

# Hoch hinaus, aber sicher

**Thorsten Ante** berichtet von den Vorzügen des Therapeutischen Kletterns und den Erfahrungen einer Patientin

Klettern erfreut sich zunehmender Beliebtheit, und seine Wirksamkeit kann auch im therapeutischen Bereich genutzt werden. Therapeutisches Klettern bietet Patienten eine wertvolle Ergänzung zu bereits bestehenden Therapien. Ähnlich wie beim therapeutischen Boxen oder Bogenschießen handelt es sich um eine sporttherapeutische Maßnahme, bei der Klettern und Therapie überwiegend in einer Kletterhalle kombiniert werden. Für mich ist es das Beste aus zwei Welten.

Nachdem ich seit einigen Jahren therapeutisches Boxen anbiete, wollte ich meinen Patienten eine gleichwertige sporttherapeutische Alternative anbieten. Während meiner Weiterbildung zum Sporttherapeuten lernte ich das therapeutische Klettern kennen und war vom ersten Moment an der Kletterwand überzeugt und begeistert. In meiner Arbeit als Pflegefachmann und Sporttherapeut verbinde ich Pflege und Sporttherapie miteinander. Bei dieser Therapieform zeigen sich schnell Erfolge, die einen positiven Einfluss auf den Genesungsprozess und den weiteren Therapieverlauf der Patienten haben.

## Ein Sport für Körpergefühl und Achtsamkeit

In der Kletterhalle arbeiten stets zwei Personen zusammen: Einer klettert, der andere sichert. Bevor es an die Wand geht, legen beide ihre Klettergurte an. Der Kletterer verbindet sich mit dem Seil durch einen Knoten am Gurt, während der Sichernde das Seil durch sein Sicherungsgerät führt und es am eigenen Gurt befestigt. Gemeinsam führen sie einen Partnercheck durch, um Ausrüstung und Knoten zu überprüfen. Nachdem sie klare Kommandos für die Kommunikation vereinbart haben, beginnt der Kletterer mit dem Aufstieg, während der Sichernde aufmerksam das Seil kontrolliert.

Therapeutisches Klettern hat nachweisbare Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Die körperliche Aktivität beim Klettern fördert die Ausschüttung von Endorphinen, welche als natürliche Stimmungsaufheller wirken. Beim Klettern ist es notwendig, sich auf die einzelnen Bewegungen, den nächsten Griff, zu konzentrieren. Dies fördert die Fokussierung auf den gegenwärtigen Augenblick und hilft dabei störende (Alltags-) Gedanken auszublenden. Therapeutisches Klettern fördert daher wirksam die Achtsamkeit, da man in der Gegenwart sein muss, um sich sturzfrei zu bewegen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse können sich auch in anderen Lebensbereichen als hilfreich erweisen. Für mich ist Klettern daher einer der wirksamsten Achtsamkeit-Skills. Ebenso braucht es beim therapeutischen Klettern Vertrauen. Vertrauen in sich selbst und in den Therapeuten, welcher den Patienten per Seil und Sicherungsgerät sichert. Daher eignet sich diese Therapieform in besonderer Weise für Personen, welche in den Bereichen Vertrauen und Kontrolle arbeiten möchten.



Foto: Thorsten Ante

Vor dem Klettern in der Halle kommt das Sichern an Seil und Gurt.

Das Überwinden von Herausforderungen an der Kletterwand hilft den Patienten, sein Selbstbewusstsein aufzubauen und zu festigen. Therapeutisches Klettern in kleinen Gruppen fördert zudem die soziale Interaktion. Es unterstützt dabei, gemeinsame Bindungen aufzubauen und zu stärken.

Wer einen Zugang zu seinem Körper und darüber hinaus ein verbessertes Körpergefühl haben möchte, ist beim Klettern gut aufgehoben. Man lernt, die eigene Körperposition und -bewegung genauer wahrzunehmen. Dies fördert ein besseres Verständnis für die eigene Körpermechanik und -koordination.

Die Muskulatur wird gestärkt, denn das Klettern beansprucht viele Muskelgruppen, was zu einer Verbesserung der Kraft und Stabilität führt. Ein stärkerer Körper kann das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl steigern.

Ebenfalls erfordert die Bewegung an der Wand ein gewisses Maß an Balance und Koordination. Durch regelmäßiges Training entwickeln die Patienten ein besseres Gespür für ihre Bewegungsabläufe und die Kontrolle über ihren Körper.

## »Klettern fordert mich und bringt mich weiter«

Gemeinsam mit den Patienten erfolgt im Vorgespräch das Setzen eines oder mehrerer Ziele, welche beim therapeutischen Klettern erzielt werden sollen.

Die Ziele, welche der Patient beim Therapeutischen Klettern definiert, sind so vielseitig wie die Klettergriffe in einer Kletterhalle. Sei dies das Erreichen eines bestimmten Zielverhaltens (zum Beispiel Angstreduktion) oder das Verbessern eines Problems (etwa selbstwertende Gedanken).

Das gemeinsame Verfolgen und Erreichen dieser Ziele wird von den Patienten als motivierend und nachhaltig empfunden und beschrieben.

