Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 3: Männer und Frauen : anders gesund

Artikel: An der Wand Grenzen überwinden
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554324

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

An der Wand Grenzen überwinden

Klettern stärkt die Muskulatur und die Seele. Seit etwa zehn Jahren wird Klettertherapie als Behandlungs- und Rehabilitationsmethode eingesetzt. Sie führt bei unterschiedlichsten Leiden zu positiven Veränderungen.

Adrian Zeller

Wenn Kleinkinder auf einem Spielplatz die Leiter einer Rutschbahn oder ein Klettergerüst entdecken, gibt es für sie kein Halten mehr. Klettern ist so etwas wie ein kindlicher Urdrang. Dabei verbessern Kinder auf spielerische Art ihre Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und das Zusammenspiel der Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird darauf trainiert, die Balance im Raum auch unter erschwerten Bedingungen immer wieder auszugleichen. Für die Entwicklung des Bewegungsverhaltens sind diese Kletterspiele sehr förderlich.

Klettern als Therapieform

Was Kindern hilft, ist auch für erkrankte Erwachsene von Nutzen: Therapeutisches Klettern auf ärztliche Verordnung. Beispielsweise bei Leiden, die die Nervenfunktionen negativ beeinflussen, wie Morbus Parkinson oder Multiple Sklerose. Klettern kann dabei die übrigen Behandlungen wirkungsvoll ergänzen.

Gesundheits-Nachrichten

Angeleitet werden die Patienten in der Regel von Physiotherapeuten mit einer entsprechenden Zusatzausbildung. Erfahrungen zeigen, dass regelmässiges Klettern unter therapeutischen Bedingungen Patienten eine klare Zustandsverbesserung bringen kann. Auch Versuche mit Schlaganfall-Patienten haben zu deutlichen Erfolgen geführt. Verallgemeinern lässt sich dies allerdings nicht: Ob eine Klettertherapie sinnvoll ist, hängt vom Zustand des Einzelnen ab.

Sicherheit geht vor

Damit keine schwereren Unfälle passieren können, tragen Kletterer mit Handicap wie auch die Sportkletterer einen Hüftgurt, an dem ein Sicherungsseil verknotet ist. Dieses wird von einer zweiten Person – meistens vom Therapeuten – am Boden gehalten. Geklettert wird vor allem in Kletterhallen, an so genannten Indoorwänden aus Holz, Beton oder glasfaserverstärktem Kunststoff. Diese sind mit Haltegriffen in unterschiedlichen Farben versehen, die Aufstiege in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ermöglichen. Zum Teil wird auch mit speziellen, relativ niedrigen Wänden gearbeitet, deren Neigungswinkel bei Bedarf verändert werden kann.

Unter Umständen wagen sich Patient und Therapeut auch einmal an eine kleinere Felswand oder in einen Kletterpark. Die Arbeit in der Halle hat jedoch den Vorteil, dass man von der Witterung und Jahreszeit völlig unabhängig ist. Man kann sich so vollständig auf die Herausforderungen des Aufstiegs konzentrieren; weder von der Sonne erhitzte Felswände noch drohender Steinschlag bergen Risiken.

Die Wand gibt Rückmeldung

Beim Aufstieg muss die Route behutsam ertastet und erarbeitet werden. Dabei werden Muskeln, Sehnen und Gelenke in unterschiedlicher Weise gefordert, und zwar anders als im Alltag beim Gehen, Treppensteigen oder bei der Hausarbeit. Das Gehirn speichert die neuen Bewegungserfahrungen, bisher passive Nervenzentren werden aktiviert. Weil sich beim Klettern relativ rasch Erfolgserlebnisse einstellen, steigt die Motivation.

Das eigene Verhalten wird unmittelbar gespiegelt: Wer unkonzentriert oder zu ängstlich ist, bringt sich immer wieder in brenzlige Situationen oder aber kommt kaum vom Fleck. Um Höhe zu gewinnen, müssen die einzelnen Körperpartien koordiniert und planvoll eingesetzt werden. Dabei muss die Feinmotorik der Finger und der Füsse ebenso stimmen wie der Krafteinsatz in den Oberschenkeln und im Rücken. Gleichzeitig ist volle Aufmerksamkeit gefordert.

Glücksgefühle beim Aufstieg

Wie wissenschaftliche Studien gezeigt haben, kann sich bei der Arbeit in der Wand ein sogenannter «Flow»-Zustand einstellen. Damit wird ein Aufgehen in der momentanen Tätigkeit umschrieben – auch Musikerinnen, bildende Künstler und ins Spiel vertiefte Kinder können ihn erleben.

