schaffen, im Vorstieg klettern (Fall D., S. 13, Nr. 48)

Fall D, Pos. 1	Ziele umsetzen nicht immer leicht (Fall D., S. 13, Nr. 49)	K'22 Ziele	Ziele umzusetzen fällt nicht immer leicht (Fall D., S. 13, Nr. 49)
Fall E, Pos. 1	Ziele teilweise zu Beginn definiert (Fall E., S. 9-10, Nr. 74)	K'22 Ziele	Ziele werden teilweise zu Beginn definiert (Fall E., S. 9-10, Nr. 74)
Fall E, Pos. 1	das Umsetzen der Ziele kommt auf die Tagesverfassung an und wie man es selbst angehen will (Fall E., S. 10, Nr. 75)	K'22 Ziele	das Umsetzen der Ziele kommt auf die Tagesverfassung an und wie man es selbst angehen will (Fall E., S. 10, Nr. 75)
Fall E, Pos. 1	daran arbeiten, dass die Ziele erreicht werden – sonst bei der nächsten Einheit (Fall E., S. 10, Nr. 76)	K'22 Ziele	schauen, dass die Ziele erreicht werden, sonst probiert man es beim nächsten Mal erneut (Fall E., S. 10, Nr. 76)

Auswertung Expert*innen

K'1 Situation

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	kein besonderes Erfolgserlebnis – sind viele, kleine, schöne Erlebnisse die man immer wieder erlebt (E1., S. 10, Nr. 75)	K'1 Situation	kein besonderes Erfolgserlebnis – es sind viele, kleine schöne Erlebnisse wo man immer wieder erlebt (E1., S. 10, Nr. 75)
Experte1, Pos. 1	eigene Erfolgserlebnisse können für Andere etwas ganz anderes sein – kleine Dinge sehen und aufbauen (E1., S. 10, Nr. 77)	K'1 Situation	meine Erfolgserlebnisse können für jemand anderes etwas ganz anderes sein – die kleinen Dinge müssen gesehen und aufgebaut werden (E1., S. 10, Nr. 77)
Experte1, Pos. 1	eine Route wird mit Stolz geschafft, ein Sturz wird gehalten oder jemand spürt sich in der Einheit besonders (E1., S. 10, Nr. 78)	K'1 Situation	jemand schafft eine Route und kommt Stolz herunter, einen Sturz hält oder sich in der Einheit besonders spürt (E1., S. 10, Nr. 78)

Experte1, Pos. 1	viele kleine Sachen, die einen guten Prozess in Gang bringen (E1., S. 10, Nr. 80)	K`1 Situation	es sind viele kleine Sachen, die einen guten Prozess in Gang bringen (E1., S. 10, Nr. 80)
Experte1, Pos. 1	Dabei, seit es die Gruppe gibt – zuvor bei Wohnen und Leben mit Leuten aus dem all_tag, später bei all_tag, mit Leuten von Wohnen und Leben (E1., S. 11, Nr. 81)	K`1 Situation	bin am Donnerstag seit es die Gruppe gibt dabei – zuvor war diese bei Wohnen und Leben mit Leuten aus dem all_tag später bei all_tag mit Leuten von Wohnen und Leben angesiedelt (E1., S. 11, Nr. 81)
Experte1, Pos. 1	spannend, eine Arbeit darüber zu schreiben – ein guter Bereich, wo man viel und gut arbeiten kann, wo Schritte gut erreicht werden können (E1., S. 11, Nr. 82)	K`1 Situation	spannend, eine Arbeit darüber zu schreiben – ein guter Bereich, wo man viel und gut arbeiten kann, wo Schritte gut erreicht werden können (E1., S. 11, Nr. 82)
Experte1, Pos. 1	wenn Personen mit einem besseren Gefühl gehen, als sie gekommen	K`1 Situation	es ist super, wenn du mit einem besseren Gefühl gehst, als du gekommen

	sind, ist das Ziel erreicht (E1., S. 11, Nr. 85)		bist – das Ziel wurde dann mehr als erreicht (E1., S. 11, Nr. 85)
Experte2, Pos. 1	mehrere besondere Erlebnisse im Klettersetting (E2., S. 15, Nr. 88)	K´1 Situation	mehrere besondere Erlebnisse/Situationen im Klettersetting erlebt (E2., S. 15, Nr. 88)
Experte2, Pos. 1	privates, regelmäßiges Klettern von teilnehmenden Personen (E2., S. 15, Nr. 89)	K´1 Situation K9 soziales Wohlbefinden K´9 soziales Wohlbefinden	Personen, die privat andere Leute treffen und regelmäßig klettern (E2., S. 15, Nr. 89)
Experte2, Pos. 1	gute Stimmung, Freude, Erzählungen über spannende Erlebnisse beim Klettern (E2., S. 15, Nr. 90)	K´1 Situation K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden	einfach gute Stimmung und Freude Erzählungen über ein spannendes Erlebnis beim Klettern (E2., S. 15, Nr. 90)
Experte2, Pos. 1	Menschen mit Suchterfahrung – gesünderen Lebensweg – Drogenverzicht – etwas Gutes	K´1 Situation K6 Bedeutung Wohlbefinden K´6 Bedeutung Wohlbefinden	Menschen mit Suchthintergrund die einen gesünderen Lebensweg eingeschlagen haben – Verzicht auf Drogen – etwas

	erleben und in den Alltag mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 91)		Gutes erleben und das in den Alltag mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 91)
Experte2, Pos. 1	auch Personen, die nicht so viel mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 92)	K´1 Situation	auch Personen, die nicht so viel mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 92)
Experte2, Pos. 1	die meisten nehmen etwas fürs Leben mit – auch wenn es nur die guten Erlebnisse sind (E2., S. 15, Nr. 93)	K´1 Situation K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden	die meisten nehmen etwas für das Leben mit, und wenn es nur die guten Erlebnisse sind (E2., S. 15, Nr. 93)
Experte2, Pos. 1	viel Gutes – bei Abwesenheit – teilnehmende Personen rufen an und erzählen vom Klettern, da kommt Freude auf (E2., S. 17, Nr. 103)	K´1 Situation	viel gute Dinge gesehen – bei Abwesenheit rufen teilnehmende Personen an, erzählen vom Klettern, da kommt Freude auf (E2., S. 17, Nr. 103)

K´6 Bedeutung Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	äußern in der Befindlichkeitsrunde, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden K29 teilnehmende Personen K'29 teilnehmende Personen	teilnehmende Personen äußern in der Befindlichkeitsrunde, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83)
Experte2, Pos. 1	biopsychosoziales Modell in Erlebnispädagogik und beim Klettern verbunden (E2., S. 7, Nr. 30)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	biopsychosoziales Modell, in der Erlebnispädagogik sehr verbunden miteinander – beim Klettern interessanterweise auch (E2., S. 7, Nr. 30)
Experte2, Pos. 1	Bewegung im bio-psycho-sozialen Modell – Auswirkungen (E2., S. 7-8, Nr. 37)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	siehe Auswirkungen – Bewegung im bio-psycho-sozialen Modell (E2., S. 7-8, Nr. 37)
Experte2, Pos. 1	Wohlfühlen bei manchen (E2., S. 8, Nr. 46)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Wohlfühlen bei manchen (E2., S. 8, Nr. 46)
Experte2, Pos. 1	lernen, bis zu einem Punkt zu klettern bei orangem oder rotem Ampellicht – Herunterkommen in	K'6 Bedeutung Wohlbefinden K23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Stopp-Regel, Person muss lernen, selber bis zu einem Punkt zu klettern –

	Wohlfühlsituation, bei Angstzuständen, Höhenangst (E2., S. 13, Nr. 80)	K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Ampelregelung bei orangem oder rotem Licht – Herunterkommen in Wohlfühlsituation – bei Angstzuständen, Höhenangst (E2., S. 13, Nr. 80)
Experte2, Pos. 1	Menschen mit Suchterfahrung – gesünderen Lebensweg – Drogenverzicht – etwas Gutes erleben und in den Alltag mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 91)	K1 Situationen K`1 Situation K`6 Bedeutung Wohlbefinden	Menschen mit Suchthintergrund, die einen gesünderen Lebensweg eingeschlagen haben – Verzicht auf Drogen – etwas Gutes erleben und das in den Alltag mitnehmen (E2., S. 15, Nr. 91)
Experte2, Pos. 1	kein Allheilmittel – fühlen sich Personen hingezogen, kann es zu einer gesünderen Lebenseinstellung und zu Freude führen (E2., S. 17, Nr. 104)	K`6 Bedeutung Wohlbefinden	kein Allheilmittel – fühlen sich Personen hingezogen, kann es zu einer gesünderen Lebenseinstellung und zu Freude führen (E2., S. 17, Nr. 104)

Experte2, Pos. 1	geht um Wohlbefinden und Gesamtzustand (E2., S. 17, Nr. 105)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	es geht um Wohlbefinden und den Gesamtzustand (E2., S. 17, Nr. 105)
Experte2, Pos. 1	Erkenntnisse, die beim Klettern auftreten und umgesetzt werden, führen zu mehr Wohlbefinden (E2., S. 18, Nr. 112)	K'6 Bedeutung Wohlbefinden	Erkenntnisse, die beim Klettern auftreten und umgesetzt werden, führen zu größerem Wohlbefinden (E2., S. 18, Nr. 112)

K'7 körperliches Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Bewegung an sich etwas Gutes, die meisten der Gruppe all_tag bewegen sich eher wenig (E1., S. 5, Nr. 39)	K'7 körperliches Wohlbefinden	körperlich – Bewegung an sich etwas Gutes – die meisten der Gruppe all_tag bewegen sich eher wenig (E1., S. 5, Nr. 39)
Experte1, Pos. 1	Körper und sich spüren, großes Thema – manche spüren sich nicht mehr, dann ist das Klettern eine gute	K'7 körperliches Wohlbefinden K8 psychisches Wohlbefinden K'8 psychisches Wohlbefinden	den Körper und sich selbst spüren ist ein großes Thema – manche spüren sich nicht mehr, dann ist das