Daher ist es notwendig, dass der Patient die gewonnenen Erkenntnisse aus dem therapeutischen Klettern mit dem Therapeuten auf sein Problem- und Zielverhalten überträgt (Transfer). »Ich durfte das Therapeutische Klettern als zusätzliche Therapieform kennenlernen und ich war und bin von Anfang an fasziniert davon. Es dient mir als Skill, den ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte«, berichtete mir meine Patientin Claudia, die regelmäßig in der Kletterhalle trainiert. Was das Klettern für sie besonders macht? »Für mich ist es die körperliche Herausforderung, die mega Spaß macht und mich psychisch und mental – und oft unbewusst – fordert und weiterbringt. Die verschiedenfarbigen Griffe in den unterschiedlichsten Schwierigkeiten motivieren mich, Griff für Griff weiter nach oben zu kommen. Beim Klettern werde ich mit dem Seil gesichert. Deshalb traue ich mir zunehmend auch schwierigere Griffe zu, bei denen ich mich z. B. weniger gut halten kann. Es ist ein Prozess.«

Mit zunehmendem Training merkt Claudia, dass sie sich mehr zutraut. »Ich spüre eine Energie, die ich so noch nie bei mir kennenlernen durfte, die mich motiviert auch mal an meine Grenzen zu stoßen«. Sie wurde mit der Zeit mutiger und ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstsicherheit werden von Mal zu Mal stärker. »Auch wenn ich mich vor dem Training nicht gut fühle, sei es körperlich oder auch psychisch oder beides, so gelingt es, dass ich mich nach dem Klettern um einiges wohler fühle«, sagt sie. Auch der soziale Anteil ist für sie von Bedeutung. »Wir sind eine kleine Gruppe, und dies fördert mein Wohlbefinden. Mein Pro-

blem liegt in der Vermeidungshaltung. Mit dem regelmäßigen Klettern lerne ich, mich auch in einer Gruppe wohl und dazugehörig zu fühlen. Ich habe aufgehört, mich mit anderen zu vergleichen, denn das führt oft dazu, dass ich mich minderwertiger fühle. Stattdessen spornen wir uns in der Kleingruppe gegenseitig an und das stärkt das Wir-Gefühl. Ich habe mich entschlossen, den Grundkurs 1 in der Kletterhalle zu besuchen, damit ich auch andere sichern kann. Auch die Überlegung, mir was zuzutrauen, eine fremde Gruppe zu besuchen, spielte eine entscheidende Rolle, mich dafür anzumelden.«

## Eine geeignete Therapie für viele Menschen

Beim therapeutischen Klettern, wie auch bei allen anderen sporttherapeutischen Maßnahmen, gibt es Indikationen als auch Kontraindikationen, die berücksichtigt werden sollen. Aus meiner Erfahrung zähle ich Folgendes zu den Indikationen: Eine geringe körperliche Fitness: Das Klettern wirkt als ideales Kraft- und Ausdauertraining für den gesamten Körper und fördert die Flexibilität. Auch zur Rehabilitation ist es geeignet: Nach Verletzungen oder Operationen kann Therapeutisches Klettern als Teil eines Rehabilitationsprogramms eingesetzt werden, um die Beweglichkeit und Muskulatur zu stärken. Dies wird überwiegend von Physiotherapeuten mit einer Zusatzausbildung im Therapeutischen Klettern angewandt.

Therapeutisches Klettern wirkt unterstützend, um Stress, Blockaden und Traumata abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ebenfalls eignet es sich als ideales Wirkungsfeld im Bereich von Ängsten und kann daher therapeutisch begleitend als Expositionstraining angewendet werden.

In vorzugsweise kleinen Gruppen fördert Therapeutisches Klettern die Sozialkompetenz.

Das Herangehen und teils auch Überwinden von Herausforderungen beim Klettern stärkt nachweislich den Selbstwert und das Selbstbewusstsein. Die Patienten machen oftmals die Erfahrung, dass ihr Körper zu mehr in der Lage ist als ihre Selbsteinschätzung. Zu den Kontraindikationen zähle ich akute Verletzungen: Bei frischen Verletzungen, insbesondere an den Extremitäten oder dem Rücken, sollte auf das Klettern verzichtet werden oder nur in Abstimmung mit dem Arzt und dem Physiotherapeuten abgestimmt sein.

Schwerwiegende Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere ernsthafte gesundheitliche Probleme können als kontraindiziert gelten. Schwangere Frauen sollten vor Beginn Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

Vor Beginn sollte gemeinsam mit dem Patienten ein Anamnesegespräch, die Festlegung therapeutischer Ziele und notwendiger Maßnahmen besprochen werden. Ebenso sollte der Klettertherapeut über die notwendige Fach- und Methodenkompetenz verfügen und diese dem Patienten bei Bedarf darlegen.

**Thorsten Ante** ist Professional Bachelor ODEC in Medicine, Schwerpunkt Psychiatrie, Dozent für Therapeutisches Boxen und Sporttherapeut. Er bietet das Therapeutische Klettern in der Schweiz an. Kontakt: [www.seelen-leben.ch](http://www.seelen-leben.ch)

Für die Suche eines geeigneten Klettertherapeuten sowie Zugang zu weiteren Informationen zum Thema therapeutisches Klettern können sich Patient\*innen und Interessierte an einen Fachverband, wie den **Verband für Therapeutisches Klettern Schweiz** ([therapeutisches-klettern.ch](http://therapeutisches-klettern.ch)).

Ein entsprechender Verband fehlt in Deutschland noch. Eine Liste einzelner Anbieter findet sich aber auf dem Portal **Infotheke Gesundheit** ([infothek-gesundheit.de/anbieterverzeichnis-therapeutisches-klettern-klettertherapie](http://infothek-gesundheit.de/anbieterverzeichnis-therapeutisches-klettern-klettertherapie)). Ebenso können die Krankenkassen Auskunft geben.

Auch im **Deutschen Alpenverein** gibt es Angebote zum inklusiven Klettern ([alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/inklusion-integration](http://alpenverein.de/verband/bergsport/sportentwicklung/inklusion-integration)).