

*Was ist eigentlich ...*

## Therapeutisches Klettern

Beim Klettern können Grenzen erkannt werden - Klettern bedeutet für viele Menschen eine Grenzerfahrung. Das „Therapeutische Klettern“ kann zu einer **Stärkung des Vertrauens** in die eigenen körperlichen und seelischen Kräfte beitragen sowie den Anstoß geben, **die eigenen Grenzen zu erweitern**. Ferner ist Klettern ein geeignetes Mittel, Angst zu erleben und zu bewältigen.



**Therapeutische Ziele und Effekte**, welche durch das Klettern hervorgerufen werden können und sollen, sind:

- Motivation (hohes Aufforderungspotential)
- Steigert das Selbstwirksamkeitsgefühl, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Garantierte Erfolgserlebnisse durch gut dosierte Kletteranforderungen
- Kritikfähigkeit (Regeln annehmen und umsetzen)
- Gedanken ordnen (Fokus auf ein bestimmtes Tun)
- Grenzerfahrung (körperlich und seelisch)
- Glücksgefühl durch Ausschüttung körpereigener Endorphine
- Verbesserung der Stimmung
- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Förderung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung
- Sensibilisierung für Körperempfinden
- Krankheit tritt für eine gewisse Zeit in den Hintergrund (Kopf frei)
- Abschalten von Alltagsstress und -problemen, Reduzierung von Stress-Symptomen und körperlichen Spannungen
- Erzeugen von sozial verträglichen Schmerz, sich selber spüren (Borderline)
- Risikomanagement: Verantwortlicher Umgang mit Gefahr.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Beziehungsentwicklung**. Das intensive Miteinander fördert eine positive Beziehungsentwicklung. Durch das gemeinsame Tun wird Vertrauen, Nähe und Akzeptanz geschaffen. Diese positive Beziehung findet sich aber ebenso in der weiteren Behandlung wieder. Die Interaktion in der Klettergruppe fördert **psychosoziale Kompetenzen**. Es ist auch gewollt, dass das Therapeutische Klettern im Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins (DAV) in Hamburg stattfindet. Hier sind die „Patienten/innen“, wie alle Besucher dort „Kletterer“. Links der Kindergeburtstag, rechts der Profikletterer. Menschen. Das therapeutische Klettern ist eine **ärztlich verordnete Therapieform** und somit versicherungs- und haftungsrechtlich abgesichert. Eine entsprechende Bescheinigung von Seiten der Klinik liegt im DAV-Zentrum Hamburg vor. Die Gruppengröße liegt zwischen 10 und 13 Teilnehmern pro Veranstaltung. Begleitet wird sie von 3 bis 4 Mitarbeitern mit entsprechender Qualifikation. Durchgeführt wird das Therapeutische Klettern im DAV-Kletterzentrum Hamburg, jeden ersten und dritten Dienstag im Monat in der Zeit von 13:30 bis 18:00 Uhr. Der Transfer von und nach Itzehoe erfolgt mit einem Kleinbus.