	Sache, um mit solchen Themen zu arbeiten (E1., S. 10, Nr. 79)		Klettern eine gute Sache, um damit bzw. mit solchen Themen zu arbeiten (E1., S. 10, Nr. 79)
Experte2, Pos. 1	um körperliche Auswirkungen zu sehen, ist einmal pro Woche Klettern zu wenig (E2., S. 7, Nr. 34)	K'7 körperliches Wohlbefinden	einmal pro Woche Klettern ist zu wenig, um körperliche Auswirkungen zu sehen (E2., S. 7, Nr. 34)
Experte2, Pos. 1	längere Vorgänge im Körper, bis sich Umstellung bemerkbar macht (E2., S. 7, Nr. 35)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Anpassungen im Körper beim Klettern – länger andauernde Vorgänge, bis sich Umstellung bemerkbar macht (E2., S. 7, Nr. 35)
Experte2, Pos. 1	Sinne, Tastsinn (E2., S. 8, Nr. 44)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Sinne und Tastsinn (E2., S. 8, Nr. 44)
Experte2, Pos. 1	Bewegungsvermögen – Körper (E2., S. 8, Nr. 45)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Bewegungsvermögen des Körpers (E2., S. 8, Nr. 45)

Experte2, Pos. 1	kein vernünftiger Umgang mit Körper (E2., S. 12, Nr. 73)	K'7 körperliches Wohlbefinden	kein vernünftiger Umgang mit Körper (E2., S. 12, Nr. 73)
Experte2, Pos. 1	zusammenziehen von Händen, Schulter, Atmung bei schweren Alltagssituationen – Verkrampfen bei einem Griff beim Klettern – Person abholen (E2., S. 14, Nr. 83)	K'7 körperliches Wohlbefinden	Sinne – Hände/Schultern/Atmung zusammenziehen bei schwierigen Alltagssituationen – beim Klettern - Körperposition an der Wand, Verkrampfen bei einem Griff – Person abholen (E2., S. 14, Nr. 83)
Experte2, Pos. 1	darauf kommen – Ernährung umstellen, mehr Bewegung (E2., S. 18, Nr. 111)	K'7 körperliches Wohlbefinden	draufkommen, etwas anderes zu essen oder sich mehr zu bewegen (E2., S. 18, Nr. 111)

K'8 psychisches Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	Stärkung durch Situationen, die zum Vorschein kommen, haben positive Auswirkungen auf die Psyche (E1., S. 5, Nr. 37)	K`8 psychisches Wohlbefinden K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Stärkung durch Situationen, die zum Vorschein kommen – positive Auswirkung auf Psyche (E1., S. 5, Nr. 37)
Experte1, Pos. 1	Körper und sich spüren, großes Thema – manche spüren sich nicht mehr, dann ist das Klettern eine gute Sache, um mit solchen Themen zu arbeiten (E1., S. 10, Nr. 79)	K7 körperliches Wohlbefinden K`7 körperliches Wohlbefinden K`8 psychisches Wohlbefinden	den Körper und sich selbst spüren ist ein großes Thema – manche spüren sich nicht mehr, dann ist das Klettern eine gute Sache, um damit bzw. mit solchen Themen zu arbeiten (E1., S. 10, Nr. 79)
Experte1, Pos. 1	der Gruppe tut es wirklich gut (E1., S. 12, Nr. 88)	K`8 psychisches Wohlbefinden	der Gruppe tut es wirklich gut (E1., S. 12, Nr. 88)
Experte2, Pos. 1	gelöst und entspannt Fortgehen nach dem Klettern (E2., S. 7, Nr. 31)	K`8 psychisches Wohlbefinden	gelösteres und entspanntes Fortgehen nach Klettergruppe (E2., S. 7, Nr. 31)

Experte2, Pos. 1	tut sich trotzdem was – Stimmung, Freude auf Klettern (E2., S. 7, Nr. 36)	K`8 psychisches Wohlbefinden	tut sich aber trotzdem was – Stimmung, viele freuen sich drauf (E2., S. 7, Nr. 36)
Experte2, Pos. 1	nicht immer Erfolgserlebnis – aber gut nach Hause gehen (E2., S. 13, Nr. 75)	K`8 psychisches Wohlbefinden	sollen gut nach Hause gehen – muss nicht immer ein Erfolgserlebnis sein (E2., S. 13, Nr. 75)
Experte2, Pos. 1	gute Stimmung, Freude, Erzählungen über spannende Erlebnisse beim Klettern (E2., S. 15, Nr. 90)	K1 Situationen K`1 Situation K`8 psychisches Wohlbefinden	einfach gute Stimmung und Freude, Erzählungen über ein Spannendes Erlebnis beim Klettern (E2., S. 15, Nr. 90)
Experte2, Pos. 1	die meisten nehmen etwas fürs Leben mit – auch wenn es nur die guten Erlebnisse sind (E2., S. 15, Nr. 93)	K1 Situationen K`1 Situation K`8 psychisches Wohlbefinden	die meisten nehmen etwas für das Leben mit, und wenn es nur die guten Erlebnisse sind (E2., S. 15, Nr. 93)
Experte2, Pos. 1	Wohlbefinden – viele gehen gut nachhause, singen im Bus, haben es lustig, lachen, sind richtig müde (E2., S. 18, Nr. 114)	K`8 psychisches Wohlbefinden	erlebe vom Wohlbefinden, dass viele gut nachhause gehen, im Bus singen, haben es lustig, lachen oder

			sind einfach richtig müde (E2., S. 18, Nr. 114)
Experte2, Pos. 1	Ermüdung durch Fokus (E2., S. 18, Nr. 115)	K'8 psychisches Wohlbefinden	Ermüdung durch Fokussieren (E2., S. 18, Nr. 115)
Experte2, Pos. 1	Menschen in schwierigen psychischen Situationen können Auszeit von den Gedanken nehmen, in denen sie gefangen sind (E2., S. 18, Nr. 116)	K'8 psychisches Wohlbefinden	Menschen in schwierigen psychischen Situation – Auszeit von den Gedanken, in denen sie gefangen sind (E2., S. 18, Nr. 116)

K'9 soziales Wohlbefinden

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	fühlen sich wohl, wenn sie kommen (E1., S. 4, Nr. 34)	K'9 soziales Wohlbefinden K29 teilnehmende Personen K'29 teilnehmende Personen	teilnehmende Personen fühlen sich wohl, wenn sie kommen (E1., S. 4, Nr. 34)

Experte1, Pos. 1	Gespräche über andere Sachen, oft isoliert (E1., S. 4, Nr. 35)	K'9 soziales Wohlbefinden K27 Gespräche K'27 Gespräche	Gespräche über andere Sachen – oft isoliert (E1., S. 4, Nr. 35)
Experte1, Pos. 1	die Gruppe profitiert von sich selbst (E1., S. 5, Nr. 36)	K'9 soziales Wohlbefinden	die Gruppe profitiert von sich selbst (E1., S. 5, Nr. 36)
Experte1, Pos. 1	isoliert, kommen gern und nehmen gerne teil (E1., S. 5, Nr. 40)	K'9 soziales Wohlbefinden K29 teilnehmende Personen K'29 teilnehmende Personen	isoliert – kommen gern und nehmen gern teil (E1., S. 5, Nr. 40)
Experte1, Pos. 1	hinaus gehen, Leute treffen, die man gerne hat und eine schöne Zeit verbringen, kennen die meisten nicht (E1., S. 8, Nr. 67)	K'9 soziales Wohlbefinden	das kennen die teilnehmenden Personen nicht – hinaus, Leute treffen, die man gerne hat und eine schöne Zeit verbringen (E1., S. 8, Nr. 67)
Experte2, Pos. 1	soziale Kontakte entstehen (E2., S. 7, Nr. 32)	K'9 soziales Wohlbefinden	soziale Kontakte entstehen (E2., S. 7, Nr. 32)

Experte2, Pos. 1	in Kontakt treten - Scheu verlieren (E2., S. 8, Nr. 40)	K´9 soziales Wohlbefinden	mit anderen Menschen in Kontakt treten – Scheu verloren (E2., S. 8, Nr. 40)
Experte2, Pos. 1	privates, regelmäßiges Klettern von teilnehmenden Personen (E2., S. 15, Nr. 89)	K1 Situationen K´1 Situation K´9 soziales Wohlbefinden	Personen die privat andere Leute treffen und regelmäßig klettern (E2., S. 15, Nr. 89)
Experte2, Pos. 1	Wirksamkeit bei eigenen Verletzung bemerkt – ohne Klettern sind soziale Kontakte vermindert – für eigenen Rückzug selbst verantwortlich (E2., S. 17, Nr. 106)	K´9 soziales Wohlbefinden	im Rahmen der eigenen Verletzung gemerkt, wie Wirksamkeit gekoppelt ist – ohne Klettern die sozialen Kontakte vermindert, eigener Rückzug – andere gehen klettern – für Rückzug selbst verantwortlich (E2., S. 17, Nr. 106)

K´10 Alltagstransfer

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	Idealfall - Herstellung Alltagstransfer (E1., S. 2, Nr. 14)	K`10 Alltagstransfer K25 Ablauf Klettereinheit K`25 Ablauf Klettereinheit	Idealfall – Herstellung eines Alltagstransfers (E1., S. 2, Nr. 14)
Experte1, Pos. 1	durch Übungen, brauchbare Erfahrungen, für den Alltag sammeln (E1., S. 3, Nr. 24)	K`10 Alltagstransfer	durch Übungen Erfahrungen sammeln, die im Alltag brauchbar sind (E1., S. 3, Nr. 24)
Experte1, Pos. 1	besprechen des Alltagstransfers (E1., S. 3, Nr. 25)	K`10 Alltagstransfer	Alltagstransfer wird besprochen (E1., S. 3, Nr. 25)
Experte1, Pos. 1	durch die Erfahrung beim Klettern merken teilnehmende Personen den Transfer selbst - Fokus wird daraufgelegt und besprochen oder durch Fragen sichtbar gemacht (E1., S. 3, Nr. 26)	K`10 Alltagstransfer K27 Gespräche K`27 Gespräche	teilnehmende Personen – machen die Erfahrung und merken es selbst, Fokus wird erneut daraufgelegt und besprochen oder durch Fragen sichtbar machen (E1., S. 3, Nr. 26)
Experte1, Pos. 1	Nachbesprechung des Alltagstransfers – meist am Ende des Nachmittags (E1., S. 4, Nr. 27)	K`10 Alltagstransfer K27 Gespräche K`27 Gespräche	Nachbesprechung des Alltagstransfers meist am