Alles, was nicht mit dem Hier und Jetzt zu tun hat, wird dabei vom Geist automatisch ausgeblendet; nur der Augenblick zählt. In dieser Stimmungslage fühlt man sich besonders wohl und zufrieden. Erfahrene Sportkletterer erzählen gar von euphorischen, überschwänglichen Glücksgefühlen, die sie am Berg bisweilen erleben.

Für viele Leiden geeignet

Ausser Menschen mit Störungen in der Nervenfunktion steigen auch Patienten mit Rückenproblemen und Haltungsschäden, etwa Kinder und Erwachsene mit Skoliose und Menschen mit chronischen Wirbelsäulenbeschwerden regelmässig zur Behandlung die Wände hoch.

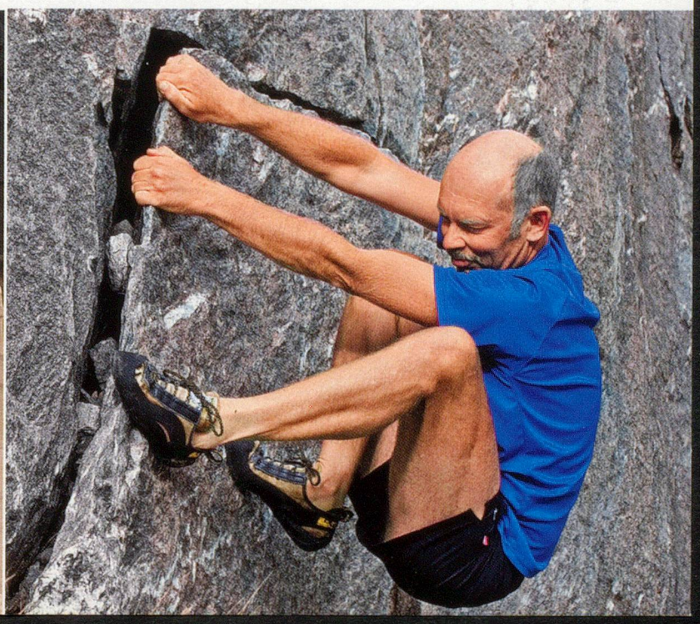
Zur Rehabilitation nach bestimmten Sportverletzungen, z.B. bei Kreuzbandoperierten, oder nach Gelenkoperationen wird Klettern ebenfalls empfohlen. Gelegentlich wird dabei die Tätigkeit einzelner Muskelpartien von den Therapeuten mit korrigierenden Handgriffen und gezielten Anleitungen verbessert.

Betagte werden im Alltag sicherer

Wie eine Studie im Landeskrankenhaus Laas in Kärnten zeigte, profitieren selbst 80-Jährige vom Klettern unter therapeutischer Anleitung: Die Selbstständigkeit im Alltag, die körperliche Mobilität sowie das Halten des Gleichgewichtes verbesserten sich messbar. Damit nimmt auch das Risiko von Stürzen ab.

Ungefähr die Hälfte aller 80-Jährigen und schon ein Drittel der über 65-Jährigen fällt mindestens ein Mal pro Jahr hin; dabei drohen Knochenbrüche und Kopfverletzungen. In etwa 40 Prozent der Fälle erholen sich die Gestürzten nicht völlig.

Wer einmal gefallen ist, ängstigt sich vor neuerlichen Stürzen. In der Folge bewegt man sich weniger gerne und leicht, wegen der mangelnden Praxis nimmt die Unsicherheit auf den Beinen zu. Alles, was also das Sturzrisiko mindert, wirkt sich positiv auf das Leben im Alter aus.



Der sichernden Person muss man an der Kletterwand voll und ganz vertrauen.

Therapieklettern bei psychischen Leiden

Ein weiteres Einsatzgebiet des Therapiekletterns sind Leiden wie Depression, Essstörungen, Angsterkrankungen, selbstverletzendes Verhalten sowie die Auswirkungen von verschiedenen Süchten. In diesem Bereich setzen vorwiegend spezialisierte Psychotherapeuten das Klettern als fördernde Behandlungstechnik ein.

Bei all diesen Leiden spielen psychische und körperliche Wechselwirkungen eine zentrale Rolle. Weil diese Krankheiten oft den inneren Antrieb stark dämpfen, bewegen sich die Patienten verhältnismässig wenig. Sie gehen selten unter Leute, ziehen sich in ihre Wohnräume zurück und isolieren sich in ihrer eigenen Welt.

