

# Therapeutisches Klettern in Psychotherapie und Pädagogik

Eine kurze Zusammenfassung

**Stefan Leitner**  
**21.07.2017**

## Inhalt

1. Kurz gesagt.....	3
2. Warum eignet sich klettern als therapeutisches Medium? .....	3
2.1. Unspezifische Faktoren.....	3
2.2. Spezifische Faktoren (Klettern) .....	3
3. Erlebnisqualitäten des Kletterns.....	5
4. Warum wirkt therapeutisches Klettern – Effekte und Wirkfaktoren?.....	5
5. Verbale Interventionsebenen .....	6
Literaturverzeichnis.....	7

## 1. Kurz gesagt

Die folgenden Absätze sind nach bestem Wissen und Gewissen geschrieben bzw. wurden aus dem Buch Therapeutisches Klettern, Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik entnommen. Das hier vermittelte Wissen stellt lediglich einen kurzen Auszug aus dem Buch da und wurde in Abstimmung mit den Autoren verwendet. Keinesfalls bin ich der Urheber dieses Textes und bitte Sie davon abzusehen den Inhalt zu kopieren oder sonst irgendwie weiter zu verwerthen. Dies ist lediglich ein kurzer Überblick und dient nur zur Erklärung wie mit dem Klettern therapeutisch gearbeitet wird. Weitere Informationen bekommen Sie direkt beim Institut für therapeutisches Klettern.

## 2. Warum eignet sich klettern als therapeutisches Medium?

Es gibt spezifische und unspezifische Faktoren die das Klettern zu einem geeigneten Medium für Therapie und Pädagogik machen.

### 2.1. Unspezifische Faktoren

- Das, worüber ich spreche, ist oft gerade erst erlebt worden.
- Änderungen, also etwas auszuprobieren, können sofort umgesetzt werden.
- Therapeut/Pädagoge und Klient können über „etwas Drittes“ miteinander kommunizieren.
- Durch den Wirkfaktor „*Erleben*“ geschehen während der Einheit auch Dinge ohne das Zutun des Therapeuten/Pädagogen.
- Vieles zeigt sich klarer und unmittelbarer, wenn Therapie/Pädagogik sich nicht mit reden erschöpfen. Das gewählte Medium verführt dazu, sich zu zeigen wie man ist, da man selbstvergessen im Tun ist.
- Freude und Genuss können unmittelbar in der Einheit stattfinden.

### 2.2. Spezifische Faktoren (Klettern)

- Ursprünglichkeit der Bewegung:

Klettern stellt unsere Ursprünglichste Bewegungsform dar. Diese Behauptung stützt sich auf evolutionäre Überlegungen (Vergleich wie viele Millionen Jahre wir kletternd verbracht haben und wie viele gehend). Auch unsere Physiologie spricht, bis auf die schlechte Greiffunktion der Füße für diese Behauptung. Gute Geher haben 4 Beine, beim Fliegen, schwimmen und laufen sind wir klar unterlegen. Jedoch welche Tier mit gleicher Größe könnte eine Route im 12ten Schwierigkeitsgrad klettern?

Bei Beobachtungen in Kletterhallen kann man sehen das kleine Kinder, gerade des Gehens mächtig, ungefragt zu den Kletterwänden laufen, diese hochklettern, gesichert durch Fachpersonal, und dort geschickter agieren als am Boden.

In der bewegungsbezogenen Therapie erweist sich diese Ursprünglichkeit der Bewegung als besonders hilfreich. Z.B in der Arbeit mit behinderten Menschen bzw. neurologisch erkrankten und schizophrenen Menschen.

- Starker Aufforderungscharakter:

Der starke Aufforderungscharakter scheint durch die archaische Verbindung zum Klettern begründet, sollte jedoch nicht hervorgehoben werden. Durch ihn kann das Klettern im Sinne einer Aktivierung gut eingesetzt werden (z.B Depression!) Dieser Freude am und aufs Klettern können sich viele Menschen nicht entziehen.

- Gute Dosierbarkeit:

Klettern bietet sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene gute Möglichkeiten der Dosierung (Schwierigkeit und Höhe). Durch diese Abstufung ermöglicht es ein gutes Eingehen auf die Bedürfnisse des Menschen bzw. eine gute Möglichkeit die Anforderung zu gestalten um z.B. Erfolgserlebnisse zu garantieren.

- Möglichkeit bei großer objektiver Sicherheit, intensive subjektive Reize zu setzen:

Durch moderne Sicherungstechnik, Normierung der künstlichen Kletterwände und des Klettermaterials können Rahmenbedingungen geschaffen werden, welche das intensive Erleben einer Abenteuersportart bei sehr sicheren Bedingungen ermöglicht.