			Ende des Nachmittags (E1., S. 4, Nr. 27)
Experte1, Pos. 1	situativ – wenn etwas auffällt auch während des Kletterprozess (E1., S. 4, Nr. 28)	K`10 Alltagstransfer K27 Gespräche K`27 Gespräche	ideal ist auch, etwas währenddessen aufzugreifen – wenn etwas auffällt (E1., S. 4, Nr. 28)
Experte1, Pos. 1	positive Auswirkungen, wenn etwas für den Alltag mitgenommen werden kann – positive Dynamiken sind spürbar (E1., S. 5, Nr. 38)	K`10 Alltagstransfer K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	ebenso, wenn etwas für den Alltag mitgenommen werden kann, sind positive Dynamiken spürbar (E1., S. 5, Nr. 38)
Experte1, Pos. 1	Alltagstransfer – merken, es sind wiederkehrende Situationen, beim nächsten Mal anders probieren/reagieren – vielleicht geht es dann besser (E1., S. 6-7, Nr. 54)	K`10 Alltagstransfer	Bezug auf den Alltagstransfer – sie merken es, sind wiederkehrende Situationen – beim nächsten Mal anders probieren/reagieren – vielleicht geht es dann besser (E1., S. 6-7, Nr. 54)

Experte1, Pos. 1	Begleitung bedeutet auch, in der Kommunikation einen Alltagstransfer herzustellen (E1., S. 7, Nr. 55)	K`10 Alltagstransfer K27 Gespräche K`27 Gespräche	Begleitung bedeutet auch, in der Kommunikation einen Alltagstransfer herzustellen (E1., S. 7, Nr. 55)
Experte2, Pos. 1	Gutes geblieben – gut im Alltag auseinandersetzen (E2., S. 8, Nr. 39)	K`10 Alltagstransfer	Gutes geblieben – gut im Alltag auseinandersetzen (E2., S. 8, Nr. 39)
Experte2, Pos. 1	wie sich Personen beim Klettern verhalten, daraus können Handlungsweisen im Alltag abgeleitet werden, Spannungsverhältnisse im Körper, Verhalten in schwierigen/kritischen Situationen, wie ist die Person hier (E2., S. 9, Nr. 50)	K`10 Alltagstransfer	wie sich eine Person beim Klettern gibt, kann auf Handlungsweise im Alltag abgeleitet werden – Spannungsverhältnisse im Körper, Verhalten in schwierigen und kritischen Situationen, wie Menschen gerade hier sind (E2., S. 9, Nr. 50)
Experte2, Pos. 1	diese Erkenntnis wichtig, um Menschen begleiten zu können (E2., S. 9, Nr. 51)	K`10 Alltagstransfer	Erkenntnis wichtig, um Menschen zu begleiten und unterstützen zu können (E2., S. 9, Nr. 51)

Experte2, Pos. 1	einhacken – Verhalten beim Klettern/im Alltag (E2., S. 9, Nr. 52)	K´10 Alltagstransfer	dort einhacken, wo sich der Ausdruck zeigt, wie sich jemand beim Klettern verhält – zeigt sich auch im Alltagsverhalten (E2., S. 9, Nr. 52)
Experte2, Pos. 1	Alltagstransfer beim Klettern – Spannungszustände, z. B. Übungen gestalten (E2., S. 9, Nr. 53)	K´10 Alltagstransfer	Alltagstransfer beim Klettern, wenn sich etwas zeigt, z. B. Spannungszustände – Übungen gestalten (E2., S. 9, Nr. 53)
Experte2, Pos. 1	Selbstregulierung in kritischen Alltagssituationen – durch Umsetzen von Übungen (E2., S. 9, Nr. 54)	K´10 Alltagstransfer	bei Umsetzung kann Selbstregulierung bei kritischen Situationen im Alltag gelingen (E2., S. 9, Nr. 54)
Experte2, Pos. 1	schwierige Situationen/Entscheidungsfindung beim Klettern als Lernfeld nutzen – hilft im Alltag, schwierige	K´10 Alltagstransfer	schwierige Situationen oder Entscheidungsfindungen beim Klettern als Lernfeld nutzen – hilft in Alltagsituationen

	Entscheidungen zu treffen (E2., S. 9, Nr. 55)		Entscheidungen zu treffen, die sich schwieriger gestalten (E2., S. 9, Nr. 55)
Experte2, Pos. 1	schlechte/schwierige Erlebnisse oder Krisensituationen beim Klettern – bewältigen lernen – Alltagstransfer (E2., S. 13, Nr. 76)	K´10 Alltagstransfer	schlechte/schwierige Erlebnisse – Krisensituationen beim Klettern – lernen zu bewältigen – Alltagstransfer (E2., S. 13, Nr. 76)
Experte2, Pos. 1	Verknüpfung Alltag – Aufgrund psychischer Erkrankung auftretende Körperhaltung – Versuch, beim Klettern aufzulösen (zusammengezogene Schulter) (E2., S. 14, Nr. 82)	K´10 Alltagstransfer	Verknüpfung mit dem Alltag – Körperhaltung, die aufgrund psychischer Erkrankung auch im Alltag auftritt – Möglichkeit, beim Klettern aufzulösen – z. B. zusammengezogene Schultern (E2., S. 14, Nr. 82)

K´12 Effekte und Wirkfaktoren

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	teilweise Äußerung, welche Effekte das Klettern auf das biopsychosoziale Wohlbefinden hat (E1., S. 5, Nr. 42)	K`12 Effekte und Wirkfaktoren	teilweise Äußerungen, welche Effekte das Klettern auf das biopsychosoziale Wohlbefinden hat (E1., S. 5, Nr. 42)
Experte1, Pos. 1	Eigenreflexion – Spüren, dass es etwas tut, dass es gut tut (E1., S. 5, Nr. 43)	K`12 Effekte und Wirkfaktoren K27 Gespräche K`27 Gespräche K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	durch Eigenreflexion – Spüren, dass es etwas tut – dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43)
Experte1, Pos. 1	sichtbar machen, in Form von sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)	K`12 Effekte und Wirkfaktoren K27 Gespräche K`27 Gespräche K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	teilweise durch sichtbar machen, in Form sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)
Experte1, Pos. 1	Arbeit mit Effekten und Wirkfaktoren – auf physischer, psychischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene (E1., S. 7, Nr. 59)	K`12 Effekte und Wirkfaktoren	es wird mit den Effekten und Wirkfaktoren des therapeutischen Kletterns gearbeitet, auf physischer, psychischer, emotionaler,

			kognitiver und sozialer Ebene (E1., S. 7, Nr. 59)
Experte1, Pos. 1	Metapher des Anseilens, sich auf jemanden einlassen können, sagt schon sehr viel (E1., S. 8, Nr. 60)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	als Metapher, das Anseilen – sich auf jemanden Einlassen können – sagt schon sehr viel (E1., S. 8, Nr. 60)
Experte1, Pos. 1	wenn der Fokus auf gewisse Sachen gelegt wird, kann gezielt in eine Richtung gearbeitet werden (E1., S. 8, Nr. 61)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	wenn der Fokus auf gewisse Sachen gelegt wird, kann gezielt in eine gewisse Richtung gearbeitet werden (E1., S. 8, Nr. 61)
Experte1, Pos. 1	emotionale Ebene, oft Befindlichkeit, was passiert mit mir – wenn ich stürze – auffangen (E1., S. 8, Nr. 62)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	Emotionale Ebene – oft Befindlichkeit – die Emotion, was passiert mit mir? Was passiert, wenn ich stürze und jemand fängt mich? (E1., S. 8, Nr. 62)
Experte1, Pos. 1	durch Bewegung und Bewegungsabläufe kann, auch	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	durch Bewegung und Bewegungsabläufe kann

	kognitiv, viel bewegt werden (E1., S. 8, Nr. 64)		viel bewegt werden – auch kognitiv (E1., S. 8, Nr. 64)
Experte1, Pos. 1	sozialer Aspekt – kommen gern zum Klettern (E1., S. 8, Nr. 65)	K´12 Effekte und Wirkfaktoren	sozialer Aspekt – teilnehmende Personen kommen gern (E1., S. 8, Nr. 65)
Experte2, Pos. 1	Wirkung nicht immer groß, aber beobachtbar – kein Allheilmittel – für gewisse Personen hilfreich (E2., S. 8, Nr. 42)	K´12 Effekte und Wirkfaktoren	Glaube, dass Wirkung zu beobachten ist – nicht immer große – kein Allheilmittel – für gewisse Personen ganz hilfreich (E2., S. 8, Nr. 42)
Experte2, Pos. 1	Prozesse nicht immer klar erklärbar (hormonelle Ausschüttung im Körper) (E2., S. 8, Nr. 43)	K´12 Effekte und Wirkfaktoren	Glaube, beim Klettern kann man Prozesse nicht immer ganz klar erklären – hormonelle Ausschüttung im Körper (E2., S. 8, Nr. 43)
Experte2, Pos. 1	durch Effekte und Wirkfaktoren beim Klettern wird das wesentliche sichtbar (E2., S. 10, Nr. 57)	K´12 Effekte und Wirkfaktoren	beim Klettern kommt alles hervor und das Wesentliche zeigt sich immer – Effekte und Wirkfaktoren, die das

