



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 22.10.2014 floatend Uhr | Rike Bartmann

## Motivationsdusche im Hochseilgarten

"Boah, das schaff ich bestimmt nicht" "Krass, ist das hoch!" Das hab ich in den letzten Wochen wieder oft gehört, denn ich arbeite immer wieder als Trainerin in einem Hochseilgarten und da kommen ganz unterschiedliche Gruppen hin: Schulklassen, Vereine, Jugendgruppen und so halt.

Das Besondere an unserem Hochseilgarten ist das Sicherungssystem. Anders als in den meisten Kletterwäldern hat bei uns keiner ein eigenes Sicherungsseil, das er mit einem Karabinerhaken irgendwo festmacht – und ab geht's. Nee, bei uns hat der Kletterer unten ein Team aus vier Leuten, die die Sicherung übernehmen. Schritt für Schritt hält das Team das Sicherungs-Seil so gespannt, dass nix passieren kann.

Und was mich total fasziniert: jedes Mal ist da einer, der sagt "ohje, ob die mich wirklich sichern können? Ich hab voll Schiss". Dann klettert er langsam los und zwei, drei Minuten später ist die Sorge erstmal verpufft und alle sind hochkonzentriert bei der Sache.

Und jetzt kommts: Die, die oben sind, bekommen jede Menge Mutmachsprüche hoch gerufen: "Komm, du schaffst das" "Los, ein kleiner Schritt noch!" und plötzlich wird aus dem normalen "wir sichern uns gegenseitig" ein "wir geben uns noch eine ganz andere Sicherheit mit"

So eine Art perfekte Motivationsdusche für den Alltag. Ich find das jedes Mal total toll und ich glaub, so eine Motivationsdusche könnten ganz schön viele öfter mal gebrauchen.

Rike Bartmann, Münster

Copyright Vorschubild: Thomas Kohler CCBY-SA 2.0 flickr