



## Therapeutische Aspekte des Sportkletterns

In der Therapie von Erkrankungen oder Behinderungen werden beständig neue Wege gesucht, um Heilung bzw. Rehabilitation zu unterstützen. Im Rahmen der Sporttherapie gewinnt deshalb das Klettern in der Halle zunehmend an Bedeutung. Obwohl bislang nur wenige fundierte wissenschaftliche Untersuchungen über die Bedeutung des Sportkletterns durchgeführt wurden, hat die Erfahrung bereits gelehrt, dass die Übungen an der Vertikalen eine sinnvolle Ergänzung der Sporttherapie – insbesondere für Kinder mit körperlicher oder geistiger Behinderung - ist.

Klettern ist eine grundlegende Bewegungsform: Kleinkinder beklettern Stühle, Tische, Sofas sobald sie in der Lage dazu sind. Ältere Kinder leben ihren Bewegungsdrang durch das Klettern auf Bäume, Mauern oder Felsen aus. Das Klettern fördert die Koordination, die Kondition aber auch die mentalen Fähigkeiten von Kindern und Erwachsenen auf spielerische Weise.

So werden u.a.:

- große Muskelgruppen wie z.B. die den Rumpf stabilisierende Muskulatur beansprucht,
- Muskelgruppen gefördert, die sonst häufig vernachlässigt werden wie die Hand- und Fußmuskulatur,
- verschiedene und oft vernachlässigte koordinative Fähigkeiten trainiert. Beispielsweise wird durch das Klettern die ganzkörperbezogene intermuskuläre Koordination (Kopplungsfähigkeit) gefördert. Durch die abgestimmten Bewegung aller vier Extremitäten – beiden Beinen und Armen – wird das Wechselspiel zwischen den Muskeln optimiert. Durch eine Verbesserung der Kopplungsfähigkeit erscheinen Bewegungsabläufe „geschmeidiger“.
- Raumorientierung und Balance geübt,
- Mut, Willenskraft und psychische Ausdauer entwickelt.

Durch das Klettern werden Voraussetzungen für die sichere Beherrschung komplexer Bewegungsabläufe geschult. Anders als beim Gehen und Laufen bewegt sich der Kletternde an der Wand azyklisch. Das heißt jede Bewegung muss bewusst kontrolliert werden. Es können nicht auf automatisierte Bewegungsabläufe wie beim Gehen zurückgegriffen werden. Deshalb ist zu erwarten, dass Klettertraining immer dann einen therapeutischen bzw. rehabilitierenden Effekt haben kann, wenn:

- komplexe Körperkoordination geschult,
- eine Ganzkörperspannung entwickelt werden soll,
- Hand- und Fußkraft zu verbessern sind,
- Gleichgewichtssinn, Tastempfinden oder Tiefensensibilität trainiert werden sollen.

Neben der Verbesserung physischer Störungen hat das Klettern aber auch eine positive Wirkung auf Psyche und soziales Verhalten. Das Training in der Vertikalen kann unterstützend wirken, wenn

- Selbstvertrauen vermittelt und
- soziale Erlebnisse und Bindungen unterstützt werden sollen.

Da Krankheiten und Behinderungen immer individuelle Störungen aufweisen, muss eine erfolgreiche Therapie immer auf den Einzelnen „zugeschnitten“ werden. Das Klettern hält durch seine große Bandbreite an Effekten viele Möglichkeiten für den Therapeuten bereit, Schwächen beim Patienten gezielt zu korrigieren.

D. Lazek und F. Bittmann, vom Institut für Sportmedizin und Prävention der Universität Potsdam weisen in ihrem Erfahrungsbericht zum therapeutischen Klettern darauf hin, dass insbesondere bei Personen mit geistigen und /oder körperlichen Behinderungen, Verhaltensstörungen, Blinden sowie bei Personen mit eingeschränkter neuromuskulärer Leistungsfähigkeit und Suchterkrankung das Klettern positive Effekte erzielen kann.

Aus: „Erfahrungsbericht zum therapeutischen Klettern“, Lazik, D. und F. Bittmann, Institut für Sportmedizin und Prävention der Universität Potsdam.