			Klettern hat, werden sichtbar (E2., S. 10, Nr. 57)
Experte2, Pos. 1	im Buch von Kowald und Zajetz Beschriebenes zeigt sich in der Klettergruppe – durch nur wöchentliches Klettern werden manche Prozesse verhindert (E2., S. 10, Nr. 58)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	das im Buch von Kowald und Zajetz Beschriebene zeigt sich auch in der Klettergruppe – durch Kletterpausen von einer Woche werden manche Prozesse verhindert (E2., S. 10, Nr. 58)
Experte2, Pos. 1	psychische, emotionale, kognitive, soziale Ebenen Zusammenhänge – beim therapeutischen Klettern danach richten, damit Situationen besser eingeordnet werden können (E2., S. 10-11, Nr. 59)	K'12 Effekte und Wirkfaktoren	physische, emotionale, kognitive soziale Ebenen hängen immer zusammen – bei Auseinandersetzung mit dem therapeutischen Klettern gut, sich danach zur richten, gewisse Sachen können besser eingeordnet werden (E2., S. 10-11, Nr. 59)

K'13 Erlebnisqualitäten des Kletterns

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte2, Pos. 1	arbeiten mit den Erlebnisqualitäten (E2., S. 8, Nr. 49)	K`13 Erlebnisqualitäten des Kletterns	arbeiten mit den Erlebnisqualitäten des Kletterns (E2., S. 8, Nr. 49)

K`15 Lernen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Lerneffekt durch positive Erfahrungen, von denen profitiert werden kann, die auf andere Situationen umgelegt werden können (E1., S. 2, Nr. 15)	K`15 Lernen	Lerneffekt durch positive Erfahrungen, von denen profitiert werden kann, die auf andere Situationen umgelegt werden können (E1., S. 2, Nr. 15)
Experte1, Pos. 1	das Spüren der eigenen Befindlichkeit, ist bei manchen Leuten aus der Gruppe schwer, hier bietet sich das Klettern als gutes Lernfeld an (E1., S. 8, Nr. 63)	K`15 Lernen	das Spüren der eigenen Befindlichkeit ist bei manchen Leuten aus der Gruppe schwer – hier bietet das Klettern ein gutes Lernfeld (E1., S. 8, Nr. 63)

K'17 Vertrauen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Zutrauen, wenn jemand soweit ist, eine Person im Vorstieg zu sichern, ist oft ein großer Schritt – der oft nicht gekannt wird (E1., S. 9, Nr. 71)	K'17 Vertrauen	Zutrauen, wenn jemand so weit ist, eine Person im Vorstieg zu sichern ist oft ein großer Schritt – den sie oft nicht kennen (E1., S. 9, Nr. 71)

K'18 Grenzen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Probleme in Routen äußern sich bei jeder Person anders (E1., S. 8, Nr. 68)	K'18 Grenzen	bei Problemen in Routen äußert sich das bei jedem anders (E1., S. 8, Nr. 68)
Experte1, Pos. 1	manche spüren es nicht und gehen immer über die Grenzen (E1., S. 8-9, Nr. 69)	K'18 Grenzen	manche spüren es nicht und gehen immer über die

			Grenzen (E1., S. 8-9, Nr. 69)
Experte1, Pos. 1	beim Klettern über die Grenzen gehen und stürzen – betrachten, ob im Alltag ähnliche Situationen sind, in denen man nicht spürt, dass man über die Grenzen geht – Situationen können benannt werden – wiederum ein Spiegel (E1., S. 9, Nr. 70)	K´18 Grenzen	einen Blick darauf werfen, wenn jemand über die Grenzen geht und stürzt – ob im Alltag ähnliche Situationen zu finden sind, in denen man nicht spürt, dass jetzt Stopp ist, man darüber geht und stürzt – oft können Situationen benannt werden – wiederum ein Spiegel (E1., S. 9, Nr. 70)
Experte2, Pos. 1	Überschätzung des eigenen Leistungsvermögens (E2., S. 12, Nr. 72)	K´18 Grenzen	Überschätzung des eigenen Leistungsvermögens (E2., S. 12, Nr. 72)

K´23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	Schwerpunkt bei Aqua Mühle Vorarlberg (E1., S. 1, Nr. 3)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Schwerpunkt von Aqua Mühle (E1., S. 1, Nr. 3)
Experte1, Pos. 1	Thomas Vogel hat viel mit Kindern gearbeitet (E1., S. 1, Nr. 4)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	früher von Thomas Vogel – viel mit Kindern gearbeitet (E1., S. 1, Nr. 4)
Experte1, Pos. 1	inzwischen ist alles gewachsen (E1., S. 1, Nr. 5)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	zwischenzeitlich – gewachsen (E1., S. 1, Nr. 5)
Experte1, Pos. 1	spricht unterschiedliche Zielgruppen an (E1., S. 1, Nr. 7)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Klettern spricht unterschiedliche Zielgruppen an (E1., S. 1, Nr. 7)
Experte1, Pos. 1	Nachbetreuung, bei Ausscheiden, aus dem Projekt all_tag - ergotherapeutisches Angebot für Kinder vom Zick Zack, wenn das Medium Klettern sinnvoll war (E1., S. 9-10, Nr. 72)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Nachbetreuung bei Ausscheiden vom Projekt all_tag – ergotherapeutisches Angebot für Kinder vom Zick Zack durch Mitarbeiter Matthias der Kletterhalle – Kinder, die zuvor bei ihm waren, konnten das Angebot weiter nutzen,

			wenn das Arbeiten mit dem Medium Klettern sinnvoll war (E1., S. 9-10, Nr. 72)
Experte1, Pos. 1	ein Angebot, das regelmäßig läuft in dem Kontext von all_tag oder im niederschweligen Kontext, ist keines bekannt (E1., S. 10, Nr. 73)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	eine Gruppe, die regelmäßig läuft in dem Kontext von all_tag oder einem niederschweligen Kontext ist keine bekannt (E1., S. 10, Nr. 73)
Experte1, Pos. 1	Vereine bieten teilweise Klettergruppen an – dort andocken zu können, ist für viele teilnehmende Personen des Projekts all_tag ein großer Schritt (E1., S. 10, Nr. 74)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Vereine bieten teilweise Klettergruppen an – dort andocken zu können, ist für viele teilnehmende Personen des Projekts all_tag ein großer Schritt (E1., S. 10, Nr. 74)
Experte2, Pos. 1	kein Wissen über Institutionen, die Kletterprogramm nach Arbeitsaufnahme anbieten (E2., S. 4, Nr. 12)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	kein Wissen darüber, dass es Institutionen gibt, die in Richtung Kletterprogramm nach bspw.

			Arbeitsaufnahme etwas anbieten (E2., S. 4, Nr. 12)
Experte2, Pos. 1	persönliche Gestaltung Kletterereinheit – wichtiger Ansatz, dass geklettert wird (E2., S. 4, Nr. 13)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg K25 Ablauf Kletterereinheit K'25 Ablauf Kletterereinheit	persönliche Gestaltung, dass teilnehmende Personen zum Klettern kommen – wichtiger Ansatz (E2., S. 4, Nr. 13)
Experte2, Pos. 1	Interventionen – Infowissen therapeutischer und sozialer Hinsicht – beides wird benötigt (E2., S. 4, Nr. 14)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Gestaltung von Interventionen – viel Infowissen in therapeutischer und sozialer Hinsicht – beides wird benötigt (E2., S. 4, Nr. 14)
Experte2, Pos. 1	verschiedenes Arbeiten und Motivieren von unterschiedlichem Klientel (E2., S. 4, Nr. 15)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	das verschiedene Arbeiten und Motivieren von verschiedenen Klienten (E2., S. 4, Nr. 15)
Experte2, Pos. 1	großer Spannungsbogen – Toprope, Vorstieg, selbständige Seilschaft, selbständige Gestaltung, Personen,	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Spannungsbogen in Gruppe groß – von Toprope über Vorstieg – Klettern in selbständigen Seilschaften,

	die mehr Begleitung benötigen (E2., S. 5, Nr. 17)		selbständige Gestaltung, andere mehr Begleitung (E2., S. 5, Nr. 17)
Experte2, Pos. 1	nicht zu viel therapeutische Interventionen – je nach Verständnis und Person zu selbständigen Prozessen bewegen (E2., S. 5, Nr. 19)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	nicht zu viele therapeutische Interventionen - je nach Verständnis um Personen zu selbständige Prozesse zu bewegen (E2., S. 5, Nr. 19)
Experte2, Pos. 1	Interventionen bewusst setzen – wissen, wo andere Person abzuholen ist (E2., S. 2, Nr. 20)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	bewusst Interventionen setzen – Wissen darum, wo andere Person abzuholen ist (E2., S. 2, Nr. 20)
Experte2, Pos. 1	Wissen, wie es um Bewegungsumfang, Körperlichkeit und Angstzustände steht – therapeutische Interventionen zielgerecht zum Einsatz bringen – beim Klettern durch Gespräche, Bouldern Übungen (E2., S. 5, Nr. 21)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Bewegungsumfang, Körperlichkeit, Angstzustände – Wissen, wie es darum steht – hier therapeutische Interventionen zielgerecht zum Einsatz bringen – Bouldern Übungen, Klettern

			Gespräche (E2., S. 5, Nr. 21)
Experte2, Pos. 1	mehr Raum für Anwendung in Institutionen, die mit Klettern arbeiten (E2., S. 11, Nr. 62)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	mehr Raum für Anwendung in Institutionen, die mit Klettern arbeiten (E2., S. 11, Nr. 62)
Experte2, Pos. 1	gutes Andocken an bewegungsaktive Interventionen – es zeigt sich viel, man kann viel behandeln (E2., S. 11, Nr. 63)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	viele, auch junge Leute, können gut andocken – bewegungsaktive Interventionen eine gute Sache – es zeigt sich viel und man kann viel behandeln (E2., S. 11, Nr. 63)
Experte2, Pos. 1	Unterstützung bei Problemen an der Wand ist von Problem abhängig (E2., S. 13, Nr. 77)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Unterstützung bei Problemen an der Wand kommt auf die Art des Problems an (E2., S. 13, Nr. 77)