- Nimbus Klettern:

Dieser Nimbus beinhaltet für den Kletterneuling häufig Idealisierung, Heroismus und Bewunderung. Dass man es schafft zu klettern, wird als großer Wert und als etwas Besonderes empfunden. Wichtig ist es auch manchmal diesen Nimbus der „angstlosen“ Nordwandbezwinger zu dekonstruieren um ein differenziertes und menschliches Bild von Mut und Angst zu erreichen.

- Gegenseitiges Vertrauen:

Neben dem Klettern bieten auch viele andere Sportarten das Thema Vertrauen zu thematisieren dennoch ist das Klettern eines der Medien, über das am klarsten die Verantwortung für das Leben des anderen – eben nicht nur metaphorisch – thematisiert werden kann.

- Reiche Metaphorik bzw. transferfreundliche Themen:

Das Klettern bietet vielfältige Metaphern – sich fallen lassen, aufgefangen werden, nach oben kommen, aufsteigen, absteigen, die Kräfte einteilen, sich steigern, blind vertrauen (Blindklettern), Seilschaften eingehen, das Seil als Verbindung zweier Menschen.

Klettern bietet ausgezeichnete Möglichkeiten für die Psycho-, Physio- und Ergotherapie. Eine erstaunliche Tatsache die man wiederum auf die Tatsache, dass die Kletterbewegung etwas sehr Ursprüngliches darstellt, zurück führen kann. Klettern kann uns unter anderem psychisch tief berühren. (Kowald, Zaietz, 2015, S. 43)

### 3. Erlebnisqualitäten des Kletterns

Die Erlebnisqualitäten sind jene Klammer, die die Arbeit mit Klettern über alle Berufsgruppen hinweg zusammenhält. Was die Berufsgruppen und Ansätze dann unterscheidet, ist, wie das Erleben geplant und ausgewertet wird. Hier sind einige Erlebnisqualitäten aufgeführt:

- Angst
- Aufmerksamkeitsregulation und Konzentration
- Beziehung und Soziales
- Freude und Flow
- Grenzen
- Körpererfahrung
- Leistung
- Lernen/Lehren
- Nähe und Distanz
- Planung und Ziele
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Vertrauen
- Wirklichkeit

Die exakte Beschreibung der Erlebnisqualitäten finden Sie im Buch „Therapeutisches Klettern: Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik“

### 4. Warum wirkt therapeutisches Klettern – Effekte und Wirkfaktoren?

Grundsätzlich gibt es eine Frage zu beantworten:

*Warum und worauf wirkt therapeutisches Klettern?*

Im Folgenden werden die Effekte und Wirkfaktoren anhand eines theoretischen Modells erläutert. Ausgegangen wird von der Annahme dass Therapie und Pädagogik auf den Körper, die Seele, den Geist und die sozialen Interaktionen eines Menschen wirken.

Also unterscheiden wir:

- *Physische Wirkfaktoren:* Wirkung auf die Physiologie des Menschen und den Körper.
- *Emotionalen Wirkfaktoren:* Wirkung auf die Seele, Erleben, Spüren, auf alle Emotionen.
- *Kognitive Wirkfaktoren:* Wirkung auf den Geist, das Denken auf das Bewusstsein.
- *Soziale Wirkfaktoren:* Wirkung auf soziale Interaktionen, Beziehungen und Mentalisierungen.

Die exakte Beschreibung der Wirkfaktoren und Effekte finden Sie im Buch „Therapeutisches Klettern: Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik“

## 5. Verbale Interventionsebenen

Das praktische Geschehen des therapeutischen Kletterns wird über viele die verschiedenen Berufsgruppen und Zugänge häufig sehr ähnlich sein.

Wo wir Unterschiede fest machen können ist bei der Auswertung und Begleitung des Geschehens. Im Wesentlichen haben wir 7 Interventionsebenen. Diese sind in aufsteigender Reihenfolge – hin zu immer stärker psychotherapeutischer basierten Intervention gereiht. Wichtig dabei ist das diese Reihenfolge keinen Falls die Effektivität sondern die psychische Eindringtiefe widerspiegelt. Diese sollten so eingesetzt werden das sie dem persönlichen Möglichkeiten und Wissenstand angepasst sind.

- Erleben
- Mitsprechen
- Positive Verstärkung, Affirmation
- Beschreiben und Klären (Sensibilisierung, Bewusstmachen, Spüren)
- Systemische Fragen
- Konfrontieren
- Deuten

Die exakte Beschreibung der Verbalen Interventionsebenen finden Sie im Buch „Therapeutisches Klettern: Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik“

## Literaturverzeichnis

Kowald, Zajetz. (2015). *Therapeutisches Klettern, Anwendungsfelder in Psychotherapie und Pädagogik*. Schattauer Verlag.