



## Therapeutisches Klettern – ein Weg zu mehr Lebensqualität

Klettern bedeutet für mich nicht immer klettern um jeden Preis. Es bedeutet, sich mit sich selbst, seinen eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen, persönliche Fähigkeiten zu entdecken und die Erfahrung machen zu können, eigene Grenzen zu überschreiten. Klettern bietet für mich auch die Möglichkeit, Rückschläge des Alltags positiv zu verarbeiten.

**Von Natascha Lindemann**

**B**eim „Therapeutischen Klettern“ handelt es sich um eine sehr junge Therapieform. Die ersten Ansätze gab es Ende der 80er-Jahre im psychologischen Bereich. Klettern wurde damals zur Therapie von Suchtkranken, verhaltensauffälligen Menschen sowie psychisch Kranken angewendet. Seit Anfang der 90er-Jahre wird das Klettern als Therapie ständig

weiterentwickelt und findet nun auch Einsatz in der orthopädischen und neurologischen Rehabilitation.

Beim ergotherapeutischen Klettern arbeiten wir im Stützpunkt Inntal in Gruppen, in denen wir ganz unterschiedliche Krankheitsbilder – aber auch gesunde Menschen – zusammenbringen.

In den Gruppen fördern wir gezielt das Selbstvertrauen, Verantwortung für und das Vertrauen in andere Menschen. Durch das Therapiemedium Klettern kann man gezielt an Defiziten in der Wahrnehmung, Motorik, Kognition und im sozioemotionalen Bereich arbeiten. Wir schaffen Räume, um eigene Grenzen und Ängste zu überwinden und bieten die Möglichkeit, Rückschläge des Alltags positiv zu verarbeiten. Das Wichtigste ist jedoch, dass es einfach Spaß macht und jeder für diese besondere Kletterzeit seine Krankheit vergessen kann.

Am Besten jedoch können die Teilnehmer selbst oder ihre Eltern den Erfolg des Therapeutischen Kletterns beurteilen:

## Manchmal ...



... hat man vor lauter Therapie keine Freizeit mehr

... weiß man nicht genau, ob Einzeltherapie das Richtige ist

... fehlen einem Integration und soziale Kontakte

... möchte man nicht als „krank“ diagnostiziert werden

... möchte man mehr, als einfach nur seinen Alltag zu schaffen



So wie Lisa, die Mutter von Nelly (7 J.):



Neben den körperlichen Fortschritten muss noch erwähnt werden, dass die Klettertherapie den Kindern viel Spaß macht und eine super Abwechslung zur normalen Physiotherapie ist, die gerade kleinen Kindern nicht immer so viel Freude macht.

In einer Gruppe mit anderen Kindern klettern, Ängste überwinden, sich gegenseitig sichern und füreinander da sein, lässt die eigene Krankheit oft ganz schnell vergessen und es fühlt sich nicht wie Therapie an!"

Oder Agnes, die Mutter von Traudi (15 J., klettert seit zwei Jahren):



„Als wir vor ein paar Wochen wieder zur Röntgenkontrolle waren, wurde keine Verschlechterung der Krümmung festgestellt! Ziel erreicht!!! Ganz

„Meine Tochter Nelly ist fast sieben Jahre alt und leidet an einer Skoliose, die aufgrund eines angeborenen Halbwirbels entstanden ist. Zum Zeitpunkt der Diagnose betrug der Cobb-Winkel der Skoliose 30° und Nelly wurde mit einem Cheneau-Korsett versorgt. Schon nach kurzer Zeit haben wir auf Anraten unserer Physiotherapeutin mit dem Therapeutischen Klettern bei Natascha Lindemann begonnen. Außerdem bekommt Nelly eine Kombination aus Osteopathie, Manual- und Physiotherapie.

Nach einem Jahr Klettern, Korsett und Therapie hat sich der Cobb-Winkel deutlich verringert und eine bevorstehende OP ist erst mal in weite Ferne gerückt.



### Kurzvita Natascha Lindemann

Natascha Lindemann, geb. 14.05.1977, ist seit 2000 Ergotherapeutin und hat in den Bereichen Neurologie (Erwachsene und Kinder), Geriatrie und Orthopädie Berufserfahrung gesammelt. Seit 2008 arbeitet sie selbstständig mit dem Schwerpunkt Therapeutisches Klettern in den Kletterhallen in Rosenheim.

entscheidend dafür sehe ich das Klettern. Warum?

Erstens macht es Traudi sehr viel Spaß. Zweitens werden beim Klettern viele verschiedene Muskelgruppen gestärkt. Die Bewegungen gehen in alle Richtungen. Nicht so bei ihren täglichen Selbstübungen an der Sprossenwand und auf der Matte. Das ist schlicht eintönig und langweilig. Ich finde auch, dass sich ihre Muskeln beim Klettern sehr schnell aufgebaut haben. Das kann man richtig sehen.

Das Klettern ist für sie aber auch ein schöner Ausgleich zum Schulalltag geworden. Hier kommt sie auf andere Gedanken und konzentriert sich ganz auf sich. Mit dem Klettern haben wir also zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Sie trainiert ihre Rückenmuskulatur für ihre Skoliose und sie hat einen Sport gefunden, der sie fordert und dazu noch richtig Spaß macht.

Letztendlich glaube ich, dass die Kombination Klettern, Schroth-Übungen und das Tragen des Korsetts für uns der Erfolg ist."