Experte2, Pos. 1	Tipps, bei Bewegungsunfähigkeit die nächste Stelle zu meistern, können helfen (E2., S. 13, Nr. 79)	K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Bewegungsunfähigkeit, wie z. B. die nächste Stelle zu meistern ist – da können kleine Tipps schon helfen (E2., S. 13, Nr. 79)
Experte2, Pos. 1	Lernen, bis zu einem Punkt zu klettern bei orange oder rotem Ampellicht – Herunterkommen in Wohlfühlsituation, bei Angstzuständen, Höhenangst (E2., S. 13, Nr. 80)	K6 Bedeutung Wohlbefinden K`6 Bedeutung Wohlbefinden K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Stopp-Regel, Person muss lernen, selber bis zu einem Punkt zu klettern – Ampelregelung bei orangem oder rotem Licht – Herunterkommen in Wohlfühlsituation – bei Angstzuständen, Höhenangst (E2., S. 13, Nr. 80)
Experte2, Pos. 1	vielfältige Probleme (E2., S. 13, Nr. 81)	K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	man sieht vielfältige Probleme (E2., S. 13, Nr. 81)
Experte2, Pos. 1	unter Thomas Vogel gute Projekte – gut angenommen (E2., S. 16, Nr. 98)	K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	unter Thomas Vogel zahlreiche gute Projekte stattgefunden, gut

		K30 all_tag/Aqua Mühle Vorarlberg K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	angenommen worden (E2., S. 16, Nr. 98)
Experte2, Pos. 1	entsprechender Betreuungsschlüssel – speziell im Freien (E2., S. 17, Nr. 108)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	entsprechender Betreuungsschlüssel – speziell beim Klettern draußen (E2., S. 17, Nr. 108)
Experte2, Pos. 1	Sicherheitstechnisch mehr achten – draußen ist größeres Erlebnis – Kletterhalle bedeutet geschützter Rahmen, gut zu arbeiten (E2., S. 17- 18, Nr. 109)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Sicherheitstechnisch mehr achten – größeres Erlebnis draußen; Kletterhalle – ein geschützter Rahmen, gut zu arbeiten (E2., S. 17-18, Nr. 109)
Experte2, Pos. 1	draußen Sicherheitsstandards einhalten (E2., S. 18, Nr. 110)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	Einhalten von Sicherheitsstandards draußen (E2., S. 18, Nr. 110)
Experte2, Pos. 1	wöchentliches Kletterangebot ist wichtig (E2., S. 18, Nr. 113)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg	wöchentliche Kletterangebot ist sehr wichtig (E2., S. 18, Nr. 113)

K'24 Experte

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Ausbildungen: Klettertechnisch – Übungsleiter Sportklettern, systemische Erlebnispädagogik, Sozialarbeiter (E1., S. 1, Nr. 1)	K'24 Experten	Ausbildungen: Klettertechnisch – Übungsleiter Sportklettern, Erlebnispädagogik bei Natur als Partnerin – systemische Erlebnispädagogik 2-jähriger, berufsbegleitender Lehrgang, Sozialarbeiter (E1., S. 1, Nr. 1)
Experte1, Pos. 1	Klettern – viele Jahre, Arbeiten mit Gruppen (E1., S. 1, Nr. 2)	K'24 Experten	Klettermäßig – Arbeit mit Gruppen – viele Jahre (E1., S. 1, Nr. 2)
Experte1, Pos. 1	Handlungsfelder – Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, arbeitssuchende Menschen, Jugendliche, Kinder und Familie (E1., S. 1, Nr. 6)	K'24 Experten	Handlungsfelder – Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, arbeitssuchende Menschen, Jugendliche, Kinder und Familie (E1., S. 1, Nr. 6)

Experte1, Pos. 1	Einzelsetting bei Zick Zack Schulsozialarbeit (E1., S. 2, Nr. 8)	K´24 Experten	Zick Zack – Schulsozialarbeit – Einzelsetting (E1., S. 2, Nr. 8)
Experte1, Pos. 1	Klettern in der Einzelbegleitung (E1., S. 2, Nr. 9)	K´24 Experten	Klettern in der Einzelbegleitung (E1., S. 2, Nr. 9)
Experte1, Pos. 1	Projekt all_tag - Gruppensetting (E1., S. 2, Nr. 10)	K´24 Experten	Klettern im Projekt all_tag – Gruppensetting (E1., S. 2, Nr. 10)
Experte2, Pos. 1	Ausbildung – Erlebnispädagogikstudium incl. Coaching, Mountainbikelehrer, Wanderführer, Übungsleiter, Instruktor Breitensport und Leistungssport, Sportkletterlehrer, div. Fortbildungen (E2., S. 1, Nr. 1)	K´24 Experten	Ausbildung – Erlebnispädagogikstudium incl. Coaching - Mountainbikelehrer, Wanderführer, Übungsleiter, Instruktor Breitensport und Leistungssport, Sportkletterlehrer und Fortbildungen (E2., S. 1, Nr. 1)

Experte2, Pos. 1	überwiegend all_tag, tw. ZickZack (E2., S. 2, Nr. 2)	K'24 Experten	Tätigkeit überwiegend im Projekt all_tag – teilweise Erlebnispädagogik, ZickZack (E2., S. 2, Nr. 2)
Experte2, Pos. 1	Handlungsfeld – Menschen mit psychischer Erkrankung (E2., S. 2, Nr. 3)	K'24 Experten K29 teilnehmende Personen K'29 teilnehmende Personen	Handlungsfeld, Menschen mit psychischen Erkrankungen (E2., S. 2, Nr. 3)
Experte2, Pos. 1	Ausflug, Gesundheit und Bewegung, Erlebnispädagogik, Klettergruppe, ZickZack Klettergruppe, Klient*innenarbeit (E2., S. 2, Nr. 5)	K'24 Experten	Ausflug, Gesundheit und Bewegung, Erlebnispädagogik, Klettergruppe, Zickzack Klettergruppe, Klient*innenarbeit (E2., S. 2, Nr. 5)
Experte2, Pos. 1	Einbringen von Übungen aus dem Buch bei Suchtklient*innen (E2., S. 11, Nr. 60)	K'24 Experten	Einbringen von Übungen aus dem Buch bei Suchtklient*innen (E2., S. 11, Nr. 60)

Experte2, Pos. 1	Anstellung unter Thomas Vogel (E2., S. 16, Nr. 99)	K'24 Experten	unter Thomas Vogel bei Aqua Mühle zu arbeiten begonnen (E2., S. 16, Nr. 99)
Experte2, Pos. 1	vor 10 Jahren (E2., S. 16, Nr. 100)	K'24 Experten	vor 10 Jahren (E2., S. 16, Nr. 100)

K'25 Ablauf Klettereinheit

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Hauptakteur bei Planung und Gestaltung – Matthias, Gedanken im Vorfeld (E1., S. 2, Nr. 11)	K'25 Ablauf Klettereinheit	Hauptakteur bei Planung und Gestaltung – Matthias, macht sich Gedanken im Vorfeld (E1., S. 2, Nr. 11)
Experte1, Pos. 1	bei mir spontan (E1., S. 2, Nr. 12)	K'25 Ablauf Klettereinheit	bei mir recht spontan (E1., S. 2, Nr. 12)
Experte1, Pos. 1	Personen abholen, Schwerpunkt für den Nachmittag setzen, zum Schluss erneut aufgreifen (E1., S. 2, Nr. 13)	K'25 Ablauf Klettereinheit	teilnehmende Personen abholen, Schwerpunkt für den Nachmittag setzen, zum

			Schluss erneut aufgreifen (E1., S. 2, Nr. 13)
Experte1, Pos. 1	Idealfall – Herstellung Alltagstransfer (E1., S. 2, Nr. 14)	K10 Alltagstransfer K`10 Alltagstransfer K`25 Ablauf Klettereinheit	Idealfall – Herstellung eines Alltagstransfers (E1., S. 2, Nr. 14)
Experte1, Pos. 1	Start einer Befindlichkeitsrunde – wo stehen Personen (E1., S. 3, Nr. 16)	K`25 Ablauf Klettereinheit K27 Gespräche K`27 Gespräche	Klettereinheit startet mit einer Befindlichkeitsrunde – wo stehen die teilnehmenden Personen (E1., S. 3, Nr. 16)
Experte1, Pos. 1	Nachmittagsschwerpunkt setzen (E1., S. 3, Nr. 17)	K`25 Ablauf Klettereinheit	Schwerpunkte für den Nachmittag setzen (E1., S. 3, Nr. 17)
Experte1, Pos. 1	aufwärmen (E1., S. 3, Nr. 18)	K`25 Ablauf Klettereinheit	aufwärmen (E1., S. 3, Nr. 18)
Experte1, Pos. 1	Kletterprozess (E1., S. 3, Nr. 19)	K`25 Ablauf Klettereinheit	Kletterprozess (E1., S. 3, Nr. 19)
Experte1, Pos. 1	Fokus auf mitgegebenen Aufgaben (E1., S. 3, Nr. 20)	K`25 Ablauf Klettereinheit	Aufgaben für den Kletterprozess werden

			mitgegeben – darauf wird der Fokus gelegt (E1., S. 3, Nr. 20)
Experte1, Pos. 1	Ende abfragen und gut abschließen (E1., S. 3, Nr. 21)	K'25 Ablauf Klettereinheit K27 Gespräche K'27 Gespräche	zu Ende abfragen und gut abschließen (E1., S. 3, Nr. 21)
Experte1, Pos. 1	Aufträge und Übungen für die Klettereinheit sind wichtig (E1., S. 3, Nr. 22)	K'25 Ablauf Klettereinheit	Aufträge und Übungen in der Klettereinheit mitgeben ist wichtig (E1., S. 3, Nr. 22)
Experte1, Pos. 1	fixe Abläufe – zu Beginn abholen, so stehen teilnehmende Personen – Ziel setzen - Ziel aufgreifen – mit gewisser Fragestellung kann man Sachen besser zum Vorschein bringen (E1., S. 6, Nr. 52)	K'25 Ablauf Klettereinheit	fixierte Abläufe – zu Beginn abholen – wo stehen teilnehmende Personen, Ziele setzen, Ziel aufgreifen – mit gewisser Fragestellung kann man Sachen besser zum Vorschein bringen (E1., S. 6, Nr. 52)

