



Therapeutisches Klettern in der Clinica Holistica



Was ist Therapeutisches Klettern?

Klettern ist eine natürliche Bewegungsart des Menschen, die er bereits in der Urzeit zur Fortbewegung nutzte. Auf hohen Bäumen brachte er sich in Sicherheit vor Gefahren, fand dort einen Ruheort zur Entspannung. Später fand er durch die Besteigung heiliger Berge den Zugang zu sich Selbst. Diesen Zugang zu sich Selbst findet er auch heute noch im Besteigen von Kletterwänden in modernen Kletterhallen.

Das Therapeutische Klettern bietet viele Möglichkeiten, Einstellungen und Verhaltensmuster aufzuzeigen und einen neuen Umgang damit zu finden. Die Selbstwahrnehmung wird geschult, indem die PatientInnen gezielt auf ihre Gedanken, Gefühle, körperlichen Signale und Verhaltensweisen achten. Die PatientInnen machen beim Klettern die Erfahrung, dass sie bei Anstrengung jederzeit eine Pause zur Erholung eingelegen können, dass es verschiedene Strategien zur Entspannung gibt und dass die Kletterroute nach einer Pause – mit neu gewonnener Energie – besser gemeistert und das Ziel eher erreicht werden kann. Gemeinsam mit den PatientInnen wird reflektiert, wie sie die neugewonnenen Einstellungen und Verhaltensmuster in Alltagssituationen umsetzen können.

Welchen Nutzen bietet diese Therapieform?

Klettern bietet sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene grosses therapeutisches Potential.

▪ Umgang mit der Angst

Klettern erfordert Mut und das Überwinden von Ängsten. Beim Klettern kann Angst vor der Höhe, vor dem eigenen Versagen als auch dem Versagen des Kletterpartners / der Kletterpartnerin erlebt werden. Durch das langsame Hochsteigen kommt es zur schrittweisen Konfrontation mit der Angst und deren Überwindung, was zu Vertrauen in sich Selbst wie auch in den Kletterpartner oder die Kletterpartnerin führt und sich somit eine verbesserte Fähigkeit zur Selbstregulation bilden kann. Dadurch wird in künftigen angstauslösenden Situationen weniger Angst erlebt.

▪ Selbstwirksamkeit und Selbstbild

Gelingt es der kletternden Person eine Kletterpassage zu überwinden, so hat sie dies aus eigener Kraft geschafft. Das Erleben der eigenen Kraft und Kompetenz fördert das Vertrauen in sich selbst, eine schwierige Lage meistern zu können. Dadurch steigt das Selbstwirksamkeitserleben und das Erreichte wird als Erfolg eigener Leistung gesehen. Gleichzeitig wird gelernt, sich kritisch mit den eigenen Leistungsvorstellungen auseinander zu setzen. Die neuen Erfolgserlebnisse wirken sich zudem auf das Selbstbild aus.

▪ Achtsamkeit und Flow

Beim Klettern wird der Fokus auf den nächsten Tritt, den nächsten Zug und die passende Bewegung gelegt. Durch die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments wird ein ausgedehntes Bewusstsein für aufkommende Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke ermöglicht. Zudem kann Flow erlebt werden; ein mentaler Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in



einer Tätigkeit. Gleichzeitig werden im Gehirn der kletternden Person die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin ausgeschüttet.

▪ **Persönliche Grenzen**

Die individuellen physischen und psychischen Grenzen sind beim Klettern deutlich erfahrbar. Höhe, Kraft, Ausdauer und Selbstvertrauen stellen solche Grenzen dar und gestalten sich bei jeder Kletterin und jedem Kletterer unterschiedlich. Das Erkennen und Akzeptieren persönlicher Grenzen, diese dem/der KletterpartnerIn mitzuteilen und auch das Spielen mit diesen Grenzen können beim Klettern geübt werden.

▪ **Vertrauen und soziale Beziehungen**

Beim Klettern ist man Teil einer Seilschaft in einer Gruppe oder zu zweit. Gemeinsam in einer Gruppe eine Route anzugehen führt zu einem Gefühl der Zugehörigkeit. Zu zweit ermöglicht die Verbindung durch das Seil die Reflexion des

Vertrauens in sich Selbst und andere. Es entsteht ein Wechselspiel aus Autonomie und Abhängigkeit. Autonomie wird durch das Hochsteigen und damit Wegbewegen vom Sichernden erlebt. Gleichzeitig entsteht die Abhängigkeit, indem die kletternde Person auf den Sichernden angewiesen ist. Somit kann der Umgang mit Nähe und Distanz geübt und die Kommunikation gefördert werden.

Umsetzung in der Clinica Holistica

Die Therapie wird von Josiane Daguati (Sporttherapeutin), German Paula (Sporttherapeut) oder Mirjam Hauri (Psychologin) durchgeführt. Die fallführenden EinzeltherapeutInnen entscheiden jeweils im Therapieprozess, ob Therapeutisches Klettern für die Patientin oder den Patienten indiziert ist. Die Gruppentherapie findet zwei Mal wöchentlich mit je max. 4 Personen in unserer klinikeigenen Kletterhalle im Haus Muglinas statt.



Quelle und weiterführende Informationen:

Kowald, A.-C. & Zajetz, A.K. (2015). Therapeutisches Klettern. Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik. Stuttgart: Schattauer