Bei einem wenig geforderten Körper sinken mit der Zeit die Bewegungskompetenz und auch das Selbstvertrauen. Beim therapeutischen Klettern muss man gezwungenermassen seinen äusseren und inneren Sinneswahrnehmungen volle Aufmerksamkeit schenken. Konzentration und Ausdauer – bei psychischen Störungen oft beeinträchtigt – werden intensiv trainiert. Auch das Zusammenspiel zwischen Sinnesempfindung und den Reaktionen des Körpers wird geübt.

Im Übrigen gewinnen auch Menschen mit Höhenangst unter psychotherapeutischer Anleitung an Sicherheit und lernen nach und nach, sich von ihrer Panik nicht mehr beherrschen zu lassen.

Eigene Grenzen weiten

Dies führt nicht nur zu einer verbesserten Eigenwahrnehmung, es stärkt auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Erfolg der Anstrengungen ist eins zu eins erlebbar. Durch Angst gesetzte Grenzen werden an der Wand geweitet, die Patienten lernen, unbekannte Situationen selbst zu meistern. Wer durch die eigene Geschicklichkeit das obere Ende der Kletterwand erreicht, verspürt Freude und Stolz – Gefühle, die auch ausserhalb der Kletterlektionen zu neuen Aktivitäten motivieren.