Experte1, Pos. 1	neben dem Fokus legen, soll der Nachmittag auch ein geselliges Miteinander sein (E1., S. 8, Nr. 66)	K`25 Ablauf Klettereinheit	darauf achten, dass der Nachmittag neben dem Fokus legen auch ein feines, geselliges Miteinander ist (E1., S. 8, Nr. 66)
Experte1, Pos. 1	Kontext, in dem das Klettern stattfindet, darf nicht zu kompliziert sein, Klettern einfach halten, damit es den Leuten nicht zu viel wird (E1., S. 12, Nr. 86)	K`25 Ablauf Klettereinheit	der Kontext, wie das Klettern verpackt wird, darf nicht zu kompliziert sein – es wird versucht, das Klettern einfach zu halten, damit es den Leuten nicht zu viel wird (E1., S. 12, Nr. 86)
Experte1, Pos. 1	wichtig, ein lockeres Setting in dem Spaß und Scherze Platz haben – trotzdem soll sich etwas bewegen, den Fokus beibehalten – Schwerpunkte, um in die richtige Richtung zu lenken (E1., S. 12, Nr. 87)	K`25 Ablauf Klettereinheit	ein lockeres Setting, in dem Spaß und Scherze Platz haben, ist wichtig – trotzdem soll sich etwas bewegen – den Fokus darauf beibehalten – Schwerpunkte, um in die

			richtige Richtung zu lenken (E1., S. 12, Nr. 87)
Experte2, Pos. 1	persönliche Gestaltung Kletterereinheit – wichtiger Ansatz, dass geklettert wird (E2., S. 4, Nr. 13)	K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg K'23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg K'25 Ablauf Kletterereinheit	persönliche Gestaltung, dass teilnehmende Personen zum Klettern kommen– wichtiger Ansatz (E2., S. 4, Nr. 13)
Experte2, Pos. 1	gemeinsam Aufwärmen, Klettern, Abschlussphase (Gespräch) (E2., S. 4-5, Nr. 16)	K'25 Ablauf Kletterereinheit	gemeinsam Aufwärmen – Klettern – Abschlussphase (Sachen besprechen) (E2., S. 4-5, Nr. 16)
Experte2, Pos. 1	Abschlussphase – zeitlich knapp (E2., S. 5, Nr. 18)	K'25 Ablauf Kletterereinheit	Abschlussphase im Rahmen halten – zeitlich knapp (E2., S. 5, Nr. 18)

K'27 Gespräche

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	Start einer Befindlichkeitsrunde – wo stehen Personen (E1., S. 3, Nr. 16)	K25 Ablauf Klettereinheit K'25 Ablauf Klettereinheit K'27 Gespräche	Klettereinheit startet mit einer Befindlichkeitsrunde – wo stehen die teilnehmenden Personen (E1., S. 3, Nr. 16)
Experte1, Pos. 1	Ende abfragen und gut abschließen (E1., S. 3, Nr. 21)	K25 Ablauf Klettereinheit K'25 Ablauf Klettereinheit K'27 Gespräche	zu Ende abfragen und gut abschließen (E1., S. 3, Nr. 21)
Experte1, Pos. 1	durch die Erfahrung beim Klettern merken teilnehmende Personen den Transfer selbst – Fokus wird daraufgelegt und besprochen oder durch Fragen sichtbar gemacht (E1., S. 3, Nr. 26)	K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer K'27 Gespräche	teilnehmende Personen – machen die Erfahrung und merken es selbst, Fokus wird erneut daraufgelegt und besprochen oder durch Fragen sichtbar machen (E1., S. 3, Nr. 26)
Experte1, Pos. 1	Nachbesprechung des Alltagstransfer – meist am Ende des Nachmittags (E1., S. 4, Nr. 27)	K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer K'27 Gespräche	Nachbesprechung des Alltagstransfers meist am Ende des Nachmittags (E1., S. 4, Nr. 27)

Experte1, Pos. 1	situativ – wenn etwas auffällt, auch während des Kletterprozess (E1., S. 4, Nr. 28)	K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer K'27 Gespräche	ideal ist auch, etwas währenddessen aufzugreifen – wenn etwas auffällt (E1., S. 4, Nr. 28)
Experte1, Pos. 1	Dinge, die beim Klettern auffallen, sind aktuell und werden aufgegriffen – es wird gespürt und kann besser zum Vorschein gebracht werden (E1., S. 4, Nr. 29)	K'27 Gespräche	Dinge, die während des Kletterns auffallen und aufgegriffen werden, sind aktuell – es wird gespürt und kann besser zum Vorschein gebracht werden (E1., S. 4, Nr. 29)
Experte1, Pos. 1	Gespräche über andere Sachen, oft isoliert (E1., S. 4, Nr. 35)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'27 Gespräche	Gespräche über andere Sachen – oft isoliert (E1., S. 4, Nr. 35)
Experte1, Pos. 1	Eigenreflexion – spüren, dass es etwas tut, dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren K'27 Gespräche K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	durch Eigenreflexion – spüren, dass es etwas tut – dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43)

Experte1, Pos. 1	sichtbar machen, in Form von sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren K'27 Gespräche K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	teilweise durch Sichtbarmachen, in Form sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)
Experte1, Pos. 1	Begleitung bedeutet auch, in der Kommunikation einen Alltagstransfer herzustellen (E1., S. 7, Nr. 55)	K10 Alltagstransfer K'10 Alltagstransfer K'27 Gespräche	Begleitung bedeutet auch, in der Kommunikation einen Alltagstransfer herzustellen (E1., S. 7, Nr. 55)
Experte1, Pos. 1	der Boulderbereich in der Kletterhalle wird genutzt – ohne andere Gruppen ist es dort ruhig (E1., S. 7, Nr. 56)	K'27 Gespräche	dazu wird der Boulderbereich in der Kletterhalle genutzt – wenn keine anderen Gruppen dort sind, ist es ruhiger (E1., S. 7, Nr. 56)
Experte1, Pos. 1	ein ruhiger Raum, wo man im Fokus ist, um etwas zu besprechen, wäre besser (E1., S. 7, Nr. 57)	K'27 Gespräche	besser wäre ein ruhiger Raum – wo man im Fokus ist, um etwas zu besprechen (E1., S. 7, Nr. 57)

Experte1, Pos. 1	einzigste Orte – Boulderbereich oder Bereich vor der Halle (E1., S. 7, Nr. 58)	K'27 Gespräche	Boulderbereich oder der Bereich vor der Kletterhalle sind die einzigen Orte, die einfallen (E1., S. 7, Nr. 58)
Experte2, Pos. 1	zwischenzeitliche Kommunikation erwünscht – Rückmeldung über Situation zu erhalten ist wichtig (E2., S. 5-6, Nr. 22)	K'27 Gespräche	Kommunikation wichtig – auch dazwischen erwünscht – wichtig Rückmeldung über Situationen zu erhalten (E2., S. 5-6, Nr. 22)
Experte2, Pos. 1	Kommunikation über aktuelles – Interventionen, die im Alltag nützen können, gestalten – Entscheidungskompetenzen, Handlungsweisen, körperliche Belastbarkeit (E2., S. 6, Nr. 24)	K'27 Gespräche	Kommunikation – um was geht es gerade; Interventionen gestalten die für Personen im Alltag nützlich sein können – Entscheidungskompetenzen , bei Handlungsweisen oder der körperlichen Belastbarkeit (E2., S. 6, Nr. 24)

Experte2, Pos. 1	Gespräche – in Klettergruppe, bei Autofahrt, durch Einzelcoach (all_tag) (E2., S. 6, Nr. 25)	K'27 Gespräche	Gespräche – in Klettergruppe, Autofahrt, durch Einzelcoach bei all_tag (E2., S. 6, Nr. 25)
Experte2, Pos. 1	Kommunikation – wichtig beim Klettern (E2., S. 6, Nr. 26)	K'27 Gespräche	Kommunikation – großes Thema beim Klettern (E2., S. 6, Nr. 26)
Experte2, Pos. 1	Kommunikation zum Lernfeld, Schwierigkeiten mit Kommunikation und Rückmeldungen – Übungen (E2., S. 6, Nr. 27)	K'27 Gespräche	Kommunikation – grundsätzlich zum Lernfeld dazu – teilweise Schwierigkeiten mit Kommunikation und Rückmeldungen – Übungen (E2., S. 6, Nr. 27)
Experte2, Pos. 1	mehr Thema der Erlebnispädagogik – Klettergruppe zum Klettern (E2., S. 6-7, Nr. 28)	K'27 Gespräche	Übungen weniger in Klettergruppe – Fokus auf Klettern – ist mehr Thema der Erlebnispädagogik, Übungsfeld Lernfeld in geschütztem Raum (E2., S. 6-7, Nr. 28)

