

RAHMENBEDINGUNGEN:

Tag:

Donnerstag, 17 – 19 Uhr

Termine:

18.06.2026, 25.06.2026, 02.07.2026,
09.07.2026, 16.07.2026, 23.07.2026

Gruppengröße:

6 Teilnehmer*innen

Kosten:

keine

Kursort:

Gretje-Ahlrichs-Schule
Anemonenweg 8
68305 Mannheim

Achtung:

Um bei der Gruppe mitmachen zu können, ist die verbindliche Teilnahme aller Jugendlichen gemeinsam mit einer erziehungsberechtigten Person an einer Vorbesprechung notwendig. Der Termin hierzu ist am 28.05.2026 um 17 Uhr am Kursort.

Information und Voranmeldung:

Stadt Mannheim
Psychologische Beratungsstelle Nord
Sandhofer Straße 22
68305 Mannheim (Luzenberg)
Tel.: 0621/293-5530
E-Mail: leonie.passet@mannheim.de

Anmeldeschluss:

13.05.2026

Fotos: L. Passet, K. Horlacher (Stadt Mannheim)



Für Eltern und Fachkräfte:

Therapeutisches Klettern geht in seinem Ursprung auf die Erlebnispädagogik zurück. Innerhalb der vergangenen Jahre hat sich daraus die sogenannte Erlebnistherapie abgeleitet. Kernelement ist die Sammlung neuer Erfahrungen in einem anregenden, ungewohnten Kontext, welche die Sicht auf sich selbst, auf andere und die Welt verändern können.

Die Wirksamkeit des therapeutischen Kletterns ist in verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegt.

KLETTERN FÜR DIE SEELE IN MANNHEIM²

Vom 18.06. – 23.07.2026
für Schüler*innen
von 12 – 15 Jahren

Gut gesichert Neues wagen und
eigene Grenzen überwinden

STADTMANNHEIM²
Jugendamt und
Gesundheitsamt



WAS IST KLETTERN FÜR DIE SEELE?

Klettern macht Spaß, ist gut für die Gelenkigkeit, die Muskeln und die Ausdauer – aber eben auch für die Seele. Vor allem, wenn man es so macht wie wir!

Klettern für die Seele ist ein therapeutisches Kletterangebot. Genau wie beim normalen Sportklettern klettern wir mit Seil und Sicherung an einer zehn Meter hohen Kletterwand. Im Gegensatz zum Sportklettern geht es bei uns aber nicht um sportliche Leistungen und man muss nicht besonders fit sein, um mitzumachen. Stattdessen geht es darum, gemeinsam mit anderen Grenzen zu überwinden und die eigenen Stärken zu entdecken. In der Gruppe lernt ihr, euch gegenseitig zu sichern und zu vertrauen. Und ihr lernt, mit Herausforderungen umzugehen und euch Hilfe zu holen, wo es nötig ist.

Gut zu wissen:

Der Kurs ist für Jugendliche ohne Vorkenntnisse ausgerichtet.

Der Kurs befähigt nicht zum eigenständigen Klettern oder Sichern außerhalb des Kurses.

DU SOLLTEST AN DER GRUPPE TEILNEHMEN, WENN DU ...

- ... Lust hast, dich auszuprobieren & über dich hinaus zu wachsen,
- ... dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken möchtest,
- ... neugierig auf deine Stärken und versteckten Potentiale bist,
- ... Lust hast, mit anderen Jugendlichen in Kontakt zu kommen,
- ... lernen möchtest, anderen zu vertrauen,
- ... erfahren magst, wie wichtig du bist,
- ... neugierig darauf bist, wozu ein gutes Team alles in der Lage ist,
- ... einen guten Umgang mit Angst suchst,
- ... Lust hast, dich Dinge zu trauen, die du dich bisher nicht getraut hast,
- ... Nervenkitzel und Herausforderung erleben magst und dabei Spaß haben möchtest.



DEINE COACHES

Leonie Passet

Ich bin Psychologin und zertifizierte Kletterbetreuerin vom Deutschen Alpenverein. Seit meinem Studium beschäftige ich mich mit therapeutischem Klettern. Was ich besonders gut daran finde: Es hilft und macht auch noch Spaß!



Kade Horlacher

Ich bin Psychologe und klettere seit 35 Jahren, am liebsten draußen in der freien Natur am Fels. Ich habe eine 15-jährige Berufserfahrung mit erlebnispädagogischen Outdoortrainings und als Hochseilgartentrainer. Was mich bis heute immer wieder erstaunt: wie viel Entwicklungspotential durch diese Art von Arbeit freigesetzt werden kann.