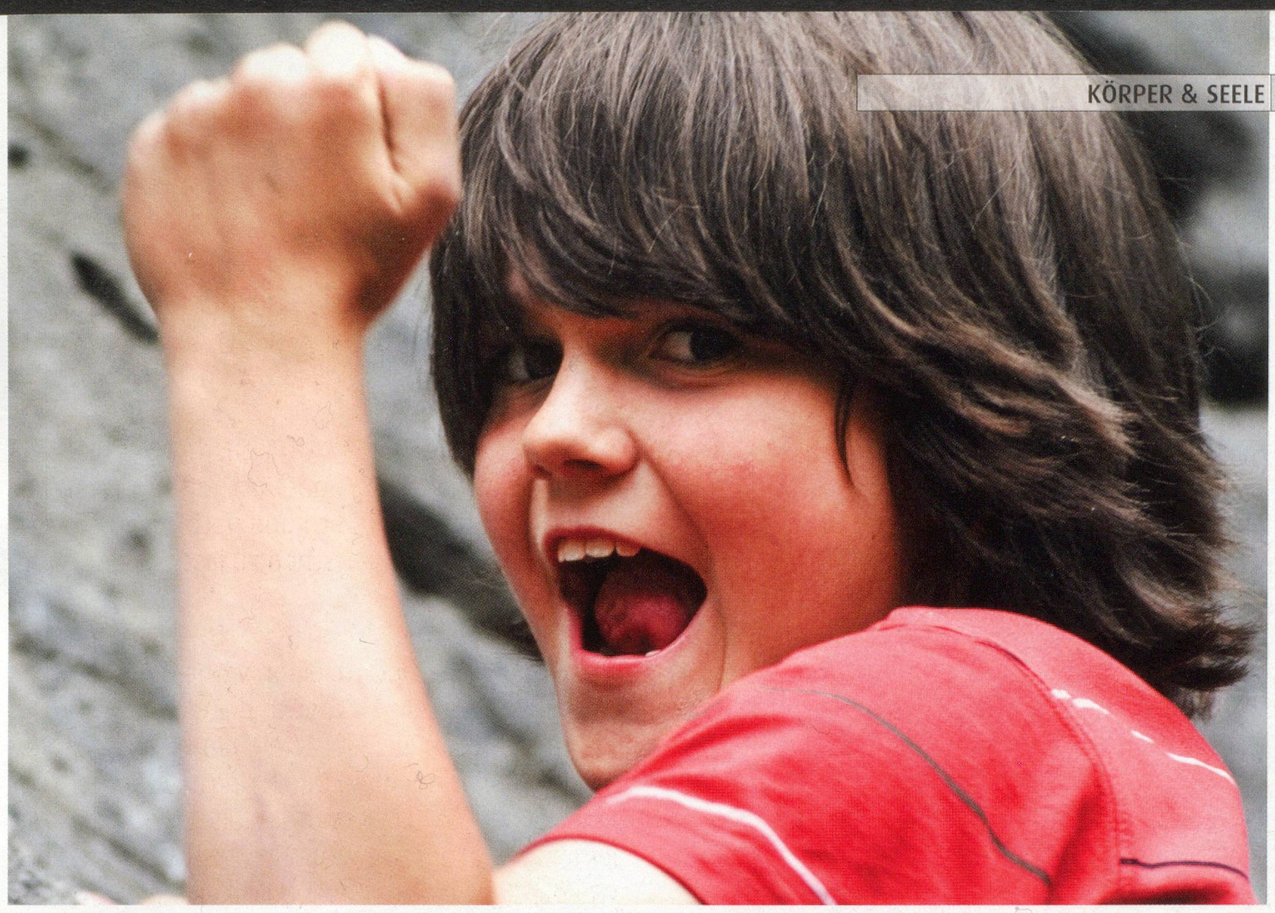
Isolation durchbrechen

Beim Klettern muss man der Person, die per Seil sichert, voll und ganz vertrauen. Mit anderen Menschen in einem so intensiven gefühlvollen Kontakt zu stehen, kann die Isolation und emotionale Erstarrung bei Menschen mit psychischen Handicaps aufweichen. Die Erfahrung des sicheren Gehalten-Werdens am Seil durch therapeutische Begleiter ist ein Erlebnis, das zu Veränderungen führt.

In der Universitätsklinik für Psychiatrie in Tübingen wagt man sich sogar mit akut schizophreniekranken Patienten in die Kletterhalle. Begleitet werden sie von speziell ausgebildeten Pflegern. Das Klettern fordert die Kranken so sehr, dass ihre Wahnvorstellungen vorübergehend in den Hintergrund treten.

Klettern regt die Entwicklung an

Ganz besonders wichtig ist das Training des Zusammenspiels von Körper, Geist und Gefühlen bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensauffälligkeiten. Sie können beispielsweise ihre Körperkraft nicht angemessen einsetzen und ecken immer wieder an. Es fehlt ihnen an Sensibilität für sich und andere. Innere Unsicherheit wird nicht selten mit grossspu-



Geschafft! Konzentration und Ausdauer, vorausschauendes Handeln und Selbstsicherheit werden an der Wand trainiert.

rigem Auftreten überspielt. An der Wand müssen sie trainieren, ihre nächsten Handlungen richtig zu planen. Andernfalls sind die Folgen der Fehler unmittelbar spürbar. Imponiergehabe muss beim Klettern echtem Können weichen. Das Kraxeln unter therapeutischer Anleitung hat eine spielerische Komponente, deshalb erleben Kinder die Therapiestunden als faszinierende Herausforderung und nicht als langweiliges Üben.

Vertrauen verhilft zur Reife

Mit Jugendlichen wird zum Teil in Gruppen gearbeitet. Die Erfahrung, dass man sich dabei auf Sicherung eines Partners verlassen muss, respektive er einem voll und ganz vertraut, ist eine intensive Erfahrung, die den Reifungsprozess in Richtung mehr Verantwortungsbewusstsein anregen kann.

Wie die praktische Arbeit mit behinderten Kindern in Vorarlberg gezeigt hat, verbessern sich durch das Training an der Therapiewand auch die schulischen Leistungen sowie die sozialen Fähigkeiten. Vermutet wird, dass sich beim Klettern die Verschaltung der beiden Gehirnhälften verbessert. So gesehen, ist regelmässiges Klettern eine Beschäftigung, die in unterschiedlichsten Lebensbereichen positive Veränderungen mit sich bringt. ■

INFO | **Klettertherapie**

Angebote in Therapeutischem Klettern für Kinder und Erwachsene gibt es von verschiedenen ergo- und physiotherapeutischen Praxen. Informationen erhält man am besten über die jeweiligen **Fachverbände**:

ErgotherapeutInnen Verband Schweiz EVS/ASE
Postgasse 17, PF 686, CH-3000 Bern 8
Tel. +41 (0)31 313 88 44, Fax +41 (0)31 313 88 99
E-Mail: evs-ase@ergotherapie.ch

Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss
Stadthof, Centralstrasse 8b, CH-6210 Sursee
Tel. +41 (0)41 926 69 69, Fax +41 (0)41 926 69 99
E-Mail: info@physioswiss.ch

Deutscher Verband für Physiotherapie
Postfach 21 02 80, DE-50528 Köln
Tel. +49(0)221981027-0, Fax +49(0)221981027-25
E-Mail: info@zvk.org

Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.
Postfach 2208, DE-76303 Karlsbad
Tel. +49 (0)7248 91 81 0, Fax + 49 (0)7248 91 81 71
E-Mail: info@DVE.info