Experte2, Pos. 1	Förderung Kommunikation – Rückmeldungen – Seilschaft aneinander gewöhnen (E2., S. 7, Nr. 29)	K'27 Gespräche	muss gefördert werden – Dinge zurückmelden – in Seilschaft aneinander gewöhnen (E2., S. 7, Nr. 29)
Experte2, Pos. 1	Nachbesprechung – oft zeitliches Problem (E2., S. 11, Nr. 61)	K'27 Gespräche	Nachbesprechung oft ein zeitliches Problem (E2., S. 11, Nr. 61)
Experte2, Pos. 1	Besprechung im Anschluss, da an der Wand Zugänglichkeit nicht immer vorhanden ist (E2., S. 14, Nr. 84)	K'27 Gespräche	im Anschluss besprechen, da an der Wand teilweise die Zugänglichkeit nicht vorhanden ist (E2., S. 14, Nr. 84)
Experte2, Pos. 1	Personen mit guter Wahrnehmung – Tipps annehmen und danach handeln (E2., S. 14, Nr. 85)	K'27 Gespräche	Personen mit guter Wahrnehmung können Tipps annehmen und danach handeln (E2., S. 14, Nr. 85)
Experte2, Pos. 1	manche können die Tipps nicht umsetzen (E2., S. 14, Nr. 86)	K'27 Gespräche	manche können sie nicht umsetzen (E2., S. 14, Nr. 86)

Experte2, Pos. 1	Kommunikation am Boden – Lärmpegel in Halle (E2., S. 14, Nr. 87)	K'27 Gespräche	Kommunikation eher am Boden – auch wegen der Lautstärke in der Kletterhalle (E2., S. 14, Nr. 87)
------------------	--	----------------	--

K'28 Selbsterfahrung: Selbstreflexion

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte1, Pos. 1	Verhalten an der Wand kann ein Spiegel zu anderem darstellen (E1., S. 3, Nr. 23)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Verhalten an der Wand kann ein Spiegel zu anderem darstellen (E1., S. 3, Nr. 23)
Experte1, Pos. 1	Routen und Schwierigkeitsgrade werden zum Teil selbst ausgesucht – machen die Erfahrung selbst, spüren sich selbst, können sich richtig einordnen (E1., S. 4, Nr. 30)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	manche teilnehmende Personen wählen Routen/Schwierigkeitsgrade selber aus – machen selbst die Erfahrung/spüren sich selbst, dass sie sich richtig einordnen können (E1., S. 4, Nr. 30)

Experte1, Pos. 1	manche brauchen Anleitung bei der Wahl der Routenschwierigkeit – kommen sonst schnell in eine Überforderung (E1., S. 4, Nr. 31)	K´28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	manche teilnehmende Personen brauchen Anleitung bei der Schwierigkeit der Route – kommen sonst schnell in eine Überforderung hinein (E1., S. 4, Nr. 31)
Experte1, Pos. 1	Spiegel für anderes – Alltagstransfer (E1., S. 4, Nr. 32)	K´28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Spiegel für eine andere Sache – hier kann Alltagstransfer stattfinden (E1., S. 4, Nr. 32)
Experte1, Pos. 1	Stärkung, durch Situationen die zum Vorschein kommen, haben positive Auswirkungen auf die Psyche (E1., S. 5, Nr. 37)	K8 psychisches Wohlbefinden K´8 psychisches Wohlbefinden K´28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Stärkung durch Situationen, die zum Vorschein kommen – positive Auswirkung auf Psyche (E1., S. 5, Nr. 37)
Experte1, Pos. 1	positive Auswirkungen, wenn etwas für den Alltag mitgenommen werden kann – positive Dynamiken sind spürbar (E1., S. 5, Nr. 38)	K10 Alltagstransfer K´10 Alltagstransfer K´28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Ebenso, wenn etwas für den Alltag mitgenommen werden kann, sind positive Dynamiken spürbar (E1., S. 5, Nr. 38)

Experte1, Pos. 1	Eigenreflexion – spüren, dass es etwas tut, dass es gut tut (E1., S. 5, Nr. 43)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren K27 Gespräche K'27 Gespräche K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	durch Eigenreflexion – spüren, dass es etwas tut – dass es guttut (E1., S. 5, Nr. 43)
Experte1, Pos. 1	sichtbar machen, in Form von sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)	K12 Effekte und Wirkfaktoren K'12 Effekte und Wirkfaktoren K27 Gespräche K'27 Gespräche K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	teilweise durch sichtbar machen, in Form sprachlicher Begleitung (E1., S. 5, Nr. 44)
Experte1, Pos. 1	positive Effekte beim Erreichen von Zielen (E1., S. 5, Nr. 45)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	bei Erreichen von Zielen, die für den Nachmittag gesetzt worden sind – werden positive Effekte spürbar (E1., S. 5, Nr. 45)
Experte1, Pos. 1	Idealfall, nach der Klettereinheit angesprochen (E1., S. 5, Nr. 46)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Idealfall nach der Klettereinheit angesprochen (E1., S. 5, Nr. 46)

Experte1, Pos. 1	können artikulieren, von wem sie gesichert werden wollen (E1., S. 6, Nr. 48)	K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	teilnehmende Personen können artikulieren, von wem sie gesichert werden wollen (E1., S. 6, Nr. 48)
Experte1, Pos. 1	es geht viel um Spüren, Aussprechen und Ansprechen (E1., S. 6, Nr. 49)	K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K29 teilnehmende Personen K`29 teilnehmende Personen	es geht viel um Spüren, Aussprechen und Ansprechen (E1., S. 6, Nr. 49)
Experte1, Pos. 1	Selbstreflexion – wenn das Sichern an einem Tag nicht geht (E1., S. 6, Nr. 50)	K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Selbstreflexion – heute geht das Sichern nicht (E1., S. 6, Nr. 50)
Experte1, Pos. 1	positiv, wenn teilnehmende Personen in sich spüren können, auch wegen Medikation und anderer Vorgänge, die am Laufen sind (E1., S. 6, Nr. 51)	K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	etwas Positives, wenn teilnehmende Personen in sich spüren können – auch wegen Medikamenten und anderer Vorgänge, die am Laufen sind (E1., S. 6, Nr. 51)
Experte1, Pos. 1	durch Fragestellung spüren lassen, dass es eine Verbindung zu etwas anderem gibt – kann es selbst	K`28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	durch Fragestellung spüren lassen, dass es eine Verbindung zu etwas

	benannt werden, ist das ein großer Schritt (E1., S. 6, Nr. 53)		anderem gibt – können teilnehmende Personen es dann selbst benennen, ist das ein großer Schritt (E1., S. 6, Nr. 53)
Experte2, Pos. 1	Menschen, die mit zu großer Motivation starten – bremsen, besprechen (E2., S. 12, Nr. 70)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	Menschen, die mit zu großer Motivation hineinstarten – bremsen und besprechen (E2., S. 12, Nr. 70)
Experte2, Pos. 1	Eigen- /Fremdbild verzerrt – Versuch in Abgleich zu bringen – wenn Gegenüber es annehmen kann (E2., S. 12, Nr. 71)	K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion	verzerrte Wahrnehmung – Fremd-/ Eigenbild – versuchen in einen Abgleich zu bringen – wenn sie es annehmen können (E2., S. 12, Nr. 71)

K'29 teilnehmende Personen

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
----------	-------------	-------	-------------------------

Experte1, Pos. 1	guter Umgang mit teilnehmenden Personen (E1., S. 4, Nr. 33)	K'29 teilnehmende Personen	guter Umgang mit teilnehmenden Personen (E1., S. 4, Nr. 33)
Experte1, Pos. 1	fühlen sich wohl, wenn sie kommen (E1., S. 4, Nr. 34)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'29 teilnehmende Personen	teilnehmende Personen fühlen sich wohl, wenn sie kommen (E1., S. 4, Nr. 34)
Experte1, Pos. 1	isoliert, kommen gern und nehmen gerne teil (E1., S. 5, Nr. 40)	K9 soziales Wohlbefinden K'9 soziales Wohlbefinden K'29 teilnehmende Personen	isoliert – kommen gern und nehmen gern teil (E1., S. 5, Nr. 40)
Experte1, Pos. 1	großer Schritt in diesem Setting (E1., S. 5, Nr. 41)	K'29 teilnehmende Personen	großer Schritt für dieses Setting (E1., S. 5, Nr. 41)
Experte1, Pos. 1	teilweise klares Ansprechen von Dingen – Sicherungswunsch (E1., S. 6, Nr. 47)	K'29 teilnehmende Personen	teilnehmende Personen sprechen Dinge teilweise überraschend klar an – Sicherung (E1., S. 6, Nr. 47)
Experte1, Pos. 1	es geht viel um Spüren, Aussprechen und Ansprechen (E1., S. 6, Nr. 49)	K28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K'28 Selbsterfahrung/Selbstreflexion K'29 teilnehmende Personen	es geht viel um Spüren, Aussprechen und Ansprechen (E1., S. 6, Nr. 49)

Experte1, Pos. 1	teilnehmende Person äußert, nicht mehr zum Klettern zu kommen – durch dazugehörigen Rahmen, die Leute und leitenden Personen – kommt die Person immer wieder - das ist ein super Erfolg (E1., S. 10, Nr. 76)	K´29 teilnehmende Personen	eine teilnehmende Person sagt immer wieder er kommt nicht mehr zum Klettern, dabei ist gewiss, er mag das Klettern und den dazugehörigen Rahmen, die Leute und leitenden Personen treffen – er kommt wieder und das ist ein super Erfolg (E1., S. 10, Nr. 76)
Experte1, Pos. 1	äußern in der Befindlichkeitsrunde, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83)	K6 Bedeutung Wohlbefinden K´6 Bedeutung Wohlbefinden K´29 teilnehmende Personen	teilnehmende Personen äußern in der Befindlichkeitsrunde, dass sich das Klettern gut auf das Wohlbefinden auswirkt (E1., S. 11, Nr. 83)
Experte1, Pos. 1	gehen immer mit einem besseren Gefühl nach Hause, als sie gekommen sind – Riesenerfolg (E1., S. 11, Nr. 84)	K´29 teilnehmende Personen	gehen immer mit einem besseren Gefühl nach Hause, als sie gekommen sind – das ist ein Riesenerfolg (E1., S. 11, Nr. 84)

Experte2, Pos. 1	Handlungsfeld – Menschen mit psychischer Erkrankung (E2., S. 2, Nr. 3)	K24 Experten K'24 Experten K'29 teilnehmende Personen	Handlungsfeld, Menschen mit psychischen Erkrankungen (E2., S. 2, Nr. 3)
Experte2, Pos. 1	Folgen sind sozialer Rückzug – Isolation; mit diversen Angeboten in sozialen Kontext zu integrieren (E2., S. 2, Nr. 4)	K'29 teilnehmende Personen	Folgen – sozialer Rückzug/Isolation – Versuch herauszubringen, mit diversen Angeboten in soziale Kontexte zu integrieren (E2., S. 2, Nr. 4)
Experte2, Pos. 1	Betreuungsschlüssel bei Sicherheitsaspekten – eigene Zeit unter Personen aufteilen (E2., S. 5-6, Nr. 23)	K'29 teilnehmende Personen	Betreuungsschlüssel – wichtig bei sicherheitstechnischen Aspekten – nicht zu viel Zeit für eine Person – andere auch unterbringen (E2., S. 5-6, Nr. 23)
Experte2, Pos. 1	Rückmeldung was gut/toll war – was nicht gutgetan hat (E2., S. 7, Nr. 33)	K'29 teilnehmende Personen	Rückmeldungen was war gut/toll; was hat nicht gutgetan (E2., S. 7, Nr. 33)

Experte2, Pos. 1	früher – Personen noch Jahre geklettert (E2., S. 8, Nr. 38)	K'29 teilnehmende Personen	früher – Personen über Jahre beim Klettern geblieben (E2., S. 8, Nr. 38)
Experte2, Pos. 1	Bedeutung Seilschaft – Klettergestaltung – selbständig etwas aufstellen (E2., S. 8, Nr. 41)	K'29 teilnehmende Personen	selbständig etwas aufstellen – was Seilschaft bedeuten könnte, oder einfach Klettergestaltung (E2., S. 8, Nr. 41)
Experte2, Pos. 1	Gefühl etwas geschafft zu haben – wichtig (E2., S. 8, Nr. 47)	K'29 teilnehmende Personen	Gefühl, etwas geschafft zu haben, ist wichtig (E2., S. 8, Nr. 47)
Experte2, Pos. 1	Aufgabenstellung kann dabei helfen (E2., S. 8, Nr. 48)	K'29 teilnehmende Personen	Aufgabenstellung kann dabei helfen (E2., S. 8, Nr. 48)
Experte2, Pos. 1	spannend was es macht, nicht immer sofort ersichtlich (E2., S. 10, Nr. 56)	K'29 teilnehmende Personen	spannend was es macht – nicht immer gleich ersichtlich (E2., S. 10, Nr. 56)

Experte2, Pos. 1	Aufforderungscharakter durch leitende Person (E2., S. 11, Nr. 64)	K'29 teilnehmende Personen	Aufforderungscharakter durch leitende Person (E2., S. 11, Nr. 64)
Experte2, Pos. 1	durch andere Teilnehmer*innen (E2., S. 11, Nr. 65)	K'29 teilnehmende Personen	Aufforderungscharakter durch andere teilnehmende Personen (E2., S. 11, Nr. 65)
Experte2, Pos. 1	darauf brennen, zu klettern (E2., S. 11, Nr. 66)	K'29 teilnehmende Personen	brenne darauf zu klettern (E2., S. 11, Nr. 66)
Experte2, Pos. 1	anschauen, zuerst in Raum und Gruppe finden (E2., S. 11-12, Nr. 67)	K'29 teilnehmende Personen	andere schauen es sich an, in Gruppe und Raum finden – Umgebungslärm (E2., S. 11-12, Nr. 67)
Experte2, Pos. 1	für Menschen, die sensibel auf Geräusche und andere Menschen reagieren, ist es anspruchsvoll (E2., S. 12, Nr. 68)	K'29 teilnehmende Personen	anspruchsvoll bei Menschen, die sensibel auf Geräusche und andere Menschen reagieren (E2., S. 12, Nr. 68)

Experte2, Pos. 1	Beginn angemessen gestalten – winladen – schauen, wo man hinkommt (E2., S. 12, Nr. 69)	K'29 teilnehmende Personen	angepasste Gestaltung zu Beginn – Einladung – schauen, wo man hinkommt (E2., S. 12, Nr. 69)
Experte2, Pos. 1	Abbruch durch physische/psychische Überforderung – langsam heranführen (E2., S. 12, Nr. 74)	K'29 teilnehmende Personen	physische und psychische Überforderung – kann zum Abbruch führen – langsam Heranführen (E2., S. 12, Nr. 74)

K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg

Dokument	Paraphrasen	Codes	Paraphrasiertes Segment
Experte2, Pos. 1	all_tag – Einzelbetreuung, Beratung, Vernetzung, Therapien steuern, Person in Situation, besprechen im Team (E2., S. 2, Nr. 6)	K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	Bereich all_tag – Einzelbetreuung – Beratungsstunden, vernetzen, Therapien steuern, arbeiten im Umfeld – Person in Situation, im Team besprechen (E2., S. 2, Nr. 6)

Experte2, Pos. 1	Menschen mit psychischer Erkrankung in schwierigen Situationen/Lebenssituationen; Betreuung, Beratung, Fokus Alltag, Arbeitsmarkt, gesundheitliche Abklärung, Begleitung RehaGeld/IVP, finanzielle Versorgung, Wohnungssuche (E2., S. 2, Nr. 7)	K´30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	17 Klient*innen mit psychisch schwierigen Situationen oder Lebenssituationen – Betreuung durch Beratungsgespräche/Fokus ist der Alltag, Übermittlung Arbeitsmarkt, gesundheitliche Abklärung, Begleitung RehaGeldprozess oder IVP-Prozess, finanzielle Versorgung, Wohnungssuche (E2., S. 2, Nr. 7)
Experte2, Pos. 1	all_tag – Wohnen, Tagesstruktur (Wiedereingliederung Arbeitsprozess) (E2., S. 3, Nr. 8)	K´30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	Aufteilung beim all_tag ist Wohnen, Struktur, Tagesstruktur – Tagesstruktur meist Menschen, die wieder in Arbeitsprozess starten (E2., S. 3, Nr. 8)

Experte2, Pos. 1	Personen in IVP oder Rehageld zuhause oft isoliert – Tagesstruktur (Klettergruppe) teilnehmen – psychische Gesundung – Entlastung Gesamtsystem im Vordergrund (E2., S. 3, Nr. 9)	K´30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	Personen in IVP oder Rehageld – zuhause oft isoliert – können an Angeboten der Tagesstruktur teilnehmen (Klettergruppe) psychische Gesundung im Vordergrund – Entlastung des Gesamtsystems – kostengünstiger (E2., S. 3, Nr. 9)
Experte2, Pos. 1	Ziel all_tag – qualitativ gute Tage verbringen/Lebensqualität (E2., S. 3, Nr. 10)	K´30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	Ziel und Perspektive vom all_tag – qualitativ gute Tage verbringen, gute Lebensqualität (E2., S. 3, Nr. 10)
Experte2, Pos. 1	all_tag bei Arbeitsaufnahme noch für eine Beobachtungsphase verfügbar, Nachbetreuung – Unterstützung vom Land – bei fixer Stelle – andere Projekte (Insider) (E2., S. 3-4, Nr. 11)	K´30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	bei Arbeitsaufnahme, Angebot all_tag noch für eine gewisse Zeit verfügbar – früher Abbruch – nun Beobachtungsphase, es braucht Nachbetreuung – Übergang vom Land unterstützt – Beginn fixe

			Stelle, andere Projekte wie Insider (E2., S. 3-4, Nr. 11)
Experte2, Pos. 1	Außenprojekte und Gemeinschaftsprojekte fehlen (E2., S. 15, Nr. 94)	K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	fehlen von Außenprojekten und Gemeinschaftsprojekten (E2., S. 15, Nr. 94)
Experte2, Pos. 1	in freier Natur Erlebnisgehalt größer mit Zelt oder in Selbstversorgerhütte (E2., S. 15, Nr. 95)	K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	Erlebnisgehalt in freier Natur höher – Zelten, Selbstversorgerhütte (E2., S. 15, Nr. 95)
Experte2, Pos. 1	finanziell nicht durchführbar (E2., S. 15-16, Nr. 96)	K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	finanziell nicht im Rahmen der Durchführbarkeit (E2., S. 15-16, Nr. 96)
Experte2, Pos. 1	wichtig nicht nur existenzielle Hilfen – auch etwas, wo Leute andocken können (E2., S. 16, Nr. 97)	K'30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	wichtiger Punkt, neben sozialen, existenziellen Hilfen – wichtig, dass Leute wo andocken können (E2., S. 16, Nr. 97)

Experte2, Pos. 1	unter Thomas Vogel gute Projekte – gut angenommen (E2., S. 16, Nr. 98)	K23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg K`23 Klettern bei Aqua Mühle Vorarlberg K`30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	unter Thomas Vogel zahlreiche gute Projekte stattgefunden, gut angenommen worden (E2., S. 16, Nr. 98)
Experte2, Pos. 1	durch Tod von Thomas Vogel und anderen Problemen ist dies verloren gegangen (E2., S. 16, Nr. 101)	K`30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	in der Zeit, in der diese Kletterprojekte noch durchgeführt wurden, dabei gewesen – durch den Tod von Thomas Vogel und anderen Problemen ist es verloren gegangen (E2., S. 16, Nr. 101)
Experte2, Pos. 1	finanzielle Frage – Entlohnung Personal – Land vielleicht einmal ein Auge darauf haben (E2., S. 16-17, Nr. 102)	K`30 all_tag Aqua Mühle Vorarlberg	finanzielle Frage – Entlohnung Personal – Land vielleicht einmal ein Auge drauflegt (E2., S. 16-17, Nr. 102)

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich vorliegende Masterarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Stellen sind als solche kenntlich gemacht.

Die Masterarbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Kloser Elisabeth

Zeichen (mit Leerzeichen) 287.540

Dornbirn, am 30. November 2023